

- جامعة بنها
- كلية التربية الرياضية
- قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
- شعبة رياضات المضرب
- مقرر : رياضات مضرب 2
- استاذ المادة : د/ مجدى مصلحى

# الضربة الخلفية الأرضية

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.



## أ - حركة القدمين عند أداء الضربة الأرضية الخلفية

عند أداء الضربة الأرضية يقوم اللاعب بنقل القدم اليمنى أولاً إلى الجانب حيث تكون باتجاه الكرة ثم تتبعها حركة القدم اليسرى. وفي بداية الضربة يكون وزن الجسم على القدم الخلفية اليسرى أي عكس ما هو الحال عليه عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وبعد أداء المرجحة وضرب الكرة يقوم اللاعب بنقل القدم اليسرى أولاً ثم تتبعها القدم اليمنى.

وعندما يقوم اللاعب بمحاولة ضرب الكرة القريبة منه وباتجاه اليمين (أمامية) يبدأ بنقل القدم اليمنى القريبة من الكرة قليلاً باتجاه اليمين مع أخذ خطوة بالقدم اليسرى وباتجاه قطري مع الشبكة، أما في حالة استقبال الكرة من جهة اليسار (خلفية) فالعكس يحدث حيث يقوم اللاعب بنقل القدم اليسرى القريبة من الكرة وباتجاه اليسار مع أخذ خطوة مناسبة بالقدم اليمنى.

وعند قيام اللاعب بإرجاع الكرات التي تكون قريبة وموازية للخط الجانبي فعلى اللاعب ان يبدأ بنقل القدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى وباتجاه يكون موازياً للشبكة وحسب الاتجاه الذي يستقبل فيه الكرة، وفي حالة قيام اللاعب بإرجاع الكرات التي تسقط خلفه عندئذٍ يقوم بتحريك القدمين حركة كبيرة للخلف حيث يبدأ بالقدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى عندما يكون اتجاه الكرة من اليمين وبالعكس عندما يكون اتجاه الكرة من جهة اليسار.

وعند قيام اللاعب بالتقدم باتجاه الشبكة من أجل إرجاع كرة قصيرة يبدأ بالتوقف وفي الخطوة الأخيرة يقوم بالارتكاز على القدم الخلفية التي تكون باتجاه مائل "للجانب مع دوران الجسم للجانب قليلاً" وباتجاه الكرة ويتطلب ذلك حركة رشيقة وسريعة من أجل الوصول إلى الكرة بأسرع وقت ممكن.

## 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.

## وضع الاستعداد

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 يريد توجيه الكرة إليه، حتى يكون بالإمكان الاستفادة من حركة 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 بسحبه 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 (45 درجة) تقريباً ثم يقوم بنقل وزن الجسم على القدم الأمامية (اليمنى). أن أخذ خطوة بزاوية (45 درجة) سيساعد على حركة الجذع والتي تعد ضرورية، إذ تسمح 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 .

## نهاية الحركة:

بعد أن تترك اليد اليسرى المضرب تكون خلف اللاعب وبتجاه السياج الخلفي إذ تمنع هذه الحركة من دوران الجسم أكثر من الضروري. وبعد القيام بضرب الكرة تستمر حركة المضرب لتنتهي عالياً فوق الرأس وبتجاه 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:

- 1- الخطوة الأولى تكون للخلف بدلاً من أن تكون للجانب.
- 2- تأخر بدء المرجحة الخلفية.
- 3 - عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب وبشكل كامل.
- 4 - القيام بحركة زائدة عند أداء المرجحة الخلفية، إذ تكون بمستوى أعلى من المطلوب مع ثني المرفق الذي يجب أن يكون مستقيماً.
- 5 - تترك اليد اليسرى على المضرب بوقت مبكر.
- 6 - يكون ارتفاع رأس المضرب فوق مستوى الرسغ.
- 7 - تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم مما يؤدي إلى ثني المرفق وسقوط رأس المضرب.
- 8 - يكون ضرب الكرة بمستوى أقل من مستوى الحزام.
- 9 - ضعف حركة القدمين مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة بشكل كافٍ.
- 10 - عدم الاهتمام بالحركة المكتملة أي حركة الذراع الضاربة بعد ضرب الكرة.