

الضربة الخلفية :

يقصد بالضربة الخلفية هو ضرب الكرة من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة للاعب وكذلك ضربها بالوجه الخلفي للمضرب وتواجه الكرة ظهر اليد عند ضربها وتعد من الضربات الأساسية لكثرة استعمالها وأهميتها لا تقل عن أهمية الضربة الأمامية ، ولكنها صعبة الأداء مقارنة بالضربة الأمامية من المبتدئين بذل جهد كبير في إتقانها ، يكون جسم اللاعب بعيدا عن الكرة أكثر من بعده في الضربة الأمامية ويكون وقوف اللاعب في المكان المناسب لضرب الكرة ، كما إنها تعد من الوسائل الدفاعية والهجومية بنفس الوقت ، ولغرض تعلم أداء هذه الضربة يجب إتباع الخطوات الآتية :

أ - **ووقفة الاستعداد** : يأخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة ثم يقوم بالارتكاز على القدم اليسرى التي تبدأ منها حركة دوران الجسم وبشكل كامل الى الجانب ، وباتجاه الخط الجانبي ، بحيث يكون الكتف الأيمن للاعب على خط مستقيم مع المكان الذي يخطط اللاعب في توجيه الكرة إليه وان حركة قتل الجسم تؤدي في توليد قوة إضافية باتجاه الكرة ، وبينما يقوم اللاعب بالارتكاز على قدمه اليسرى تبدأ يده اليسرى بمسك عنق المضرب ويكون رأس المضرب إلى الأعلى وفي أثناء ذلك يتم تغيير مسكة المضرب من الأمامية إلى المسكة الخلفية ويقوم بتدوير مسكة قبضة المضرب باليد اليمنى قليلا إلى جهة اليسار عن طريق إصبعي السبابة والإبهام للحافة اليسرى للقبضة الشكل (١١) يوضح ذلك.



ب- **المرجحة الخلفية**: يراقب اللاعب الكرة التي تنطلق من مضرب الخصم وارتداد الكرة عن الأرض بصورة دقيقة كي يحدد قوتها

واتجاهها وتوقع مكان سقوطها ، إذ يقوم اللاعب أولاً بسحب عنق المضرب للخلف وبوقت مبكر لكي يكون بإمكانه التركيز على وضع جسمه عند ضرب الكرة مع المحافظة على أن يكون المضرب قريباً لجسم اللاعب ويكون مركز ثقل اللاعب على القدم الخلفية وعند الدوران إلى جانب جهة اليسار يجب أن يكون وزن الجسم على كعب القدم الخلفية حتى تصبح موازية للشبكة ثم تليها اخذ خطوة بقدم اليمنى للإمام للمحافظة على توازن جسم اللاعب وتكون هذه القدم موازية تقريباً للشبكة بزاوية ٤٥ درجة مع خط القاعدة وهذا مما يساعد على قتل الجذع بصورة جانبية والشكل (١٢) يوضح ذلك .



ج- المرجحة الامامية : لمرجحة الأمامية :

يبدأ اللاعب بمرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الأمام الأسفل مع دوران الجذع ليكون مواجهاً للشبكة وان دوران الجذع والورك سوف يعمل بزيادة القوة الحاصلة عند ضرب الكرة ، وعندما تصل الذراع الحاملة للمضرب وسط الجسم باتجاه الكرة يكون وجه المضرب مائلاً للخلف أي شبكة المضرب تكون بزاوية حادة مع الأرض ، والجذع يكون مائلاً للإمام باتجاه الكرة ويقوم اللاعب بمد ركبتيه أثناء عملية ضرب الكرة وأن يكون اصطدام الكرة بالمضرب أمام القدم الأمامية وذلك لاجل الاستفادة من الحركة الدورانية التي تحدث في الجسم . وفي أثناء ذلك يحدث نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية بالتدرج وبطريقة انسيابية مع مرجحة الذراع للإمام وباتجاه الكرة ، وبذلك يحدث دوران في قدم الرجل الخلفية والاستناد على إصبع الإبهام للقدم الخلفية والكعب يكون مرفوع للأعلى . وأن تكون قبضة اليد مشدودة لحظة ضرب الكرة بالمضرب حتى نهاية الحركة لأنها تؤثر بشكل كبير على توجيه الكرة في المكان المناسب ، والشكل (١٣) يوضح ذلك.



د - نهاية الحركة : عندما تترك ذراع الغير الحاملة للمضرب عنق المضرب يجب أن تكون حركتها باتجاه الخلف وذلك للمحافظة على توازن الجسم وعدم دوران الجسم أكثر من الحد الطبيعي ، وحركة الذراع الحاملة للمضرب تكون متابعة لاتجاه الكرة حتى بعد ضرب الكرة لان أكثر الخبراء اللعبة يؤكدون أن نجاح وضع الكرة بالمكان المطلوب هو تنفيذ حركة متابعة الذراع بعد الضربة كذلك يتم نقل القدم الخلفية (اليسرى) إلى الأمام وذلك للمحافظة على توازن الجسم . وعد الانتهاء من الضربة الخلفية بصورة تامة يقوم اللاعب بسحب الذراع ليستعد لأداء الضربة اللاحقة والشكل (١٤) يوضح ذلك .



الاطءاء الشائعة عند تنفيذ الضربة الخلفية :

- ✓ تكون خطوة القدم الاولى الى الخلف بدلا من ان تكون للجانب
- ✓ عدم لف الذراع والكتف والجذع الى الجانب بشكل كامل
- ✓ القيام بحركات زائدة عند تنفيذ المرجحة الخلفية
- ✓ تترك اليد اليسرى عنق المضرب بوقت مبكر
- ✓ رفع راس المضرب فوق رسخ اليد بكثير

انواع الضربة الخلفية :

- ١-الضربة الخلفية المستقيمة.
- ٢-الضربة الخلفية المصحوبة بالدوران الامامي.
- ٣-الضربة الخلفية المصحوبة بالدوران الخلفي.