

محاضرات مادة التنس الأرضي - المرحلة الثانية - الكورس الأول

د . حسين علي حسين الكوفي

* الضربة الأرضية الأمامية ForeHand

تعد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس على الرغم من أن اللعب الخططي الحديث يؤكد في الوقت الحاضر على مفهوم التقدم باتجاه الشبكة بعد أداء الإرسال. إلا أن أداء الضربات الأمامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة لاسيما بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين.

وضع الاستعداد:

لكي يقوم اللاعب بأداء الضربة الأمامية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعدتان وبشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي على كعبي القدمين. وتمسك اليد اليسرى عنق المضرب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى، ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال كرة اللاعب المنافس. وتكون الركبتان مثبتيان والمضرب للأمام باتجاه اللاعب المنافس.

المرجحة الخلفية:

حالما يرى اللاعب الكرة تتجه باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى. ولأجل إفراح المجال لحركة المضرب يستدير اللاعب إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث تكون القدم الأمامية على خط متوازي للشبكة. ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وباتجاه الكرة بينما يكون المضرب بمستوى الحزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب أعلى من مستوى الرسغ وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليه. وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة إذ تقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة.

أما الذراع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى وبوضع مريح بينما تتثنى قليلاً من مفصل المرفق.

المرجحة الأمامية:

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن للتقدم ثم القيام بحركة المرجحة للأمام وباتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدوداً إلى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب.

وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من أمام القدم اليسرى وعلى بعد سنتيمترات منها وذلك من أجل الحصول على أقصى قد ممكن من القوة الناتجة عن حركة الجسم كما أن ذلك يساعد اللاعب على التوازن الجيد والاستعداد والتهيؤ لتلقي كرة اللاعب المنافس التالية.

وتكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستفادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون منتصباً لحظة ضرب الكرة. وتتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق القيام بأخذ خطوة للأمام حيث يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تكون بكاملها على الأرض بزواوية 45 درجة) تقريباً باتجاه الشبكة وتثنى قليلاً من مفصل الركبة بينما تكون الساق الخلفية مرتخية قليلاً ومقدمة القدم تلامس الأرض.

نهاية الحركة:

تستمر حركة المضرب بعد ضرب الكرة. إذ يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود الأيسر للشبكة على أن تكون اليد الضاربة مستقيمة تقريباً بينما يكون رأس المضرب بارتفاع الرأس وتكون حافته للأسفل مع الحفاظ على قوة المسكة.

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية:

١- اتجاه الخطوة الأولى للاعب يكون للخلف وليس للجانب.

- ٢- مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة بدلاً من الوقوف للجانب.
- ٣- تأخر أداء المرجحة للخلف.
- ٤- حركة في الرسغ عند أداء المرجحة للخلف.
- ٥- ابتعاد المرفق عن الجسم يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل.
- ٦- ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام.
- ٧- تكون الذراع متصلبة ومستقيمة بشكل مبالغ فيه.
- ٨- ضعف حركة القدمين يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم للضربة.
- ٩- تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم.
- ١٠- تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة.
- ١١- ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم.
- ١٢- حركة المرجحة تكون للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة.