فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيداً كلما تحسن مستوى أداء اللاعب. ولكي يقوم اللاعب بمسك المضرب مسكة صحيحة يبدأ بأخذ وضع المصافحة مع قبضة المضرب مع لف الإبهام والأصابع حولها بحيث يشكل اصبعي السبابة والإبهام حرف (v) ويكون على قمة قبضة المضرب عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وفي الجزء الثامن من أضلاع قبضة المضرب في حالة الضربة الأرضية الخلفية وكما موضح في الصورة. يستخدم لاعبو التنس بصورة عامة ثلاثة أنواع من المسكات: ثم يقوم اللاعب بلف أصبع الابهام والأصابع الاخرى حول القبضة ويكون باتجاه حرف الـ(v) الذي يتكون من أصبعي السبابة والابهام على قمة قبضة المضرب أو الى الجانب قليلاً وبهذا يكون اللاعب قد اتخذ المسكة الأمامية الصحيحة، والمسكة الشرقية عموماً توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة أنواع الملاعب، ومن مساوئها أنها لا يمكن استخدامها في جميع أنواع الضربات. الخطوات التعليمية لوضع الاستعداد : ـ بعد أن ينتهي المدرب من أداء خطوات التعليم لكل ضربة من الضربات يقوم المدرب بالخطوة التاليه وهي إعطاء تدريبات متدرجه لاتقان كل ضربة على حده ثم إعطاء تدريبات مركبة من كل ضربتين متشابهين دفع بوجه المضرب الخلفي مع دفع بوجه المضرب الأمامي ضربه مستقيمه خلفيه، Original text وضع الاستعداد: ان درجة الاستعداد تحدد مدى قابلية اللاعب وإمكانيته على الاستجابة السريعة لظروف ومتطلبات اللعب وضمان حسن استقباله للكرة، فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيداً كلما تحسن مستوى أداء اللاعب. أن اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب المنافس ان الوضع الجيد للاستعداد يكون من خلال الوقوف والقدمان متباعدتان عن بعضهما لمسافة تكون بقدر عرض الأكتاف تقريباً ويتوزع وزن الجسم بشكل متساو على مقدمة أمشاط القدمين والركبتان مثنيتان قليلاً، أما المضرب فيكون مرفوعاً أمام الجسم، مسكه القلم : ان المسكة الصحيحة للمضرب هي جزءاً هاماً من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب المنافس، كما أنها تعد الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات. فقوة الضربة ودقتها يعتمد إلى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب. ولكي يقوم اللاعب بمسك المضرب مسكة صحيحة يبدأ بأخذ وضع المصافحة مع قبضة المضرب مع لف الإبهام والأصابع حولها بحيث يشكل اصبعي السبابة والإبهام حرف (v) ويكون على قمة قبضة المضرب عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وفي الجزء الثامن من أضلاع قبضة المضرب في حالة الضربة الأرضية الخلفية وكما موضح في الصورة. الأخطاء الشائعة في وضع الاستعداد ومسكة المضرب. ١-وضع أصبع الوسطى مع السبابة على الوجه الخلفي لمضرب. ٣-عدم استقامة المضرب مع الرسغ والساعد. تكون المسكة أشبه ما تكون بمسكة المطرقة والأصابع متقاربة من بعضها. تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة. 1 ـ المسكة الشرقية. وهي المسكة الأكثر شيوعاً، ومن أجل اتخاذ المسكة الشرقية يقوم اللاعب بمصافحة قبضة المضرب بعد أن يقوم بضغط راحة اليد المفتوحة باتجاه أوتار المضرب ثم يبدأ بسحب اليد للخلف وباتجاه عنق المضرب، وكما موضحة في الصورة. وفي حالة الضربة الخلفية يقوم اللاعب بتدوير اليد الى اليسار وحوالي 8/1 دورة بحيث يكون الـ(v) على الحافة اليسرى للقبضة. ومما يميز هذه المسكة ان اتجاه المضرب يكون عمودياً على الأرض عند أداء الضربة الأرضية الأمامية. والمسكة الشرقية عموماً توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة أنواع الملاعب، إذ توفر ثبات الأداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة. الضربات : تعتبر الضربات في لعبة التنس هي التطبيق الفعلي الطبيعية اللعبة وهي الأساس في احساس اللاعب؛ وان ويكون البدء في تعليم كل الضربات في مرحلة واحدة. يتم أداء الضربات في التنس لمراحل التالية مرحلة ما قبل الضرب الاستعداد للضرب وتشمل : _تحريك اللاعب الي مكان سقوط الكرة بإستخدام عمل القدمين المناسب. *مرحلة الضرب : 1_المرحلة التمهيدية : يتم فيها نقل الجسم على القدم الخلفية ومرجحه الذراع الضارب للخلف لزيادة المدى الحركي لضربه. 2 المرحلة الأساسية (التقاءالمضرب بالكره) 3 مرحلة المتابعه : *مرحلة ما بعد الضربة. *الدفع بوجه المضرب الخلفي. أولا مرحلة ماقبل الضرب. ثانيا مرحلة الضرب (المرحلة التمهيدية) المرحلة الأساسية. مرحلة المتابعه. _فرد نقل ثقل الجسم على مقدمة القدمين بالكامل. _القدم خلفا واليسري اماماً الركبتين. الجذع والراس. الذراع الضاربة : ـكلا من المضرب والرسغ والساعد على استقامة واحدة. ـتكون أما مفرده او بجانب الجسم؛ بحيث يساعد الساعد على الاتزان أثناء أداء الضربات المختلفة 3-سقوط المضرب أسفل الطاوله. الخطوات التعليمية لوضع الاستعداد : ١-من وضع الوقوف يقوم اللاعب بأداء وضع الاستعداد في صورة عداة كالتالي : ـفي العدة ١اخذ خطوة للخلف بالرجل اليمني. ـفي العدة ٢ ثني الركبتين. ـفي العدة ٣ ميل الجذع قليلاً للأمام. ـفي العدة ٤ يقوم اللاعب بأخذ الوضع الجيد لذارع. *من الجري في المحل ثم الوثب في المحل أداء وضع الاستعداد عند سماع الإشارة. الخطوات التعليمية لأداء الضربات في لعبة التنس الطاوله : ١-تقدم الضربة اي التعريف باسمها أهميتها من

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

استخداما. ٢- شرح الخطوات الفنية لأداء الضربه. ٣- إعطاء نموذج للضربة نفسه او زميل اي وسائل معينه كصور او فيديو. ٤- يتم التجزئة في ثلاثة أجزاء وإعطاء كل جزء عده (١-٢-٣)وهو ممسكا بالمضرب وبعيدا عن الطاولة وبدون الكرة كالتالي :في العدة ١ وضع الاستعداد العده ٢ المرحلة الأساسية وفي العدة ٣ يتم العودة لوضع الاستعداد. ٥ أداء الضربة بالكرة على الحائط بحيث يقوم اللاعب بالمد أيضا بصوت عالي. ٦- أداء الضربة على نصف طاوية موضوع على الأرض ونصف الطاولة لآخر. ٧- أداء الضربة على نصف طاولة الاخر مسود على الحائط بحيث يقوم اللاعب بأداء الضربه على الطاولة المسود ثم القفز على نصف الطاولة. ٨-أداء الضربة على الطاولة كاملة مع المدرب بكره واحدة براسها المدرب الي اللاعب ثم يمسكها وهكذا مع تركيز المدرب على تصحيح الأخطاء الاخطاء التي يقع فيها اللاعب. ٩-تبادل أداء الضربة على الطاولة بالكامل بين المدرب واللاعب بكره واحدة. *تدريب متدرحه لاتقان الضربات الأساسية في لعبة التنس الطاوله. بعد أن ينتهي المدرب من أداء خطوات التعليم لكل ضربة من الضربات يقوم المدرب بالخطوة التاليه وهي إعطاء تدريبات متدرجه لاتقان كل ضربة على حده ثم إعطاء تدريبات مركبة من كل ضربتين متشابهين دفع بوجه المضرب الخلفي مع دفع بوجه المضرب الأمامي ضربه مستقيمه خلفيه،َ من الثبات مع توجيه الكرة على نقطة ثابتة، ثم مع الثبات مع توجيه الكره الي نقاط الطاولة، التنس الأرضي. تمنح رياضة التنس الأرضي للأولمبياد الخاص اللاعبين فرصة تعلم و اكتساب مجموعة متنوعة من المهارات التي يمكن ممارستها خلال الحياة اليومية. و بالإضافة إلى مسابقات الفردي و الزوجي التقليدية، و من هذا المنطلق، فإن تطوير تلك المهارات يعد ضروريا قبل التقدم لخوض المباريات. ضرب الكرة لأعلى، ضرب الكرة على بوجه المضرب ، ضربات الإرسال، و ضرب الكرة أثناء التحرك. يمكن للاعبي الأولمبياد الخاص أيضا المشاركة في مسابقات زوجي الرياضات الموحدة. و في تنس الرياضات الموحدة، يتكون فريق الزوجي من لاعب أولمبياد خاص و شريك. *معلومات عن التنس الأرضي: · شارك في مسابقات التنس الأرضي، التي تم تنظيمها في إطار ألعاب الأولمبياد الخاص العالمية الصيفية 1999، 135 لاعبا مثلوا 23 برنامج أولمبياد خاص. التي ستقام في دبلن بأيرلندة، 149 لاعبا يمثلون 33 برنامج أولمبياد خاص حول العالم. · يبلغ عدد لاعبي الأولمبياد الخاص الذين يمارسون رياضة التنس الأرضي حاليا 3945 لاعبا يمثلون 65 برنامج أولمبياد خاص حول العالم. 2 ـ المسكة القارية : وفيها يكون أتجاه الابهام مع القبضة ويباعد أصبع الإبهام عن السبابة قليلاً بينما يكون الـ(V) الذي يتكون من أصبعي الابهام والسبابة قريباً من حافة القبضة، وتعد المسكة القارية أكثر ملائمة من المسكات الاخرى عند أداء الضربات الطائرة وذلك لاستطاعة اللاعب استخدامها في الضربات الطائرة الأمامية والخلفية بالاضافة الى استخدامها عند القيام بالكبس من فوق الرأس وعند أداء ضربة الإرسال. 3 ـ المسكة الغربية : يصل اللاعب الى اتخاذ المسكة الغربية عندما تلمس مؤخرة راحة اليد القبضة بحيث يكون حرف الـ(V) الذي يتكون من أصبعي الابهام والسبابة بين الضلعين (3و4) من القبضة وكما موضح في الصورة. ويفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة كالاسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيها عالياً.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي