

المبحث الثاني / الضربات الخلفية

ا.م.د. عبير داخل حاتم م.م. نازك صبحي

مرحلة رابعة : ألعاب مضرب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

الضربات الخلفية

وهي مجموعة من الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة فان كان اللاعب ايمن فان الكرات الاتية على يساره يجب ان تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة يساره أي بوجه المضرب الايمن وهذه المجموعة من الضربات تثير تخوف الناشئين بشكل عام وربما السبب انهم لم يعتادو هذا النمط من الضربات خلال سني طفولتهم بأعتبره نمطا حركيا غير شائع في الحياه اليومية الا ان التعود والتدريب فضلا عن الالتزام بالناحي لبفنية في الاداء في الضربات الخلفية كفيل بأن يساعد المبتدئ على التغلب على تلك الصعوبات وبالطبع علينا ان لانتوقع نتائج سريعة في اجادة الضربات الخلفية فهي تتطلب بعض الوقت لاجادتها.

• ضرب التخليص الخلفية

وهي ضربة خلفية سهلة تعتمد على ثني ومد الذراع الضاربة المقابلة للملايشة ويتم الاعداد لهذه الضربة باخذ اللاعب خطوة عريضة بالقدم تحت اليد الضاربة الى جوار قدم الارتكاز تقريبا وهذايعني ان سيفل نصف لفة بجسمه حتى يكاد يواجه الشبكة بظهره ويرفع المضرب مقاطعا الجسم ولاعلى مع ثني الذراع الضاربة امام الوجه وتتم حركة ضرب الريشة بمد الذراع الضاربة لاعلى وفي اتجاه الشبكة مع تركيز النظر على الريشة ومسارها.

• الضربة المدفوعة الخلفية

• الضربة المقوسة الخلفية

• ضربات الصد والدفع الخلفية

• المبحث الرابع / الاستقبال

احتمالات الرد على الارسال:

• اولاً/ الرد على الارسال الفردي المرتفع

هناك احتمالات عدة للرد على الارسال المرتفع في اللعب الفردي وقد رتبها (بول ،سو) كما يلي:

- الرد الدفاعي العالي المسقيم وهو رد جيد يجبر المنافس على ترك قاعدته لمسافة بعيدة.
- الرد المسقط المستقيم بجوار الشبكة والذي يجبر المنافس على ترك قاعدته الا اذا كان الرد ضعيفاً ففي هذه الحالة يتحول الامر الى هجوم مضاد.
- الرد الدفاعي عبر الملعب وهو يتطلب دقة كبيرة لانه اذا هبطت الريشة في المنطقة غير المتوقع لها فان احتمال الهجوم المضاد وارد تماما ولذلك ينصح بلعب هذه الضربة والجسم في وضع صحيح ومرتزن تماما.
- الرد المسقط عبر الملعب وخلف الشبكة والى اليسار وهذا الرد يجبر المنافس على ترك قاعدته الا انه يتيح له فرصة وية مسار الريشة ولذلك فهذا الرد يتطلب اقصى خداع ممكن كالتمويه بالرد العالي الطويل مثلاً.
- الرد الدفاعي عبر الملعب باتجاه وسط خط القاعدة.
- الرد المسقط الدفاعي وهما يستخدمان في حالات الدفاع القصوبوالتي غالباً ما تكون نتيجة سوء تقدير المواصفات الحركية للارسال القادم مم يحتم على المستقبل الرد لمجرد الدفاع البحت واذا كان الاحتمال (5) لانه على الاقل يزحح المرسل عن قاعدته ويعطي وقتاً افضل للمستقبل ان يستعيد توازنه وتركيزه.

• ثانياً الرد الزوجي المنخفض

احتمالات للرد مرتبة من حيث فعاليتها وكما يأتي:

- ضربة دفاعية ملفوفة تسقط في عمق ملعب المنافس وفي الزاوية اليسرى منه باعتبارها اضعف مناطق الزوجي وينبغي ان تكون قوية وسريعة لان الريشة تاخذ فترة في مسارها الحركي للوصول الى الهدف مما يجعل احتمالات الرد ضدها محتملة.
- ضربة الدفاع لنصف الملعب وهي تستهدف ارباك المنافسين في منطقة مشتركة بينهما اذ سيخدم كلا الزميلين الضربة الخلفية للمضرب وغالبا ما يعتمد كل منهما على الاخر فتسقط الريشة بينهما على الارض.
- ضربة الشبكة على شمال المنافس اذ يتحم على المنافس لعبها بالوجه الخلفي للمضرب وهي ضربة هجومية ويجب ان تلعب قريبة جدا من الشبكة.
- الضربة الملفوفة عبر الشبكة وهي تشبه احتمال الرد الاول (1) على اعتبار انها رد دفاعي الا انها اسهل بكثير منها لان المنافس يمكنه ارجاعها بوجه المضرب الامامي اذا استطاع اللحاق بها ولذا فهي تعطي صاحبها وقتا اطول لمراقبة المنافس والاستعداد له.
- ضربة الشبكة على يمين المنافس وهي قريبة الشبه من الاحتمال الثالث (3) الا انها تلعب بالوجه الامامي للمضرب فهي اسهل كثيرا بالنسبة للمنافس من احتمال الرد الثالث (3) كما انها تلعب عندما يكون لاعب اليمين (المنافس الايمن) بعيدا عن الشبكة بقدر كاف او عند تكاسل المرسل في التقدم بسرعة نحو الشبكة.
- ضربة خط القاعدة الملفوفة وهي ضربة وقائية تماما تهدف الى كسب الوقت في سبيل الاستعداد او العودة للقاعدة وخاصة عند وجود مشاكل تتصل بسوء تقدير الارسال او اختلاف التوازن الا انها اذا كانت بطيئة وضعيفة فانها تعطي المنافس الفرصة للهجوم على اي جزء من الملعب .

• ثالثاً/ احتمالات الرد في استقبال الزوجي المرتفع

ان احتمالات الرد على الارسال المرتفع في الزوجي اسهل بكثير من الارسال المنخفض على اساس انها ضربة لاتحمل الكثير من الخداع وهذه الاحتمالات هي:

- الضرب الساحق او الضربة المسقطة اما منتصف الملعب وهنا قد يحدث ارتباك لسقوط الريشة بين الزميلين (المنافسين) منا انها تضيق زاوية الرد (الارجاع).
- الضربة الهجومية للأسفل عند حدود الجانب الايسر للمنافس والتي قد تكون ضربة ساحقة او مسقطة وهي تحتاج الى قدر كبير من الدقة في التسقيط.
- الضربة الساحقة لجسم المنافس وهي ضربة صعبة في ارجاعها لتضييق زاوية اللعب تماما فذا تمكن المنافس من ارجاعها على اكثر الافتراضات تفاؤلاً سيكون الرد ضعيفا وسهلا مما يتيح فرص الهجوم المرتد.
- ضربة بطول الملعب قد تكون ساحقة او مسقطة الا ان ذلك يشكل خطرة اذا تمكن منها المنافس اذ يمكن ان يسقطها بسهولة في المنطقة الخالية.