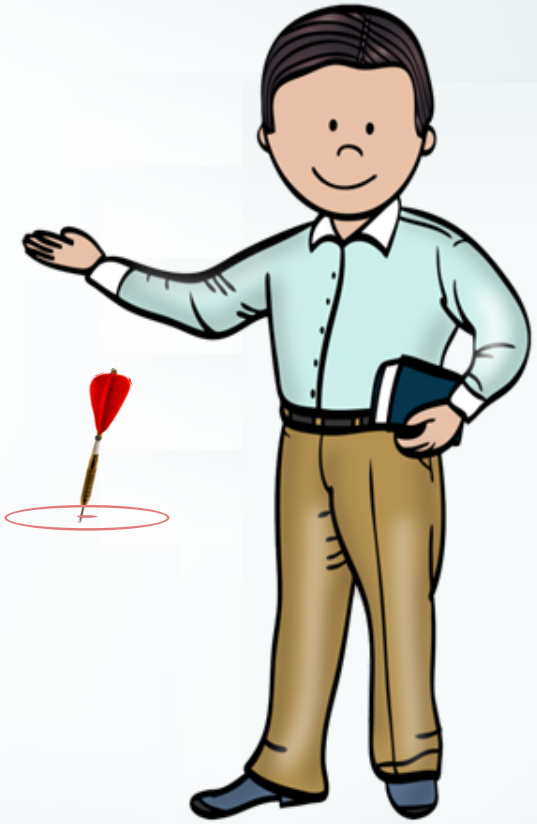
مسك المضرب (المسكة الأمامية ـ المسكة الخلفية) ـ وقفة الاستعداد

المرحلة الدراسية : للصف الرابع الابتدائي

إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

أهداف الدرس الجديد

أن يمسك الطالب المضرب بطريقة صحيحة



إعداد أ. نواف المنيف

استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن مسك المضرب؟

إعداد أ. نواف المنيف

والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

مسك المضرب (المسكة الأمامية ـ المسكة الخلفية) ـ وقفة الاستعداد

إعداد أ. نواف المنيف

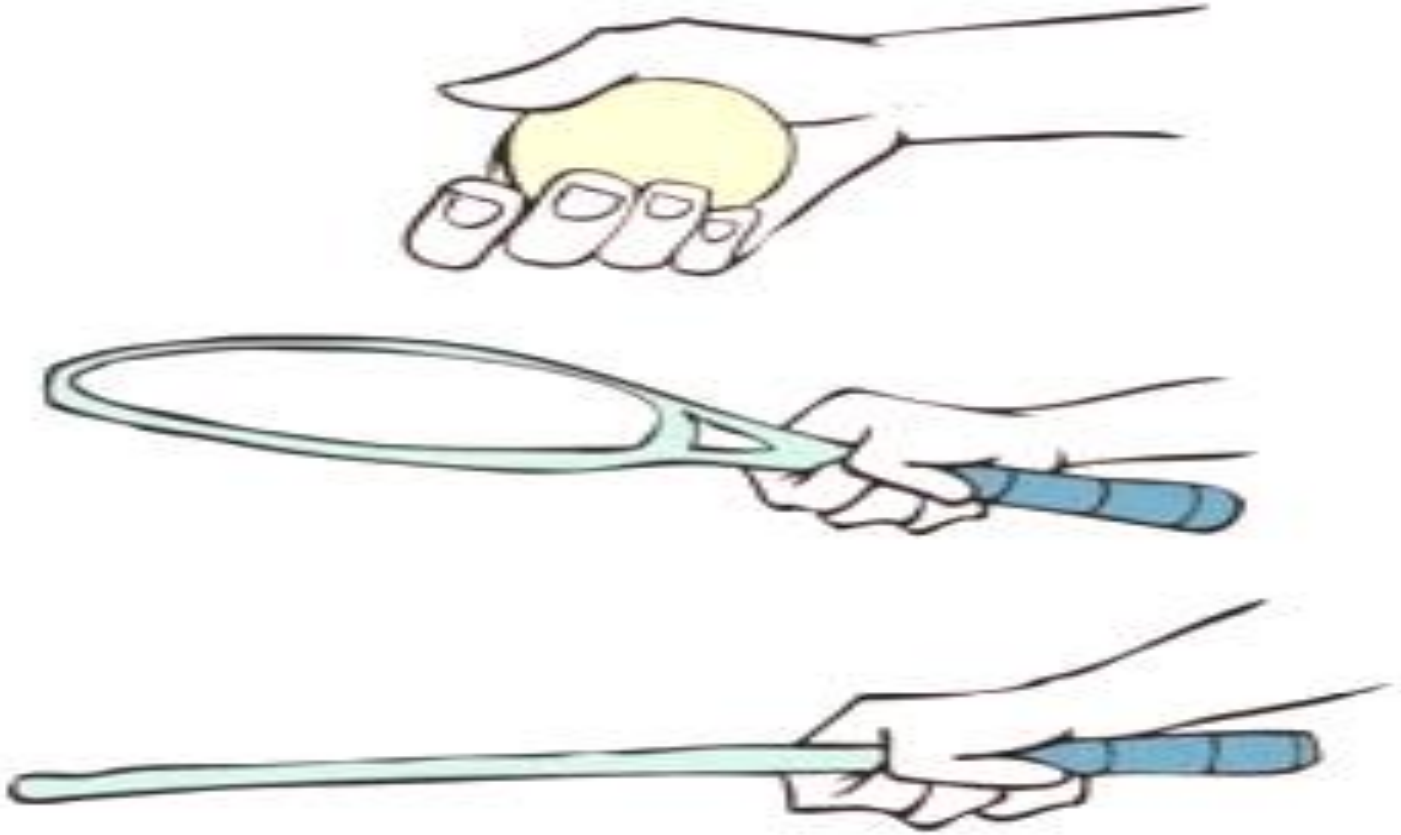
المسكة الأمامية

تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.
- حرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.
- تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.
- وضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at

Followme!

مثال

مثال للمهارة

إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at

Followme!

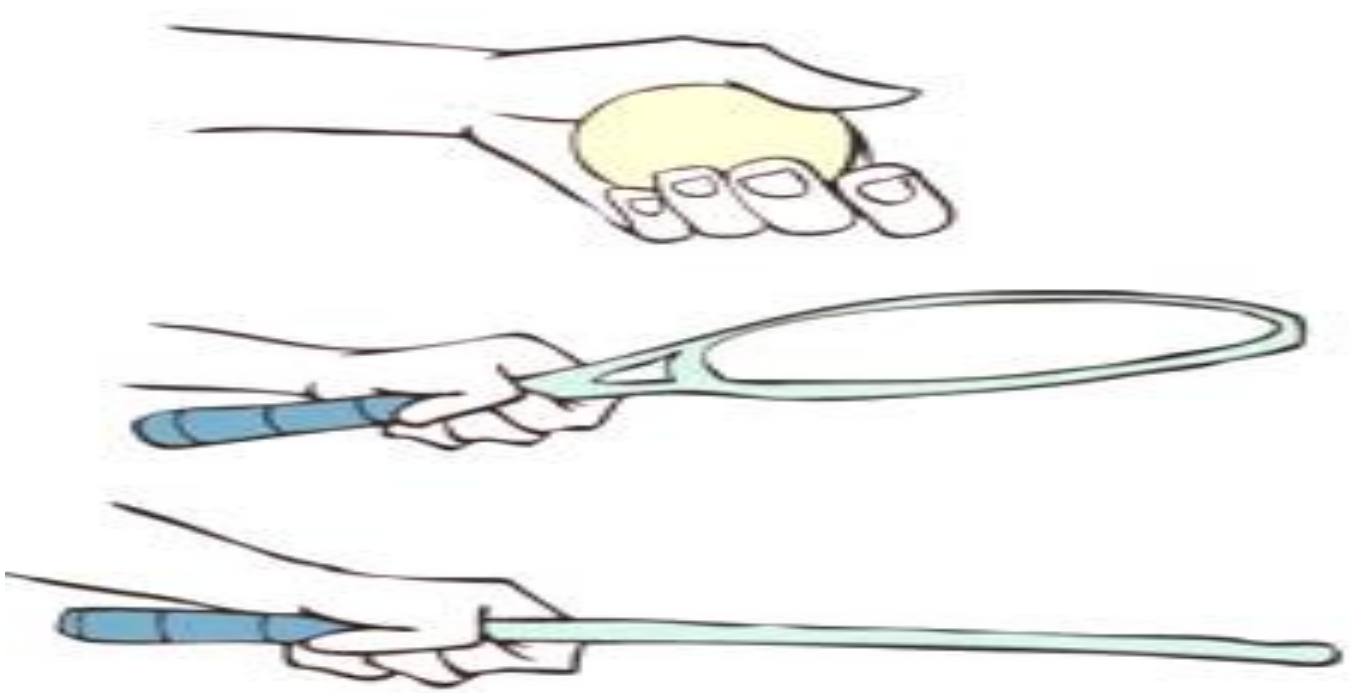
المسكة الخلفية

تستخدم هذه المسكة للضربات الخلفية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق).
- تكون الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، والإبهام مفروداً على الجهة الأخرى.
- ثني مفصل رسغ اليد للداخل عند القبض على المضرب.
- وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at

Followme!

مثال

مثال للمهارة

إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at

Followme!

وقفة الاستعداد

- الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.
- النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس لأعلى.

مثال

مثال للمهارة

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at

Followme!

مثال للمهارة

لمشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط على الصورة

إعداد أ. نواف المنيف

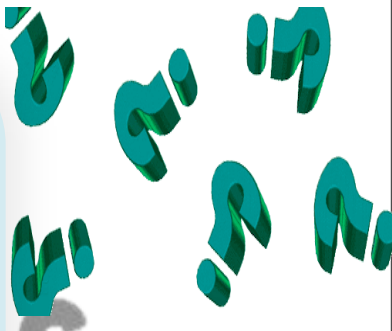
والأن نقوم بمراجعة

للدرس

إعداد أ. نواف المنيف

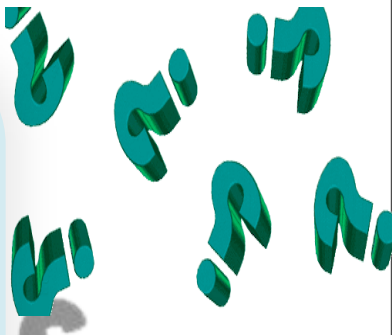
مراجعة الدرس

تستخدم المسكة الخلفية للضربات الامامية؟



مراجعة الدرس

في المسكة الخلفية تقبض راحة اليد على نهاية المضرب ؟



مراجعة الدرس

الصورة التي أمامنا هي لطريقة وقفة الاستعداد؟

إعداد أ. نواف المنيف