

## الضربة الخلفية في التنس:

تأتي أهمية الضربة الخلفية بالدرجة الثانية بعد الضربة الأمامية في التنس الأرضي، وتستعمل هذه الضربة عندما تأتي الكرة إلى الجهة اليسار من اللاعب، وإذا نفذت هذه الضربة بصورة صحيحة يمكن اعتبارها كضربة هجومية كما هو الحال بالضربة الأمامية، حيث يوجد عدة خطوات تعمل على ممارسة الضربة الخلفية داخل الملاعب الرياضية، وأهم تلك الخطوات:

### الخطوة الأولى (المقبض)

يوجد العديد من الطرق للعثور على المقبض الأيمن بيد واحدة، مثل النظر إلى الحواف بين إصبع الإبهام والسبابة، حيث يجب على اللاعب أن يضع المضرب بيده غير المسيطرة بجوار وركه؛ بحيث يكون وجه المضرب عمودياً على الأرض، فإن الأمر أشبه بسيف متصل بحزام اللاعب، ويمكن بالطبع للاعب تحريك يده مسافة ميل للأمام أو للخلف على المقبض؛ للعثور على المقبض المناسب لشعوره الشخصي بضربة خلفية؛ فإذا وضع اللاعب يده بشكل مريح على المقبض، فإن اليد بطبيعة الحال لا تكون عمودية على المقبض ولكنها مائلة قليلاً.

وهذه هي الطريقة الصحيحة للإمساك بالمضرب، فإذا نظر اللاعب إلى الأصابع أسفل المقبض، فيرى أن الإبهام يقع بين السبابة والأصابع الوسطى، كما يمسك جميع المحترفين تقريباً بالمضرب على هذا النحو على اليد الخلفية بيد واحدة، ولكن من المقبول أيضاً إذا كانت يد اللاعب أكثر عمودية قليلاً على المقبض، وفي هذه الحالة سوف يستقر إبهام اللاعب بجوار إصبع السبابة مباشرةً.

### الخطوة الثانية (الوحدة والتحول)

حيث يجب على اللاعب أن يتحرك برفق على قدميه؛ وذلك لأن كرة تسديته السابقة في طريقها نحو شريكه، ويجب على اللاعب توقيت تقسيم الخطوة بشكل صحيح، بحيث تبدأ الوحدة بعد ذلك عندما يهبط في خطوته المنقسمة ويدرك في أي اتجاه تذهب الكرة، بافتراض أن الأمر يتجه إلى جانب اللاعب الخلفي سيبدأ في قلب الجزء العلوي من الجسم وتغيير قبضته إلى الضربة الخلفية أثناء الانعطاف على افتراض أن اللاعب يمسك بضرب أمامي أو قبضة محايدة في وضع الاستعداد كما يفعل معظم اللاعبين.

ويمكن أن ينظر اللاعب إلى ثلاث نقاط تفتيش للوحدة بدورها، وهي عندما يستدير اللاعب دون أن يتقدم للأمام بعد، يجب ألا تتجاوز يده ارتفاع كتفه ولكن تحته بقليل من المنظر الجانبي، كما يجب أن يكون الدوران حوالي 90 درجة أو أكثر قليلاً، ويجب أن يدير اللاعب جسده قدر المستطاع بينما يظل قادراً على الاستمرار في مواجهة الكرة والنظر إلى الكرة بشكل متساوٍ بكتلتا العينين، فإن إدراك اللاعب للعمق ثلاثي الأبعاد سيكون ضعيفاً وسيؤدي إلى سوء توقيت الضربة.

ونقطة أخرى مهمة عند الانعطاف إلى الجانب هي أن ذراع اللاعب غير المهيمن يجب أن تسحب المضرب إلى المنعطف، وأن ذراعه المهيمن في الواقع يقاوم قليلاً من أجل خلق شد في عضلات كتف اللاعب وظهره، حيث أنها لا تنعطف للأمام بجانبه المسيطر ولكن يشعر اللاعب دائماً ببعض سحب الذراع الجانب غير المسيطر.

### الخطوة الثالثة (التراجع)

إن التراجع يجب أن يكون التآرجح الخلفي بيد واحدة استمراراً سلساً لدوران الوحدة، كما يحدث وهم التراجع الكبير للأسباب التالية: (السماح لزخم الوحدة بالدوران لإعادة المضرب إلى الخلف قليلاً، التقدم للأمام في معظم الحالات عند الاستعداد للظهر بيد واحدة)، وهذا يتسبب في تحرك المضرب إلى الخلف في الفضاء عند النظر إليه من الأمام، ولكن فيما يتعلق بالجسم، لم يتحرك الذراع للخلف على الإطلاق، ويبدأ اللاعب في فك اللفافة للأمام، مما يجعل الذراع والمضرب يتأخران، فإن نقطة تفتيش واحدة يجب وضعها في الاعتبار هي اتجاه القدم عند التقدم للأمام في موقف محايد.

والخطأ الشائع هو محاذاة القدم مع خط الأساس؛ لأن اللاعب يشعر أنه استدار كثيراً بهذه الطريقة، ولقد فعلوا ذلك الكثير من لاعبي التنس لكنهم لم يحققوا أي التفاف في منطقة الوركين؛ لأن الساق والوركين كانا في محاذاة مريحة بدون اللف، لذلك لا يشعر اللاعب بأي إحساس يتفكك عندما يضطر إلى ذلك.

والقاعدة العامة هي توجيه القدم وأصابع القدم نحو الكرة عند نقطة التلامس، حيث أن هذا يخلق بعض التوتر أو الالتفاف بين الساق والوركين، ويمكن للاعب استخدام هذا الشد لفك اللفافة عند بدء التآرجح إلى الأمام، وستضع القدم بشكل جانبي فقط في المواقف الأكثر صعوبة عندما يكون اللاعب أكثر تمدداً أثناء محاولته الوصول إلى الكرة، وفي هذه الحالة لا يكون لديه خيار في كيفية محاذاة القدم.

### الخطوة الرابعة (اللف)

إن دوران الوحدة والتآرجح الخلفي هما ببساطة طريقتان لتخزين الطاقة للضربة الخلفية بيد واحدة، وفك اللفائف هو بداية إطلاق تلك الطاقة نحو الكرة، حيث يجب أن يبدأ فك اللفافة من امتداد الساقين، ثم الوركين بدءاً من فك الملف ثم يتبعه الجزء العلوي من الجسم.

والخطأ الأكثر شيوعاً هو عدم تعشيق الساق الأمامية بدرجة كافية، مما يعني عدم ثنيها بدرجة كافية في المقام الأول ثم عدم القيادة حقاً لأعلى، مما يمنع اللاعب من فك منطقة الوركين، وبهذه الطريقة يلعب اللاعب فقط من الجزء العلوي من الجسم وحركة الذراع، مما يجعل الضربة الخلفية بيد واحدة تشعر بضعف شديد.

## الخطوة الخامسة (الاتصال)

أثناء لمس الكرة يمكن للاعب إلقاء نظرة على ثلاث نقاط تفتيش رئيسية، وأهم تلك النقاط هي الحفاظ على ثبات الرسغ وعدم محاولة تحريكه لإضفاء الدوران العلوي، حيث يرغب اللاعبون في تحريك معصمهم أثناء لمس الكرة من أجل نقل الدوران العلوي، ونقطة التلامس أمام القدم الأمامية، حيث يمكن أن يتم ضرب ضربة اليد الخلفية بيد واحدة بشكل مريح بقوة سهلة فقط أمام جسمه، بينما يتعلم بسرعة مدى سوء الشعور عندما تضرب الكرة في وقت متأخر جدًا وتتأقلم بسرعة مع نقطة اتصال أفضل في المقدمة، فلا يزال اللاعبون عادةً لا يضربون في نقطة اتصال مثالية تكون في المقدمة أكثر مما يعتقدون.

بالإضافة إلى إيقاف دوران الجسم، وهو ما يقوم به اللاعب بإشراك الذراع غير المسيطرة في الاتجاه المعاكس للتأرجح منذ أن بدأت عملية فك اللقافة، ولهذا السبب يحتاج اللاعب إلى منع الجسم من الدوران لجزء من الثانية للسماح للمضرب بالتحرك أكثر في خط مستقيم نحو الهدف.

## الخطوة السادسة (المتابعة)

المفتاح لتصحيح المتابعة الخلفية بيد واحدة هو تمديد الذراع بالكامل وعدم السماح للجسم بالدوران، وما يميل إلى إرباك اللاعبين بشأن المتابعة هو عندما يلاحظون لاعب تنس محترف ينهي الضربة الخلفية من خلال المواجه للأمام بالجسم، وقد يعتقد اللاعبون أن هذه هي الطريقة لإنهاء الضربة الخلفية بيد واحدة، ولكن إذا يتربص تنفيذ الضربة الخلفية بحركة بطيئة، فسيرى أن هناك فترة زمنية قصيرة عندما يوقف الكنتين عن الدوران للتحكم في اتجاه الكرة بشكل أفضل.

فإنه بمجرد أن يشعر اللاعب بأن الضربة قد اكتملت، فإنه يسمح للجسم بالدوران مرة أخرى بسبب الراحة ولأنه بحاجة إلى التعافي والاستعداد للضربة التالية، وهذا التأخير في دوران الجسم هو في الواقع بضع أعشار من الثانية، وبالتالي غالبًا ما يتم تجاهله.