



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

نموذج اجابة

رياضات المضرب (الريشة الطائرة - الأسكواش)

العلم الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفرقة الثانية الأحد ١٣/١/٢٠١٣ م

د / أحمد أنور السيد

إجابة السؤال الأول : (الريشة الطائرة)

أ.

١. ثلاثة تدريبات للإحساس بالريشة والمضرب

- (أ) الفرق تواجه الشبكة والوقوف خلف خط القاعدة، أول كل مجموعة ينطط الريشة للأمام حتى يصل إلى الشبكة ثم التنطيط للعودة وتعطى الريشة للاعب التالي في مجموعته،تنطيط الريشة بعيدا وللخارج عن جسمك.
- (ب) انتشار حر في الملعب وعند سماع الصفارة يقوم اللاعبين بتنطيط الريشة على وجه المضرب وعند سماع الصفارة يتم تنطيط الريشة بظهر المضرب وهكذا بالتبادل.
- (ج) انتشار حر في الملعب وعند سماع الصفارة يقوم اللاعبين بتنطيط الريشة على وجه المضرب وعند سماع الصفارة يقوم اللاعبين بمحاولة الجلوس على الأرض مع الاحتفاظ بتنطيط الريشة وعند سماع الصفارة يقف اللاعبين مع الاحتفاظ بنفس الأداء وهكذا.

٢. اذكر المهارات الأساسية ، وشرح طريقة الأداء الفني للارسال الأمامي

اولا : المهارات الأساسية

١-الارسال:

أ - الارسال العالي الطويل The Long light serve

ب - الارسال القصير The Short Low Serve

٢- الضربة الامامية Forehand Shot

٣- الضربة الخلفية Backhand Shot

٤- ضربة الأبعاد Clear shot

أ - ضربة الابعاد الهجومية

ب - ضربة الابعاد الخلفية :

٥- الضربة الساحقة Smash Shot

ثانيا : طريقة الأداء الفني للإرسال الأمامي

وينفذ في الغالب بالوجه الامامي للمضرب ، ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير الى اعلى واعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب الخصم لإجبار المنافس على الرجوع للوراء وأضعاف هجومه ، اذ يتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقفه على بعد ثلاثة أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريبا من خط الوسط ، ويضرب الريشة لتطير بمسار عال وبقدر كافٍ يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل واطاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة اللعب (مركز الملعب) ، كما انها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير توقيت للضرب .

ب . ضع علامة (صح أو خطأ) أمام العبارات التالية مع تصحيح العبارات الخطأ

- ١- عرض الملعب الزوجي هو ٦.١ متر (٢٠ قدم) و في الفردي فان العرض يخفض إلى ٥.١٨ متر (١٧ قدم) .
- ٢- الطول الكامل للملعب هو ١٣.٤ متر (٤٤ قدم) .
- ٣- الشبكة ترتفع عند الحواف لمسافة ١.٥٥ متر و ترتفع ١.٥٢٤ متر من المنتصف .
- ٤- تكون الكرة المراشة على شكل المخروط يتكون من ١٦ ريشة متداخلة من ريش جناح الإوزة .
- ٥- المباراة تتكون من ثلاثة أشواط وكل شوط يلعب من ٢١ نقطة .

إجابة السؤال الثاني: (الأسكواش)

أ . أشرح طريقة الأداء الفني للضربة الأمامية المستقيمة

تؤدي الضربة الامامية بالوجه الداخلي للمضرب وتتقدم القدم اليسرى للامام وبمسافة مناسبة ،وتكون الركبتان منثنيتان قليلا والجذع مائل للامام قليلا وباتجاه موضع ضرب الكرة واليد اليمنى الضاربة تتأرجح للخلف يمين الجسم بحيث يشكل المضرب واليد مع راس اللاعب وكتفه الايمن شكل مستطيل تقريبا، وتكون مشطى القدمين متجهان للامام والييمين قليلا والنظر على الكرة والرقبة غير متصلبة.

ب . ماهى شروط الارسال الجيد ، والرد الجيد

اولا: شروط الارسال الجيد

- ١ . أحد القدمين داخل مربع الارسال للمرسل

