



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة السادسة

الضربات STROKES

الضربة الخلفية بالدوران العلوي باليدين

Two handed Topspin backhand

اعداد

أ.م.د مهند نزار كزار

Email: muhannad.nazar@uomus.edu.iq

١٤٤٦ هـ

٢٠٢٤ م

الضربات STROKES

الضربة الخلفية بالدوران العلوي باليدين Two handed Topspin backhand

وهي ضربة بقبضتين مزدوجة عندما يؤدي اللاعب الضربة الأرضية الخلفية وعندما يكون في الجانب غير المفضل . ويمارسها بكثرة اللاعبين الصغار وكذلك اللاعبين المحترفين يجيدونها وينتفعوا منها جيدا ,ومن خلال اليدين سوف تستطيع أن توفر مقدار كبير من السيطرة و القوة . ولابد من التوقيت الدقيق والناجح . وباستخدام الدوران العلوي لضربها وبتأثير رفعها عاليا مما يسبب في دورانها بقوة مقذوفه أماما . وهذا مما يسبب جعل الكرة تتحدر وتسقط بأمان في الملعب .

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم :-

أولا/ وضع التهيؤ (الاستعداد): الوقوف في وضع التهيؤ مع مسك المضرب باليدين وبالقبضتين الأمامية , والمضرب أمامك مع بقاء الركبتين مثنية قليلا ومستعدة للتحرك بسرعة ومن الضروري في أداء الضربة ان تكون اليد غير المفضلة عندك هي التي تقود القوة خلف الضربة وليس يدك المفضلة. ومحاولا ضربها فوق الشبكة بحوالي متر واحد.

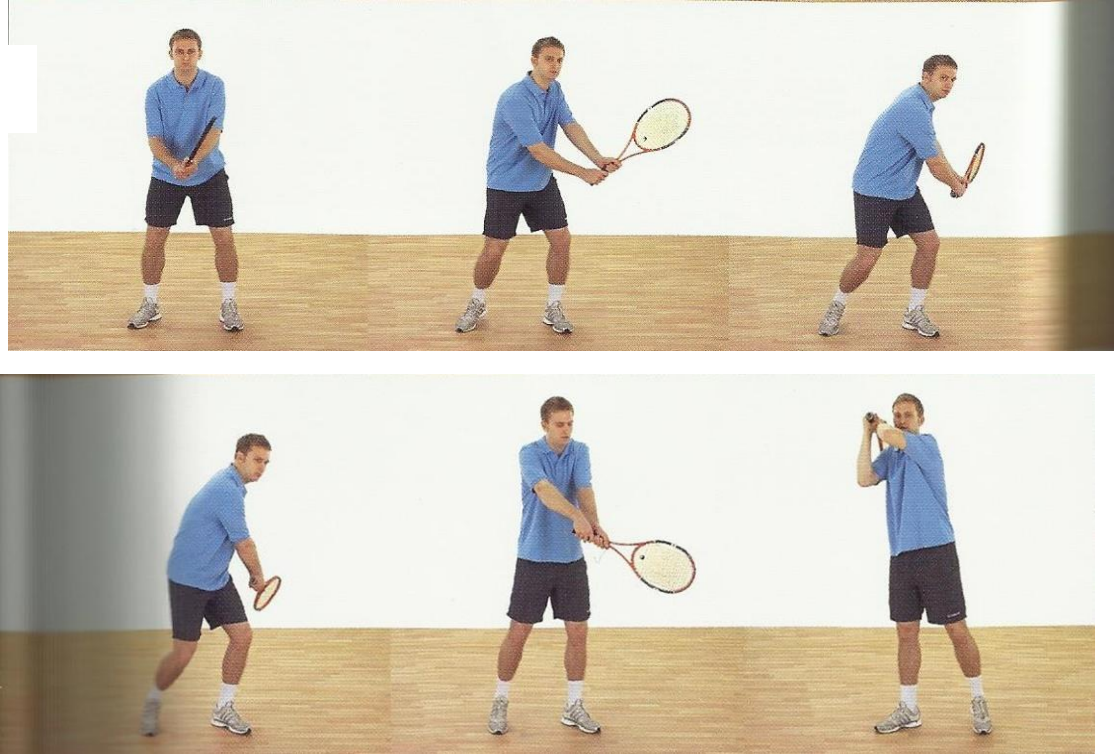
ثانيا/ متابعة مسار الكرة :- تابع مسار الكرة التي تكون باتجاهك وتهيأ لها مع مسك المضرب أمامك.

ثالثا/ المرجحة الخلفية : وعندما ترتد الكرة في الأرض تبدأ بالمرجحة الخلفية مع التوافق بالوقت المتوفر عندك , وان تكون متأكدا بإسناد اليد التي تقود المضرب.

رابعا/ تخفيض رأس المضرب : ويكون ذلك قبل قيادة رأس المضرب للأعلى باتجاه الكرة . اخفض رأس المضرب تحت الرسغين للحصول على الفتل والدوران العلوي

خامسا/ نقطة التماس : تبدأ بالعد من الواحد لحظة ارتداد الكرة وتنشط للاستعداد لضرب الكرة عندما تصل إلى الخمسة . (للحصول على توقيت جيد)

سادسا/ النهاية : بعد تنفيذ الدوران العلوي , يكون رأس المضرب مسحوبا إلى الأعلى وبعكس الكتف لليد غير المفضلة.



الشكل (١٠)

تنفيذ المراحل الستة للضربة الخلفية بالدوران العلوي باليدين

٣-الضربة الخلفية بالدوران العلوي بيد واحدة : - handed one Topspin backhand

أن هذه الضربة تؤدي بيد واحدة عندما نضرب الكرات الأرضية في حاله الجهة غير المفضلة , باستخدام يد واحدة في الضربة الخلفية ليشكل ضرورة لزيادة سعه التوصل الى الكرات. وتتفد نفس الحالات الأداء الضرورية كما في الضربة الامامية بالدوران العلوي والاختلاف هو بين الجهتين ووجه المضرب.

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم:-

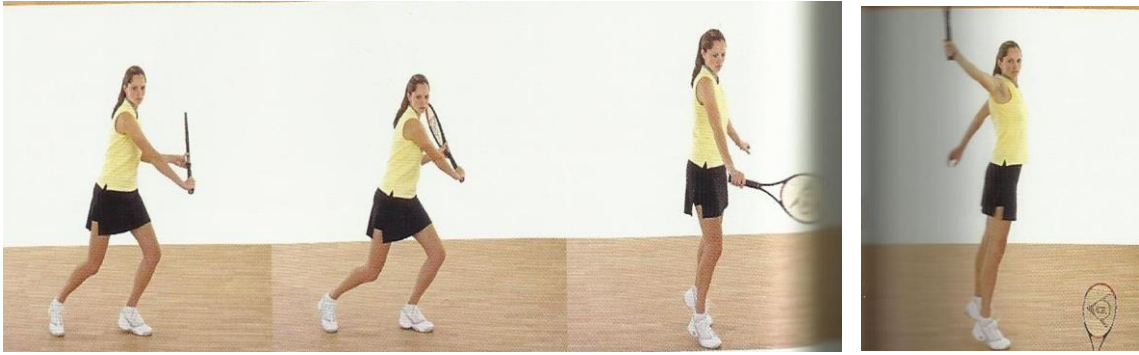
أولاً/ وضع التهيؤ (الاستعداد): وتكون نفس حالات وضع التهيؤ في الضربة الأمامية بالدوران العلوي.

ثانياً/ متابعة مسار الكرة :- بإمكانك اختيار القبضة التي تلائمك من ألمسكه الشرقية أو ألمسكه شبه الغربي أو القارية وبعدها تابع مسار الكرة بواسطة وضع المضرب باتجاه الكرة.

ثالثا/ المرجحة الخلفية :- أثناء ارتداد الكرة بالأرض تبدأ بالمرجحة الخلفية مع توافق الوقت المتوفر عندك , وكما في الضربات الأخرى ادفع للأسفل باتجاه الأرض.

رابعا/ نقطة التماس :- تبدأ بالعد من الواحد لحظه ارتداد الكرة وتنشط للاستعداد لضرب الكرة عندما تصل إلى الخمسة.

المرحلة الخامسة/ النهاية:- بعد ضرب الكرة ورأس المضرب عاليا , وبالضغط خلفا على حافات الأكتاف سوية لإنتاج قوة.



الشكل (١١)

تنفيذ مراحل الضربة الخلفية بالدوران العلوي بيد واحدة

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأرضية الخلفية:-

- ١- عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب وبشكل كامل.
- ٢- القيام بحركة زائدة عند أداء المرجحة الخلفية حيث تكون بمستوى أعلى من المطلوب .مع ثني المرفق الذي يجب أن يكون مستقيما.
- ٣- تترك اليد اليسرى من المضرب بوقت مبكر.