

محاضرات مادة التنس الأرضي - المرحلة الثانية - الكورس الأول

د . حسين علي حسين الكوفي

* الضربة الأرضية الخلفية Backhand

تعد الضربة الأرضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل أهمية كبيرة للاعب، إذ أن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار ودرجة كفاءته في إجادة استخدام هذا النوع من الضربات.

المسكة

حالما يرى اللاعب اتجاه الكرة يقوم بتغيير مسكة المضرب من الأمامية إلى الخلفية الشرقية، إذ يقوم بتدوير اليد اليمنى قليلاً إلى جهة اليسار بحيث يكون حرف الـ (V) الذي يتكون من إصبعي السبابة والإبهام على الحافة اليسرى للقبضة.

الاستعداد والتهيؤ:

من وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى التي تبدأ منها حركة دوران الجسم وبشكل كامل إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث يكون كتفي اللاعب على خط مستقيم مع المكان الذي يروم توجيه الكرة إليه، حتى يكون بالإمكان الاستفادة من حركة فتل الجسم في توليد قوة باتجاه الكرة. وبينما يقوم اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى تبدأ اليد اليسرى بمسك عنق المضرب.

المرجحة:

تقوم اليد الماسكة لعنق المضرب بسحبة للخلف وبوقت مبكر لكي يكون بإمكان اللاعب التركيز على الوضع المطلوب قبل القيام بضرب الكرة مع المحافظة على بقاء المضرب قريباً من الجسم. وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يبدأ اللاعب بأخذ خطوة صغيرة وبزاوية قدرها (٤٥ درجة) تقريباً ثم يقوم بنقل وزن الجسم على القدم الأمامية (اليمنى). أن أخذ خطوة بزاوية (٤٥ درجة) سيساعد على حركة فتل الجذع والتي تعد ضرورية، إذ تسمح للورك بالدوران قبيل أداء الضربة وذلك من أجل الحصول على القوة اللازمة. مع مراعاة أن يكون ضرب الكرة من نقطة تكون أمام القدم الأمامية (اليمنى) وذلك من أجل الاستفادة من وزن

الجسم، بحيث يكون خلف الكرة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة الضربة. وعلى اللاعب أن يراقب دائماً ارتداد الكرة عن الأرض ولحظة اتصال المضرب بالكرة. مع المحافظة على بقاء الرأس ثابتاً وعند مرجحة المضرب باليد اليمنى باتجاه الكرة يكون مشدوداً وحتى نهاية الحركة.

نهاية الحركة:

بعد أن تترك اليد اليسرى المضرب تكون خلف اللاعب وباتجاه السياج الخلفي إذ تمنع هذه الحركة من دوران الجسم أكثر من الضروري. وبعد القيام بضرب الكرة تستمر حركة المضرب لتنتهي عالياً فوق الرأس وباتجاه الهدف المطلوب، وذلك لأن ارتفاع المضرب في نهاية الحركة دليل على انسيابية الضربة. ويبقى القسم الأمامي للقدم اليسرى ملامساً للأرض من أجل الموازنة الجيدة وتحديد اتجاه الكرة بشكل دقيق.

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأرضية الخلفية:

- ١- الخطوة الأولى تكون للخلف بدلاً من أن تكون للجانب.
- ٢- تأخر بدء المرجحة الخلفية.
- ٣- عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب وبشكل كامل.
- ٤- القيام بحركة زائدة عند أداء المرجحة الخلفية، إذ تكون بمستوى أعلى من المطلوب مع ثني المرفق الذي يجب أن يكون مستقيماً.
- ٥- تترك اليد اليسرى على المضرب بوقت مبكر.
- ٦- يكون ارتفاع رأس المضرب فوق مستوى الرسغ.
- ٧- تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم مما يؤدي إلى ثني المرفق وسقوط رأس المضرب.
- ٨- يكون ضرب الكرة بمستوى أقل من مستوى الحزام.
- ٩- ضعف حركة القدمين مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة بشكل كاف.
- ١٠- عدم الاهتمام بالحركة المكتملة أي حركة الذراع الضاربة بعد ضرب الكرة.