

ملاحظة : يجب إحداء توافق بين حركة مد الذراع جانباً وللأمام مع حركة رجوع الذراع الحرة للخلف في الجهة المعاكسة .

٣. ضربات الصد والدفع الأمامية:

تعد هذه الضربات من المهارات الإضافية ، وهي مهمة جداً في الرد على الهجوم بالضرب الساحق .

ويعدّها (بروندل) من فئة ضربات الشبكة باعتبارها تلعب في أفضل حالاتها واللاعب قريب من الشبكة .

٤. الضربة الأمامية المقوسة وضربة الشبكة :

وهذه النوعية من الضربات تستخدم بهدف خداع المنافس ، وفي واقع الأمر يشابه الأداء الحركي للضربتين حتى لحظة الضرب نفسها.

٥. الضربة المسقطة الأمامية:

وفي هذه الضربة تتخذ الريشة مساراً منخفضاً وحاداً في زاويته ، إذ على اللاعب أن يضربها بحدة من الرسغ ، وبسرعة أكثر من الضربات المسقطة البطيئة ، إذ يجب أن تسقط الريشة بعد خط الإرسال المنخفض فوراً بالنسبة لملاعب المنافس .

ويمكن استخدام الضربة المسقطة السريعة في كل أنواع اللعب في الريشة الطائرة وبخاصة في حالة تباطؤ المنافس أو تكاسله في تغطية ضربات التخليص ، وبشكل عام كلما بعد اللاعب عن الشبكة ، كانت هناك صعوبة في أداء الضربات المسقطة بأنواعها ، وكثيراً ما تستخدم الضربات المسقطة لأغراض تكتيكية .

ثالثاً : الضربات الخلفية :

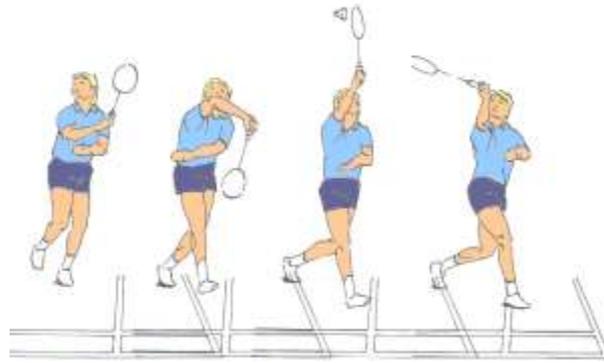
وهي مجموعة من الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة ، فإن كان اللعب أيمن ، فإن الكرات الآتية على يساره يجب أن تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة اليسار ، أي بوجه المضرب الأيمن .

وهذه المجموعة من الضربات تثير تخوف الناشئين بشكل عام وربما السبب أنهم لم يعتادوا هذا النمط من الضربات خلال سني طفولتهم ، باعتباره نمطاً حركياً غير شائع في الحياة اليومية ، إلا أن التعود والتدريب ، فضلاً عن الالتزام بالنواحي الفنية في الأداء في الضربات الخلفية كفيل بان يساعد المبتدئ في التغلب على تلك الصعوبات ، وبالطبع علينا أن لا نتوقع نتائج سريعة في إجادة الضربات الخلفية فهي تتطلب بعض الوقت لإجادتها.

١. ضربة التخليص الخلفية (The Backhand Clear) :

وهي ضربة خلفية سهلة تعتمد أساساً على التوقيت الملائم ، وفكرة الأداء الحركي فيها تعتمد على ثني ومد الذراع الضاربة المقابلة للريشة .

ويتم الإعداد لهذه الضربة بأخذ اللاعب خطوة عريضة بالقدم تحت اليد الضاربة إلى جوار قدم الارتكاز تقريباً وهذا يعني انه سيلف نصف لفة بجسمه حتى يكاد يواجه الشبكة بظهره ، ويرفع المضرب مقاطعاً الجسم ولأعلى مع ثني الذراع الضاربة امام الوجه ، وتتم حركة ضرب الريشة بمد الذراع الضاربة لأعلى وفي اتجاه الشبكة مع تركيز النظر على الريشة ومسارها ، ويجب أن يصاحب مد الذراع حركة رجوع الجسم لمواجهة الشبكة كما ينبغي أن تستمر حركة مد الذراع في انسياب ، وتتناسب قوة مد الذراع مع القدرة المطلوب إكسابها للريشة فالأقواس العالية للبعيد مثلاً تتطلب قوة مد ذراع كبيرة ، ويلاحظ أن ادوات توجيه الريشة هي الساعد فالرسغ فالمضرب. انظر الشكل (٨٣) الذي يبين فيه المراحل لفنية لأداء ضربة التخليص الخلفية .



ملاحظة: يجب ضرب الريشة مبكراً والاستفادة من نقل ثقل الجسم في تقوية الضربة .



الشكل (٨٤) يوضح ضربة التخليص الخلفية

٢. الضربة المدفوعة الخلفية: (The Backhand Drive)

وهي ضربة تشبه ضربة التخليص الخلفية من حيث فكرة الحركة وان اختلفت من حيث أن الذراع لا تمتد من فوق الرأس كما في التخليص وإنما في مستوى الكتف تقريباً ، وهي ضربة تستخدم في الزوجي والزوجي المختلط .

ويمكن الإعداد لهذه الضربة بان تأخذ القدم تحت الذراع الضاربة خطوة نصف طعن بحيث تتجه القدم في اتجاه الريشة ، بينما تكون الرجل الأخرى التي عليها الارتكاز في وضع انثناء بسيط للارتكاز الخلفي ، ويأخذ المضرب ناحية الريشة وبشكل تكون فيه الذراع متقاطعة مع الجسم ، ويلف المضرب من الرسغ في وضع الضربة الخلفية حتى يمكن ضرب الريشة بالوجه الخارجي له، ويضرب اللاعب الريشة لحظة مد الذراع الضاربة في ارتفاع الكتف تقريباً مع استغلال رجوع الجذع لمواجهة الشبكة في تقوية الضربة ، وفي هذه الضربة يجب توجيه

الريشة باستخدام الرسغ والساعد والمضرب بحيث تعبر الريشة فوق الشبكة تماماً ما أمكن حتى تسقط في الثلث الأخير من ملعب المنافس وعلى الجانب البعيد عنه .

٣. الضربة المقوسة الخلفية (The Backhand Lop):

وهي ضربة ذات مسار من أسفل إلى أعلى وذات قوس عال وتلعب في الغالب بالقرب من الشبكة ، ويفترض فيها أن تصل الريشة للحدود الخلفية للملعب .

ويمكن الإعداد لهذه الضربة بان تتقاطع الذراع الضاربة مع الجسم لتصل إلى اتجاه الكتف الأيسر وتكون الذراع الضاربة منثنية أمام الصدر والمضرب ممسوك بالقبضة الخلفية ، ويلف الرسغ للجهة الانسية (للدخل) في اتجاه الجسم ويكون المضرب مشيراً برأسه لأعلى وللخلف، ويأخذ اللاعب خطوة بالقدم تحت اليد الضاربة لتكون أمام قدم الارتكاز تقريباً وهذه الخطوة من شأنها لف الجذع جهة الذراع الحرة بحيث يواجه كتف الذراع الضاربة الشبكة ، وتضرب الريشة في أثناء الحركة الرجعية للمضرب ومن أمام الجسم لحظة مد الذراع بطولها ، ويجب أن يصاحب الضربة لف الرسغ للخارج لأداء الضرب إلى الأمام .

٤. ضربات الصد والدفع الخلفية (block&push) :

تؤدي هذه الضربات في وضع القبضة الخلفية للمضرب ، وهي تشبه من حيث لوظائف والأداء مثيلاتها في الضربات الأمامية مع ملاحظة انها تؤدي من الجهة عكس الذراع الضاربة أي بالسطح الخارجي للمضرب . انظر الشكل (٨٥)



الشكل (٨٥) يوضح اداء ضربة الصد والدفع الخلفية

رابعاً : الاستقبال

احتمالات الرد على الإرسال :

أ / الرد على الإرسال الفردي المرتفع

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

١ . الرد الدفاعي العالي المستقيم وهو رد جيد يجبر المنافس على ترك قاعدته لمسافة بعيدة .