

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ

صدق الله العظيم

سورة النحل ( الآية الكريمة ٥٣ )



## الإهداء

إلى كافة العاملين في المجال  
الرياضي

أساتذة ...

طلاب ...

موظفين ...

الأستاذ الدكتور

رافد مهدي قدوري



## المحتويات

الصفحة	الموضوع
١١	الفصل الأول : التنس الأرضي
١١	- نبذة تاريخية عن لعبة التنس
١١	- أصول اللعب
١٣	- الآداب العامة في مباريات التنس
١٩	- التنس في الدول العربية
٢٤	- عدد الحكام في لعبة التنس
٢٥	- أهداف لعبة التنس
٢٩	الفصل الثاني : بعض قوانين لعبة التنس
٢٩	- الملعب
٣٠	- أنواع الملاعب
٣١	- كرة التنس
٣١	- مضرب التنس
٣٣	الفصل الثالث : المهارات الأساسية في لعبة التنس
٣٣	- الإرسال
٣٣	- الضربة الأرضية الأمامية
٣٣	- الضربة الأرضية الخلفية
٣٣	- الضربة الطائرة الأمامية
٣٣	- الضربة الطائرة الخلفية
٣٣	- الضربة النصف طائرة
٣٣	- الضربة الساحقة (الكبس من فوق الرأس)
٣٣	- الضربة الساقطة (الكرة الساقطة)
٣٣	- الضربة العالية (الكرة العالية)

الصفحة	الموضوع
٤٣	الفصل الرابع : مسكة المضرب
٤٣	- المسكة الشرقية
٤٤	- المسكة الغربية
٤٤	- المسكة القارية
٤٥	- المسكة بكلتا اليدين
٤٧	الفصل الخامس : أهم المصطلحات المستخدمة في لعبة التنس
٥١	الفصل السادس : صور توضيحية للعبة التنس الأرضي
٥٢	- قواعد اللعبة
٥٤	- الأحماء
٥٨	- وقفة الاستعداد
٦٠	- الإرسال والرد على الإرسال
٦٧	- الضربات الأرضية
٦٩	- الضربات الطائرة
٧٣	- الضربات الساقطة
٧٥	- الضربات القوسية
٧٧	- الضربات الكابسة (من فوق الرأس)
٨٢	- التجهيزات ، النظام الغذائي ، الحالة الذهنية
٨٦	- أبرز الإختبارات الخاصة بالتنس الأرضي
٩٢	- البطولات الكبرى و بطولات الماسترز
١٠٩	- ترتيب لاعبي التنس المحترفين ، وأفضل أربعة لاعبين حديثاً
١١٢	- تقنية عين الصقر
١١٧	- صناعة البطل
١٢٧	- إصابة مفصل المرفق
١٢٩ - ١٣٠	- المصادر العربية والأجنبية

## مقدمة الكتاب



تتمتع رياضة التنس بشعبية عالمية كبيرة انعكست على مواقع الإنترنت للاعبينها. ويحظى اللاعبون المشهورين في هذه الرياضة بشعبية كبيرة بين محبي رياضة التنس حيث تتمتع اللعبة وتتميز في كثير من الأشياء، أولها بعدها الكبير عن العنف والالتحام اللذين غالباً ما يشاهدان في بقية الألعاب الأخرى، وهذا ما يضيف عليها بعداً آخر من متعة المشاهدة وانعكاس هذا الشيء على الجماهير التي تلتزم بالصمت فور بداية اللعبة حتى نهايتها بغض النظر عن التصفيق عند تسجيل أي نقطة والذي لا يستمر طويلاً .

و في ظل التقدم العلمي والمعرفي الكبير في شتى مجالات الحياة واتساع المجال لكل ذي فكرة نيرة ورأي سديد عبر شبكات الانترنت لتكون موضوعة بحث في حلقة دراسية دولية ، في هذا المشهد يتوجب على مجاميع المعلمين والمدرسين والأساتذة في الجامعات الإفادة من هذا الواقع للنهوض بالعملية التعليمية ، وفي المقدمة ميدان التربية الرياضية والبدنية للنهوض بمستوى درس التربية الرياضية ابتداءً من رياض الأطفال وانتهاءً بالمرحلة الجامعية .

ويأتي هذا الكتاب من خلال تسليط الضوء على مواضيع أساسية في العملية التعليمية وأطلقت عليه اسم (جوهر التنس الأرضي) . وإن السبب الأساس الذي دفعني الى إعداد هذا الكتاب هو حاجة طلبتنا من الدراسات الأولية والعليا الى الكثير من المصادر المتنوعة والمعلومات الحديثة في مجال التنس الأرضي . وفقنا الله لخدمة بلدنا العزيز العراق .

الأستاذ الدكتور  
رافد مهدي قدوري





## الفصل الأول

### كرة المضرب ( أو التنس الأرضي )

#### نبذة تاريخية :

- وتسمى لعبة التنس القديمة (الكرة والمضرب) وترقى أصولها إلى القرن الحادي عشر للميلاد عندما نشأ في الأوساط (الإكليريكية الفرنسية) ضرب منها عرف بتنس الفناء (Court tennis) ومن ثم راج في الأوساط الملكية الفرنسية خلال القرنين السادس عشر والسابع عشر، وكان يلعب في أماكن مسورة . أما لعبة التنس الحديثة فقد نشأت في إنجلترا عام ( ١٨٧٣ ) . وتعتبر بطولة (ويمبلدون) من أقدم البطولات الرئيسية التي بدأت في لندن عام (١٨٧٧) م .

- تأسس الاتحاد الدولي للتنس عام (١٩١٢) م وكان مقره إنكلترا .

- تأسس الاتحاد المصري للتنس عام (١٩٢٥) م .

- تأسس الاتحاد العراقي للتنس عام (١٩٥٩) م .

- تأسس الاتحاد العربي للتنس عام (١٩٧٤) م .

- تأسس الاتحاد السعودي للتنس عام (١٩٩٣) م .

- تم اعتماد لعبة التنس الأرضي في الاولمبياد رسمياً عام (١٩٨٧) م .

#### أصول اللعب :

- تمارس لعبة التنس عادة في الهواء الطلق ، وقد تمارس في ملاعب داخلية مغلقة . ويتبارى في هذه اللعبة منافسان أو أربع وتلعب ببساطة عن طريق قذف الكرة المكسوة باللباد بالمضرب . والهدف من اللعب تسجيل النقاط بإرسال الكرة إلى منطقة المنافس بحيث يعجز عن ردها أو يردها بعد أن تمس الأرض أكثر من مرة أو بإرسالها إلى الشبكة أو التركيبات الثابتة أو تقع خارج حدود الملعب . وبناءً على قوانين اللعبة أن يتبادل اللاعبان ضرب الكرة على أن تمر الكرة فوق الشبكة الموجودة في منتصف الملعب وعلى أن لا تتجاوز الحدود المسموح بها . وأهم ما يميز لعبة التنس عن غيرها من الألعاب الأخرى هو إنها تفيد أجزاء كثيرة من الجسم فضلاً عن التوافق الذي يتطلب الانسجام بين الذهن وكافة عضلات الجسم .

- وفي مباريات التنس ليس هناك وقت محدد للعب حيث تتوقف مسألة الوقت على مهارة أي من اللاعبين في إنهاء اللعبة لصالحه ، وتقام المباريات بنظام الفردي والزوجي سواء للرجال أو السيدات أو الزوجي المختلط بأن يكون هناك لاعب ولاعبة في كل فريق . وتقام المباراة بنظام المجموعات وكل مجموعة تتألف من ستة أشواط وكل شوط يتألف من أربعة نقاط ، وللنساء يكون الفوز في المباراة مجموعتين ، أما بالنسبة للرجال فتتضمن الفوز بالمباراة ثلاث مجموعات .



- وهي المنافسات التي يلعب فيها لاعبين ضد لاعبين ، ويتشابه نظام حساب النقاط إلى حد كبير مع المباريات الفردية ، وفي المباريات الزوجية يكون عرض الملعب ( ١٠,٩٧ ) م ، أي بزيادة ( ١,٣٧ ) م من كل جانب من عرض الملعب الفردي ، ويكون الملعب الزوجي مطابقاً للفردي في الطول والتقسيمات.

- وفي المباريات الزوجية يقف اللاعبان وجهاً لوجه على جانبي الشبكة من الجهتين. ويتم تغيير الإرسال بعد نهاية كل شوط . ويغير اللاعبون المتنافسون مواقعهم في الملعب عندما يكون مجموع الأشواط بين اللاعبين فردي، فمثلاً إذا لعب أحمد (أ) ومحمد (ب) ضد سمير (س) وسعيد (ص) . وتم الاتفاق ( بالقرعة ) على أن يبدأ فريق أحمد ومحمد الإرسال في أول أشواط المجموعة الأولى، وتم الاتفاق بين أحمد ومحمد أن يبدأ أحمد ضربات الإرسال.

فإن أحمد يقف مواجهاً لسعيد ، بينما يقف محمد مواجهاً لسمير . فيبدأ أحمد ضربات الإرسال في الشوط الأول ويقف خلف خط البداية وعلى الجانب الأيمن من الملعب، فيرسل أحمد الكرة لتصطدم بالساحة التي يقف فيها سمير، وبعد إحراز أول نقطة يقف أحمد خلف خط البداية وعلى الجانب الأيسر من الملعب بينما يقف زميله محمد في الساحة اليمنى ثم يرسل أحمد الكرة في اتجاه سعيد ويتكرر ذلك عند إحرازه كل نقطة حتى ينتهي الشوط الأول.

- وفي الشوط الثاني تتغير أماكن اللاعبين في نصفي الملعب فيتبادل أحمد وسمير مواقعهما وفي الوقت نفسه يتبادل محمد وسعيد مواقعهما فيوجه سمير ضربات الإرسال إلى كل من أحمد ومحمد بالتناوب ومع تغيير الجانب الذي يرسل منه عقب احتساب كل نقطة.

- وفي الشوط الثالث يبقى كل لاعبين في منتصف ملعبهما فيبدأ محمد في الإرسال أولاً إلى سمير ثم إلى سعيد وهكذا .

- وفي الشوط الرابع يبدأ اللعب بتبادل الفريقين المواقع في نصفي الملعب بينما يبدأ سعيد ضربات الإرسال من الجانب الأيمن لنصف ملعبه .

- ثم يعاد هذا التوالي في المواقع وضربات الإرسال في جميع الأشواط الباقية من المجموعة فيكون الشوط الخامس مثلاً مطابقاً للشوط الأول والشوط السادس مطابقاً للشوط الثاني وهكذا.

- وإذا لمست الكرة جسم زميل المرسل أو أي شيء يلبسه أو يحمله يفقد الفريق المرسل نقطة . وعلى العكس من ذلك إذا لمست الكرة زميل المستقبل أو أي شيء يلبسه أو يحمله قبل وصولها للأرض فإن المرسل يربح نقطة فيما عدا في حالة الإعادة . كما يفقد الفريق المرسل نقطة إذا لمس زميل المرسل الشبكة. ويكون تبادل الكرة على التوالي بين لاعب وآخر من الزوج المنافس، وخلاف ذلك يفقد نقطة. كما يحتسب خطأ على الفريق إذا لم يقف لاعبيه في الأماكن المخصصة لكل منهما عند البدء بالإرسال.

- وكما سبق ذكره فاللاعب الذي يفوز بستة أشواط يكون فائزاً بالمجموعة على أن يزيد بشوطين عن منافسة ، ويستمر اللعب حتى يتحقق هذا الفرق . وأحياناً يستمر اللعب لفترات طويلة دون إحراز أحد اللاعبين لهذا الشوط . ولذلك ابتكر نظام أُطلق عليه "كسر حالة التعادل" (Tie Break) ، ويطلق لاعبو التنس على هذه الطريقة ، "نظام النقط" سبعة نقاط .

- وينفذ نظام النقط عندما تصل النتيجة إلى ستة أشواط لكلا اللاعبين أو الفريقين في أي مجموع . ولا بد من الإعلان قبل بدء المباراة أنه سيؤخذ بهذا النظام عند التعادل. وهذا لا ينطبق في البطولات الكبرى عند تعادل اللاعبين ( ٢ - ٢ ) بالمجموعات و( ٦ - ٦ ) بالأشواط .

### الآداب العامة في مباريات التنس :

#### يراعي اللاعب ما يلي :

- تحية المنافس والترحيب به في البداية وتهنئته إذا فاز.
- بذل كل جهد أثناء اللعب ومحاولة إنقاذ كل كرة.
- عدم معارضة رأي الحكام أو إظهار الاستياء بالكلام أو الإشارة.
- عدم فقدان الشعور أو إظهار التألم التام من الهزيمة.

### يراعي المتفرج ما يلي :

- التزام الصمت أثناء اللعب.
- تشجيع اللعبة الجيدة بعد انتهاء النقطة.
- عدم إظهار السخط أو الغضب على اللاعب أو الحكم .
- عدم مرور المتفرج خلف اللاعب أو تشتيت انتباهه أثناء المباراة.
- عدم الجدال في المناقشة مع المتفرجين .

### الزى الخاص باللعبة :

لا يسمح الاتحاد الدولي للتنس بوضع دعاية كبيرة على القمصان الخاصة بلاعبي التنس كالتى يضعها لاعبو كرة القدم ، ويسمح فقط بوضع إعلان بحجم حوالي (٥-٦) سم مربع على الأكمام والجزء الأمامي من القميص من ضمنها الماركة الخاصة بالقميص ولا يسمح بغير ذلك ، وهناك بطولات من التنس غير مسموح باللعب فيها إلا بزى بلون معين مثل بطولة ويمبلدون حيث يجب على اللاعب أن يرتدي كل زيه بلون أبيض .

### تعليمات للمدربين :

لا يسمح للاعبي التنس بتلقي التعليمات من المدربين في جميع البطولات وإذا حدث هذا يأخذ اللاعب إنذار بسبب تعليمات المدرب ، إلا في البطولات التي يلعب فيها اللاعبون بأسماء الدول مثل بطولة (كأس ديفيز) فيسمح فيها بتواجد المدرب مع اللاعبين داخل الملعب وإلقاء التعليمات عليهم في فترة الراحة بين الأشواط فقط ، وإذا حدث غير هذا يقوم الحكم بإنذار المدرب.

### أمور يجب الانتباه لها في رياضة التنس :

- تعتمد لعبة التنس على ذكاء اللاعب ولياقته البدنية ، وتوجد عدة أسس ومبادئ ينبغي على اللاعب التمرن عليها والتمكن منها ، ومن أهم هذه الأسس هي :

#### - ملاحظة الكرة :

ينبغي على اللاعب متابعة طيران الكرة والتنبؤ بنقطة ملامستها للأرض وزاوية ارتدادها وقوة هذا الارتداد حتى لحظة ملاقاتها بالمضرب مع مراعاة تأثير الرياح ونوع الأرضية . فإذا كان اللاعب مثلاً معتاداً على قذف الكرة للأعلى عند لعب ضربة الإرسال فعليه أن يخفضها قليلاً إذا هبت رياح أثناء المباراة.

#### - دراسة الوضع في ملعب الخصم :

على اللاعب أن يلقي نظرة فاحصة على ملعب الخصم وملاحظة موقف المنافس أو المنافسين دون إهمال ملاحظة الكرة في الوقت نفسه وذلك حتى يتمكن من تنفيذ خططه بنجاح .

### - وقفة الاستعداد :

ينبغي على اللاعب أن يقف متأهباً في انتظار رد كرة منافسه ولذلك يقف اللاعبون بطريقة يُطلق عليها "وقفة الاستعداد". وفيها يقف اللاعب مواجهاً للشبكة وللمنافس، مع مراعاة فتح القدمين باتساع الكتفين تقريباً وفي هذه الوقفة يكون ثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي من باطن القدمين بما يسمح له دفع الأرض بثبات والتحرك لأي ضربة بصورة أسرع .

- وفي وضع الاستعداد تنثنى الركبتان قليلاً، وهذا الإجراء يخفّض مركز ثقل الجسم لأسفل وبذلك يكون الجسم أكثر اتزاناً.

- وفي وقفة الاستعداد يُراعى أن يكون المضرب مرفوعاً أمام الجسم عند مستوى الوسط ويشير رأسه إلى الشبكة. وهذا الوضع يساعد على التحرك بسرعة متساوية لليمين أو اليسار. كما يجب أن يسند المضرب من عند العنق باليد الحرة غير الضاربة في حالة القبض بيد واحدة .

- كما يراعى أن يكون الجذع مائلاً للأمام قليلاً والنظر موجهاً للكرة واللاعب . وبذلك تساعد وقفة الاستعداد الصحيحة اللاعب على التحرك بسرعة ليس فقط لليمين واليسار ولكن أيضاً للأمام وللخلف أو مائلاً مقاطعاً للملعب.

### - المعرفة بحركة الكرة :

- بسبب استدارة الكرة فإنها يُمكن أن تتدحرج على الأرض أو تنط أو تطير في الهواء. فضلاً عن ذلك فإن كرة التنس مطاطية مرنة ، ولذلك كلما زادت قوة ضغطها على الأرض ازدادت قوة ارتدادها من الأرض وازدادت سرعتها تبعاً لذلك.

- وينبغي على اللاعب أن يكون ملماً بحركة الكرة من الناحية الفنية والخطية للعبة. فارتطام الكرة بالمضرب يؤدي إلى دوران الكرة حول محورها مما يؤثر في اتجاه طيرانها وقوة ارتدادها من الأرض .

- وهناك وسيلتان أساسيتان لملاقاة الكرة في اللعب. فإذا ضُربت الكرة في منتصفها تماماً بمضرب عمودي فإنها تطير في اتجاه الضرب وتكون زاوية ارتدادها من الأرض مساوية لزاوية سقوطها على الأرض ولا توجد صعوبة في تقدير هذه الكرات والاستعداد لها ، وكل ما يجب عمله هو مزيد من القوة الدافعة في رد الكرة المُرسلة في الاتجاه العكسي . أما إذا ضربت الكرة في أي موقع غير منتصفها فإنها تدور حول محورها في الوقت الذي تتحرك فيه في اتجاه الضرب. وذلك يحدث إذا كانت نقطة ملامسة الكرة للمضرب عند دفعها إما لأعلى أو لأسفل بالنسبة لمنتصفها، أو شمالاً أو يميناً .

- ويتحدد دوران الكرة حول محورها بناءً على طريقة توجيه الضربة نفسها . فإذا ضربت الكرة تحت منتصفها مثلاً فإنها تتحرك للأمام ، ولكنها في الوقت نفسه تدور حول نفسها في اتجاه يخالف اتجاه طيرانها. وفي هذه الحالة تكون الكرة في حالة دوران خلفي (Back spin)، أما إذا ضربت فوق منتصفها فإنها تكون في حالة دوران أمامي (Fore spin) .

- ويختلف مسار طيران الكرة ومكان سقوطها على الأرض حسب طريقة لعبها، وهل ضربت من دون دوران ، أو بدوران أمامي أو خلفي .

- أما إذا ضربت الكرة يسار منتصفها أو وجهت الضربة من اليسار لليمين فإن الكرة تتحرك للأمام مع دوران أيمن في اتجاه عقارب الساعة. وعلى النقيض إذا ضربت الكرة على يمين منتصفها أو وجهت الضربة من اليمين للييسار فإن الكرة تدور على عكس اتجاه عقارب الساعة بينما تتحرك للأمام.

- والخلاصة أن لاعب التنس لديه العديد من الخطط التي يستطيع بها كسب النقاط إذا تمرن جيداً على ضرب الكرة بزوايا مختلفة تمكنه من فتح مساحات خالية في ملعب منافسه يصعب معها الوصول إلى الكرة الساقطة وردها بطريقة صحيحة.

### - اختيار نوع الضربة :

- يعد اختيار نوع الضربة في الوقت المناسب والمكان المناسب هو مفتاح الفوز في المباريات. وعموماً توجد ضربات أساسية ينبغي على المبتدئ تعلمها قبل أن يلعب مباريات ندية ، كما توجد ضربات متقدمة للاعبين المتمرسين. ويوجد ثلاثة أنواع من الضربات الأساسية هي الضربات الأرضية الأمامية ( Ground Forehand strokes) والضربات الأرضية الخلفية (Ground Backhand Strokes) وضربات الإرسال (Service).

- تُعد الضربات الأرضية الأمامية من الضربات المألوفة الأكثر انتشاراً في لعبة التنس كما أنها تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى. لذلك يجب على اللاعب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى .

- أما الضربات الأرضية الخلفية فهي من الضربات المهمة في لعبة التنس ، ولصعوبة أدائها ينبغي على اللاعب بذل جهد كبير لإتقانها .

- وقديماً لم يكن لضربة الإرسال أهمية سوى أنها وسيلة لبدء اللعب. لذلك كان اهتمام اللاعب عند أدائها أن يكون مطابقاً لقانون اللعبة فقط. إلا أنه مع نمو اللعبة وتقدمها تطورت ضربات الإرسال وتنوعت وأصبحت ضربات هجومية الهدف منها تحقيق النقاط والفوز .

- ويُعد أنسب مكان لوقف الاستعداد لضربة الإرسال هو قرب منتصف خط القاعدة ، إذ يستطيع اللاعب توجيه الإرسال من هذا المكان جيداً إما مستقيماً أو مائلاً للأركان الداخلية والخارجية في منطقة الإرسال ، وفي وقفة الاستعداد يتجه الجانب الأيسر للجسم ناحية الشبكة على أن تكون القدم اليسرى مع خط القاعدة بزواوية مقدارها (٤٥) درجة. وتوضع القدم اليمنى على بعد خطوة واحدة خلف القدم اليسرى وموازية تقريباً لخط القاعدة ، كما يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي .

- ويوجد ثلاثة أنواع من ضربات الإرسال هي المستقيمة وذات الدوران الخلفي أي القاطعة والملتوية (Twist) أي الدائرية .

- كما توجد عدة أنواع من الضربات المتقدمة منها الضربات الطائرة (Volley)، والضربات المرفوعة (Lob)، والضربات الساحقة (Smash)، والضربات الساقطة (Drop Shot) .

- وتتميز الضربات الطائرة عن سائر الضربات الأخرى في أن ضرب الكرة يتم قبل

ملاساتها للأرض وكلّما كان اللاعب قريباً من الشبكة كانت اللعبة أكثر خطورة على المنافس في رد الكرة . وتتم الضربات الطائرة إما بالضربة الأمامية أو بالضربة الخلفية .

- وتصلح الضربات الطائرة أيضاً لكل من الكرات العالية أو المنخفضة .

- أما الضربات المرفوعة (Lob) فتُعد من الضربات الدفاعية المهمة، وفيها ترفع الكرة فوق الخصم الواقف قريباً من الشبكة متخذة مسار قوس عال لتسقط بين خطي الإرسال والقاعدة . وفيما عدا ذلك فهي مشابهة للضربات الأرضية الأمامية والخلفية من حيث طريقة الأداء .

- أما الضربات الساحقة (Smash) فهي من الضربات الهجومية الأساسية في اللعب . وتستعمل في حالة الكرات العالية المرسلة من الخصم . وهي شبيهة بضربة الإرسال من حيث طريقة أدائها، ولكنها تختلف عنها في سهولة تنفيذها ، إذ يستطيع اللاعب إرسالها من أي مكان في الملعب وتوجيهها إلى أي نقطة في ملعب خصمه . وتتركز صعوبتها في أن اللاعب يؤديها أثناء الحركة والجري السريع لملاقاة الكرة وليس من موضع ثابت كما في الإرسال . وتؤدي الضربات الساحقة إما بالطريقة الأمامية أو بالطريقة الخلفية كما في الضربات الأخرى .

- وتعد الضربات الساقطة (Drop Shots) من أهم الضربات الهجومية في لعبة التنس، إذ يُسقط اللاعب فيها الكرة خلف الشبكة مباشرة منتهزاً فرصة وقوف المنافس بعيداً عند خط القاعدة .

### اللياقة البدنية وأثرها على اللاعب :

يمتاز لاعب التنس ذي اللياقة البدنية العالية بالسرعة والمرونة والقوة والمطاولة والرشاقة . والطريق الأفضل للحصول على هذه الصفات هو التدريب في أرض الملعب، فساعة واحدة من التمرين يومياً (مع الاستمرار) كفيلة بإضفاء هذه الصفات على المتمرن، إضافة إلى تمارين الجري لعدة أميال يومياً والتي يحرص كل لاعبي التنس المحترفين على أدائها يومياً .

### مباريات التنس والمنافسات الرسمية :

- معظم لاعبي التنس في العالم هواة ، وهم يلعبون من أجل المتعة والتدريب البدني، ولا ينتظرون أجراً . ويمارس أغلبهم اللعبة في منافسات صغيرة يقيمونها بين أنديةهم خلال أيام العطل .

- ويشرف على لعبة التنس على المستوى العالمي ( الاتحاد الدولي للتنس) المكون من روابط التنس الوطنية لـ ( ١٠٠ ) قطر وتشمل هذه الروابط . ومنها رابطة إنجلترا ورابطة التنس في الولايات المتحدة الأمريكية ورابطة كندا وأستراليا للتنس .

- وقد كان اللعب في المنافسات الرئيسية للتنس مقصوراً على هواة حتى عام ( ١٩٦٨ ) م ، وفي ذلك العام صوتت الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي للسماح

الهبوط والمحترفين بالتنافس على جوائز المسابقة نفسها . وأصبحت هذه المباريات معروفة باسم "البطولات المفتوحة للتنس". أما اليوم فإن كل المنافسات تقريباً مفتوحة.

- وتُعد منافسات البطولة الوطنية في كل من بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا وفرنسا من أهم المنافسات الفردية في التنس . ومن أشهر مباريات التنس في العالم المنافسة البريطانية التي تسمى بطولة "ويمبلدون".  
- ومن أهم بطولات المحترفين البطولات "الأربع الكبرى"، التي يُعد الفائز بها قد حقق الانتصار التام . ولم يفز بالبطولات الأربع في عام واحد في السابق إلا محترفان فقط هما (دن بادج الأمريكي عام ١٩٣٨ ومورود ليفر الأسترالي مرتين في عامي ١٩٦٢م و١٩٦٩م) . وكذلك حققت ثلاث نساء الانتصار التام هن (مورين كونولي الأمريكية عام ١٩٥٣م ومارجريت سميث كورث الأسترالية عام ١٩٧٠م وشتيفي جراف الألمانية عام ١٩٨٨) .

- وهناك عدد من المنظمات التي تنظم منافسات المحترفين فقط . ويلعب أهم اللاعبين المحترفين في سلسلة من المنافسات تسمى "دائرة الجائزة الكبرى" (جراند بريكس سير كوت)، كما يلعب اللاعبون الأقل مهارة في منافسات أخرى تنظم لهم . وتلعب النساء المحترفات أيضاً في منافسات دورية.

- وتستخدم أغلب مباريات المحترفين والهبوط نظاماً يسمى "التفريق"، أو الزرع ليحول دون منافسة لاعبي القمة بعضهم لبعض في المراحل الأولى من الجولات. وأفضل اللاعبين يصنّف بالرقم واحد، والذي يليه بالرقم اثنين، وهكذا حتى يتم تصنيف اللاعبين كلهم بناء على ما حققوه من إنجازات .

- وتقام مباريات متعددة لميداليات الفرق العالمية ، وأهم هذه المنافسات هي "كأس ديفز"، التي تبرع بها دوايت ديفز اللاعب الأمريكي عام (١٩٠٠ م) . وتقام المنافسات على الكأس لفريق الرجال من (١٦) دولة مؤهلة كل عام . وتتقابل هذه الفرق في سلسلة مباريات تسمى "التعادل"، تتكون من مباراة زوجية واحدة وخمسة مباريات فردية.

- وأبرز الدول المتنافسة أمريكا وأستراليا على كأس العالم كل عام . وقد بدأت هذه المنافسات منذ عام (١٩٧٠ م) ، وتقام في مدينة هارتفورد بولاية (كونكتيكت) بالولايات المتحدة الأمريكية وتتكون المنافسة من خمس مباريات فردية ، ومباريتين زوجيتين.

- وفي عام (١٩٢٣) تبرعت اللاعبة الأمريكية هازل هوتشكس وإيثمان بكأس ليكون جائزة تتنافس عليها الفرق النسائية في إنجلترا والولايات المتحدة . وتتكون مباريات هذه الكأس من خمس مباريات فردية ومبارتين زوجيتين . وفي عام (١٩٦٣) م أوجد الاتحاد الدولي بالتنس كأس الاتحاد لفرق النساء التي تمثل الدول الأعضاء. وتتكون كل جولة من جولات مباريات التصفية من مباراتين فرديتين وواحدة زوجية.



## رابطة محترفي ومحترفات التنس :

- رابطة محترفي كرة المضرب هي رابطة تم تأسيسها سنة ( ١٩٧٢ ) من قبل محترفي التنس . وفي سنة ( ١٩٧٣ ) قامت الرابطة بوضع ترتيب رابطة محترفي كرة المضرب وتقوم اليوم بالإشراف على جميع بطولات كرة المضرب المحترفة للرجال والتي تسمى بطولات رابطة محترفي التنس .

- أما رابطة محترفات كرة المضرب فهي مؤسسة رياضية تم تأسيسها عام ( ١٩٧٠ ) في الولايات المتحدة تقوم بتنظيم جميع بطولات كرة المضرب النسائية. وقامت الرابطة بوضع ترتيب للاعبات كرة المضرب عام ( ١٩٧٥ ).

## التنس في الدول العربية :

- تنتشر لعبة التنس في كثير من الدول العربية وكان أول ظهورها في مصر وتشكل أول اتحاد مصري للتنس عام ( ١٩٢٥ ) م . وتشكل أول اتحاد عراقي للتنس عام ( ١٩٥٩ ) ، وعلى الرغم من أن لعبة التنس دخلت المملكة العربية السعودية في وقت مبكر إلا أن الاهتمام بها بشكل رسمي لم يأخذ أبعاده إلا بعد أن أصبح لها اتحاد مستقل يسمى "الاتحاد السعودي لكرة المضرب" عام ( ١٩٩٣ ) م.

- ويرعى شؤون اللعبة على مستوى الدول العربية، "الاتحاد العربي للتنس"، الذي أنشئ عام ( ١٩٧٤ ) م . وهو يُنظم نشاطات التنس على مستوى الدول العربية. ومن أهم البطولات التي ينظمها الاتحاد (البطولة العربية للتنس) و(بطولة الناشئين العربية للتنس) كما يُصدر مجلة فصلية تشتمل على العديد من أنشطة التنس على الساحة العربية. وتحقق لعبة التنس في الدول العربية تقدماً ملموساً على المستويين العربي والعالمي . ومن اللاعبين العرب الذين حققوا انتصارات عالمية مشهودة وذاع صيتهم في ساحة التنس العالمية المغربي (كريم العلمي) والمصري (إسماعيل الشافعي) والتونسي (مالك الجزيري).

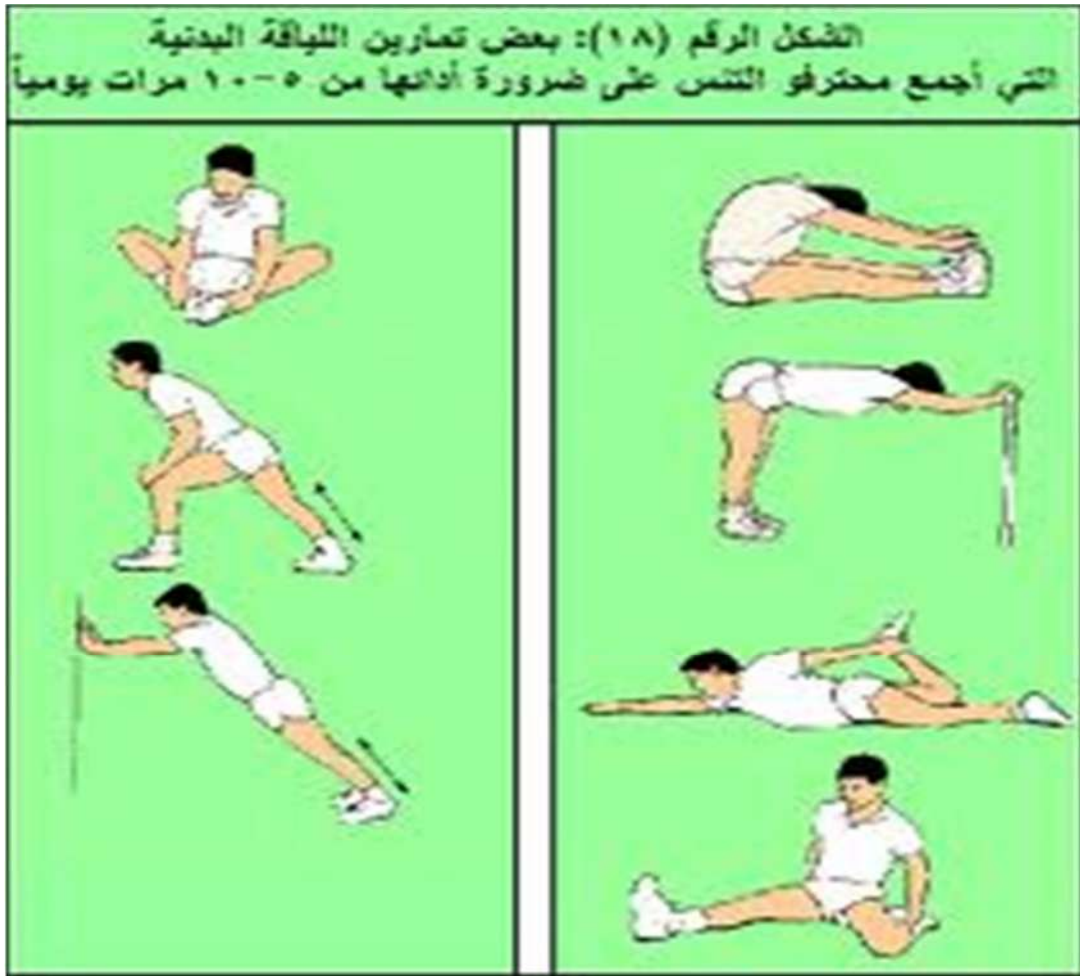
- ومن أبرز الإنجازات العربية في لعبة التنس على المستوى الأولمبي إحراز المغربي (كريم العلمي) للقب بطولة أتلانتا الأولمبية في التنس التي أقيمت في مايو ( ١٩٩٦ ) م بعد فوزه على السويدي نيكلاس كولتي .

الإحماء

:

- هو مجموعة التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة والتي ينفذها الرياضي بوعي لغرض إعداد الجسم لنشاطه المتوقع .

- قبل البدء بأي تمرين لابد من القيام بعملية التسخين والإحماء لمدة ( ٣٠ ) دقيقة على الأقل حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء التمارين . واللاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده وإنجازاته الرياضية وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثارها السلبية .

أهمية الإحماء:

الإحماء قبل ممارسة أي نشاط رياضي يأخذ حيزاً كبيراً من الأهمية فتهيئة العضلات لممارسة النشاط الرياضي يساعد على قيام الجسم بالأعباء دون مخاطر حدوث الإصابة ، وطبعاً تزداد أهمية الإحماء كلما دخل اللاعب مباريات تنافسية مهمة لأنه قد يصاب اللاعب بحالة غريبة من التعب المصاحب لانخفاض في الأداء وانخفاض

في التركيز وتزايد حدة التوتر في الملعب وظهور واضح في الارتباك وعدم الثقة ، الأمر الذي يؤدي إلى تزايد أشكال التعبير باليدين أو الوجه مع ثورة من الانفعال الشديد وبالتالي ينعكس كل ذلك على مستوى اللاعب .

### أنواع الإحماء:

١. الإحماء العام قبل النشاط الرياضي.
٢. الإحماء الخاص قبل النشاط الرياضي.

إن الإحماء سواء أكان عاماً أم خاصاً لابد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته للعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف كافة أجهزة الجسم تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده ، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته .

- والإحماء العام هو الذي يكون عاماً لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله ، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب ، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية.

- أما الإحماء الخاص فيكون شاملاً وخاصةً أكثر حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب ، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداماً في النشاط الذي سيمارسه ، وهو ضروري خاصةً قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة ، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة ، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل . وسواء أكانت الألعاب الممارسة فردية أو جماعية فلا بد من الإحماء وتمارين عضلات الجسم أولاً. ويوجد العديد من التمرينات الخاصة للإحماء وتشمل :

- تمرينات الرقبة .
- تمرينات الذراعين .

- تمرينات الجذع.
- تمرينات الساقين .

### أهداف الإحماء :

١. رفع درجة حرارة الجسم .
٢. الوقاية من الإصابات الرياضية.
٣. إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل.
٤. زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
٥. تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وكذلك سرعة الدورة الدموية.
٦. تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية.
٧. الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل.
٨. الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة.
٩. إستنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.
١٠. تحسين الجاهزية النفسية وإزالة التوتر والإعداد الذهني والتركيز والتحفز للكفاح وبذل الجهد المستطاع .
١١. تحسين عمل الجهاز العصبي وسرعة الاستجابة ورفع مستوى التنظيم والتفوق الحركي .
١٢. تحسين عمليات التمثيل الغذائي .
١٣. تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها .

### يفقد اللاعب نقطة في الحالات التالية :

- فشله في إرجاع الكرة لملاعب الخصم قبل ملامستها للأرض مرتين متتاليتين.
- إرجاع الكرة خارج الملعب أو في الشبكة .
- فشله في إرجاع الكرة حتى لو كان اللاعب واقفاً خارج الملعب.
- لمس الكرة أو ضربها بمضربه أثناء اللعب أكثر من مرة واحدة.
- لمس اللاعب الشبكة بملابسه أو بمضربه عندما تكون الكرة داخل الملعب.
- إرجاع الكرة قبل أن تعبر الشبكة إلى ملعبه.
- رمي المضرب ناحية الكرة.
- إذا قام اللاعب بضرب الكرة قبل تجاوزها للشبكة الموجودة في نصف الملعب .
- إذا لمست الكرة أي جزء من جسمه عدا مضرب اللاعب .
- القيام بأي شيء يعيق ضرب المنافس للكرة إذا كان ذلك متعمداً .
- إذا لمست الكرة المستلزمات أو التركيبات الثابتة (فيما عدا الشبكة والقائمين

والأعمدة والحبل والسلك المعدني والحزام والشريط) بعد ارتدادها من الأرض فإن اللاعب الذي ضربها يخسر النقطة .

### توقيتات مهمة :

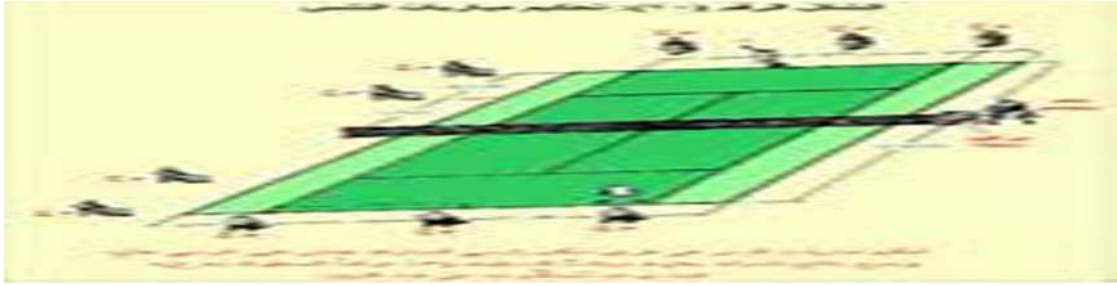
- الوقت المخصص للإجماء (٥) دقيقة .
- الوقت المخصص للإرسال (٢٥) ثانية .
- الوقت المخصص للاستراحة عندما يكون مجموع الأشواط فردي (٩٠) ثانية .
- الوقت المخصص للاستراحة بعد انتهاء كل مجموعة (٢) دقيقة .
- الوقت المخصص للاعب الذي يتعرض لإصابة ويطلب المعالجة (٣) دقيقة .
- الوقت المخصص للاعب الذي يطلب الذهاب الى الحمامات (٣) دقيقة

### كيفية احتساب النقاط :

- ويعتمد احتساب النقاط لصالح اللاعب في هذه اللعبة على النحو التالي :
  - \* إذا فاز اللاعب بالنقطة الأولى يحصل على ( ١٥ ) درجة .
  - \* إذا فاز اللاعب بالنقطة الثانية يحصل على ( ٣٠ ) درجة .
  - \* إذا فاز اللاعب بالنقطة الثالثة يحصل على ( ٤٠ ) درجة .
  - \* أما إذا فاز اللاعب بالنقطة الرابعة فإنه يربح الشوط .
- وفي حالة تعادل اللاعبين بحصول كل منهما على ( ٤٠ ) درجة فيستمر اللعب بينهما على أن يفوز أحدهما بفارق نقطتين حتى يفوز بالشوط ، واللاعب الذي يفوز بستة أشواط يكون فائزاً بالمجموعة على أن يكون فوزه بفارق شوطين عن منافسه .
- وبالنسبة لبدء منافسات اللعبة ولمن تكون ضربة البداية أو ضربة الإرسال فهذا يتم تحديده بالطريقة التقليدية المتعارف عليها وهي (القرعة) .

## عدد حكام لعبة التنس :

الحكم العربي محمد الحيان .



- عدد الحكام سابقاً كان (١٣) حكم ، وبعد وضع الجهاز الحساس على الشبكة في الوقت الحاضر تم الاستغناء عن حكم الشبكة ليصبح عدد الحكام حالياً (١٢) حكم، وفيما يتعلق بكيفية التحكيم في مباريات التنس الأرضي فهناك كما هو الحال في كل الألعاب حكم رئيسي بشرط أن يكون جالساً على كرسي عالٍ يكشف من خلاله جميع أرجاء الملعب بالإضافة إلى (١١) حكم مساعد له من ضمنهم (الحكم العام) أو يسمى أحياناً بـ (رئيس الحكام) الذي يتواجد في مكان ما من الملعب بحيث يتيح له رؤية الملعب بوضوح وهو على دراية جيدة بقوانين اللعبة وهو على استمرار في التباحث مع حكم الكرسي في أي حالة طارئة تحدث أثناء المباراة .

### الجزاءات أو العقوبات التي يمكن أن يصدرها الحكم على اللاعب :

١. إنذار .
٢. نقطة لصالح اللاعب المنافس .
٣. شوط لصالح اللاعب المنافس.

٤. مباراة لصالح اللاعب المنافس ( أي خسارة المباراة للاعب المخالف) .

ملاحظة : ويستطيع أن يصدر الحكم أي قرار من القرارات أعلاه دون تسلسل وحسب نوع المخالفة التي يرتكبها اللاعب .

### حكام الخطوط Line Umpire :



- مهمة حكام الخطوط هي الإعلان عن كل الضربات المختصة بخطوط الملعب .  
وكل حكم منهم ملتزم بخط من الخطوط .

- وهناك إشارات من خلال الأيدي يستخدمها الحكام للإعلان عن الكرات فإذا كانت الكرة خارج الملعب يعلن عنها بقوله ( OUT ) مع الإشارة الى الجانب . أما إذا كانت الكرة صحيحة يعلن عن ذلك بضم الكفين الى بعضهم أمام الركبتين ويوجههما الى الأسفل ، وعندما لا يتمكن حكم الخط من إعطاء قرار لسبب من الأسباب يضع كفيه على عينيه أو يترك مسؤولية إعطاء القرار الى حكم الكرسي .

### أهداف لعبة التنس الأرضي :

#### ١. تحسين اللياقة البدنية :

حيث تؤدي ممارسة لعبة التنس الى تطوير عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة) إضافة الى تطوير التوافق (العصبي العضلي) .

#### ٢. تعزيز العلاقات الاجتماعية :

تساهم لعبة التنس الأرضي في تطوير الروابط الاجتماعية بين الأفراد الذين يمارسونها ، حيث تؤدي الى تنمية التآلف وروح الانسجام والتعارف فيما بينهم وذلك

من خلال أجواء اللعب الذي تسوده الروح الرياضية واحترام كافة اللاعبين المتنافسين .

### ٣. استثمار أوقات الفراغ :

تعتبر لعبة التنس الأرضي من الأنشطة الرياضية الممتعة التي يمكن أن يمارسها الفرد في أوقات فراغه وهي أحد الوسائل الهادفة التي تساعد الفرد على الشعور بالسعادة والراحة النفسية وبالشكل الذي ينعكس إيجابياً على حياته الشخصية .

### ٤. تطوير كفاءة الأجهزة الداخلية وضمان صحة الفرد :

من خلال ممارسة اللعبة يكتسب الفرد جهاز مناعة متطور بسبب زيادة عدد كريات الدم البيضاء ، مما يؤدي الى تحسن صحته وكفاءة أجهزته الداخلية .

### كيف تبدأ مباراة التنس :

تبدأ المباراة بإجراء القرعة التي يجريها حكم الكرسي ، واللاعب الفائز بالقرعة يخير من قبل الحكم ثلاث خيارات هي :

١. اختيار الإرسال .

٢. أو اختيار نصف الساحة الذي سيلعب فيه.

٣. أو ترك الخيار للخصم .

### كيفية احتساب النقاط وفوز اللاعب بالمباراة :

- عند بداية اللعب يقف اللاعبان في جهتين متضادتين من الشبكة، ويسمى اللاعب الذي يبدأ بإرسال الكرة المُرسِل (Server)، والآخر المُستقبل (Receiver) . ويسجل اللاعب أو الفريق نقطة عندما يفشل الخصم في إرجاع الكرة بطريقة صحيحة أو عندما يرتكب خطأ.

- ومباراة التنس (Match) تتكون من عدد من المجموعات (Sets) وتتكون المجموعات من عدد من الأشواط (Games) وتتكون الأشواط من عدد من النقاط (Point) ، وتكون مباريات الرجال من مجموعتين باستثناء البطولات الأربعة الكبرى (الجراند سلام) فتكون من ثلاث مجموعات ، أما للنساء فكافة المباريات تكون من فوز بمجموعتين فقط .



- ويفوز أحد اللاعبين بالمجموعة إذا فاز بستة أشواط ولم يفز منافسه بأكثر من أربعة أشواط وإذا كان عدد الأشواط في المجموعة (٥ - ٥) فإن اللعب يستمر حتى يتفوق أحد اللاعبين بشوطين متتاليين على زميله.

- وللغوز بالشوط لا بد من تسجيل أربع نقاط وأن يكون منفذها متقدماً على الجانب الآخر بفارق نقطتين على الأقل . وتُحسب النقطة الأولى ١٥، والثانية ٣٠، والثالثة ٤٠، وتسمى النقطة الرابعة نقطة الشوط "Game Point" أي الفوز بالشوط .

- وإذا حصل كلاً من اللاعبين على ثلاث نقاط فإن التسجيل يكون (٤٠ - ٤٠) أي تعادل (Deuce) ويجب على أحد اللاعبين أن يفوز بنقطتين متتاليتين بعد التعادل كي يفوز بالشوط . وإذا فاز المرسل بنقطة بعد التعادل فإن التسجيل يكون امتيازاً للمرسل (Advantage Server) وإذا فاز المستقبل بالنقطة التي تلي التعادل فإن التسجيل يكون امتيازاً للمستقبل (Advantage Receiver). وعموماً فإن اللاعب الذي يفوز بنقطة الامتياز لا بد أن يفوز بالنقطة التالية حتى يفوز بالشوط .

- وعند ذكر النتيجة تُعلن أولاً النقاط التي سجلها اللاعب الذي يؤدي الإرسال ، فعلى سبيل المثال: إذا كان الجانب الذي يؤدي الإرسال فائزاً والنتيجة ثلاث نقاط مقابل نقطة واحدة فتذكر النتيجة (٤٠ - ١٥) وفي حالة فوز الجانب المستقبل بالنقطتين الأوليتين فتكون النتيجة (صفر - ٣٠) وهكذا .

### شوط كسر التعادل :

- يتم اللجوء الى شوط كسر التعادل عندما يتعادل اللاعبان بـ (٦-٦) بالأشواط واللاعب الذي يربح أولاً سبع نقاط يربح الشوط والمجموعة شرط أن يتقدم بفارق نقطتين عن منافسه . فإذا توصل العد إلى ست نقاط لكل منهما فيجب أن يمدد الشوط حتى حصول هذا الفارق . ويستعمل العد الرقمي خلال شوط كسر التعادل .

- اللاعب المرسل في شوط كسر التعادل هو اللاعب الذي كان مستقبلاً في آخر شوط قبل وصول اللاعبين الى (٦-٦) بالأشواط واللاعب صاحب الدور في الإرسال هو المرسل للنقطة الأولى وخصمه هو المرسل للنقطتين الثانية والثالثة. وبعد ذلك يرسل

كل لاعب نقطتين متتاليتين بالتناوب حتى يتقرر راجح الشوط والمجموعة وبفارق نقطتين على الأقل .

- ابتداء من النقطة الأولى يؤدي الإرسال من الملعب الأيمن وعلى اللاعبين أن يتبادلا طرفي الملعب بعد كل ست نقاط حتى انتهاء شوط كسر التعادل .

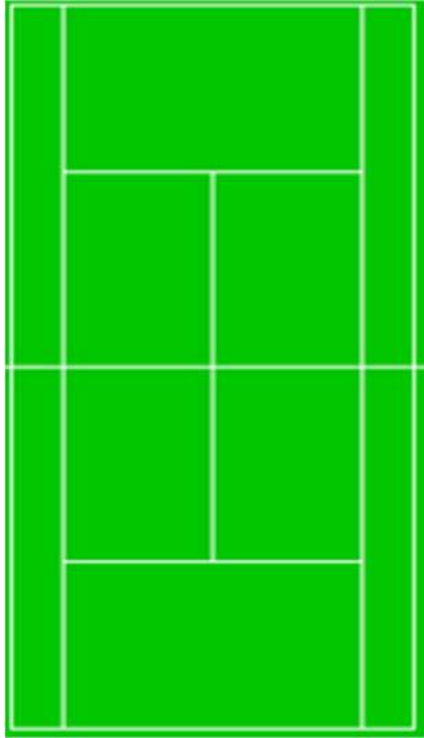
- ويطبق في اللعب الزوجي نفس الإجراءات المتبعة في اللعب الفردي بالنسبة لشوط كسر التعادل .

## الفصل الثاني

### بعض قوانين لعبة التنس :

#### الملعب :

- يبلغ طول ملعب التنس (٢٣ و ٧٧) م ، أما عرضه فيبلغ (٢٣ و ٨) م للعب الفردي و (٩٧ و ١٠) م للعب الزوجي . وطول نصف الملعب (٨٨ و ١١) م .



- وتترك مسافة أمان خلف الملعب مقدارها (٦٤٠ و ٦) م ومن الجانبين مسافة مقدارها (٣٦ و ٣) م ، ويكون سمك علامة الوسط (٥) سم وتدخل للملعب (١٠) سم من منتصف خط القاعدة .

- وتبلغ المسافة بين خط الإرسال وخط البداية أو خط القاعدة (٥٨ و ٥) م .

- ويبلغ طول كل منطقة من مناطق الإرسال (٦٤٠ و ٦) م ، أما عرضها فيبلغ (٤١ و ٤) م .

- أما الشبكة فيكون ارتفاعها من الوسط (٤ و ٩١) سم ويجب أن تحتوي على فتحات لا تسمح بمرور الكرة ، ويبلغ ارتفاع العمود الذي يحملها (٦ و ١) م ويثبت على بعد (٩١ و ٤) م عن الخط الجانبي ، ويبلغ سمك السلك المعدني الذي يحمل الشبكة (٨) ملم ويبلغ سمك القماش الأبيض الذي يغطي السلك المعدني (٥) سم . كما يبلغ ارتفاع الأنتينات التي ترفع الشبكة (٦ و ١) م .

- وتبلغ المسافة بين الخطين الجانبيين للعب الفردي واللعبة الزوجي (٣٧ و ١) م .

- ويبلغ سمك جميع خطوط الملعب (٥) سم باستثناء خط القاعدة حيث يبلغ (١٠) سم .

## أنواع الملاعب :

### ١. الملاعب الناعمة (الترابية) .



### ٢. الملاعب الصلبة (التارتان) .



### ٣. الملاعب الخضراء (المغطاة بالنجيل) .



كرة التنس :

- كرة التنس مطاطية وخفيفة الوزن ولونها اصفر وشكلها دائري وهي مكسوة باللباد. وتكون ذات شكل خارجي منتظم وأن تكون أقسامها متصلة بدون خيوط .
- ويتراوح قطرها بين (٦٣٥ و ٦ سم) و(٦٧ و ٦ سم) .
- أما وزنها فينبغي أن يتراوح بين (٧ و ٥٦ غرام) و(٥٨ و ٥٠ غرام) .
- أما ارتدادها فيجب أن ترتد الى ارتفاع ما بين ( ١٣٥ سم و ١٤٧ سم ) عند إسقاطها من ارتفاع ( ٥٤ و ٢ متر) على أرض خرسانية .
- ويجب أن تتبعج الى الأمام بمقدار (٥٦ و ٠ - ٧٤ و ٠ سم) ويصبح الانبعاج بمقدار (٨٩ و ٠ - ١٠٨ و ١ سم) عند تعرضها لضغط قدره (٦٥ و ٨٠ كغم) .
- في بداية كل مباراة تلعب المباراة بـ (٦) كرات جديدة ، ويتم تبديل الكرات بعد كل تسعة أشواط ، ويعتبر الإحماء قبل المباراة بمثابة شوطين لعب بالكرات ، أي بعد الإحماء بسبعة أشواط تبديل الكرات، ثم تبديل الكرات بعد ذلك كل تسعة أشواط وهكذا.

مضرب التنس :

- لا يزيد عرض المضرب عن (٧٥ و ٣١ سم) ولا يزيد طوله عن (٢٨ و ٨١ سم) .
- لا يزيد عرض سطح الأوتار عن (٢١ و ٢٩ سم) وطولها عن (٣٧ و ٣٩ سم) .
- يبلغ عرض إطار وجه المضرب (الفريم) بحدود (٥٤ و ٢ سم) .
- السطح الضارب للمضرب مسطح ومؤلف من أوتار متقاطعة ومتصلة بالإطار وشكل الأوتار موحد ولا تكون في الوسط أقل كثافة من أي منطقة أخرى وتكون الأوتار خالية من النتوءات .
- لا توضع على المضرب وخاصةً المقبض (الكرب) أي شيء سوى (التورنكرب) وهي القطعة المطاطية التي توضع على المقبض لمنعها من التآكل .

## - خيوط المضرب :

يوجد داخل مكان التقاء الكرة بالمضرب شبكة من خيوط رفيعة، وهذه الخيوط يمكن إعادة تركيبها عندما تقطع ، ويبلغ طول هذه الخيوط من ( ١٠ إلى ١١ ) م متصلة، حيث يتم شده على ماكينات خاصة بالمضارب بقوة شد معينة ومناسبة لكل لاعب.

## - مانع الاهتزاز:

وهي قطعة البلاستيك الصغيرة التي ترونها على شبكة المضرب وتسمى (الفابريشن)، وفائدتها تكمن في امتصاص الاهتزازات التي تنتج عن ضرب الكرة وتحديثها شبكة المضرب قبل وصول هذه الاهتزازات إلى المرفق وهذا هو عملها الوحيد، وقل استخدامها بعد ان قامت شركات صناعة المضارب بعمل مضارب مقاومة للاهتزازات .

## - قبضة المضرب :

تختلف مقاسات قبضة المضرب من حيث الطول والحجم فهناك مقاسات من ( ١ إلى ٤ ) من حيث الحجم، وأيضاً يختلف طولها حسب طلب كل لاعب، وهي ثمانية الشكل أي لها ثماني أضلاع .

## - وزن المضرب:

مضارب التنس تختلف من حيث الوزن حيث تتراوح أوزانها من ( ٢٤٥ ) غم وتصل إلى حوالي ( ٣٨٥ ) غم، وعادة تزن مضارب اللاعبين المحترفين من ( ٣٠٠ ) غم فأكثر ، وهي ليست بالخفيفة كما يتخيل البعض لأن الصعوبة تكمن في استطاعة اللاعب في حمل المضرب واللعب به لفترة طويلة دون إحساسه بالتعب طوال ساعات التدريب والمباريات .

## - إطار المضرب :

تختلف أشكال إطارات رأس المضرب في مقاسها وحجم الإطار، وهي تختلف حسب طريقة لعب كل لاعب، فنادال مثلا إطار مضربه أعرض من إطار مضرب فيدرر وجوكوفيتش ، وأوسع أيضاً لأن نادال يلعب بطريقة "توب سبن" وأيضاً بقبضة مضرب مختلفة تحتاج إلى مساحة أوسع للكرة على المضرب ليصل إلى طريقة لعبه المميزة.

## الفصل الثالث

### المهارات الأساسية في لعبة التنس

- ١- الإرسال .
- ٢- الضربة الأرضية الأمامية .
- ٣- الضربة الأرضية الخلفية .
- ٤- الضربة الطائرة الأمامية .
- ٥- الضربة الطائرة الخلفية .
- ٦- الضربة النصف طائرة .
- ٧- الضربة الساحقة (الكبس من فوق الرأس) .
- ٨- الضربة الساقطة (الكرة الساقطة) .
- ٩- الضربة العالية (الكرة العالية) .

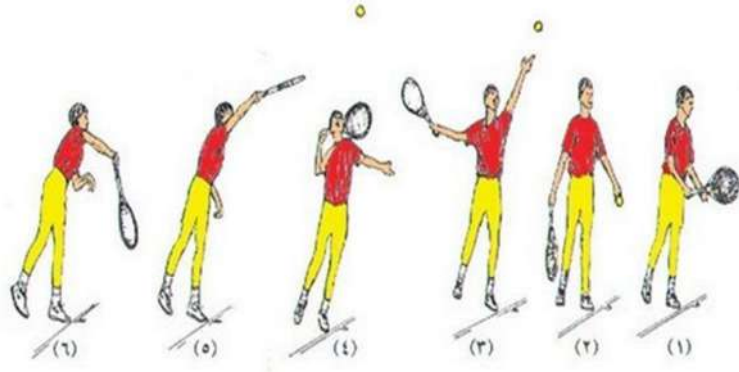
### وهناك أسس ومبادئ للعبة التنس أهمها :

(وقفة الاستعداد ، المسكة وأنواعها ، حركة القدمين) .

### الإرسال

يعتبر الإرسال من المهارات الحركية المعقدة ، لذا فلا بد من استخدام التدريب الذهني للمتعلم وخاصة أثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والحركية المعقدة . ويعتبر الإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب الحديث للتنس ، واللاعب الذي يتميز بالقوة والدقة في الإرسال تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة ، وعند التدريب على مهارة الإرسال نتبع الخطوات التالية :

- ١- المسكة .
- ٢- وضع الوقوف .
- ٣- المرجحة للخلف وقذف الكرة للأعلى .
- ٤- المرجحة الأمامية .
- ٥- نهاية الحركة .



الإرسال

## أنواع الإرسال :

### ١. الإرسال المستقيم Flat serve :

يرسل بصورة سريعة ومستقيمة حيث يلتقي وجه المضرب بالكرة وهي بحالة انخفاض ويكون المضرب بشكل كبسة سريعة ومتوجهة إلى منطقة نهاية الإرسال . إن مدى نجاح الإرسال الأول من هذا النوع مضمون وخاصةً للاعبين طويلي القامة ومن المحتمل أن يكون الإرسال خالياً من أي دوران، ويستطيع المرسل أن يوجه الكرة كذلك إلى يمين أو يسار اللاعب المنافس أو إلى جسمه .

### ٢. الإرسال الدائري القاطع Slice serve :

وهي أن تضرب الكرة في الجهة اليمنى من مركز الكرة وهذه تكون برمي الكرة قليلاً إلى الجهة اليمنى من اللاعب، ويكون خط سير الكرة في هذه الضربة القاطعة أطول منه في الضربة المستقيمة وتسير الكرة لليمين بعيداً عن الجسم ثم مائلة يساراً لأسفل، وتدور الكرة في حالة حركة دوران جانبي أيسر ولأسفل مما يؤدي إلى اتجاه الكرة يساراً أثناء طيرانها كما يزيد من زاوية ارتداد الكرة لليسار (بالنسبة للمرسل) أيضاً ، وعموماً تتميز كرة هذا النوع من الإرسال بالقوة والسرعة والدوران .



### ٣- الإرسال الدائري العالي Topspin serve :

يشبه البعض الإرسال الدائري العالي بمن يمسك بمضربه مثل السكين ويحاول قطع جزء من الكرة، ويستخدم هذا النوع من الإرسال لمحاولة إحداث دوران في الكرة أكثر من دورانها في الأنواع الأخرى من ضربات الإرسال، ويكون هذا النوع مشابهاً تماماً للإرسال القاطع من حيث الأداء الفني عدا إنه يحتاج بهذا الإرسال إلى أن تكون الكرة قريبة عن اللاعب، وعليه ضرب الكرة من فوق رأسه وليس من أمام كتفه، وبهذا نحصل على إرسال عالٍ من الشبكة .

#### الاستعمالات الخطئية للإرسالات الثلاثة :

##### ١. الإرسال المستقيم Flat serve :

- \* يستخدم عادة في الإرسال الأول لأنه يمتاز بالقوة والسرعة .
- \* يكون شبه مضمون بالنسبة للاعب طويل القامة .
- \* يمكن التحكم في اتجاه الإرسال يمين أو يسار الخصم أو حتى على جسمه .
- \* مسار حركة الكرة عادياً وقصيراً وبدون دوران الكرة .

##### ٢. الإرسال القاطع Slice Serve :

- \* عند الإرسال من جهة التعادل يسمح من دفع الخصم إلى خارج الملعب .
- \* يسمح من كشف أمامية الخصم إذا تعلق الأمر بضربة ضعيفة أو من كشف خلفية إذا كان يلعب باليسرى .
- \* يسهل التصويب نحو المركز عندما يكون الإرسال من جهة التقدم .
- \* يكون مسار الكرة عادياً طويلاً ومما يسمح بوصولها فوق مساحة الميدان بأقل سرعة وبزاوية أكثر تقرب من الأرض. مما يسمح في ارتدادها إلى الأسفل وبالتالي يصعب على الخصم إرجاعها .
- \* يصعب الحكم على اتجاه ودوران الكرة أثناء مسارها فأن الإرسال من هذا النوع يمكن أن يستعمل تكتيكياً لأنه يسمح من إرسال كرات مقصوفة تصل مباشرة إلى جسد الخصم .
- \* عندما يميل الخصم إلى المركز ليحمي خلفيته الضعيفة فأن الإرسال بهذه الطريقة يضطره إلى القيام بحركة كبيرة لإرجاع الكرة بأمامية .

### 3. الإرسال الدائري العالي Top spin serve :

- \* ويستعمل عادة في الإرسال الثاني أو كتنويع للعب بعد الإرسال الأول فهو يسمح للاعب من تمرير كرتة أكثر علواً فوق الشبكة (مع قدر كبير من الأمان) والاحتفاظ بها وحتى لا يقوم المنافس بكبس كرتة .
- \* مهما كانت الظروف في مربع الإرسال فإن الإرسال الدائري العالي يتسبب عموماً في إنزال الكرة أكثر من الإرسال القاطع .
- \* الإرسال الدائري العالي أعلى وبالتالي عملية إرجاعه تكون أصعب من بقية أنواع الإرسالات .
- \* عند لعب الزوجي يعطي للمرسل أكثر وقت للصعود نحو الشبكة لان الكرة تكون اقل سرعة عنها في الإرسال القاطع .
- \* بعض اللاعبين يواجهون صعوبة كبيرة في رد الإرسالات من هذا النوع لان الكرة في هذه الأحوال لها ميل للانزلاق .
- \* الإرسال الدائري العالي يسمح بإخراج الخصم خارج حدود الملعب .

### الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال لدى المبتدئين :

- الوقوف المواجه للملعب .
- عدم توافق المرجحة الخلفية مع حركة قذف الكرة للأعلى والسبب هو وضع اليد اليسرى بجانب الساق الأمامية بدلاً من أن تكون أمامها مما يؤدي إلى عدم تحريك الذراعين سويةً وفي آن واحد .
- قذف الكرة يكون بعيداً للخلف أو بعيداً للجانب .
- عدم وصول المرفق إلى مستوى الكتف في نهاية المرجحة الخلفية .
- عدم وصول المضرب إلى المسافة المطلوبة خلف الظهر مع حركة ثني الرسغ بدلاً من أن تكون من مفصل المرفق .
- استدارة الجانب الأيمن للأمام بشكل مبكر وقبل اتصال الكرة بالمضرب .
- اتجاه حركة المضرب للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى نتيجة عدم كفاءة حركة الرسغ .
- تصلب الجسم وعدم أداء الحركة بشكل انسيابي .
- عدم توازن الجسم جيداً بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الأرض .

## متى وكيف تؤدي ضربة الإرسال :

- تؤدي لوضع الكرة في الملعب مع بداية كل شوط وعقب تسجيل كل نقطة ، ويقف المرسل قبل بدء الإرسال مباشرة بكلتا قدميه ثابتتين على الأرض خلف خط القاعدة في المنطقة المحصورة بين الامتداد الوهمي لعلامة الوسط والخط الجانبي. ويقذف المرسل الكرة بيده في الهواء في أي اتجاه ثم يضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض.

- ويبدأ الإرسال عندما يأخذ المرسل وضع الاستعداد وينتهي الإرسال عندما يلامس مضربه الكرة.

- ولا بد من أن تسير الكرة في خط مائل مارة من فوق الشبكة فتسقط على الأرض داخل ساحة الإرسال في ملعب الخصم وعلى الجهة المضادة للجانبي الذي يرسل منه أو على أي خطٍ من الخطوط التي تحدها .

- ويبدأ اللاعب ضربة الإرسال في كل شوط باللعب من الجانب الأيمن من الملعب ويتبدل الإرسال بين الجانبين الأيمن والأيسر بعد انتهاء كل نقطة.

## ويعتبر الإرسال غير قانوني ويعاد في الحالات التالية :

- إذا لمست الكرة المرسله أي عند الإرسال الشبكة أو الحزام أو الشريط وسقطت في منطقة الإرسال الصحيحة للمنافس .

- إذا أرسل المرسل الإرسال صحيحاً أو خطأً ولم يكن المستلم مستعداً ، وفي حالة الإعادة فإن هذا الإرسال لا يحتسب ويعيد المرسل مرة أخرى ولكن الإرسال المعاد لا يلغى خطأً سابقاً.

## وتوجد حالات كثيرة يُخطئ فيها المرسل فيكسب خصمه نقطة مثل:

- المرسل يرسل وإحدى قدميه أو كلاهما تلمس خط القاعدة وفي داخل المنطقة الواقعة بين الامتدادات الوهمية لعلامة الوسط والخط الجانبي أو لمس أي جزء من أرض الملعب بقدميه.

- المرسل يرمي الكرة في الهواء ولا يقوم بضرب الكرة ويتركها ويلمسها بالمضرب قبل أن تسقط على الأرض .

- تغيير مكان المرسل سواء بالمشي أو الجري .

- اصطدام الكرة المرسله بالشبكة أو سقوطها خارج حدود الملعب .

- لمس الكرة الأرض قبل عبورها الشبكة .
- إذا أخفق اللاعب في لمس الكرة عند محاولة ضربها بالمضرب.
- إذا ما لمست الكرة قبل ملامستها للأرض أياً من التركيبات الثابتة.

### ملاحظات قانونية ومهمة حول الإرسال :

- إذا أخطأ المرسل في الإرسال الأول يؤدي الإرسال مرة ثانية من خلف الجهة نفسها. كما يعاد الإرسال إذا لمست الكرة المرسله الشبكة أو الحزام، أو الشريط الخاص بالشبكة وسقطت في المكان الصحيح .

- وبعد نهاية الشوط الأول يصبح المستقبل مرسلًا والمرسل مستقبلاً ويستمر هذا التبدل في جميع أشواط المباراة على التوالي. وإذا أرسل اللاعب الكرة في غير دوره فيجب على اللاعب الذي كان له حق الإرسال أن يقوم بعملية الإرسال فور اكتشاف الخطأ، وتحسب جميع النقاط التي سجلت قبل ذلك. ولا يحتسب خطأ الإرسال الذي حدث قبل الاكتشاف. وإذا حدث خطأ ولم يُتبع التوالي الصحيح فعلى اللاعبين اتخاذ أوضاعهما الصحيحة فور اكتشاف الخطأ ويتابعان التوالي الأصلي.

- يبدل اللاعبان موقعهما عندما يكون مجموع الأشواط بين المنافسين فردي .

- يُسمح للاعب أو للاعبي الفريق المُستقبل أن يقف أو يقفا في أي مكان يختارانه في جانبهما الخاص من الملعب أثناء استقبال ضربة الإرسال . ويقف المستقبل عادةً بطريقة مبنية على معرفته بطريقة لعب خصمه ، فإذا كان المرسل من ذوي الضربات شديدة السرعة على سبيل المثال فإن المستقبل غالباً ما يقف في آخر الملعب ليعطي نفسه وقتاً كافياً ليسدد ضربة إرجاع قوية.

- وعقب ضربة الإرسال فعلى المستقبل أن يضرب الكرة بعد أول لمسة لها للأرض ويرجعها من على الشبكة أي إلى ملعب منافسه ولا بد لها أن تسقط في المنطقة المحددة بخط البداية والخطوط الجانبية الفردية أو الخطوط الجانبية الزوجية في حالة المباريات الزوجية. وتُعد الضربة التي تسقط على خط القاعدة أو خط الجانب صحيحة. كما تُحسب الضربة القوية التي تلامس الشبكة وتقع في ملعب الخصم صحيحة أيضاً باستثناء ضربة الإرسال . ويسمح بضرب الكرة قبل أن تلمس الأرض في حالة عودتها بعد ضربة الإرسال وتسمى الضربة الطائرة. فإذا لمست الأرض مرة واحدة تسمى الضربة الأرضية. ويستمر اللاعبون في اللعب حتى يسجل أحد الطرفين نقطة.

- والإرسال الذي يلامس الشبكة أثناء طيران الكرة ويسقط في المنطقة الصحيحة يعاد. وتستخدم كلمة (Let) من قبل الحكم وتعني إعادة. وعندما يحدث إعاقة أو تعطيل أثناء وجود الكرة في الملعب أو لأي سبب آخر تعاد النقطة بأكملها .

- ويفوز المرسل بالنقطة عندما تكون الكرة المرسله فيما عدا الكرات المعادة قد لمست المستلم أو أي شيء يحمله أو قبل ملامستها للأرض . ويفوز المستقبل بنقطة إذا أرسل المرسل إرسالين خاطئين متتاليين.

### يعتبر الرد على ضربة الإرسال صحيحاً في الحالات التالية :

- إذا لمست الكرة الشبكة أو القائمين أو الأعمدة أو الحبل أو السلك المعدني أو الحزام أو الشريط وعبرت فوق أي منهم ولمست الأرض داخل حدود ملعب الخصم .
- إذا سقطت الكرة داخل ملعب الخصم عائدة فوق الشبكة أو إذا وصل الخصم إلى الشبكة ولعب الكرة بشرط عدم لمسه بجسمه أو أي جزء من ملابسه أو مضربه أو الشبكة أو القائم أو الأعمدة أو الحبال أو السلك المعدني أو الحزام أو الشريط أو الأرض بملعب المنافس وكانت الضربة صحيحة من الوجوه الأخرى .
- إذا ردت الكرة من خارج القوائم وكان ذلك من فوق أو تحت مستوى حد الشبكة العلوي حتى ولو لمست القائم أو العمود بشرط سقوطها داخل الحدود المبينة للملعب .
- إذا مرّ اللاعب بمضربه فوق الشبكة بعد رده الكرة بشرط أن تكون الكرة قد عبرت الشبكة قبل لعبها ورددت بصورة صحيحة.
- إذا تمكن اللاعب من رد الكرة الأصلية للعب سواء كانت مرسله أو ملعوبة بعد لمسها لكرة أخرى ملقاة على أرض الملعب ، وهذه الحالة يقدرها الحكم .

### وقفه الاستعداد الصحيحة عند استقبال الإرسال :

إن درجة الاستعداد تحدد مدى قابلية اللاعب وإمكانيته على الاستجابة السريعة لظروف ومتطلبات اللعب وضمان حسن استقباله للكرة، فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيداً كلما تحسن مستوى أداء اللاعب. إن اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب المنافس . إن الوضع الجيد للاستعداد يكون من خلال :

١. الوقوف والقدمان متباعدتان عن بعضهما لمسافة تكون بقدر عرض الأكتاف تقريباً ويتوزع وزن الجسم بشكل متساو على مقدمة أمشاط القدمين .
٢. الركبتان مثنيتان قليلاً .
٣. أما المضرب فيكون مرفوعاً أمام الجسم ، إذ تمسك اليد الضاربة القبضة بينما تمسك الأخرى بخفة عنق المضرب .

٤. الجذع منحني قليلاً الى الأمام .

٥. النظر باتجاه اللاعب والكرة .

### الضربة الأرضية الأمامية :

تعد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس . وإن إتقان أداء هذه الضربات يكتسب أهمية كبيرة خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين ، ويمر تعلم الضربة الأرضية الأمامية بالمراحل التالية :

١. وضع الاستعداد .

٢. المرجحة الخلفية .

٣. المرجحة الأمامية .

٤. الحركة النهائية .



### الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأرضية الأمامية للمبتدئين :

- اتجاه الخطوة الأولى للاعب تكون للخلف وليس للجانب .
- مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة بدلاً من الوقوف للجانب .
- تأخر أداء المرجحة للخلف .
- حركة في الرسغ عند أداء المرجحة للخلف .
- ابتعاد المرفق عن الجسم يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل كما ينبغي .
- ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام .
- ضعف في حركة القدمين يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة .
- تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم .

- تكون المسكة راحية وغير مشدودة .
- الركبتين متصلبتين وانحناء الجسم للأمام .
- ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم .
- حركة المرجحة تكون للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة .
- عدم الاهتمام بالحركة المكتملة من أجل ضمان استمرارية حركة المضرب بعد الانتهاء من ضرب الكرة .

### الضربة الأرضية الخلفية :

وتعد من الوسائل الدفاعية والهجومية في نفس الوقت ، ولغرض التدريب عليها يمكن إتباع الخطوات الآتية :

- ١ . المسكة .
- ٢ . الاستعداد والتهيؤ .
- ٣ . المرجحة الخلفية .
- ٤ . المرجحة الأمامية .
- ٤ . نهاية الحركة .



### الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأرضية الخلفية لدى المبتدئين :

- الخطوة الأولى تكون للخلف بدلاً من أن تكون للجانب .
- تأخر بدء المرجحة الخلفية .
- عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب وبشكل كامل .
- القيام بحركة زائدة عند أداء المرجحة الخلفية حيث تكون بمستوى أعلى من المطلوب مع ثني المرفق الذي يجب أن يكون مستقيماً .
- تترك اليد اليسرى من على المضرب في وقت مبكر .
- يكون ارتفاع رأس المضرب فوق مستوى الرسغ .
- تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم مما يؤدي إلى ثني المرفق وسقوط رأس المضرب .
- يكون ضرب الكرة بمستوى أقل من مستوى الحزام مع ضعف حركة القدمين مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة بشكل كاف .
- عدم الاهتمام بالحركة الكاملة ، أي حركة الذراع الضاربة بعد ضرب الكرة .

### نصائح وإرشادات للمبتدئين :

- الاهتمام بنهاية الحركة .
- ضرب الكرة في وسط المضرب .
- ضرب الكرة من أمام الجسم .
- يكون مفصلي الرسغ والمرفق مشدودين تماماً عند ضرب الكرة .
- النظر باتجاه الكرة .
- التكرار .



## الفصل الرابع

### مسكة المضرب

- إن المسكة الصحيحة للمضرب هي جزءاً هاماً من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب المنافس، كما أنها تعد الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات .

- ففوة الضربة ودقتها يعتمد إلى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب.

- ولكي يقوم اللاعب بمسك المضرب مسكة صحيحة يبدأ بأخذ وضع المصافحة مع قبضة المضرب مع لف الإبهام والأصابع حولها بحيث يشكل إصبعي السبابة والإبهام حرف (v) ويكون على قمة قبضة المضرب عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وفي الجزء الثامن من أضلاع قبضة المضرب في حالة الضربة الأرضية الخلفية .

- وغالباً ما يكون سبب فشل اللاعب لاسيما المبتدئ في ضرب الكرة بالمستوى المطلوب هو المسكة الخاطئة أو المسكة التي تكون مشدودة أو مرتخية ، مما يؤثر في تنفيذ الضربة.

### أنواع المسكات :

#### ١. المسكة الشرقية :

- وتستخدم من قبل غالبية لاعبي التنس ولمختلف مستوياتهم، وهي المسكة الأكثر شيوعاً، ومن أجل اتخاذ المسكة الشرقية يقوم اللاعب بمصافحة قبضة المضرب بعد أن يقوم بضغط راحة اليد المفتوحة باتجاه أوتار المضرب ثم يبدأ بسحب اليد للخلف وباتجاه عنق المضرب، ثم يقوم اللاعب بلف أصبع الإبهام والأصابع الأخرى حول القبضة ويكون باتجاه حرف الـ (v) الذي يتكون من أصبعي السبابة والإبهام على قمة قبضة المضرب أو الى الجانب قليلاً وبهذا يكون اللاعب قد اتخذ المسكة الأمامية الصحيحة . ومن مساوئها أنها لا يمكن استخدامها في جميع أنواع الضربات.

- وفي حالة الضربة الخلفية يقوم اللاعب بتدوير اليد قليلاً الى اليسار بحيث يكون الـ (v) على الحافة اليسرى للقبضة. ومما يميز هذه المسكة إن اتجاه المضرب يكون عمودياً على الأرض عند أداء الضربة الأرضية الأمامية .

- والمسكة الشرقية عموماً توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة أنواع الملاعب، إذ توفر ثبات الأداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة.

## ٢. المسكة الغربية :

٣.

- يصل اللاعب الى اتخاذ المسكة الغربية عندما تلمس مؤخرة راحة اليد القبضة ، ويفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة كالإسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيه عالياً. وما يميز هذه المسكة هو أن وجه المضرب يكون مغلقاً أي حافته العليا تكون مائلة إلى الأمام عند ضرب الكرة .

- وهنا لا بد من القول أن فشل اللاعب في تنفيذ ضربة ما يكون سببه نوع المسكة التي يستخدمها ولربما هناك أسباب أخرى منها على سبيل المثال تأخر ضرب الكرة أو ضرب الكرة عندما تكون أما قريبة جداً أو بعيدة جداً من الجسم .

## ٣. المسكة القارية :

وفيها يكون اتجاه الإبهام مع القبضة ويباعد أصبع الإبهام عن السبابة قليلاً بينما يكون الـ (v) الذي يتكون من أصبعي الإبهام والسبابة قريباً من حافة القبضة، وتعد المسكة القارية أكثر ملائمة من المسكات الأخرى عند أداء الضربات الطائرة وذلك لاستطاعة اللاعب استخدامها في الضربات الطائرة الأمامية والخلفية بالإضافة الى استخدامها عند القيام بالكبس من فوق الرأس وعند أداء ضربة الإرسال .

وتستخدم المسكة القارية في الملاعب التي يكون فيها ارتداد الكرة واطناً وبمستوى الحزام كالملاعب الرخوة وملاعب الثيل . وتوفر هذه المسكة الشعور الجيد عند أداء الضربات وفيها يكون وجه المضرب مفتوحاً عند أداء الضربات الأرضية الأمامية.

#### ٤. المسكة بكلتا اليدين :

- وتستخدم عادةً عند أداء الضربة الأرضية الخلفية وتكون اليد الضاربة الأصيلة ماسكة بقبضة المضرب وتكون اليد غير الأصيلة فوق اليد الأصيلة مباشرةً . وتستخدم هذه المسكة لأداء الضربات الدفاعية والهجومية .



## الفصل الخامس

### أهم المصطلحات المستخدمة في لعبة التنس

كرة	Ball
جاهز	Ready
العب	Play
مرسل	Server
مستقبل	Receiver
كرة واحدة باقية للإرسال	One Ball
صفر	Love
اللاعب يحصل على النقطة الأولى	Fifteen
اللاعب يحصل على النقطة الثانية	Thirty
اللاعب يحصل على النقطة الثالثة	Forty
شوط	Game
مجموعة	Set
مباراة	Match
نقطة	Point
نقطة الشوط	Game Point
نقطة المجموعة	Set Point
نقطة المباراة	Match Point
النقطة اللي يكسبها اللاعب عند للشبكة	Net Point
إرسال لا يستطيع المستقبل صده أو رده	Ace
تعادل (٤٠-٤٠)	Deuce
خطأ	Fault
خطأين متتالين في الإرسال وخسارة النقطة	Double Fault

المستقبل مرشح للفوز بالشوط	Advantage out
اختصار لكلمة Advantage تكون عنده الأفضلية لكسب شوط الإرسال (Ad – 40)	Ad
ضرب الكرة بوجه المضرب	For hand
ضرب الكرة بقفا المضرب	Back hand
الكرة خارج مربع الإرسال أو خارج حدود الملعب	Out
سقوط الإرسال في المنطقة الصحيحة ولكن بعد	Let
مس أعلى الشبكة وهنا لا يخسر المرسل النقطة وهنا يجب إعادة الإرسال	
ضرب الكرة ضربة خفيفة وكافية لتجاوز الشبكة وسقوطها في ملعب الخصم	Drop shot
دوران للكرة من الأعلى للأسفل	Spin
دوران كبير للكرة من الأعلى للأسفل	Top Spin
دوران الكرة للأسفل	Bake Spin
دوران الكرة من إحدى الجهات المرجحة	Slice Swing
الكرة العالية	Lob
الكبس من فوق الرأس	Smash (Overhead)
قذف الكرة للأعلى عند الإرسال	Toss
خط البداية أو خط القاعدة	Baseline
لمس اللاعب للشبكة وبالتالي خسارة النقطة	Touch
إرجاع كرة الخصم دون تحريك المضرب	Block

Break كسر الإرسال عندما يكسب الشوط المستقبل

Golden set كسب المجموعة كاملة بدون خسارة أي نقطة ولم يستطيع سوى لاعب واحد في العالم على

هذا الأمر وكان ذلك عام ( 1983 ) م واللاعب هو (Bill Scanlon).

Hold كسب شوط الإرسال عكس الـ Breack

Mini-break كسر الإرسال في شوط كسر التعادل (tiebreak)

Passing shot الضربة التي تمر بجوار اللاعب

عندما يكون قريب من الشبكة

Serve and Volley إستراتيجية يقوم من خلالها

اللاعب بالإرسال ثم الصعود مباشرة للشبكة ورد الكرة دون أن تلمس الأرض

Ball boy جامعي الكرات

Tweener طريقة ابتكرها اللاعب الفرنسي Yannik Noah

وهي ضرب الكرة بين القدمين

Challenge تحدي وهو أن يطلب اللاعب من الحكام رؤية مكان

سقوط الكرة عن طريق تقنية (عين الصقر)

Alley المربعين في جانب الملعب المستخدمة في مباريات

الزوجي فقط

Bagel الفوز بنتيجة ( ٦-٠ )

Return Ace عندما يعيد اللاعب الكرة المرسله له ولا يستطيع الخصم لمسها





## الفصل السادس

### صور توضيحية للعبة التنس الأرضي

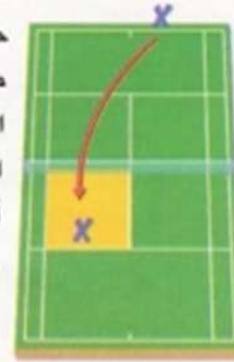
- قواعد اللعبة
- الأحماء
- مسكة المضرب
- وقفة الاستعداد
- الإرسال والرد على الإرسال
- الضربات الأرضية
- الضربات الطائرة
- الضربات الساقطة
- الضربات القوسية
- الضربات الكابسة (من فوق الرأس)
- الضربة الخفيفة براحة اليد
- التجهيزات ، النظام الغذائي ، الحالة الذهنية
- أبرز الإختبارات الخاصة بالتنس الأرضي
- البطولات الكبرى و بطولات الماسترز
- ترتيب لاعبي التنس المحترفين وأفضل أربعة لاعبين حديثاً
- تقنية عين الصقر
- صناعة البطل ، إصابة مفصل المرفق

## قواعد اللعبة

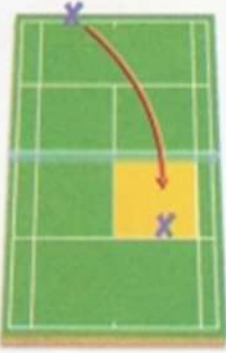
يمكن أن تمارس لعبة كرة المضرب كلعبة "فردية" (لاعب ضد لاعب) أو كلعبة زوجية (لاعبان ضد لاعبين). والهدف من المباراة هو الفوز بالنقاط على الخصم. تجمع هذه النقاط في "أشواط" و"مجموعات". والفائز هو اللاعب الذي يفوز أولاً بمجموعتين في مباراة مؤلفة من ثلاث مجموعات، أو ثلاث مجموعات في مباراة مؤلفة من خمس مجموعات.

### الإرسال

حالما يتم تحديد صاحب الإرسال الأول، تُسدّد الكرة بصورة قطرية إلى مربع الإرسال المقابل. يقف المرسل وراء الخط الخلفي على الجانب الأيمن ويرسل الكرة. إذا لم تهبط الكرة ضمن مربع الإرسال، يصبح الحكم بعبارة «إرسال ثان» second service ويحظى اللاعب بفرصة أخرى. وإذا لم ينجح الإرسال الثاني أيضاً يصبح الحكم بعبارة «خطأ مزدوج» double fault ويكسب الخصم نقطة. أما إذا اصطدمت الكرة بحبل الشبكة وتابعت سقوطها داخل مربع الإرسال،



يقول الحكم «شيك» let ولا تحتسب الضربة ويمكن أن يُعاد الإرسال ثانية. وقد يحدث هذا الأمر في كلا الإرسالين الأول والثاني. بعد تسجيل النقطة الأولى، ينتقل المرسل إلى الجانب الأيسر من الخط الخلفي ويرسل الكرة بصورة قطرية إلى مربع الإرسال الآخر، ويبدّل مكانه على هذا المنوال بعد تسجيل كل نقطة. إذا ردّ الخصم كرة الإرسال قبل أن ترتدّ عن مربع إرساله (حتى ولو كانت متجهة إلى خارج الملعب) فإن النقطة تُحتسب للمرسل.



### الاستقبال

إذا أوقع المرسل الكرة في مربع الإرسال، يعيدها الخصم فوق الشبكة ويتابع اللعب. ينبغي أن تقع الكرة دوماً داخل حدود معينة من أرض الملعب. ويستمر تبادل ضرب الكرة حتى يسجل أحد اللاعبين نقطة عن طريق ضرب الكرة فوق الشبكة ووقوعها داخل منطقة الخصم من الملعب. إذا اصطدمت الكرة بحبل الشبكة أثناء مرورها فوقه فإن اللعب يستمر ولا يتوقف. ولا يسمح للكرة بأن ترتدّ عن الأرض إلا لمرة واحدة فقط في كل تسديدة (إلا إذا كنت مقعداً على كرسي حيث يجوز للكرة أن ترتدّ مرتين).



## تبدیل الأماكن

عندما تنتهي الجولة الأولى بفوز أحد اللاعبين، يبدل اللاعبان مكانيهما وينتقل الإرسال من لاعب إلى آخر. بعد ذلك يبدل اللاعبان مكانيهما عند كل شوط فردي (1, 3, 5, 7, 9). أما الإرسال فينتقل من لاعب إلى آخر عند نهاية كل شوط.

## التسجيل

خلال الشوط، تجمع النقاط في مجموعات متتالية. بعد تسجيل النقطة الأولى يحسب للاعب «15» ثم «30» ومن ثم «40». أما إذا لم يحرز اللاعب أي نقطة فإن رصيده يبقى صفراً «love». فمثلاً، إذا أحرز المرسل نقطة فإن مجموع النقاط يصبح 0/15 (love/15). ويقال دائماً مجموع النقاط التي سجلها المرسل أولاً. وللغز بشوط، ينبغي على اللاعب أن يفوز بأربع نقاط قبل أن يفوز خصمه بثلاث. وفي حال كسر التعادل بـ «40» لكل لاعب يقال «deuce» أي تعادل. بعد التعادل، يقال «الأفضلية» للاعب X (حيث X هو اللاعب الذي يفوز بالنقطة التالية) وعلى هذا اللاعب الفوز بالنقطة التي تليها للغز بالشوط. أما إذا خسرها، فإن مجموع النقاط يصبح متعادلاً مرة ثانية.

PREVIOUS SETS	0 2 : 1 5	SETS GAMES POINTS
3 6 2	PLAYER ONE	1 2 1 5
6 4 6	U	2 2 4 0
	PLAYER TWO *	

للفوز بمجموعة، يجب على اللاعب أن يفوز بستة أشواط قبل خصمه. لكن إذا تعادل اللاعبان 5-5، فإن اللاعب يحتاج عندئذٍ للفوز بشوطين متتاليين حتى يفوز بهذه المجموعة. أما إذا أصبحت النتيجة 6-6 في أي مجموعة باستثناء مجموعة الفصل، فإن المجموعة تتجه إلى كسر التعادل tie-break. وفقط في مجموعة الفصل تتابع الأشواط حتى يفوز أحد اللاعبين بشوطين متتاليين، أي 7-5، 9-7، 13-11 إلى آخره.

## كسر التعادل

إن الهدف من كسر التعادل tie-break هو أن يفوز أحد اللاعبين قبل الآخر بسبع نقاط. بعد أن يسجل المرسل أول نقطة، يتبدل الإرسال بعد كل نقطتين. إذا بلغت النتيجة 6-6 فإن أول لاعب يفوز بأفضليتين متتاليتين يكسب المجموعة أي 8-6، 10-8، 12-10 إلخ.

## الزوجي

إن القواعد المطبقة على مباريات الزوجي تطبق نفسها على مباريات الفردي، باستثناء أن الخطوط الجانبية للزوجي تشكل الآن حدود الملعب. ويتناوب لاعبا الفريق الواحد على الإرسال والاستقبال.

## التحمية

إن الحركة الدائمة التي يقوم بها لاعب كرة المضرب أثناء أشواط المباراة تجعل مئات من عضلات جسمه وأوتاره تتحرك وتعمل. ولحماية هذه العضلات والأوتار من أي إصابة يمكن أن تتعرض لها ولرفع مستوى مرونتك ولياقتك إلى أقصى حد ممكن، ينبغي أن تمارس قبل المباراة بعض أشكال التحمية وتمديد العضلات.

### تمرين سريع قبل المباراة

قبل بدء المباراة يمكنك تخصيص فترة خمس دقائق للقيام بتمرين سريع يسهل عليك التعامل مع الكرة. ينبغي على اللاعبين ضرب الكرة ناحية الخلف وناحية الأمام، بحيث يفتنم كل من اللاعبين الفرصة للاقتراب من الشبكة للتدرب على الكرات الطائرة والضربات الساحقة. لذلك من المستحسن أن يتم التدريب مع صديق قبل المباراة للحصول على تحمية مناسبة.

### تمارين اللياقة

بما أن لعبة كرة المضرب لعبة سريعة، فمن المفيد القيام ببعض تمارين الحركة السريعة والقصيرة. فهذه التمارين تحسّن من سرعة اللاعب وتناسق حركته.

#### مربع أسلوب حركة القدمين

قف في الزاوية الداخلية لمربع الإرسال. اركض على طول الخط الأوسط وصولاً إلى الشبكة. وعند الشبكة توقف وامش بمحاذاتها وصولاً إلى الخط الجانبي، ثم اركض باتجاه الخلف حتى تبلغ خط الإرسال. أخيراً، عد إلى النقطة التي ابتدأت منها. ينبغي أن تبقى مواجهاً للشبكة طوال الوقت. نفذ هذا التمرين خمس مرّات وبأسرع ما يمكن، وخذ استراحة بين كل دورة وأخرى. وينبغي أن تكون نسبة العمل إلى الراحة 1 إلى 3.



#### لياقة التقاط الكرات

اجثم خلف الخط الجانبي الزوجي الممتد على طول الملعب، وبحوزتك أربع كرات تضعها على الأرض بجانبك. التقط الكرة الأولى وضعها على الخط الجانبي الفردي الأول

أمامك، ثم عد والتقط الكرة الثانية واركض بها نحو الخط الأوسط لوضعها هناك. عد من أجل الكرة الثالثة، التقطها واركض لتضعها على الخط الجانبي الفردي البعيد. أخيراً، عد لالتقاط الكرة الرابعة وضعها على الخط الجانبي الزوجي البعيد. ارجع إلى نقطة البداية وكرّر التمرين لكن بصورة معاكسة. في هذا التمرين ينبغي أن تكون نسبة العمل إلى الراحة 1 إلى 3.

## تمرين ما قبل المباراة

يمكنك أن تبدأ التحمية بهرولة خفيفة حول الملعب لمدة خمس دقائق - فهذا سينشط عضلاتك ويجعلها تتفكك. ابدأ تمطيط عضلاتك بلطف. وتوقف عن التمرين إذا شعرت بأي ألم - تابع الأمر فقط إلى النقطة التي تشعر فيها بالشد وتوقف بعد 10 أو 15 ثانية. لا تحاول الوثوب أثناء تمديد عضلاتك.



## تمديد الكاحل

ارفع كل قدم بدورها بحيث تلامس الأصابع فقط الأرض، وبصورة لطيفة أدر كاحلك في كلا الاتجاهين.



## تمديد وتر المأبض (العرقوب)

تقدم بإحدى ساقيك خطوة واحدة إلى الأمام وأرجع الأخرى إلى الوراء لتمديد وتر المأبض الموجود خلف الساق. كرر التمرين بالساق الأخرى.

## تمديد البجعة

قف على إحدى الساقين وامسك بيدك قدم الساق الأخرى من الخلف. اجذب قدمك بلطف نحو الخلف، ممدداً عضلة البجعة الموجودة في مقدمة الساق بترخية أصابع القدم باتجاه مؤخرتك. كرر التمرين بالساق الأخرى.



## تمديد داخل الفخذ

اثن إحدى الساقين، ومد الساق الأخرى باتجاه الجانب حتى تشعر بشد في الأربطة (المغبن) groin. واصل التمدد لمدة 15 ثانية ثم كرر التمرين بالساق الأخرى.



## تمديد الرسغ والذراع

ابسط ذراعيك بشكل مستقيم أمامك، ثم أمسك بيدك اليد الأخرى. اضغط بإبهاميك الواحد على الآخر لتمديد ذراعيك ومعصميك.



## الإمساك بالمضرب

هناك أساليب عديدة مميّزة لطريقة الإمساك بمضرب التنس. وكلّها صحيحة، لكن بعضها يكون أكثر فعالية في حالات معيّنة أو عندما يُراد تنفيذ تسديدة معيّنة. لكن الأمر الأكثر أهمية في هذا المجال هو أن تكون مرتاحاً تماماً عند مسك المضرب وقادراً على ضرب الكرة بشكل محدد.

### أيمن أم أعسر؟

إن كل أشكال مسك المضرب الموضحة هنا موجهة للاعب الذي يستخدم يديه اليمنى. فإذا كنت أعسر، أعكس ببساطة ما هو مطلوب منك.

### تحديد المسكة

استعن بالحرف «V»  
لإيجاد المسكة الصحيحة



امسك المضرب بيدك اليمنى، كما لو كنت تتصافح معه. انتبه إلى الحرف «V» الموجود بين إبهامك والسبابة (انظر أعلاه). احرص على بقاء هذا الحرف عند أعلى المسكة.

انظر إلى قاعدة مقبض المضرب. ستري أن لها ثمانية أضلاع. يتحرك الحرف «V» الموجود بين إبهامك والسبابة حول المقبض تبعاً لنوع المسكة.

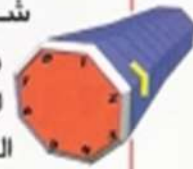


### مسكات راحة اليد

هناك أربع مسكات رئيسية لراحة اليد، يلجأ إليها لصدّ الكرات التي تقترب منك من جهة المضرب.

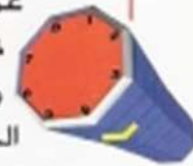
#### شرفيّة

وهي مسكة طبيعية وناعمة، تناسب اللاعبين المبتدئين. امسك المضرب بحيث يكون الحرف «V» الذي تشكّله يدك على الحافة 2.



#### غربيّة

ظهرت المسكة الغربيّة مع ظهور الملاعب، وفيها يتم ضرب الكرات المرتدّة عالياً. يوضع الحرف «V» على الحافة 4، ما يولد شعوراً بعدم الراحة عندما يلتوي معصمك تماماً حول المقبض.



#### قاريّة

وهي مسكة أكثر تقدماً، يستخدمها الكثير من اللاعبين لتنفيذ ضربة الإرسال. وفيها ينبغي أن يكون الحرف «V» على الحافة 1. تمنح المسكة القاريّة قوة إضافية لبعض التسديدات وتوفّر مرونة للمعصم، ما يسمح بتنوع أكبر.



#### نصف غربيّة

المسكة نصف الغربيّة هي شكل معدّل أقلّ حدة من المسكة الغربيّة، وتستخدم أيضاً لضرب الكرات العالية. وفيها يوضع الحرف «V» على الحافة 3.



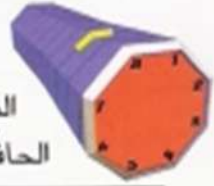
### مسكات ظاهر اليد



عندما تقترب الكرة منك من الجهة اليسرى، ستحتاج إلى ضربة بظاهر اليد. للقيام بذلك، يمكنك مسك المضرب بذراع واحدة أو بذراعيين، ويفضل معظم المبتدئين مسك المضرب بكلتا الذراعين لأن ذلك يوفر لهم تحكماً أكثر بالمضرب وبالكرة. ومع ذلك، يمكنك استعمال الطريقة التي تناسبك أكثر.

#### مسكة ظاهر اليد بيد واحدة

تعتبر مسكة ظاهر اليد الشرقية المسكة الأكثر شيوعاً بيد واحدة. ابرم معصمك حول المقبض باتجاه معاكس لاتجاه عقارب الساعة بحيث يقع الحرف «V» ليديك على الحافة 8. لتوليد تدويم أمامي أكثر للكرة (انظر ص. 17) ضع الحرف «V» على الرقم 7.



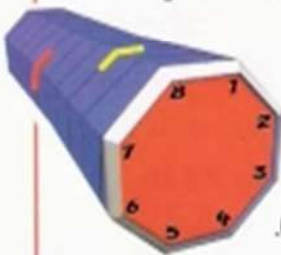
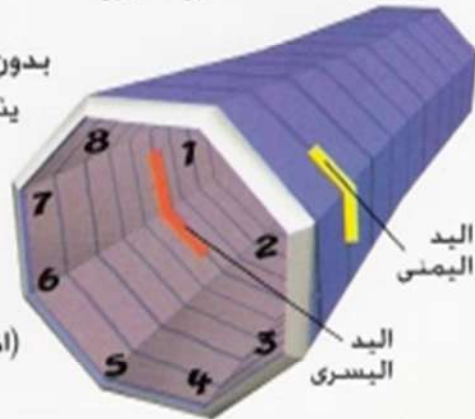
### مسكات ظاهر اليد باليدين



يمكنك الاستعانة بنوعين من المسكات عندما تمسك المضرب بظاهر اليد بكلتا يديك. المسكة الأولى تستعمل فيها مسكة راحة اليد الشرقية بيدك اليمنى بشكل يوفر لذراعك اليسرى القوة لضرب الكرة. والمسكة الثانية حيث تتحول يدك اليمنى من مسكة راحة اليد إلى مسكة ظاهر اليد، الأمر الذي يوفر مزيداً من القوة لذراعك اليمنى (فذراعك اليسرى هنا تدعم بكل بساطة المضرب). جرب المسكة التي تشعر أكثر بالراحة.

#### بدون تغيير

ينبغي أن يكون الحرف «V» ليديك اليمنى على الحافة 2 ويديك اليسرى على المقبض، فوق يدك اليمنى، وحرفها «V» على الموضع 6 أو 7، تبعاً لما ترتاح إليه. وكلما كانت يديك اليسرى أقرب إلى الموضع 6، كنت قادراً على بذل المزيد من التدويم الأمامي للكرة (انظر ص. 17).



#### مع تغيير

عليك أن تبرم يدك اليمنى حول المقبض باتجاه معاكس لاتجاه عقارب الساعة بشكل يكون حرفها «V» على الحافة 8، ويديك اليسرى فوقها تماماً وحرفها «V» على الحافة 6. (يوفر لك الموضع 6 تدويماً أمامياً أكثر للكرة).

#### تدويم أمامي بيد واحدة

تساعد هذه المسكات على جعل الكرة تتحرك بشكل دوامي نحو الأمام. ينبغي أن يكون حرف يدك اليمنى «V» على الحافة 7، ويديك اليسرى تدعم المضرب من عنقه لغاية تحرير المضرب لضرب الكرة.



### تغيير المسكة

بعد قيامك بضرب الكرة، ينبغي أن تعود دائماً إلى وضعية الاستعداد والمضرب أمامك. وفي هذه المرحلة فقط يمكنك تغيير طريقة إمساكك بالمضرب تبعاً لشكل تسديدة خصمك، مع أنك قد لا تحتاج إلى لمسكة أو مسكتين فقط طوال المباراة.

## وضعية الجسم

إن أكثر الدروس أهمية في لعبة كرة المضرب هو نعلم كيفية اتخاذ الوضعية الفضلى للجسم التي تساعد اللاعب على توجيه تسديدة ناجحة. ويساعد الأسلوب الجيد لحركة القدمين في الاستعداد لتنفيذ التسديدة حالما تصل الكرة إليك شرط أن تتخذ مسبقاً الوضعية المناسبة بشكل يمكنك من التفاعل مع تسديدة خصمك بكل نجاح. أما إذا انتظرت حتى تصبح الكرة مباشرة أمامك فإن الوقت يكون قد فات.

### وضعية الاستعداد

وضعية الاستعداد والتأهب هي الوضعية التي يتخذها اللاعب بين الضربات، وهي توفر له مرونة وتوازناً كبيرين يساعده في ردّ الضربة.



### وضعية المراوحة



وفيها تكون الساقان متباعدين قليلاً عن بعضهما ويثب اللاعب بشكل خفيف في مكانه مباشرة قبل تحرك الكرة، والتوقيت هنا أمر مهم جداً. لذلك عليك أن تحاول القيام بهذه الوثبات الخفيفة مباشرة قبل قيام خصمك بضرب الكرة. فهذا سيجعلك يقطاً ومستعداً للتحرك بأي اتجاه.



## ضرب الكرة

### الخطوة 1

بعد قيامك بالمراوحة، تحرك باتجاه الكرة القادمة إليك. أرجع المضرب إلى الوراء ثم تقدم نحو الكرة، وفي هذه الحالة بوضعية براحة اليد (انظر الصفحتين 16-17).



### الخطوة 2

عند اقتراب الكرة منك، قدر المسافة التي تفصلك عنها لكي تردّها براحة. تدعى هذه المرحلة «نقطة التماس» وينبغي أن تكون الكرة مقابل جسمك لكن ليست قريبة جداً منه. اضرب الكرة في الاتجاه الذي تريدها أن تسلكه.



### الخطوة 3

عد بسرعة إلى وضعية الاستعداد لتهيئة نفسك للضربة التالية.

## اللعب بهدف الفوز

لكي تصبح لاعباً جيداً في كرة المضرب ينبغي أن تتقن عدّة مهارات في نفس الوقت. ويجب عليك الآن:

- تبقى يقظاً لاستباق حركة الكرة والوصول إليها في الوقت المناسب لكي تردّها رداً جيداً.
- تركز دائماً على الكرة.
- تبقى متوازناً بحيث يكون مركز ثقل وزنك منخفضاً.
- تستخدم وضعية المراوحة والوثب الخفيف حتى تدرك الكرة بسرعة.
- تحاول تقييم الزاوية بين المضرب واتجاه الكرة حتى تردّها بنجاح.
- تعدل قوة تأرجحك لردّ الكرة بوضعية أكثر ملاءمة.



### مسك الكرة

عندما تنهياً لذف الكرة، امسكها برشاقة. ولأن زخم الكرة يأتي من تأرجح ذراعك إلى أعلى، فما عليك إلا أن تحررها ببساطة. وحاول ألا تنقرها بأصابعك.

## الإرسال

رما يكون الإرسال الضربة الأهم في كرة المضرب، وهو واحد من أصعب الضربات أيضاً. فالإرسال السريع القريب من وسط مربع الإرسال أو خطيه الجانبين يصعب رده من الخصم، ما يمنحك الأفضلية.

### ضربة الإرسال



#### 1 الخطوة

حاول تخيل الإرسال كحركة انسيابية متواصلة. عندما تبدأ، لا تجرب أن تضرب الكرة بقوة شديدة، بل ركز أن تكون الضربة سلسة ومباشرة.

ضع قدمك خارج الخط الخلفي، بحيث يكون جانبك مواجهاً للشبكة. وعندما تصبح جاهزاً ومتوازناً، امسك مضربك أمامك بحيث تكون الكرة عند عنق المضرب أو مقابل أسلاكه.



#### 2 الخطوة

أنزل يديك إلى أسفل وانتقل وزن جسمك من قدمك الأمامية إلى الخلفية واحرص على التركيز دائماً على الكرة.



#### 3 الخطوة

ارفع الآن ذراعيك معاً. وعندما تغذف الكرة عالياً في الهواء، على مقربة منك، أرجع المضرب في نفس الوقت إلى الوراء ليكون جاهزاً لضرب الكرة.



## الخطوة 6

عندما ترفع ذراع المضرب، يدور كتفك بحيث يواجه صدرك الشبكة عندما تلامس الكرة. اضرب الكرة عند أعلى نقطة يمكنك بلوغها. أعد ذراعك الأخرى إلى جسمك فيمَا تواصل تقديم ذراع المضرب إلى الأمام.

## خطأ القدم



رغم أنه يسمح لك بالقفز باتجاه الملعب عندما ترسل الكرة، إلا أن قدميك يجب أن لا تطأ الأرض داخل الملعب أو الخط الخلفي قبل أن تضرب الكرة. ولذا حدث أنك يحتسب «خطأ القدم» ويلغى الإرسال.



## الخطوة 7

تابع الكرة رافعاً رأسك إلى أعلى ومفسحاً المجال لمتابعة زخمك. عد إلى وضعية الاستعداد.

## الخطوة 5

عندما تصل الكرة إلى واثن ركبتك وانقل وزنك إلى القدم الأمامية. اثن ساقيك واضغط على أصابع قدميك. مد ذراعك الحرة للتوازن وخفض مضربك خلف رأسك. تأكد من أن الذراعين يشكلان علامة صح ✓. مرفقك عالياً.

## الخطوة 4

رافت الكرة أثناء صعودها واثن ركبتك وانقل وزنك إلى القدم الأمامية. اثن ساقيك واضغط على أصابع قدميك. مد ذراعك الحرة للتوازن وخفض مضربك خلف رأسك. تأكد من أن الذراعين يشكلان علامة صح ✓. مرفقك عالياً.

لا تبدأ بالإرسال حتى تصبح

مستعداً لنظرة الكرة قليلاً لتركز ذهنك

وتأخذ نفساً عميقاً للاسترخاء قبل الإرسال

إذا اعترض تركيزك أمر ما توقف

وابدأ من جديد.

## على أرض الملعب: الإرسال

لديك محاولتنا إرسال لإيصال الكرة إلى منطقة إرسال خصمك. وهذا التمرين مفيد لك لأنه قد يكتنك من إصابة الهدف من المرة الأولى. لكن فشلك في الإرسال الأول يمكن أن يمنح خصمك فرصة لصدة إرسال ثان أبطأ.

### تمرين قذف الكرة

ضع المضرب على الأرض مقابل قدميك، ووجهه نحوك. قم بعد ذلك بحركات الإرسال. اهدف الكرة بحيث تسقط في كل مرة على وجه المضرب. سوف يحسن ذلك قذف الكرة.

### الإرسال المتتابع

إن التدرّب على الإرسال يضمن أداءه بصورة دقيقة خلال المباراة.



يرسل أحد اللاعبين الكرة إلى لاعب آخر. فإذا نجح، ينتقل إلى الجانب الآخر من الملعب لينفذ إرسالاً ثانياً. لا يسمح بفرصة ثانية للإرسال في هذا التمرين، لذلك عندما يفشل اللاعب في الإرسال، ينتقل الدور إلى اللاعب الآخر. حاول أن ترسل 10 ضربات ناجحة متتالية.

### الإرسال نحو العمق

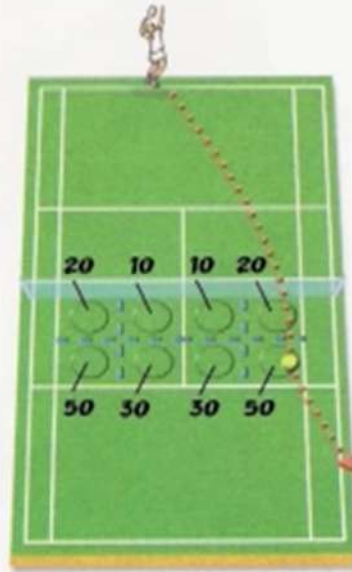
يمكنك هذا التمرين من التدرّب وتحسين إرسالك إلى عمق منطقة خصمك.



تقسّم منطقة الإرسال على أحد جانبي

الملعب بالعرض إلى نصفين (انظر الرسم).

يرسل لاعبان كرتين متتاليتين بالتناوب. تحسب النقاط للاعبين وفقاً للمكان الذي تسقط فيه كراتهم المرسلّة. بعد خمس دقائق، يفوز اللاعب الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.

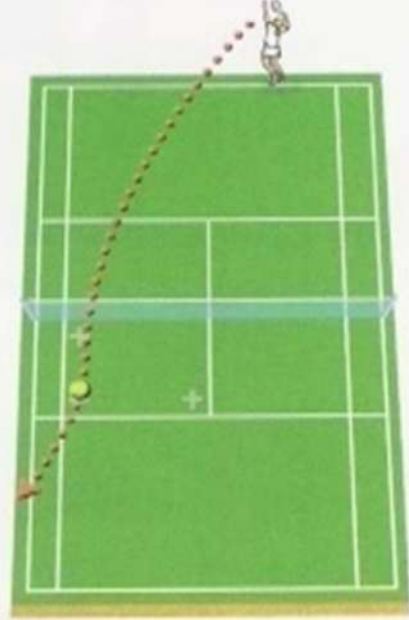


### تهديف الإرسال

حالما تتقن كيفية إرسال الكرة إلى منطقة إرسال خصمك، تستطيع القيام بهذا التمرين لتصيب أماكن محددة في مربع الإرسال المقابل.



توضع المخاريط على زوايا أحد مربعي الإرسال (انظر الرسم). وتعتبر هذه المناطق من أصعب ثلاث مناطق لرد الإرسال منها. ويسمى الإرسال الناجح الذي لا يرد بالضربة الساحقة أو «الكبسة» Ace. والهدف من هذا التمرين هو إصابة المخاريط وقلبها. ويكون لكل لاعب 30 محاولة وتحسب لكل ضربة ناجحة عشر نقاط. ويُعتبر فائزاً اللاعب الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.



### مباراة بإرسال واحد

يجب أن يحسن هذا التمرين من فرص نجاحك في الإرسال الأول أثناء المباراة.



يتبارى لاعبان في هذه المباراة لكن من دون أن يحصلوا على فرصة ثانية للإرسال. لذلك يعتبر النجاح في الإرسال الأول أمراً حاسماً مقارنة بما يحصل خلال المباراة العادية مما يضع اللاعبين في ظروف ضاغطة - مثل نقطة كسر التعادل.

### الردّات الهجومية

استعن بهذا التمرين للتدرّب على ردّ الإرسال بشكل محكم وقوي.



توضع المخاريط عند أحد طرفي الملعب (انظر الرسم). يقف اللاعب A عند نفس الطرف الذي توجد عليه المخاريط ويرسل الكرة. ينبغي على اللاعب B أن يحاول إصابة أحد المخاريط بكرته المرتدة. وتحسب 10 نقاط لكل إصابة. بعد خمس دقائق، يرجع اللاعب B إلى آخر الصف. يكرّر اللاعب C التمرين وكذلك اللاعب D من بعده.

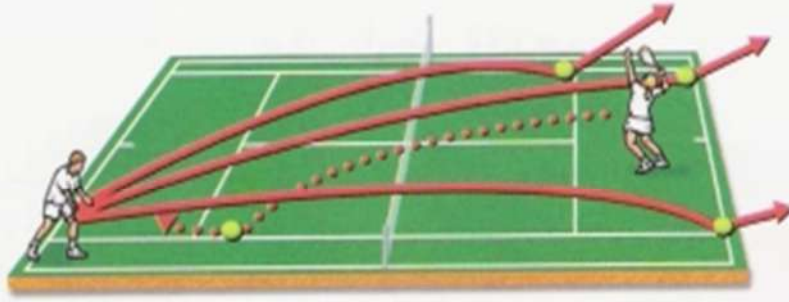
تشكّل المخاريط نقاط تهداف ممتازة للتسديد عليها. سوف تجبر خصمك على الركض للوصول إلى الكرة، مما يصعب عليه تنفيذ ردّ ناجح لضيق الوقت.



### إرشاد

إن إرجاع المضرب إلى الخلف لمسافة أقل يجعل الإرسال أسرع وأقوى.





## ردّة الكرة براحة اليد

إن أفضل طريقة لردّ إرسال قويّ جداً تكون براحة اليد. وتتمثل المهارة هنا بإمساك المضرب بإحكام وتوجيهه لردّ الكرة فوق الشبكة. تُستعمل نفس هذه الطريقة لردّ الكرة قبل ارتدادها عن الأرض (انظر الصفحتين 30-31).



## ردّة الكرة بظاهر اليد

الخطوة 2  
تقدّم خطوة باتجاه الكرة. وراقبها وهي تلامس المضرب، في الوقت الذي تبقى فيه معصمك مثبتين بإحكام على المضرب. تابع الحركة لإنجاز الرد.



الخطوة 7  
اتخذ وضعيّة المراوحة، ثم أدر جسمك إلى جانب ظاهر اليد، مقدراً المسافة التي تحتاجها للرجوع إلى الوراء تبعاً لقوة الإرسال.



## ردّة الكرة بظاهر اليد الواحدة

ركّز على المكان الذي تنوي تسديد الكرة إليه. فردّ مرتفع غير محدد الهدف إلى نصف الملعب، يسهل على خصمك ردّه بضربة طائرة موفقة أو أرضيّة. حرك قدميك بشكل يخوّلك ضرب الكرة بأفضل طريقة ممكنة.

يُطبّق نفس أسلوب حركة القدمين في وضعيّة ردّ الكرة بظاهر اليد الواحدة. لكن، بما أنّ يدك تمتدّ هنا لمسافة أطول مما تمتدّ إليه في الردّ بكلتا اليدين، فإن هذا الردّ يكون أكثر فعالية لتنفيذ إرسالات منحرفة نحو اليمين بعيداً عن خصمك.



## على أرض الملعب: ردّة الإرسال

بعد أن تتقن الضربات الأرضيّة بشكل تام، يمكنك أن تركز الآن على جعل ردّة الإرسال أقوى وأكثر توجيهاً. جرّب المسكات المختلفة لمعرفة أي منها يمنحك المزيد من التحكم على بعض أنواع الإرسال.

### الردّات الأساسيّة

في البداية ابدأ بضربات سهلة لتعزيز ثقّتك بردّة الإرسال.

يقف اللاعب A مباشرة خلف الخط الخلفي للملعب، بينما يرسل اللاعب B إرسالاً متوسط القوة فوق الشبكة إلى مربع الإرسال، كي يردّه اللاعب A. مارس هذا التمرين مدّة 10 دقائق ثم بادل مكانك مع المرسل.



### لمزيد من التقدّم

ما إن يتمكّن اللاعبان من إرسال الكرات وردّها دون خطأ فوق الشبك في كلّ مرّة، حتّى يتوجّب عليهما محاولة تسديدها قريباً من الخطّين الجانبيين والخط الخلفي.

### الردّات السريعة

يتمثّل نجاح ردّة إرسال قوي وسريع في استيعابه واتّخاذ الوضعيّة المناسبة لردّه.



يقف اللاعب A مباشرة وراء الخطّ الخلفي، بينما يرسل اللاعب B الكرة من خطّ الإرسال في الجانب المقابل من الشبكة. لكن هذه المرّة يكون الإرسال موجّهاً بقوة نحو مربع الإرسال. يجدر على اللاعب A أن يحاول ردّه هذا النوع من الإرسالات الصعبة والسريعة.



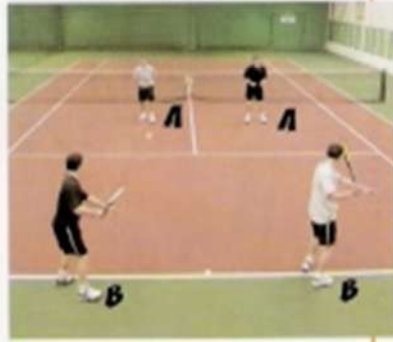
## على أرض الملعب: الضربات الأرضية

الضربات الأرضية هي الضربات التي ترتد الكرة فيها مرة قبل ردها. وهي تنفذ غالباً براحة اليد وظاهرها. وقد صممت هذه التمارين لمساعدتك على إتقان رد الكرة فوق الشبكة، ولايصالها أيضاً إلى مناطق في الملعب يصعب على خصمك الوصول إليها.

### تمرين فذف الكرة

ينفي هذا التمرين قدرتك في السيطرة على الكرة وفي دقة التسديد.

يقف زوجان من اللاعبين كل زوج مقابل الآخر في جهة واحدة من الملعب. يقذف اللاعب A من كل فريق الكرة من تحت إبطه بحيث ترتد على الأرض أمام شريكه اللاعب B الذي يقف على خط النهاية. يرد اللاعب B الكرة براحة اليد ليلتقطها اللاعب A. وبعد 10 ضربات، يتكرر التمرين بظاهر اليد.



### لمزيد من التقدّم

ينتقل مسدداً الكرات إلى الجانب الآخر للشبكة، ويضربان الكرة بالمضرب إلى اللاعبين الآخرين اللذين عليهما رد الكرات بضربات أرضية فوق الشبكة. وبعد كل تمرين، يتراجع مسدداً الكرات إلى الخلف قليلاً إلى أن يصبح واقفاً في التمرين الأخير على الخط الخلفي المقابل.

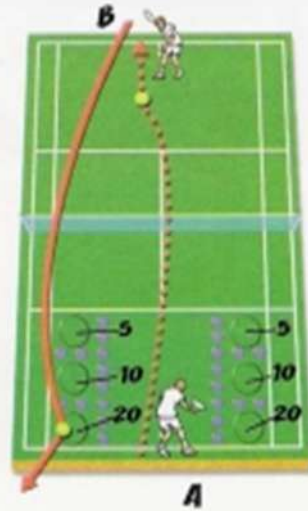
### التسديد على هدف

لتحسين دقة اللاعب في التصويب، ينفذ هذا التمرين لتسديد الكرة نحو هدف ما في المناطق التي يصعب الوصول إليها من الملعب.



توضع في أحد نصفي الملعب مخاريط ملونة تشير إلى ثلاث مناطق مستهدفة (انظر الشكل). يضرب اللاعب A الكرة إما براحة يده أو بظاهرها إلى اللاعب B الواقف على الخط الخلفي المقابل. يجب

على اللاعب B أن يسدد ضربة أرضية بحيث تسقط في إحدى المناطق المستهدفة (مسجلاً 5 أو 10 أو 20 نقطة). وتحسم 5 نقاط لكل ضربة تسقط خارج المناطق المستهدفة. بعد تنفيذ 25 ضربة، يتبادل اللاعبان الأدوار. ويكون الرابع من سجل عدداً أكبر من النقاط.

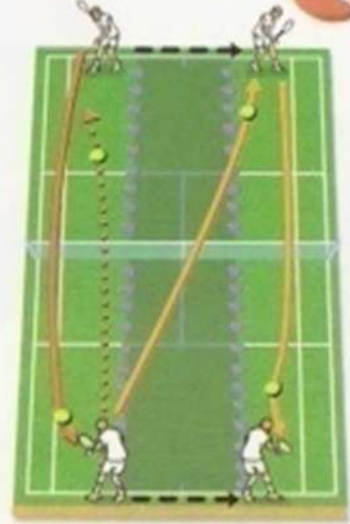


### خارج الحدود

ينمى هذا التمرين دقة اللاعب في تبادل الضربات.



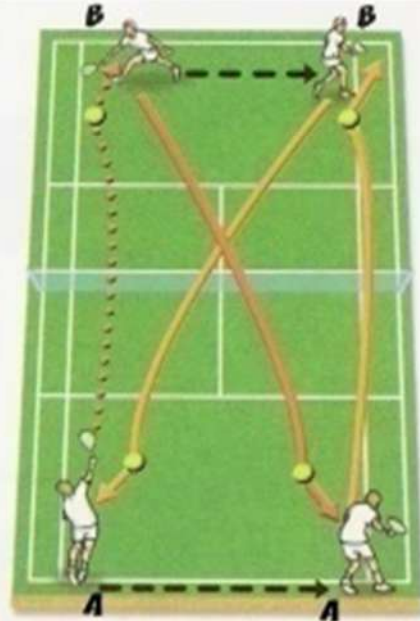
يقسم الملعب إلى ثلاثة أقسام بواسطة مخاريط (انظر الشكل). ويقوم لاعبان بعد ذلك بتبادل الضربات بحيث يكون القسم الأوسط من الملعب «خارج الحدود». وعلى اللاعبين أن يحاولوا مواصلة تبادل الضربات فقط ضمن القسمين المسموحين.

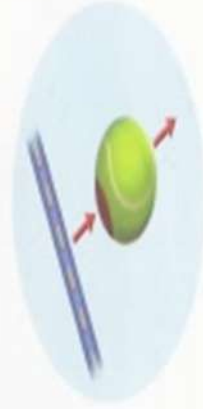
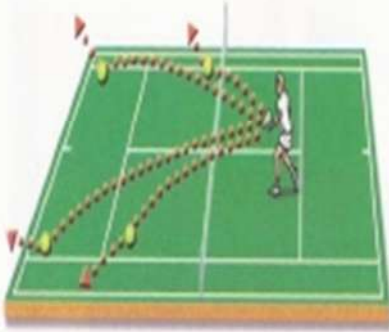


### تبادل الضربات على جانبي الملعب

يتطلب هذا التمرين ردود فعل عاجلة وسرعة للحفاظ على تبادل الضربات.

يرسل اللاعب A ضربة من تحت إلى الخط الجانبي ليرد اللاعب B براحة يده. ويعيدها اللاعب B بشكل قطري إلى الزاوية المقابلة للاعب A. يركض اللاعب A عبر الملعب لرد الكرة إلى اللاعب B ليلعبها بظاهر يده. يرد اللاعب B الكرة بشكل قطري أيضاً إلى حيث بدأ التمرين. وبعد خمس دقائق يتبادل اللاعبان الأدوار.





### ضربة على الطاير براحة اليد

يمكنك القيام بضربة على الطاير  
مستخدماً أي مسكة براحة اليد  
ترتاح إليها. إلا أن المسكة



القارية تعتبر مفيدة هنا للحصول على  
زاوية لضربة منخفضة.

## الضربات على الطاير

الضربة على

الطاير هي تسديدة  
تُنَفَّذُ قبل أن ترتد  
الكرة عن الأرض.

ويتم ذلك عادة من

موقع هجومي

قريب من الشبكة.

عندما تقوم بضربة

على الطاير فإنك

بكل بساطة تعيد

توجيهها

باستعمال زاوية

رأس المضرب

لإرسال الكرة ثانية

فوق الشبكة.

### الخطوة 3

تقدم خطوة إلى الأمام بالمقدم المقابلة  
للمضرب ملقياً بثقلك على القدم الأمامية  
وأنت تستعد لاستقبال الكرة. صوب  
المضرب لتوجيه الكرة نحو أحد الخطين

الجانبين  
أو بعيداً عن  
خصمك.



لا تتابع تحريك  
المضرب بعد ضرب  
الكرة.

### الخطوة 2

بعد اتخاذ وضعية الاستعداد وفيما  
الكرة تقترب منك، استتر مرتكزاً على  
قدميك بالاتجاه الذي تقترب منه  
الكرة. ابق المضرب

أمامك واحرفه في  
اتجاه الكرة.  
ثم ارجعه  
قليلاً إلى  
الخلف.



### الخطوة 1

قف بوضعية الاستعداد على بعد 1.5  
متر من الشبكة. ثم خذ وضعية  
المراوحة عندما ترسل الكرة إليك  
وتهيأ

لاستقبال  
الضربة.



**تسديدة طائرة عالية بظاير اليد**

تستلزم هذه التسديدة توقيتاً جيداً، وتنفذ جانبياً. أبسط ذراعك الحرة لتأمين التوازن واضغط بقوة على مسكة المضرب عند ملاقاته الكرة. يمكنك الاستعانة باليد الأخرى لتوفير المزيد من الدعم أو أبسط إبهامك على المسكة من الخلف.

**تسديدة طائرة منخفضة بظاير اليد**

اقترب من الكرة من الجانب وتقدم خطوة بقدمك الأمامية على جهة المضرب. اثن ركبتيك وانخفض لرد الضربة. حافظ على هذه الوضعية وأنت تمسك المضرب بقوة لأقل من ثانية، الأمر الذي يمنحك قدرة كافية لرد كرة على الطاير. أبق رأس المضرب دائماً أعلى من معصك.

**al-batal.com**  
**تسديدة طائرة عالية براحة اليد**

لصد كرة عالية قادمة نحوك، ادر كتفك قليلاً بحيث تتمكن من ملاقاتها من الأعلى وضربها بقوة إلى الأسفل. ثبت المضرب جيداً بيدك أثناء ملاسته الكرة حتى تتجنب انحارها نحو الشبكة.

**تسديدة طائرة منخفضة براحة اليد**

اندفع بقدمك الأمامية من الجهة المقابلة للمضرب، واثن ركبتيك قليلاً. ابق رأسك عالياً وافتح سطح المضرب بحيث تضرب الكرة من الأسفل. سوف يساعد زخم الكرة في ارتفاعها فوق الشبكة. حاول ما أمكن أن تبقى ظهرك منتصباً ورأس المضرب فوق معصك دائماً.

**تسديدة طائرة بظاير اليد**

تسدد الضربة على الطاير بظاير اليد من موقع جانبي متطرف أكثر من تسديدها براحة اليد تسهل عليك هذه المسكة الأكثر طبيعية تنفيذ الضربة. ورغم أن المسكة القارية هي الأقوى، لكن المسكة بظاير اليد الواحدة أو بكلتا اليدين تكون فعالة أيضاً.

**الخطوة 1**

عندما تقترب الكرة من جانب ظاهريك، ادر جسمك جانبياً وارجع مضربك إلى الوراء.

**الخطوة 2**

تقدم خطوة لملاقاة الكرة، ثم انزل المضرب من تحتها لردّها وتوجيهها فوق الشبكة. تابع إحكام معصيك على المضرب، وأكمل حركته قليلاً بعد الضربة لإعطاء الكرة قوة أكبر.



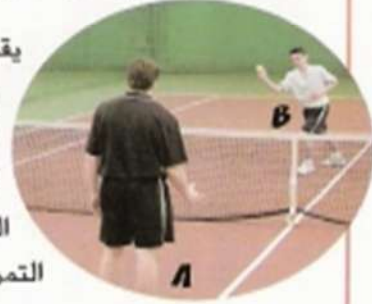
## على أرض الملعب: الضربات على الطاير

يتطلب ضرب الكرات على الطاير الكثير من التمرين، وقد صمّمت هذه التدريبات لتنمية مهاراتك عند الشبكة بصورة بطيئة. فالسلاح الفئّاك في جعبة لاعب كرة المضرب يتمثل بتسديد كرة طائرة موقّعة يصعب على الخصم ردها.

### ضربة على الطاير "من دون مضرب"

يعلمك هذا التمرين الأسلوب الأساسي لتحريك القدمين إضافة إلى وضعية الجسم المطلوبة لضرب كرة على الطاير بشكل جيد.

يقف لاعبان، من دون مضربين، أحدهما مقابل الآخر على جانبي الشبكة بحيث تفصل بينهما مسافة 4 أمتار تقريباً. يرمي اللاعب A الكرة في الهواء باتجاه راحة يد اللاعب B. ينبغي أن يتقدّم اللاعب B خطوة للأمام بالقدم المقابلة ويمسك الكرة مباشرة أمامه باليد التي يحمل بها المضرب عادة. يكرّر اللاعب B التمرين باتجاه اللاعب A. بعد مزاوله هذا التمرين براحة اليد، ينبغي على اللاعبين الآن التقاط الكرة بظاهر اليد.



### تطوير الضربات على الطاير

ينمّي هذا التمرين بصورة بطيئة ضرب الكرات على الطاير بشكل فني صحيح.

#### الخطوة 1

يقف لاعبان أحدهما مقابل الآخر على جانبي الشبكة بحيث تفصل بينهما مسافة 4 أمتار. يرمي اللاعب A الكرة باتجاه راحة يد اللاعب B. ينبغي على اللاعب B، الذي يكون ممسكاً بالمضرب من عنقه، أن يرد الكرة على الطاير، لأن ذلك سيكون أسهل عليه بكثير من ضربها وهو ممسك بالمضرب من مقبضه.



#### الخطوة 2

يقف اللاعب A في نفس الوضعية ويرمي الكرة باتجاه اللاعب B الذي يردّها طائرة بلطف، لكن هذه المرّة وهو ممسك بالمضرب بالشكل الاعتيادي.



#### الخطوة 3

أخيراً، يستخدم كلٌّ من اللاعبين A وB مضربيهما لتبادل الكرات الطائرة فيما بينهما.



### اللعب الزوجي بالكرات الطائرة

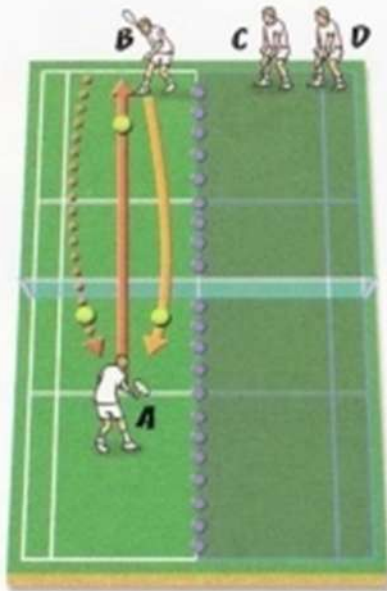
ركّزت التمارين السابقة على ضرب الكرات الطائرة باتجاه نقطة محددة من دون أن يترك اللاعب مكانه. في هذا التمرين تتعلّم كيفية ضرب الكرات الطائرة لكن هذه المرة أثناء الحركة.

ينقسم اللاعبون إلى أزواج بحيث يتقابل كل زوج منهما على جانبي الشبكة. يبدأ الزوج الأول بتبادل الكرات الطائرة، وهما يتحركان عبر الملعب بصورة موازية للشبكة، ثم يتبعهما الزوج الثاني فالزوج الثالث. ينبغي أن يحاول كل زوج عدم ترك الكرة ترتد عن الأرض أو تصطدم بالشبكة حتى يبلغا الجانب الآخر. يكرّر التمرين باستخدام تشكيلة متنوعة من الضربات الطائرة براحة اليد وظاهر اليد.



### عند الشبكة

استفد من هذا التمرين للتدرّب على الكرات الطائرة الدفاعية عند الشبكة بهدف صدّ الضربات الهجومية العابرة القوية.



باستخدام المشاريط، يُقسم الملعب طولياً من وسطه على جانبي الشبكة (انظر الشكل). ويستخدم شطر واحد فقط من الملعب. يقف اللاعب A على خط الإرسال ويرسل الكرة من تحت إبطه، أي من دون أن يرفع المضرب فوق الكتف، إلى اللاعب B الواقف على الخط الخلفي. يتابع اللاعبان تبادل الكرة، بحيث يبقى اللاعب A واقفاً عند خط الإرسال واللاعب B على خط النهاية (الخط الخلفي). ينبغي على اللاعب A أن يحاول دائماً ردّ الكرة دون أن تمس الأرض. بعد أن يقوم اللاعب B بسلسلة من الضربات يتراجع إلى خلف رتل اللاعبين ويحلّ محله اللاعب C الذي يعيد التمرين قبل أن يأخذ مكانه اللاعب D.

### إرشاد

لتصعيب الأمر على اللاعب A، تزال المشاريط من الجهة التي يقف عليها خلف الشبكة فقط بهذه الطريقة. تزداد المساحة التي يجب أن يغطيها عندما يريد ردّ الضربات



## الضربات القوسية (الساقطة)

الضربة القوسية أو الساقطة هي تسديدة تُلعب عالياً في الهواء فوق اللاعب الخصم القريب من الشبكة. وهي ضربة ممتازة لأنها تجبر الخصم على التفهيم رجوعاً لصد الكرة من زاوية صعبة. ما يضعف وضعه أثناء تبادل الضربات.

### ضربة قوسية براحة اليد



من المهم ضرب هذه الكرة بصورة مضبوطة ودقيقة. لأنك إذا ضربتها بقوة زائدة فإنها ستجاوز حدود الملعب وتخرج منه. أما إذا ضربتها بلطف ولين فإنك ستوفر لخصمك فرصة سهلة لردّها إليك بضربة ساحقة (انظر الصفحتين 38-39). وفي أغلب الأحوال تُنجز هذه الضربة بمضرب مفتوح، لكن استخدام مضرب مغلق سيجعل الكرة تنفلت بسرعة حول نفسها الأمر الذي يصعب ردها.

#### الخطوة 1



حالما ترتد الكرة عن الأرض، باعد بين ساقيك واثني ركبتيك قليلاً بعد أن تكون قد أرجعت مضربك إلى الوراء.

#### الخطوة 2

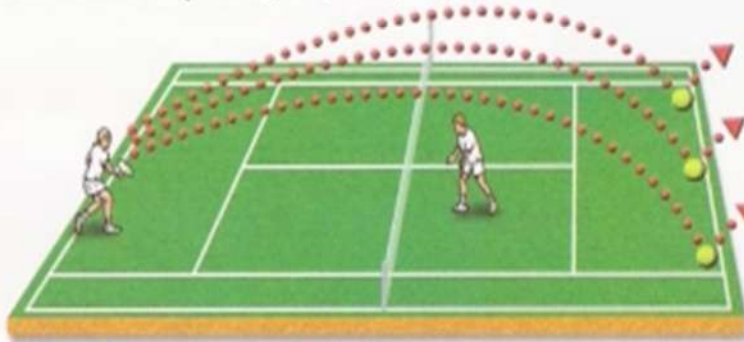


بعد بلوغ الكرة قمة ارتدادها، أدر كتفك إلى الخلف قليلاً خافضاً مضربك إلى الأسفل. ارفع الكرة الآن عالياً نحو الهواء.



#### الخطوة 3

اعدل ساقيك وأنت تتابع ضرب الكرة، واحرص على أن لا تضربها من الأسفل. حاول أن ترفع الكرة عالياً فوق مضرب خصمك، لكن مع إبقائها داخل حدود الملعب.



### ضربة قوسية بظاير يد واحدة

تكتسب الضربة القوسية قوتها من الكتفين، ويمكن القيام بهذه التسديدة إما بواسطة وجه مضرب مفتوح أو بوجه مضرب مغلق للحصول على تدويم أمامي أكثر للكرة وهي طائرة.



#### الخطوة 1

استدر نحو جنبك باتجاه قدوم الكرة واثن ركبتيك وأنت ترجع مضربك إلى أسفل النقطة التي ستضرب عندها الكرة.



#### الخطوة 2

عندما تبدأ الكرة بالهبوط بعد ارتدادها عن الأرض، مرر مضربك من الأسفل لضربها.



#### الخطوة 3

استعن بذراعيك الحرة لتحقيق التوازن عندما تعدل ساقيك، ثم أدر كتفك رجوعاً باتجاه الشبكة وتابع التسديدة.

### ضربة قوسية بظاير اليدين

إذا كنت قادراً على جعل الكرة تنفعل حول نفسها خلال التسديدة القوسية، وجعلها ترتفع أكثر فإنها سترتد بسرعة بعيداً عن خصمك. في هذه الحالة، ستوفر لك يدك الحرة المزيد من التحكم والدقة.

#### الخطوة 1

أرجع كتفك إلى الوراء وخفض مضربك أسفل المعصم.



#### الخطوة 2

انتظر الكرة حتى ترتد عن الأرض، مجهزاً وجه المضرب المغلق قليلاً. وحالما تبدأ الكرة بالهبوط، ارفع مضربك بسرعة بحيث يضرب مؤخرة الكرة بقوة لجعلها تنفعل بشدة حول نفسها.



#### الخطوة 3

أدر كتفك نحو الشبكة وأنت تتابع ضرب الكرة. عدل ساقيك وأدر ساقك الخلفية على رؤوس أصابعك.



#### إرشاد

إذا أجبرت تسديدتك القوسية خصمك على التقهقر بسرعة نحو الخلف لصد الكرة، تحرك باتجاه الشبكة لإعادتها إليه بضربة طائرة أو ساحقة عند طرف الملعب.





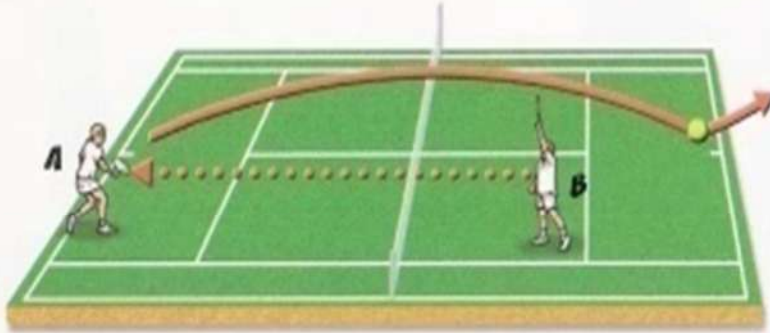
## على أرض الملعب: الضربات القوسية

تعتبر الضربة القوسية من الضربات التي يصعب إتقانها، فنجاحها يتطلب من اللاعب أن يضربها عالياً لكن دون أن يجعلها تهبط خارج أرض الملعب. وتمكّنك التمارين التالية من إنجاز هذه التسديدة بنجاح برفع الكرة فوق رأس خصمك وهبوطها داخل أرض الملعب.

### إسقاط الكرة بعيداً عن الخصم

استعن بهذا التمرين للتدرّب على توجيه الكرات القوسية نحو أقصى ملعب الخصم.

يقف اللاعب A على خط الإرسال ويبدأ بتبادل الكرة مع اللاعب B الواقف على الخط الخلفي المقابل. ومباشرة بعد الإرسال، يرفع اللاعب A مضربه فوق رأسه. ينبغي على اللاعب B ردّ الكرة بواسطة تسديدة قوسية تمرّ فوق اللاعب A لتحتط في القسم الخلفي للملعب.



### إرشاد

حاول أن توجّه الضربة القوسية نحو جانب ظاهري للخصم. ما سيجبر اللاعب على ردّها بظاهر اليد، وهو أمر صعب التنفيذ، ما يمنحك فرصة لكسب نقطة.

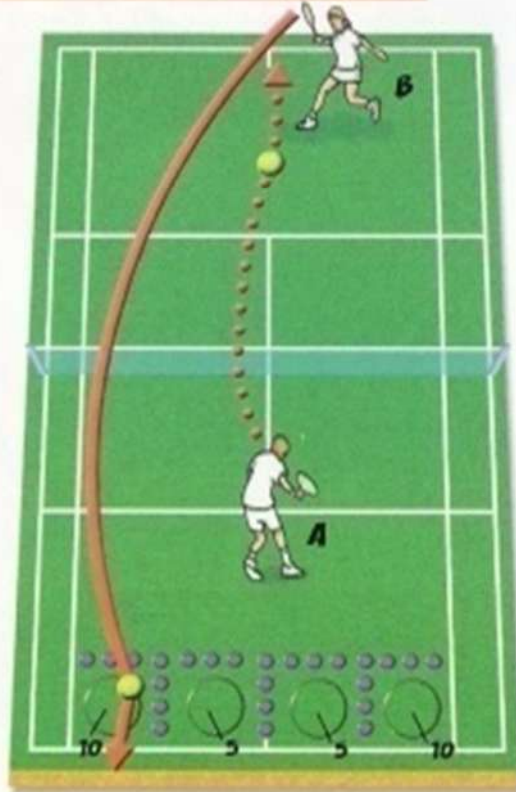


## تهدف الضربة القوسية

لأن الضربة القوسية هي من التسديدات الصعبة يمكنك الاستفادة من هذا التمرين لكسب المزيد من الدقة والتحكم والتوجيه التي تحتاج إليهما غالباً خلال المباراة.



تُقسّم نهاية الملعب إلى أربعة مربعات ويخصّص كل مربع بعدد معين من النقاط كما هو موضح في الشكل. يقف اللاعب A في وسط خط الإرسال ويبدأ بتبادل الكرات مع اللاعب B الذي يقف عند الخط الخلفي المقابل. ينبغي على اللاعب B أن يسدّ ضربات قوسية (ساقطة) فوق رأس اللاعب A، محاولاً التسديد على مربعات النقاط. تُجمع النقاط في كل مرة تسقط فيها الكرة في أحد المربعات. بعد أن ينفذ اللاعب B 20 تسديدة يتبادل اللاعبان الأدوار ويكون الفائز من يحصلد نقاطاً أكثر.



## ضربة ساحفة براحة اليد

يمكنك استخدام المسكة الشرقية للحصول على نتائج فورية أثناء التدريب لكن حاول الانتقال إلى المسكة الغربية عندما تزداد ثققتك بنفسك وتتمكن من اللعبة فهذه المسكة ستفتح ضربتك المزيد من القوة والدوران (القتل).

الضربة  
الساحفة  
(الكبسة)

الضربة الساحفة  
smash أو الكبسة

هي تسديدة

هجومية رائعة تنفذ  
عندما تكون الكرة في

الهواء فوق رأسك.

وينتطلب تنفيذ هذه

التسديدة ثقة قوية.

والأفضلها سترة البلك

بشكل يجبرك على

الركض إلى الخلف

لصدها بما قد

يضعف وضعك في

تبادل الضربات ويمنح

خصمك فرصة

كبيرة لنسجيل

نقطة ضدك.



## الخطوة 1

حدد اتجاه الكرة أثناء

طيرانها واتخذ الموقع

المناسب مباشرة

ورائها. لأنك إذا بالغت

في الابتعاد عنها،

فإنك ستفقد توازنك

وتخاطر بصدم الكرة

بالشبكة.

## الخطوة 2

فيما تراقب طيران الكرة،

أرجع مضربك إلى ما وراء

رأسك قدر ما تستطيع

ولستدر جانبياً يمكنك

الاستفادة من نرلاك

الحرّة لتحقيق

التوازن وكليل لاتجاه

الكرة.

تتجاوز

الشبكة دون

أن تصطم

بها.

تستطيع ضرب قمة

الكرة بشكل يجعلها

تتجاوز

الشبكة دون

أن تصطم

بها.

## الخطوة 3

ارفع راحة مضربك إلى الأعلى

حالما ترى الكرة قادمة ولا

تضربها إلا عندما تصل إلى

أعلى نقطة لها وجه

مضربك بزاوية بحيث

تستطيع ضرب قمة

الكرة بشكل يجعلها

تتجاوز

الشبكة دون

أن تصطم

بها.

تتابع إكمال حركة المضرب إلى

الأسفل لغاية محيط خصرك. سيخفف

هذا الأمر من سرعتك

ويمكنك من استعادة

توازنك تحسباً لردة

مخفلة.

تتابع إكمال حركة المضرب إلى

الأسفل لغاية محيط خصرك. سيخفف

هذا الأمر من سرعتك

ويمكنك من استعادة

## الخطوة 4

تتابع إكمال حركة المضرب إلى

الأسفل لغاية محيط خصرك. سيخفف

هذا الأمر من سرعتك

ويمكنك من استعادة

توازنك تحسباً لردة

مخفلة.

تتابع إكمال حركة المضرب إلى

الأسفل لغاية محيط خصرك. سيخفف

هذا الأمر من سرعتك

ويمكنك من استعادة

توازنك تحسباً لردة

مخفلة.

تتابع إكمال حركة المضرب إلى

الأسفل لغاية محيط خصرك. سيخفف

هذا الأمر من سرعتك

ويمكنك من استعادة

توازنك تحسباً لردة

مخفلة.

تتابع إكمال حركة المضرب إلى

الأسفل لغاية محيط خصرك. سيخفف

هذا الأمر من سرعتك

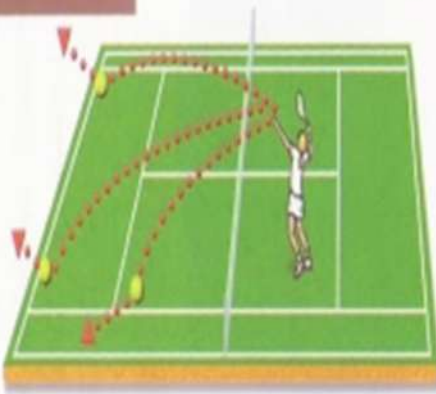
## إرشاد

حاول أن تتخيل اصطدام الكرة على حائط مرتفع عندما تضربها ضربة ساحقة. فهذا سوف يساعدك على إدراكها قبل سقوطها.



## الخطوة 3

تابع حركة المضرب مستعيناً  
بذراعك الحرة لتحقيق التوازن، ثم  
استعد وضعية الاستعداد في حال  
ردت الكرة إليك.



## الخطوة 2

أطلق المضرب وارفعه  
للأعلى فوق كتفك  
لملاقاة الكرة.

اضرب الكرة،  
وأنت توجه  
مضربك بزواية  
تسمح اصطدام  
الكرة بالشبكة.  
القرى ينقل  
جسمك على  
التسديدة  
لإعطائها  
مزيماً من  
القوة.



## ضربة ساحقة بظاهر اليد

تعتبر الكبسة بظاهر اليد من أصعب  
الضربات الملعوبة لأنه ينبغي لتنفيذها  
إرجاع مضربك خلف ظهرك، ثم رفعه فوق  
كتفك لضرب الكرة ضربة ساحقة.

## الخطوة 1

أدر جسمك وقدميك  
لمقابلة الكرة جانبياً،  
والدعم  
المضرب  
بيدك  
الحرّة وأنت ترجعه  
للخلف، ينبغي أن يكون  
مرفقك موجهاً  
بالاتجاه الذي تريد  
تسديد الكرة إليه.



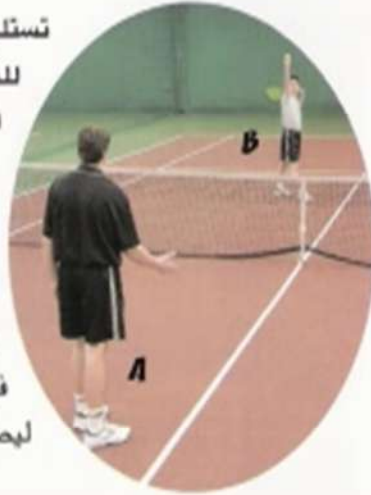
## على أرض الملعب: الضربة الساحقة

عندما تسنح لك الفرصة لتنفيذ ضربة ساحقة (كبسة) في إحدى المباريات، من المهم جداً أن تستغلها فوراً ولا تضيعها، فإذا عادت الكرة إليك، ارم بكل جسمك لمنح الكرة طاقة قصوى يستحيل معها على خصمك ردها ثانية.

### كبسة "بدون ضربة"

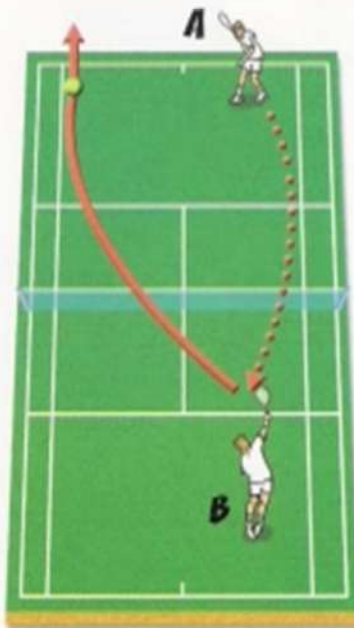
تستلزم الضربة الساحقة توازناً دقيقاً وحركة محددة للقدمين، لذلك استفد من هذا التمرين لكي تسبق حركة الكرة خلال المباراة.

يقف لاعبان أحدهما مقابل الآخر على جانبي الشبكة. يرمي اللاعب A الكرة في الهواء فوق رأس اللاعب B. يتقدم اللاعب B لأخذ الموقع الصحيح، على جانبه، ومرجعاً مضربه إلى الوراء وبأسطاً ذراعه الحرة بأكملها فوق جسمه. عندما تصل الكرة إليه، ينبغي عليه التقاطها ليصبح ملاماً ومعتاداً على طيران الكرة.



### كبسة في الملعب

استعن بهذا التدريب البسيط لزيادة ثقتك بضربائك.



يقف اللاعب A عند أحد طرفي خط النهاية ويرسل الكرة بواسطة مضرب مفتوح إلى اللاعب B الذي يقف في وسط الملعب. ينبغي على اللاعب B أن يكبس الكرة في ملعب خصمه، ولإضفاء لمسة تنافسية، ينفذ كل لاعب 20 ضربة ساحقة، وتحسب نقطة لكل تسديدة ناجحة وخمس نقاط لإصابة الخط.

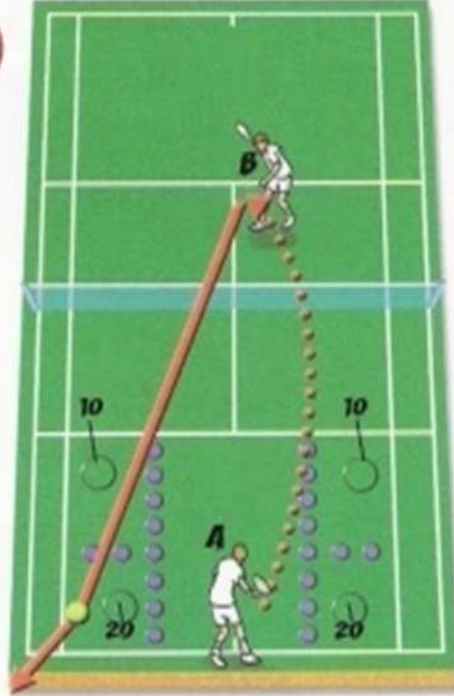


### كبسة عند الزاوية

يفيدك هذا التمرين في التدرّب على تنفيذ الكبسات والضربات الساحقة عند زوايا الملعب.



باستخدام المخرائط، تحدّد أربعة مربعات عند أحد طرفي الملعب (انظر الشكل). يقف اللاعب A عند هذا الطرف من الملعب، ويسدّد رميات قوسية إلى اللاعب B الموجود على الطرف الآخر من الشبكة. يعيد اللاعب B الكرة بكبسة داخل منطقة خصمه، محاولاً التسديد باتجاه المربعات الهدف. بعد تنفيذ 20 تسديدة، يتبادل اللاعبان مكانيهما، ويكون الرابع من ينال نقاطاً أكثر.



لمزيد من التقدّم

في المباراة، من الطبيعي أن تجري عادداً إلى الخلف عندما تنفذ كبسة ضد خصمك لأنه سيحاول ردها إليك بتصويبة ساقطة. لإعادة تمثيل هذا الوضع، ينبغي على اللاعب B الجري إلى الأمام ولمس الشبكة بين كل تسديدة وتسديدة.

## الضربة الخفيفة

الضربة الخفيفة drop shot هي التي تحصل عندما تُضرب الكرة بنعومة فتسقط من فوق الشبكة وقربها مرتدة عن الأرض ارتداداً خفيفاً. ويمكن الاستعانة بهذا النوع من الضربات لجذب واستدراج الخصم إلى خارج موقعه. بإجباره على التقدم نحو الشبكة، أو لكسب نقطة عندما تكون قد أجبرت خصمك على التراجع إلى مؤخرة الملعب نتيجة ردة سابقة.

### ضربة خفيفة براحة اليد

يمكنك تنفيذ الضربة الخفيفة عندما تكون قريباً من الشبكة، مستعيناً بمسكة راحة اليد المفضلة لديك. وفي المثال التالي تم استخدام المسكة الشرقية.

#### الخطوة 2

عند دنو الكرة منك، حاول حرف الكرة نحو الأعلى بتحريك المضرب إلى الأسفل قليلاً.



وخفف من متابعتك للكرة كما تفعل عند قيامك بتسديد كرة على الطائر. تنفذ هذه الحركة باستعمال مسكة قوية لكن «بيد سلسة».



#### الخطوة 1

عند وصول الكرة إليك، ارجع مضربك إلى أبعد مما تفعله لو أردت تنفيذ تسديدة على الطائر. تقدم خطوة إلى الأمام بالقدم المقابلة لليد التي تحمل المضرب.



#### إرشاد

بإمكانك تمويه الضربة الخفيفة وذلك بإرجاع مضربك باكراً إلى الوراء وكأنك تريد تنفيذ ضربة أرضية عادية.



## التجهيزات

إن وجود أدوات جديدة ورخيصة يعني أن تجهيزات لعبة كرة المضرب قد أصبحت متوفرة في الأسواق بشكل أوسع مما كانت عليه في الماضي. اختر الملابس والأدوات التي تشعرك بالراحة عند ارتدائها وبالمتعة عند استعمالها.

## الفميص

ينبغي أن يكون فميص لاعب كرة المضرب فضفاضاً نوعاً ما. بحيث يوفر له الراحة لكن دون أن يكون كبيراً جداً بشكل يعيق حركته. وتصنع الأنواع الجيدة منه من مادة طبيعية ناعمة، مثل القطن. تمنح العرق ويحتوي نسيجها على قلوب صغيرة تسمح بدخول الهواء أثناء اللعب.

## الثوبرة

تتراخي النساء عموماً السراويل القصيرة أثناء اللعب. رغم توفر الثنائير والملابس الأخرى المخصصة لهذه اللعبة ينبغي أن تكون هذه الثياب قصيرة بما يكفي للسماح بحرية كاملة أثناء الحركة. وتعتبر الأقمشة المطاطة جيدة لأنها خفيفة ومتينة.

## الجوارب

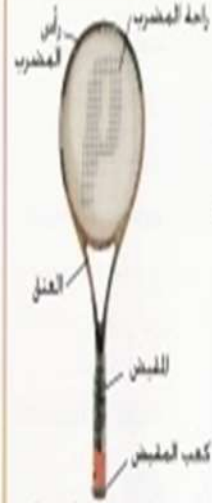
إن أفضل الجوارب هي المصنوعة من القطن أو من قماش المشمط الذي يمنح العرق. وتكون سميكة من ناحية القدمين لمنع التقرح.

## الكراوات

يتراوح قطر كرات التنس بين 6.35 و6.87 سنتيمترات (2.5-2.6 إنش) وهي مصنوعة من كرتين من المطاط تدعجان معاً قبل أن تُغلفا بطبقة ليفية صلبة من الصوف ومادة اصطناعية أخرى. واللون الشائع لكرات التنس هو الأصفر الزاهي.



## المضرب



هناك أنواع عديدة لمضارب التنس تُصنع لتلائم المعايير والأساليب المختلفة للعبة. لاختيار مضرب جيد ابحث عن مضرب يوفر لك الراحة أثناء استعماله. وينبغي أن يكون مناسباً ليدك وخفيفاً لدرجة تكفي للتكوير به وتقبلاً لدرجة

تفتح  
تسديداك  
بعض القوة

إذا كنت لا تزال مبتدئاً في اللعبة، اختر مضرباً خفيفاً ذا رأس عريض، لأنه سيوفر لتسديداك قوة إضافية. فكلما كان رأس المضرب كبيراً كانت منطقة ضرب الكرة أكبر - وهي ما تُعرف «بالنقطة المؤثرة» Sweet spot. عندما تصبح جاهزاً للتطبيق الأساليب المتقدمة وممارسة التمديدات القوية، اختر مضرباً أثقل صلابة وأثقل، لأنه سيجعلك أكثر تحكماً باللعبة.

## السراويل القصيرة

ينبغي أن تكون سراويل لعبة كرة المضرب فضفاضة نوعاً ما ومريحة. لكن بنفس الوقت متينة كفاية لتحمل السقوط العرضي على الأرض. كما أن وجود الجيوب في السراويل مفيد لوضع كرة إضافية تحتاجها للإرسال.

## الأحذية

إن توفر الأحذية المناسبة للأقدام أمر مهم جداً في هذه اللعبة. وينبغي أن تكون هذه الأحذية خفيفة ومريحة، وأن يكون جزؤها العلوي مصنوعاً من الجلد ومن مادة اصطناعية أخرى ليوفر المرونة والدعم للقدم والكاحل والأصابع من الضروري أن تكون النعال بدون تجاوب عميقة إن أردت اللعب في ملعب كرة المضرب. وتختلف أحذية التنس اختلافاً كبيراً عن أحذية الركض أو المشي. وتُصمم النعال المطاطية لتوفر للقدم ثباتاً كبيراً على أرض الملعب.





## النظام الغذائي

تستطيع أن تمنح نفسك المزيد من الطاقة والقدرة على الاحتمال على أرض الملعب بتناول وشرب الأطعمة الملائمة قبل وخلال المباراة. ورغم أن النظام الغذائي الصحي والتمارين المنتظمة مفيدان لأي إنسان، إلا أنهما ضروريان جداً للرياضيين والرياضيات ليصبحوا من كبار اللاعبين.



### النظام الغذائي الأساسي

يقدم هذا المخطط الغذائي المبادئ الأساسية لنظام غذائي متوازن ومثالي لمعظم الرياضيين.

### لياقة المباراة

كرة المضرب من الألعاب المرهقة المليئة بالحركة والنشاط، لذلك ينبغي عليك أن تكيف طعامك وفقاً لجدول مبارياتك وأن تحاول أن لا تأكل كثيراً قبل المباراة.

يعتبر تناول وجبة خفيفة ومتوازنة قبل المباراة بساعة إلى ساعة ونصف أمراً مثالياً للاعب. وقد تدوم مباراة التنس من ساعة واحدة إلى أربع ساعات، لذلك من المهم إعادة التزود بالسوائل قبل المباراة وخلالها وبعدها. ويعتبر الماء من أفضل السوائل للشرب، رغم حاجة الجسم إلى بعض السكريات، ما يسمح بإضافة مقدار صغير من الشراب المنكه بالفواكه أو من عصير الفاكهة. فمن الضروري جداً أن يبقى جسم اللاعب مشبعاً بالماء طيلة الوقت.



### مفجرات الطاقة

من المهم أن يصطحب اللاعب معه بعض الوجبات الخفيفة السهلة الهضم، مثل الموز أو ألواح الفاكهة المجففة لحفظ مستويات الطاقة عالية خصوصاً إذا كانت المباراة من المباريات الطويلة. لا تتناول أطعمة سكرية لأن مثل هذه الأطعمة ستمنحك في البداية شحنات عالية من الطاقة ثم تتركك خاوياً منها.



يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعية هي :



- سكروز

- الجلوكوز

- سكر الفواكه

\* إضافةً الى الألياف طبعاً ، والموز يعطي دفعة كبيرة وثابتة وسريعة من الطاقة ، وإن تناول موزتان يمكن أن تزود الجسم بأداء تمرين رياضي لمدة (٩٠) دقيقة .

\* فلا عجب أن الموز يعتبر الفاكهة الأولى للرياضيين البارزين في التنس الأرضي وإن أكثر اللاعبين من أصحاب اللياقة البدنية في هذه اللعبة يتناولونه في كل مباراة.

\* سريع الامتصاص ويصل الى خلايا الجسم بحدود (١٠) دقائق .

## الحالة الذهنية

إضافة إلى إعداد الجسم. من الضروري أيضاً تحضير العقل والذهن لخوض مباراة كرة المضرب. ففي آخر اليوم. تستحضر الكثير من مقدرتك كلاعب من خلال ثقتك بنفسك وإيمانك بها.

### تخيّل النجاح

خلال المباراة، خذ بعض الوقت بمفردك لتركّز وتصفي ذهنك على المهمة التي تواجهها. حاول أن تفكر وتركّز بصورة إيجابية لتتخيّل نفسك فائزاً بالنقطة التالية ومن ثم بالمجموعة وبالمباراة كلها. أما إذا جرت الرياح على عكس ما تشتهي وحسنت المباراة لغير صالحك، فينبغي عليك أن لا تنزعج وتقلق وتفقد ثقتك بنفسك.



### الروح المعنوية العالية

لا شيء مثل الفوز بالمباراة يمكنه أن يعزّز الثقة بالنفس. من الممكن أن يزيد إظهار الفرح والغبطة بين الحين والآخر، كما هو ظاهر في الصورة، الضغط على الخصم ويسبب ضيقه. ففي لعبة كرة المضرب، يعتبر الفوز في المباراة تصارع إرادات بقدر ما هو مهارة فنيّة.

### ابق لائقاً لتظلّ في القمة

يمارس جميع لاعبي كرة المضرب المحترفين أنشطة ورياضات أخرى لتعزيز أدائهم وتفوقهم.

ولعبة الغولف هي ربما من أكثر الرياضات المفضّلة لدى لاعبي التنس لأنها تسمح لهم بالاسترخاء والراحة دون أن تعرّضهم لأي خطر للإصابة.



## ( أبرز اختبارات التنس )

اختبار (جونس Jones ١٩٨٧) المعدل للإرسال بالتنس : (١) .

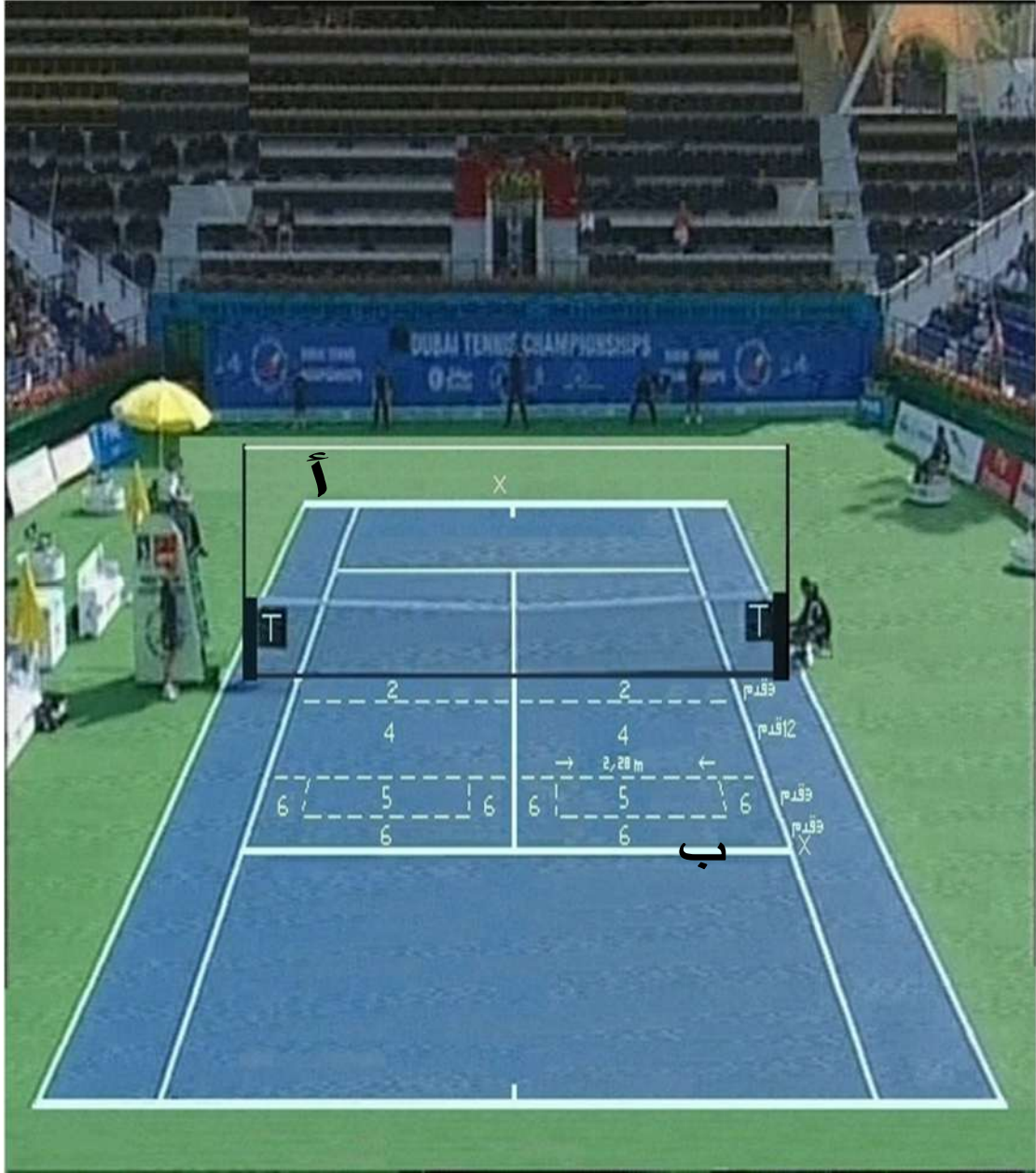
الغرض من الاختبار : لقياس القدرة المهارية والدقة لمهارة ضربة الإرسال .

الإجراءات :

- يتم تخطيط منطقة الإرسال كما هو موضح في صورة (١) .
- يبلغ طول المنطقة المحصورة بين الشبكة والخط الأول (٣) قدم والمنطقة التي تليها (١٢) قدم والمنطقة الثالثة (٣) قدم ، أما المنطقة الأخيرة فهي المسافة المتبقية بين خط الإرسال والمنطقة الثالثة وقدرها (٣) قدم أيضاً ( ويشمل هذا التخطيط منطقتي الإرسال اليمين واليسار ) .
- يبلغ طول المنطقة المحصورة بين الشبكة والخط الأول (٣) قدم والمنطقة التي تليها (١٢) قدم والمنطقة الثالثة (٣) قدم ، أما المنطقة الأخيرة فهي المسافة المتبقية بين خط الإرسال والمنطقة الثالثة وقدرها (٣) قدم أيضاً ( ويشمل هذا التخطيط منطقتي الإرسال اليمين واليسار ) .

---

(1) Jones , S . K , A . Measure of Tennis Serving Ability ,  
Los Angles 1987 , P 62 .



### صورة (١)

توضح الدرجات التقويمية ومناطق الدقة لاختبار (جونس)

لقياس أداء مهارة الإرسال

- البدء بالاختبار وذلك بان يقف المختبرين على شكل أزواج ( كل زميلين ) أحدهما يرسل والآخر يسترجع الكرات ، ويعطى لكل طالب (٥) محاولات من كل جانب .

- يوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع ( ١٠ ) قدم فوق الحافة العليا للشبكة.

- إذا عبرت الكرة من فوق الحبل تعطى نصف درجة التقييم المحددة على أرض الملعب الذي تسقط فيه الكرة .

- الكرة التي تمس الحبل أو الشبكة وتسقط في الملعب تعاد ولا تحتسب محاولة فاشلة ، بينما تعتبر المحاولة فاشلة إذا حصل خطأ في الإرسال .

- يعطى لكل طالب محاولتين للتمرين .

حساب الدرجات:

يتم اختيار أفضل محاولة من اليمين وأفضل محاولة من اليسار وتجمع الاثنان ويستخرج الوسط الحسابي لهما .

كيفية تسجيل الدرجات :

- عند سقوط الكرة في المنطقة الأولى يحصل اللاعب على (٢) درجة ، أما سقوطها في المنطقة الثانية فيحصل على (٤) درجة والمنطقة الثالثة (٥) درجات أما المنطقة الأخيرة فيحصل على (٦) درجات .

### اختبار (هوايت) للضربة الأرضية الأمامية بالتنس : (١)(٢)

الغرض من الاختبار: لقياس مهارة الضربة الأرضية الأمامية في التنس .

مستوى العمر والجنس : مناسب لطلبة المدارس الإعدادية وطلبة الجامعات من المبتدئين والمتقدمين .

الإجراءات :

- يخطط ملعب التنس من إحدى جهتيه كما هو مبين في الصورة (٢) .

- يثبت حبل من طرفيه في قائمي الشبكة وموازياً لها وعلى ارتفاع (٧) قدم من الأرض و(٤) قدم من الشبكة .

- ترسم (٣) خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط ١/٢ أو ٤ قدم .

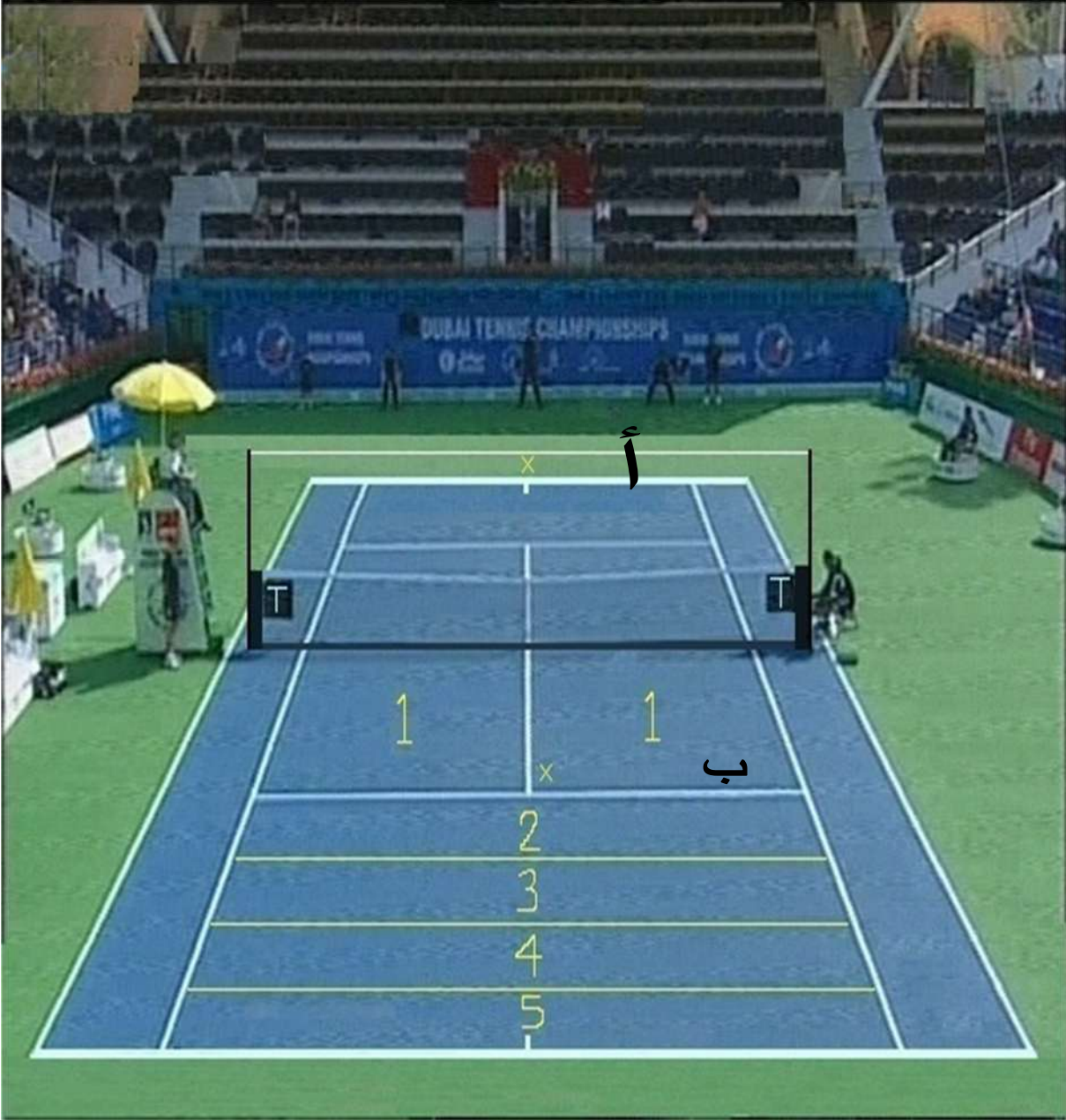
- الأرقام ( ١ و٢ و٣ و٤ و٥ ) تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة .

- يقف المختبر على علامة الوسط ( Center Mark ) التي تقع على منتصف خط القاعدة عند النقطة ( أ ) بينما يقف المدرس في نصف الملعب المواجه عند النقطة (ب) التي تقع قرب خط المنتصف ومعه سلة مملوءة بكرات التنس ومضرب للتنس .

- يقوم المدرس بضرب الكرة بالمضرب إلى المختبر خلف خط الإرسال والذي يقوم بالتحرك من مكانه لاتخاذ الوضع المناسب لضرب الكرة بطريقة الضربات الأرضية الأمامية لتمر فوق الشبكة وأسفل الحبل لتسقط في المناطق المبينة بالأرقام في نصف الملعب المواجه محاولاً تحقيق أعلى درجة في كل مرة في المنطقة رقم (٥) .

(1) Safrit J . Magare and Jenry Bascom , Introduction to measurement in physical Education and Exercise Science . Temms mirror college publishers Toronto . 1986 . p 224. .

(٢) ريسان خريبط مجيد . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج ١ ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ ، ص ٢٥٢ .



### صورة (٢)

توضح اختبار (هوايت) لقياس القدرة المهارية للضربتين الأرضيتين  
الأمامية والخلفية



- يكرر المختبر الأداء السابق ذكره (٥) محاولات متتالية للتدريب على الاختبار .  
 - يبدأ الاختبار بأن يقوم المختبر بتنفيذ الأداء (١٠) مرات أي (١٠) كرات بنفس الطريقة .

- في جميع المحاولات يقوم المدرس بضرب الكرة بطريقة موحدة وقانونية بحيث تكون مماثلة بقدر الإمكان للكرات في مواقف اللعب الفعلية .

حساب الدرجات :

- من شروط الاختبار إن تعبر الكرة الشبكة من تحت الحبل وتسقط على الأرض داخل الملعب في مناطق محددة على التوالي والموضحة في الصورة (١) وتعطى لها درجات تقويم تصاعدية مختلفة تتراوح قيمتها من (١ - ٥) درجات .

- وبعد إحصاء المجموع الكلي لعشرة محاولات يستخرج الوسط الحسابي لها ولكل لاعب على حده ، وبعدها جمع كافة الأوساط واستخراج وسط حسابي واحد للمجموعة .

اختبار الضربة الأرضية الخلفية :

الغرض من الاختبار : لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الخلفية في التنس .

مستوى العمر والجنس : مناسب لطلبة المدارس الإعدادية وطلبة الجامعات .

الإجراءات : تطبق نفس الإجراءات المتبعة في الاختبار الأول فيما عدا الطريقة المستخدمة لضرب الكرة .

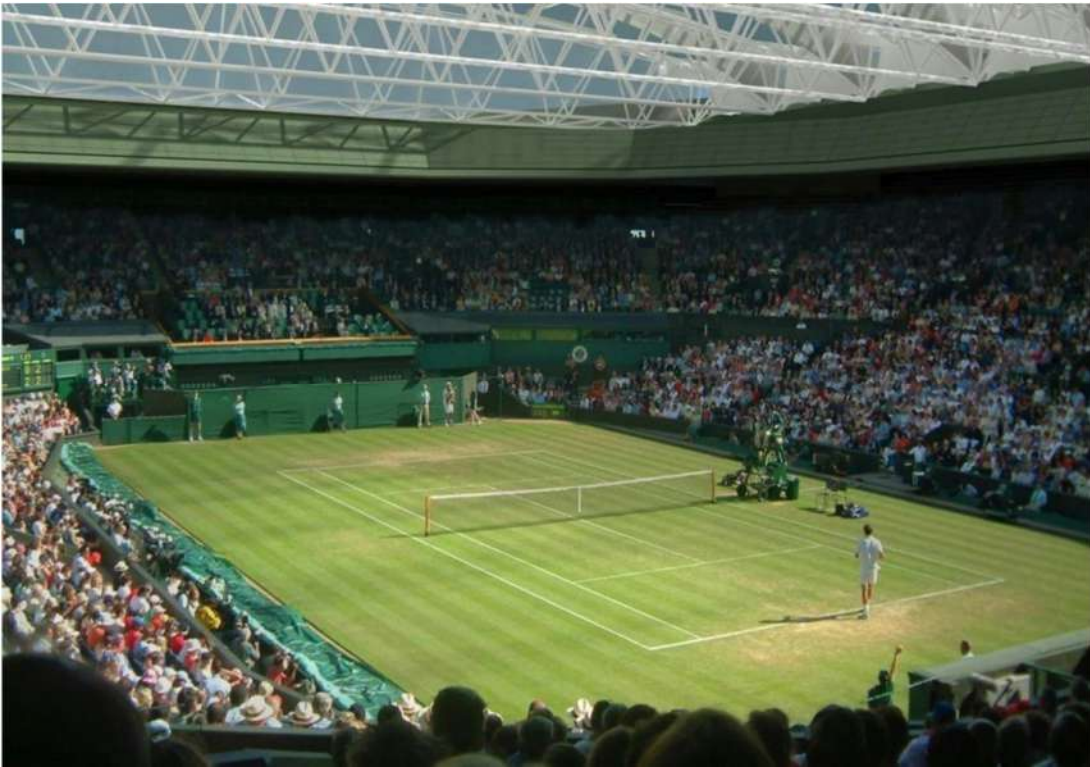
حساب الدرجات : تحتسب الدرجات في هذا الاختبار بنفس طريقة حسابها في الاختبار الأول.

(البطولات الاربعة الكبرى بالتنس)

١. بطولة ويمبلدون (١٨٧٧) م :

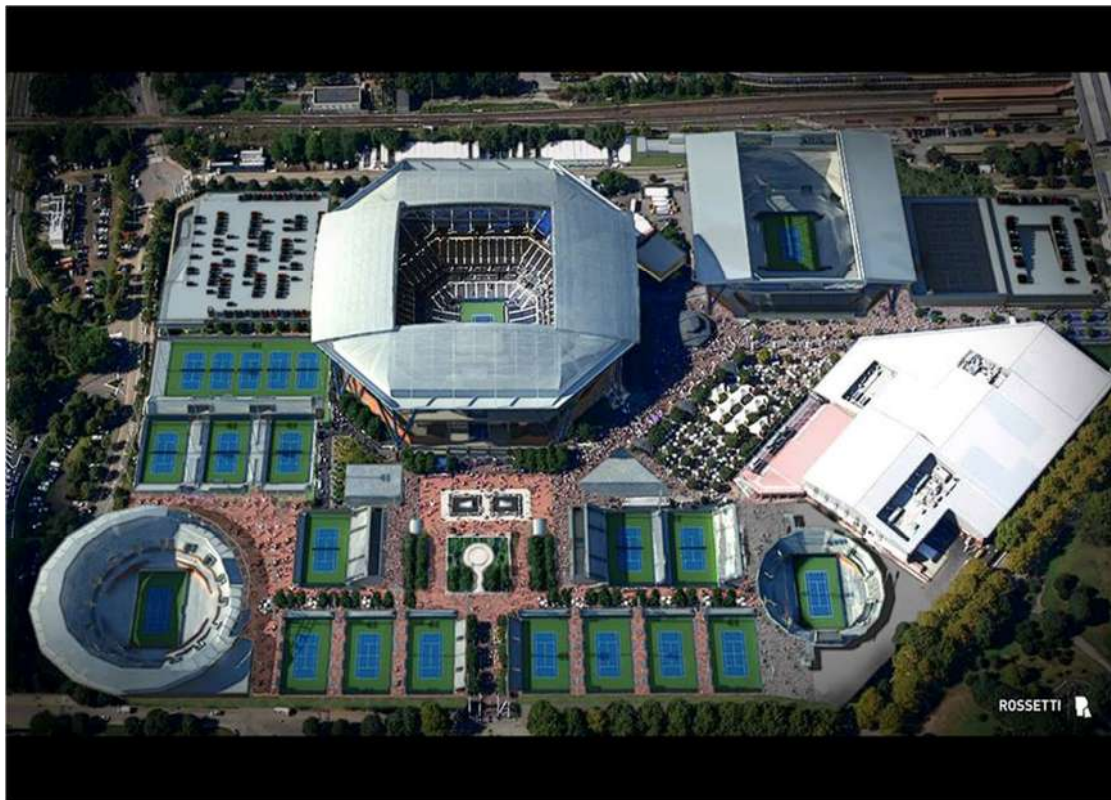


- بطولة ويمبلدون لكرة المضرب هي أقدم بطولة في رياضة كرة المضرب ، وتعتبر ويمبلدون بنظر الكثير من اللاعبين أهم بطولة والفوز بها يعتبر شرفاً عظيماً.





- تقام بطولة ويمبلدون خلال أشهر يونيو و يوليو في منطقة ويمبلدون في العاصمة البريطانية لندن . وتستمر أحداث ويمبلدون لفترة أسبوعين . و يشار إلى أن ويمبلدون مشهورة بكثرة الأمطار مما يؤثر على برنامج المباريات ويسبب ذلك العديد من المشاكل للمنظمين والكثير من خيبات الأمل لمحبي ومتابعي كرة المضرب.



## مجمع ومبلدون



- تلعب البطولة على ١٩ ملعب .. أهمها الملعب الرئيسي والملعب رقم ١ .  
 - ومن المعروف ان الموسم "العشبي" مدته قصيرة . فلا يوجد إلا بطولات قليلة  
 يستطيع لعبها اللاعب للاستعداد والتحضير لبطولة ويمبلدون منها بطولتي "هالة و  
 لندن" . وينتهي الموسم العشبي بعد بطولة ويمبلدون فلا توجد بطولات مهمة على  
 العشب بعدها .

### إحصائيات :

- أكثر اللاعبين فوزاً ببطولة ويمبلدون بفردي الرجال هما الأمريكي بيت سامبرس  
 والبريطاني ويليام رنشو "قديم" ب ٧ مرات والسويسري روجر فيدرر ب ٧ مرات .  
 - الفائزة بأكبر عدد من الألقاب في فردي السيدات هي الأمريكية مارتينا نغرتيلوفا

ب ٩ مرات .

- أكثر اللاعبين فوزاً بالبطولة بمرات "متتاليه" هما فيدرر وبورغ ب ٥ مرات على

التوالي .



## ٢. بطولة أمريكا المفتوحة بالتنس ( ١٨٨١ ) م :



يقع الملعب داخل منتزه (فلاشينغ ميدوز) أكبر ملاعب التنس في العالم وتم تسمية الملعب بي (أرثر أش) أحد أحسن اللاعبين الأمريكيين وسمي باسمه تخليداً لذكرى وفاته بعد معاناة من المرض، وتم افتتاح الملعب سنة ١٩٩٧ ليحل بديلاً للملعب الرئيسي آنذاك ملعب لويس (ارمسترونغ) وتقام عليه أبرز مباريات البطولة "فلاشينغ ميدوز" بما فيها النهائي ، ويحتوي الملعب على نظام الإضاءة بشكل يسمح لقيام المباريات ليلاً ويحتوي ملعب أرثر أش على (٢٤٥٤٧ مقعد و ٩٠ جناح فاخر و ٥ مطاعم) وبلغت تكلفه إنشاء هذا الملعب (٢٥٤ مليون دولار) ، وفي سنة ٢٠٠٥ حدثت تغييرات على مستوى أرضية الملعب ليصبح لونها زرقاء واللون الخارجي لمساحة الملعب بالأخضر لكي تكون رؤية الكرة أسهل عند المشاهدين من اللون الأخضر عبر التلفاز لان النظر للكرة كان صعب جداً .

ويبقى ملعب (أرثر أش) هو أول ملعب تستخدم فيه (أحدث تقنيات التكنولوجية والعين الإلكترونية أو Spider سبايدر داخل ملاعب التنس) منها استخدام كاميرات ما يسمى عند المعلقين العرب (جهاز عين الصقر) والذي يسمح للاعبين الطعن في قرارات الحكم .

### آرثر أش روبرت جونيور في سطور



ولد ونشأ في ريتشموند، فرجينيا ١٠ يونيو سنة ١٩٤٣ من اصل أفريقي كان ضمن لاعبي التنس المحترفين م فاز ثلاثة من البطولات الأربع الكبرى . وكان أول أميركي من أصل إفريقي، وأول لاعب أسود تختاره أمريكا ليمثل منتخب الولايات المتحدة في كأس ديفيس، والرجل الأسود الوحيد الذي فاز بلقب الفردي في بطولة استراليا أمريكا المفتوحة وبطولة ويمبلدون ، وتوفي في يوم ٦ فبراير ١٩٩٠

## صور للملعب

### التصميم



- انطلقت بطولة أمريكا للتنس أو كما تُسمى بالـ ( US OPEN ) في شهر أغسطس ١٨٨١ م .
- وتقام سنوياً في مدينة نيويورك الرائعة . والتي تعتبر من أكثر مدن العالم اكتظاظاً بالسكان ومن أكثر مدن العالم حركة .
- تقام البطولة على عدة ملاعب أهمها الملعب الرئيسي ( Arthur Ashe ) على اسم اللاعب الأمريكي ويستوعب الملعب حوالي ( ٢٥,٠٠٠ ) متفرج ، ويعد أكبر ملعب تنس في العالم .
- تُلعب على ملاعب عشبية حتى عام ( ١٩٧٥ ) بعدها تغيرت الأرضية إلى رملية عام ١٩٧٨ ثم تغيرت الأرضية مرة أخرى إلى الأرضية الصلبة .







## ملعب (أرثر أش) أكبر ملعب بالعالم



### ٣. بطولة فرنسا المفتوحة للتنس (رولان جاروس) ١٨٩١م:



- تقام سنويا في عاصمة الجمال باريس .

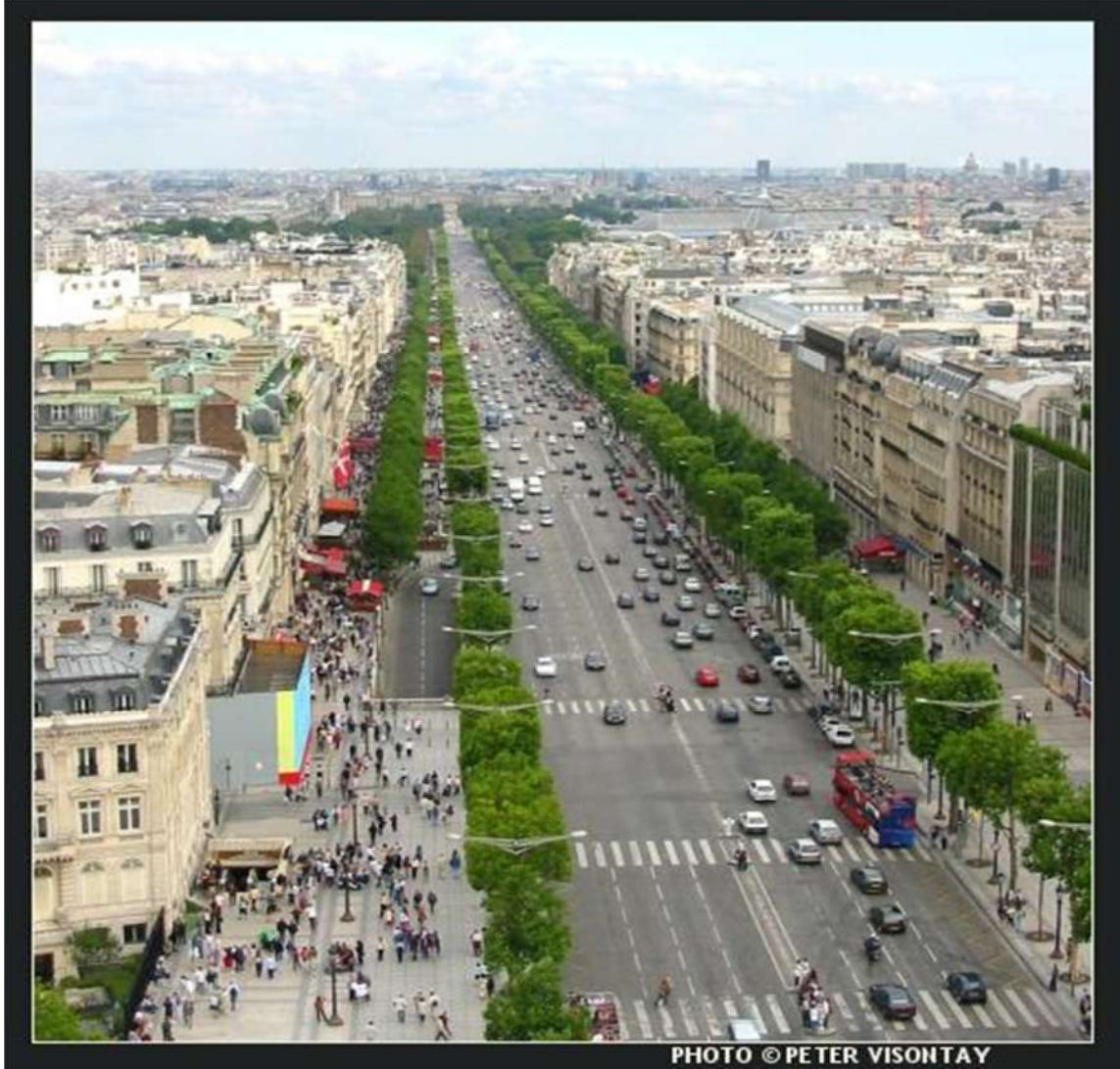


PHOTO © PETER VISONTAY

- سميت هذه الدورة على اسم أحد أبطال فرنسا في الحرب العالمية الأولى وهو الطيار الفرنسي (رولان جاروس) وانطلقت سنة ١٨٩١ وبدأت أول بطولة نسائية سنة ١٨٩٧م .

- ولم يسمح للاعبين التنس الأجانب بالمشاركة إلا في عام ١٩٢٥ وألغيت هذه البطولة في الأعوام من ( ١٩٤٠ حتى ١٩٤٥ ) بسبب الحرب العالمية الثانية .

-البطولة تُقام على الأراضي الترابية والتي فيها يكون ارتداد الكُرّه بطيء ..

وتُلعب المباريات بعدة ملاعب أهمها اثنان ( Court Philippe Chatrier )  
 الملعب الرئيسي للبطولة وأستاذ ( Suzanne Lenglen ) .  
 - أغلب اللاعبين الذين يفضلون هذه الأرضية هم من أمريكا الجنوبية واسبانيا .  
 وتتطلب هذه الأرضية لياقة بدنية عالية من اللاعب ومجهود كبير نظراً لأن  
 تبادل الكرات بين اللاعبين يطول أكثر من الأرضيات الأخرى والسبب كما ذكرنا لأن  
 الكرة تصبح أبطأ عند اصطدامها بالأرض على الملاعب الرملية .



- والمُلفت إننا نشاهد إن أساطير التنس ( بيت سامبرس وجيمي كونورز  
 وروجير فيدرر لا يحبون هذه الأرضية كثيراً ) .





### إحصائيات :

-الأكثر تتويجاً باللقب : كريس إيفارت ( ٧ ) مرات سيدات ورافائيل نادال (٧) مرات رجال .

-المتوجون الأصغر سناً في منافسة الفردي: مونيك سيليش ١٦ عاماً سنة ١٩٩٠ .

-المتوجون الأكبر سناً في منافسة الفردي: اندريس غيمانو ٤٣ عاماً سنة ١٩٧٢ .



٤. بطولة استراليا المفتوحة للتنس (١٩٠٥) م :



- بطولة أستراليا المفتوحة للتنس هي واحدة من بطولات الجرانند سلام وتقام سنويا في شهر يناير في ملعب ملبورن. انطلقت البطولة سنة ١٩٠٥ وأقيمت في ستة مدن مختلفة إلى أن استقرت البطولة في ملبورن سنة ١٩٧٢.  
- منذ عام (١٩٨٨) لعبت بطولة استراليا المفتوحة للتنس على الملاعب الصلبة وهي البطولة الأولى من أربع بطولات (الجرانند سلام) تلعب في كل عام .



- عقدت لأول مرة في بطولة استراليا المفتوحة عام ١٩٠٥ وكان لعبت على ملاعب العشب الطبيعي حتى عام ١٩٨٧. وحالياً تلعب على الأراضي الصلبة.

- الفائز يكسب ٢٠٠٠ نقطة. والوصيف يحصل على ١٢٠٠. الوصول الى النصف النهائي يكسب ٧٢٠ نقطة. الوصول الى الربع النهائي ٣٦٠ نقطة. الثمان لاعبين الذين خسروا في الدور ١٦ يكسبون ١٨٠ نقطة. اللاعبون الـ ١٦ الذين خسروا في الجولة ٣ يكسبون ٩٠ نقطة. اللاعبون ٣٢ الذين خسروا في الجولة ٢ يكسبون ٤٥ نقطة. اللاعبين الذين خسروا في الجولة ١ يكسبون ١٠ نقطة.



## مجمع (ملبورن)





ويحتوي هذا المجمع على ما يُقارب الـ ٣٠ ملعب ذو أرضية صلبة ، وتحتوي بعض هذه الملاعب على سقف متحرك وأخرى مغلقة ، وأخرى مكشوفة.





## بطولات الأساتذة (تنس) :

البطولة	الدولة	الاسم التجاري	المدينة	بدأت في	نوع الأرضية
إنديان ويلز للماسترز	 الولايات المتحدة	بي ان بي باريباس	إنديان ويلس، كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأمريكية	1987	صلبة
ميامي للماسترز	 الولايات المتحدة	سوني إريكسون المفتوحة	ميامي، الولايات المتحدة الأمريكية	1985	صلبة
مونتي كارلو للماسترز	 موناكو	سلسلة مونتي كارلو للماسترز مقدمة بواسطة روليكس	مونتي كارلو، موناكو	1897	ترايبية
روما للماسترز	 إيطاليا	انتر ناسيونالي دي تي ال دي اطالية	روما، إيطاليا	1930	ترايبية
مدريد للماسترز	 إسبانيا	موتوا مدريديلينا ماسترز مدريد	مدريد، إسبانيا	2002	ترايبية (صلبة) حتى عام ٢٠٠٨

صلبة	1881	مونتريال / تورنتو , كندا	كأس روجر	 كندا	كندا للماسترز
صلبة	1899	سنسيناتي, الولايات المتحدة الأمريكية	مجموعة الغربيون والجنوبيون الاقتصادية	 الولايات المتحدة	سنسيناتي للماسترز
صلبة	2009	شنغهاي, الصين	شنغهاي للماسترز	 الصين	شنغهاي للماسترز
صلبة (I)	1986	باريس, فرنسا	باريس بيرسى	 فرنسا	باريس للماسترز

## جدول ترتيب لاعبي التنس لغاية (٢٠١٣/١٠/٧)



Rank	Name & Nationality	Points
1.	<b>R. Nadal</b> (ESP)	11,160
2.	<b>N. Djokovic</b> (SRB)	11,120
3.	<b>A. Murray</b> (GBR)	6,895
4.	<b>D. Ferrer</b> (ESP)	6,710
5.	<b>J. Del Potro</b> (ARG)	4,925
6.	<b>T. Berdych</b> (CZE)	4,610
7.	<b>R. Federer</b> (SUI)	4,515
8.	<b>S. Wawrinka</b> (SUI)	3,150
9.	<b>J. Tsonga</b> (FRA)	3,115
10.	<b>R. Gasquet</b> (FRA)	3,095
11.	<b>M. Raonic</b> (CAN)	2,815
12.	<b>T. Haas</b> (GER)	2,355
13.	<b>J. Isner</b> (USA)	2,115
14.	<b>G. Simon</b> (FRA)	2,095
15.	<b>J. Janowicz</b> (POL)	2,060

### ملاحظة :

اللاعبين واللاعبات العشرة الأوائل حسب التصنيف العالمي (قد يتجدد تصنيف اللاعبين واللاعبات كل يوم اثنين بحسب زيادة أو نقصان نقاط اللاعبين واللاعبات ويتم زيادة أو خصم النقاط بحسب البطولات التي يحصل عليها اللاعب أو اللاعب).

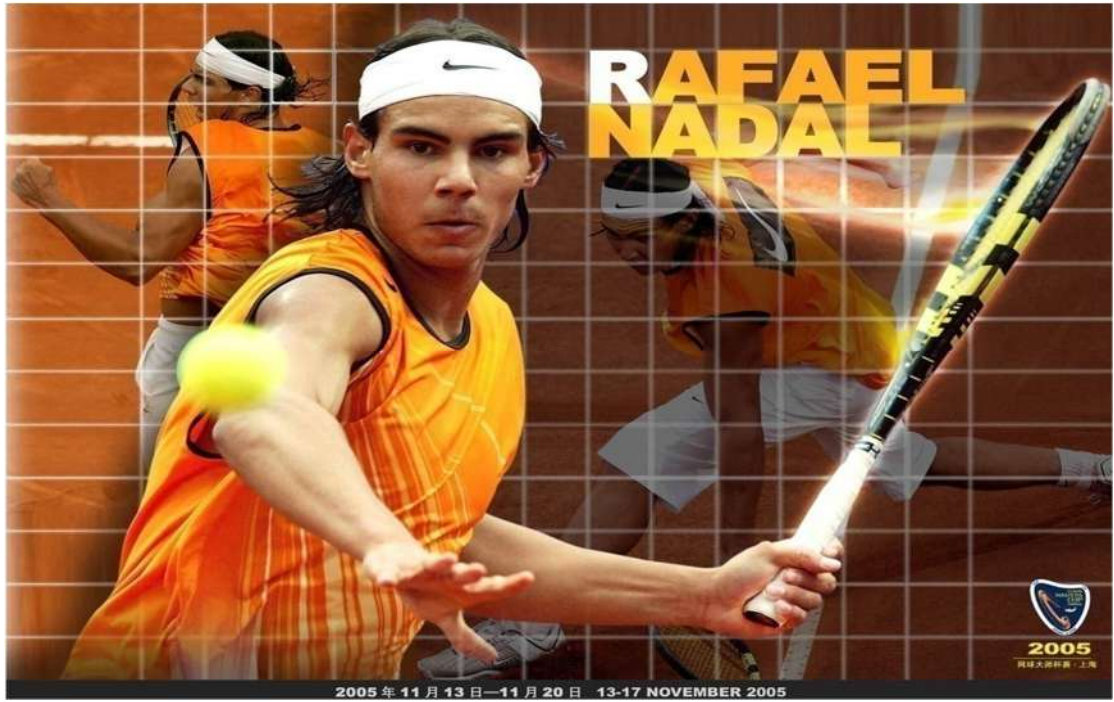
أفضل أربعة لاعبين في العالم بالتنس في العصر الحديث



الصربي نوافك جوكونفيج



البريطاني أندي موري



الأسباني رافائل نادال



السويسري روجر فيدرر

## تقنية عين الصقر Hawk Eye

- مع ظهور التكنولوجيا ، استطعت أن تتفاعل مع الرياضة بمعدل سريع و مذهل جداً. شهدنا التكنولوجيا المستخدمة للمساعدة في التدريب الرياضي (أجهزة قياس معدل ضربات القلب ، أجهزة قياس الطاقة، وبرامج التدريب وغيرها) ، وتحسين ميدان اللعب (ملاعب ذات أسطح صناعية ، الملاعب المغطاة والمغلقة ، وما إلى ذلك) وتعزيز أدوات رياضية ( مضارب التنس ، والمواد الاصطناعية لكرات السلة وعصيان الهوكي وما إلى ذلك) وتوسيع نطاق التغطية الإعلامية (الصحف والإذاعة والتلفزيون والإنترنت وغيرها).

- ومن المجالات التي ساهمت فيها التكنولوجيا هي مجال التحكيم وهذا قد يختلف من رياضة الى أخرى حيث هناك رياضات القرارات التحكيمية تكون واضحة ككرة القدم و كرة السلة بينما هناك رياضات أخرى كالهوكي والكريكيت و التنس تكون في حاجة الى الإعادة من أجل التأكد من القرار.

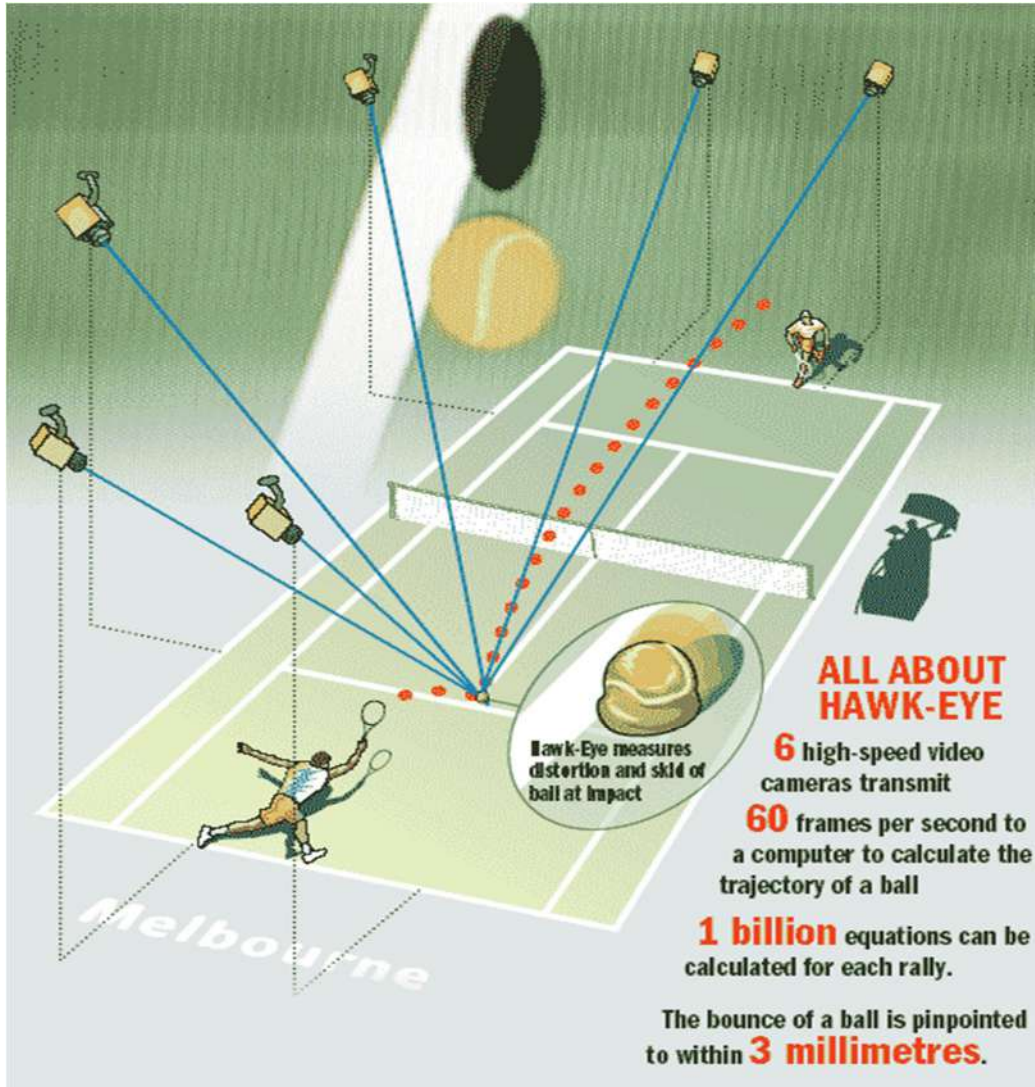
- ونأتي الى التنس حيث هو مثال للرياضة التي واجهت ضغط جماهيري كبير لإدخال التقنيات الحديثة وخاصة فيما يتعلق بالكرات التي تكون قريبة جداً من الخطوط وازدياد أخطاء حكام الخطوط الذين يصدرون قرارات خاطئة. وربما نقطة التحول جاءت في المهزلة التي شهدتها مباراة ربع النهائي من بطولة أميركا المفتوحة للتنس للسيدات عام ( ٢٠٠٤ ) بين سيرينا ويليامز الأمريكية وجينيفير كابرياتي الأمريكية حيث كلفت الأخطاء الفادحة لحكم الكرسي بتضييع نقاط مهمة لسيرينا ومنها قرار صحيح لحكم الخط قام حكم الكرسي بإلغائه فاحتسبت نقطة على سيرينا سببها خسارة المباراة وقد تم إيقاف حكم الكرسي هذا فوراً بعد المباراة وقام رئيس لجنة التحكيم باستدعاء سيرينا وتقديم اعتذار رسمي لها عن الأخطاء التي صدرت من حكم الكرسي.



- وفي مارس عام ( ٢٠٠٦ ) تم استخدام تقنية عين الصقر لأول مرة بصورة رسمية في بطولة (ميامي للماسترز) ومن ثم تلتها عدد من البطولات الأخرى من سلسلة ( ATP و WTA ) وبالفعل تم اعتماد تقنية عين الصقر (التحدي الإلكتروني) في بطولة أميركا المفتوحة عام ( ٢٠٠٦ ) لتصبح أول بطولة (غراند سلام) تطبق هذه التقنية.

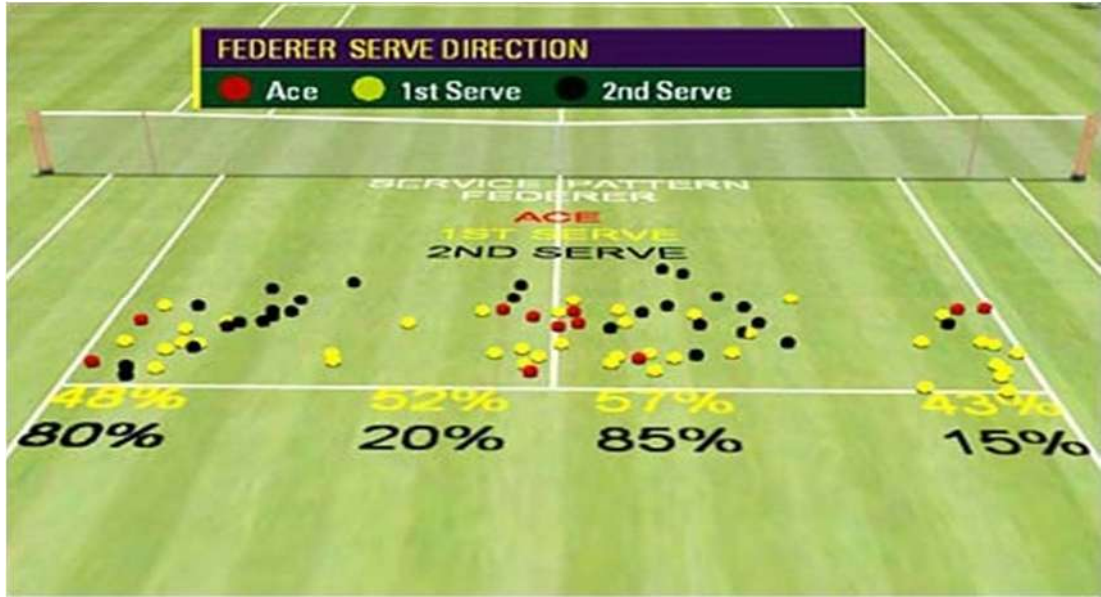
### طريقة عمل عين الصقر

تعمل تقنية عين الصقر عن طريق عدد من الكاميرات المثبتة في أرجاء الملعب تقوم بتتبع حركة الكرة وحركة اللاعبين ومن ثم بعد ذلك تعطي الصور الى الكمبيوتر حيث يقوم بمعالجتها واستخراج صورة ثلاثية الأبعاد يمكن من خلالها الحكم على الكرة وهذه التقنية دقيقة جداً.



- وعلينا معرفة أن تقنية عين الصقر ليست تقنية جديدة بل هي مرت عليها السنين وتم تطويرها حيث وصلت الى درجة تعطيها الثقة في استخدامها لاعتماد القرارات الرسمية.

- وهذه التقنية يمكن استخدامها في عمل الإحصاءات الخاصة بالمباراة وعقد المقارنات بين إرسال اللاعبين وأيضاً قياس سرعة الكرات وأيضاً مدة بقاء اللاعب في مكان معين على الملعب و كذلك عدد الأمتار التي يركضها خلال المباراة.



- الصورة أعلاه من مباراة فيدرر وروديك في نهائي ويمبلدون ( ٢٠٠٥ ) ويمكننا ملاحظة أن فيدرر دائماً يركز على (باك هاند) روديك في الإرسال الثاني وأيضاً يمكننا ملاحظة أين يضع فيدرر إرسالته الساحقة.

- وكنتيجة لهذه التقنية حتى تكون متوافرة فيجب أن يحتوى الملعب على شاشة كبيرة تستطيع عرض هذه التقنية بالطرق الملائمة وتمكن اللاعبين والجمهور والمتابعين على شاشات التلفزة من متابعة اللحظات القوية من المباراة والكرات الحساسة وأيضاً الإحصائيات كما وضحنا. و قد ترى بعض اللاعبين ينظرون الى هذه الإحصائيات حتى يدركوا الإستراتيجية المناسبة أو الأخطاء التي يقعون فيها.

- ولكن للأسف فإن هذه التقنية مكلفة حيث تكلف استخدام هذه التقنية من ( ٢٠,٠٠٠ الى ٢٥,٠٠٠ ) دولار أميركي إسبوعياً وبالتالي تجد العديد من البطولات (تكتفي بجهاز عين صقر واحد في الملعب الرئيسي) كبطولات تورنتو وسينسيناتي وغيرها من البطولات المتوسطة في القدرة المالية . وتجد الرعاية يحاولون أن يدخلوا هذه التقنية حيث تكون مصطبحة باسمهم كنوع من الإعلانات.



## التعديلات التي أدخلت لتقنية استخدام عين الصقر



- اللاعب يكون لديه ( ٣ تحديات في كل مجموعة) إضافةً الى تحدى إضافي في شوط كسر التعادل (التاي بريك) .

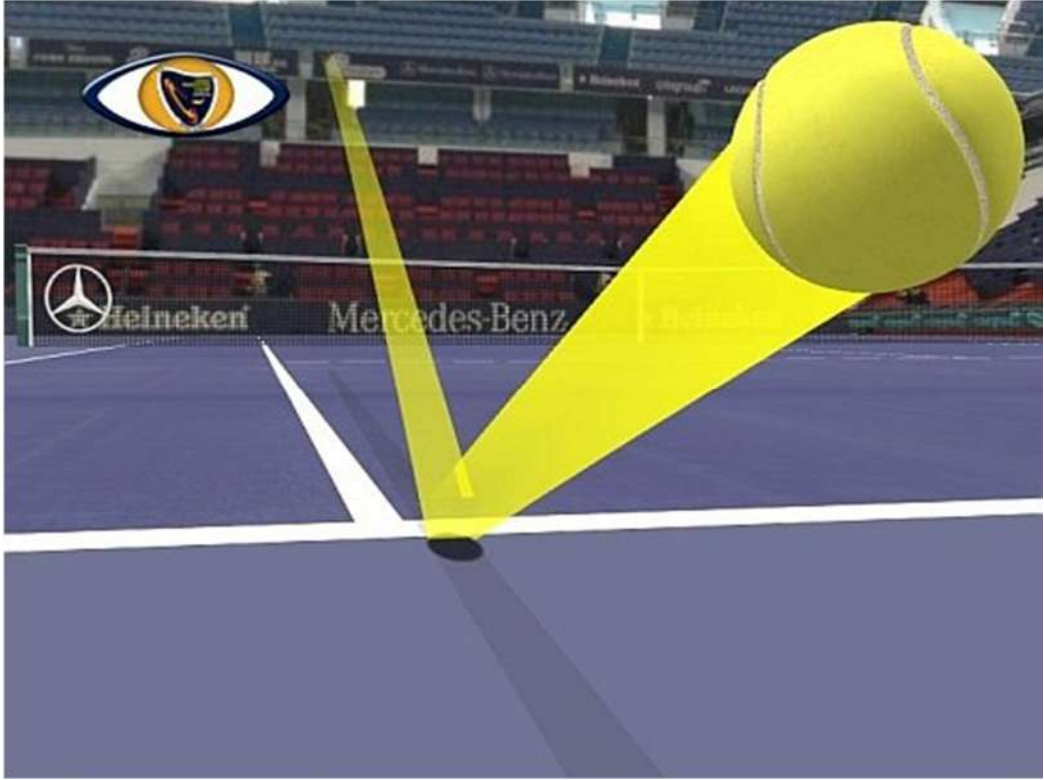
- على اللاعب طلب التحدي فوراً وإيقاف اللعب إن شك في كرة ما.

- عند نجاح اللاعب في التحدي فإنه لا يخسر أي من تحدياته الثلاث ولكن عندما يفشل في التحدي فإنه يخسر واحداً من التحديات.

- إذا كان قرار اللاعب المرسل تحديه صحيح في حالة إرسال معين إذ كان داخل المربع فإنه يحتسب له إن كان إرسال ساحق أو يُعاد الإرسال الأول إذا استطع الخصم رده . وفي حالة اللاعب المستقبل فإنه بتحديه إن أصاب يحتسب خطأ إرسال وإن أخطأ فإنه يحتسب عليه الإرسال إن كان ساحق أو يُعاد في حال استقباله له.

- بالنسبة للتبادلات فكما ذكرنا على اللاعب طلب التحدي مباشرة عند شكه في الكرة، فإن كانت الكرة خارج الملعب تحتسب نقطة له، أما إن كانت داخل اللعب وأخطأ التحدي فتعاد النقطة من الأول (هذا في حالة الكرات التي يمكن ردها) أما الكرات الساقطة فتحتسب نقطة عليه.

- في حالة عدم مقدرة كاميرات عين الصقر عدم التقاط مسار الكرة فإن القرار الأول يحتسب حتى لو كانت الكرة داخل الملعب وتم الإشارة أنها خارج الملعب.



كمثال هذه الكرة داخل المربع.

### وجوده وافتقاده

صارت تقنية عين الصقر من أصول التحكيم في التنس فهي الفيصل في كثير من الأوقات بين الحكم والملاعب وقد تعطى مباراة للاعب وتسلب مباراة من لاعب آخر وبالتالي كان هناك مطلب موحد من اللاعبين باستخدام التقنية في جميع البطولات لكن هل من مجيب.

### نوعية الملاعب التي تستخدم عين الصقر

هناك الكثير ممن يتساءل هل جميع أرضيات الملاعب يتم استخدام تقنية عين الصقر فيها . بالتأكيد لا فالأراضي الترابية هي النوعية الوحيدة التي لم تستخدم فيها تقنية عين الصقر حيث يكون أثر الكرة واضح على أرضية الملعب للحكام والملاعبين وبالتالي لا حاجة لاستخدام تقنية عين الصقر والتحدي الالكتروني . بينما باقي الأراضي (العشبية والصلبة وداخل القاعات ) تستخدم هذه التقنية حيث أثر الكرة يكون غير واضح كمنظيرتها من الملاعب الترابية. وبالتالي لتحدي القرار يطلب اللاعب من حكم الكرسي النزول الى أرضية الملعب ورؤية العلامة الموضوعة على الأرضية للكرة.

## صناعة البطل تبدأ من الصغر

على كل مدرب ومربي أن يبدأ تعليم الأطفال هذه اللعبة في سن صغيرة، حتى يكون قادرين على إتقان جميع الأشكال والمهارات الأساسية التي تتطلبها هذه اللعبة اتقاناً جيداً وتنفيذها بإحكام







ويستمر تعلم اللاعب للمهارات حتى سن الثانية عشر، أما بعد ذلك فيجب التركيز على إتقان ما تعلمه بنسبة ممتازة عن طريق التدريب المستمر





## البطل يظهر بعد تحمل المشقة والصعب

إذا نظرنا إلى أي رياضة.. فردية بشكل خاص نجد أن أبطالها قليلون، وهذا يعود إلى أن المهمة المتمثلة في أن يصبح اللاعب بطلاً فيها ليست بالهينة..



إنها مهمة شاقة ذهنياً وجسدياً، فحتى يصبح اللاعب بطلاً يلزمه الكثير من العمل الجاد والتدريب الشاق

## الصفات الجسدية للاعب



كي تكون بطلا في التنس أو في أي رياضة أخرى، تحتاج إلى أن تتسم بسمات خاصة، وهذه السمات تنقسم إلى فئتين (عقلية وبدنية)

لنبدأ بالسمات البدنية.. هنالك العديد من الأشخاص يولدون ببنية جسمانية تفضي إلى السرعة، وغيرهم إلى القوة، وغيرهم يولدون ببنية

جسمانية ضعيفة أو عادية وهذه الفئة ربما يمكننا هنا استبعاد كونهم سيفوزون بميدالية أو أن يصبح لديهم مستقبل رياضي

في التنس الأمر مشابه، فحتى يصل اللاعب إلى مرحلة البطولة، يجب أن تتحقق به الشروط الآتية

- إجادة جميع الضربات الأرضية، وكذلك الضربات الخاصة والسيطرة عليها والتحكم في أدائها

- أن يكتسب الإحساس الجيد بالكرة، وأن يكون دائم المراقبة لها، بمعنى آخر حسن التنسيق بين اليد والعين



- التمتع بـ اللياقة البدنية العالية

- التغذية الجيدة والانتظام في التدريب

- حركة الأقدام السريعة والمنتظمة

هذه السمات يمكن تطويرها إلى أقصى درجة لتصبح فعالة ، وهذا يتم بالتدريب  
الفعال والمستمر، والعمل الدؤوب



### العامل الذهني



لكن مع ذلك هنالك العديد من اللاعبين يفشلون في الوصول إلى مرحلة البطولة،  
مهما قضوا من ساعات في التدريب للوصول إلى أقصى درجات

القوة والتحمل . أيضا العديد من اللاعبين يتمتعون بموهبة جسدية أكبر مما يتمتع  
بها الأبطال أنفسهم، لكنهم لم يصبحوا أبطالاً مثلهم

هنا تبرز أهمية الجانب الذهني في تكوين البطل، فالبنية الجسمانية ليست كل شيء،  
وللوقوف على مدى هذه الأهمية سنستعرض أقوالاً لأساطير

لا شك في أهميتها ، فلاعب التنس دون إجادتها لا يمكننا أن نقول أنه يلعب التنس

## التدريب



هو الإعداد المنظم بهدف تحقيق (الفورمة الرياضية) وهذا يعني القدرة على الأداء الجيد بانتظام مع تنمية الحالة البدنية والعقلية للفرد وكل هذا يؤدي

إلى الأداء الأمثل للاعب .. فعملية الوصول (للفورمة الرياضية) تحتاج إلى خصائص جسمانية وأخرى عقلية ونفسية..

ومن الملاحظ أن اللاعبين يختلفون فيما بينهم في هذه الصفات فبينما نجد اللاعب السويدي المخضرم (بيورن بورج) نموذجاً للأداء الهادئ المتزن

انفعالياً .. نجد أن اللاعب الأمريكي (جون ماكنرو) سريع الانفعال ،عصبي المزاج .. فالأول لقب (بجبل الثلج) والآخر لقب (بالصبي المشاكس)..



## التسخين قبل المباراة



يهمل كثير من اللاعبين عملية التسخين الجدي قبل المباراة وهي عملية تحتاج إلى تحريك أعضاء الجسم ككل وتهيئته للعمل البدني المقبل عليه..

فحركات المرجحة والعدو لمسافات قصيرة قد تسهل كثيرا من عملية الدخول في أجواء المباراة..

ويتبين ذلك في سرعة دخول بعض اللاعبين لأجواء المباريات .. وأبرز مثال على ذلك اللاعب الأسطورة (رافائيل نادال) .. جاد جدا في التسخين

وكذلك نلاحظ كثير من اللاعبين لا يدخل سريعا للمباراة ويكسر إرساله من البداية ويحتاج بعض الوقت للدخول في المباراة..

وبعد الانتهاء من التسخين تبدأ عملية التنكيك أثناء المباراة بغرض استعمال قوة معينة معدة لإحراز هدف معين..

ويتميز اللاعب صاحب التنكيك الجيد بالقدرة على التكيف مع خصمه وتحويل كل موقف لصالحه بمهارة وذكاء..



### المهارات الحركية



تعتبر المهارات الحركية من أهم الأساسيات التي تتطلبها لعبة التنس وعلى اللاعب أن يطورها باستمرار..

وتعد ممارسة شتى أنواع الرياضات المتعلقة بالكرة ( ككرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ) من العوامل المساعدة في تطوير ردود الفعل لدى

لاعب كرة القدم أو أي لعبة تعتمد على حركة الأقدام تساعد بشكل جيد في تطوير حركة طبيعية وسريعة للأقدام..

التدريب المستمر يهدف الى تطوير المهارات الأساسية والتي يحتاجها اللاعب عند ممارسة لعبة التنس كالتحكم الجيد على الكرات، التنسيق،

السرعة، ردود الفعل، التوازن، وإتقان جميع الضربات والتقنيات المتعلقة بها.



### العزيمة والإرادة

جميع الصفات تولد معنا لكن ما يختلف من إنسان لآخر هو امتلاك القدرة، القوة والعزيمة لتطوير هذه الصفات وإيصالها

إلى أقصى درجاتها، وهذه الدرجات تختلف من شخص لآخر، وعند وصول اللاعب لأقصى الدرجات لا يمكننا أن نطلب منه المزيد

فوصوله لأقصى درجات طاقته دون أن يصبح بطلاً لا ينتقص من قيمته وما عليه سوى التعامل مع إمكانياته بواقعية

دون أن يضغط على نفسه، فالوصول لمستوى متقدم في رياضة التنس على مستوى عالمي ليس كل شيء

أن يكون اللاعب بطلاً على مستوى مدينته هو أمر رائع أيضاً

من هذا المنطلق نستنتج أمراً وهو

الأبطال لا يولدون أبطالاً بل يصنعون منذ الصغر ..



### تنس ألبو أو (إصابة مفصل المرفق ) الكوع

(humerus) يتكون مفصل الكوع من التقاء ثلاثة عظام هي أسفل عظمة العضد وعظمة (Ulna) والجزء العلوي من عظمتي الساعد اللتين تعرفان باسم عظمة الزند وحول هذه العظام تكون الأنسجة التي تكون الكيس المفصلي (radius) الكعبرة وبعد ذلك توجد الأربطة الجانبية والأمامية والأوتار والعضلات التي (Capsule) توجد (lateral epicondyle) تربط هذه الأجزاء ببعضها البعض واللقيمة الجانبية فى الجزء الخارجى أسفل عظمة العضد وهى مكان إدراج أوتار العضلات الباسطة فهى فى الجزء الداخلى أسفل عظمة (medial epicondyle) أما اللقمة الإنسية العضد وهى مكان إدراج أوتار العضلات القابضة .



ما هو تنس الكوع وغولف الكوع؟

هو التهاب اللقمة (Tennis elbow) المصطلح الطبي للتنس الكوع أو اللقمة الوحشية لأنه يؤثر على الجزء (Lateral epicondyle) الجانبى (Golfer's elbow) الخارجى من عظم المرفق حيث مكان إدراج الأوتار. أما غولف الكوع وهو يؤثر على (Medial epicondyle) فهو إتهاب اللقمة الإنسية (elbow) الجزء الداخلى من عظم المرفق .

ما هى أسبابه؟

- الإجهاد المتكرر والإصابة المفاجئة مما يجعل هذا المرض أكثر انتشاراً عند لاعبي التنس والغولف وقد يظهر في أنواع أخرى من الرياضة يتم فيها استخدام شديد أو متكرر لمفصل الكوع أو العضلات المحيطة به

ما هي أعراضه؟

آلام في مفصل الكوع متضمنة الجزء الأعلى للمفصل والجزء أسفله ويزداد هذا الألم مع حركة المصافحة أو لف مقابض الأبواب مع الشعور بصعوبة تمديد الساعد في بعض الأحيان .

### كيف يتم العلاج؟

- عادة ما تستجيب هذه الحالات إلى العلاج الطبيعي وإلى العلاج الدوائي .  
 - الراحة : وهي أهم جزء في العلاج . توقف عن فعل أي شيء يزعج ذراعك . يمكن وضع الثلج على الكوع المصاب ، كذلك يمكنك ارتداء جبيرة أو رباط حول الساعد والكوع للمساعدة في تقييد الحركة وتخفيف حدة التوتر ، لا ترتدي أي رباط أو جبيرة باستمرار حيث يجب خلعها في وقت الليل ، تعديل الأنشطة التي قد تسبب في المشكلة مثل في حالة الإصابة في لاعبي التنس يُفضل فحص المعدات، فيُفضل استخدام مضارب أكثر مرونة ، كذلك يمكن تغيير المضرب الضخم الى آخر أصغر حجماً وبالتالي يمنع تكرار الأعراض مرة أخرى .

- العلاج الطبيعي : تمارين بسيطة يمكن عملها في المنزل وهي

تمارين الليونة .

- في حالة تنس الكوع مد المعصم والذراع للأمام واجعل الأصابع متجهة للأسفل وتمتد لمدة ( ٢٠-٣٠ ) ثانية ، وتكرر من ( ٥-١٠ ) مرات على الأقل ولمرتين في اليوم .

- في حالة غولف الكوع : مد الذراع المصابة وهي مفرودة وتضعها في مواجهة حائط أو جسم صلب ثم تضغط على الساعد في مواجهة الجسم الصلب لمدة ( ٣٠ ) ثانية ويكرر عدة مرات يومياً .

- ويسند الكوع على منضدة لجعل تمارين التقوية تبدأ بعد فترة من تمارين الليونة .  
 الذراع معلقة مُحملة بأوزان تزداد تدريجياً (مع مراعاة إيقاف هذه التمارين في حالة حدوث ألم شديد وفي هذه الحالة تعاد محاولة هذه التمارين مرة أخرى بعد ٣ أيام ) وتتكرر هذه التمارين مرتان أو ثلاثة يومياً .

- العلاج الدوائي :

تعمل على تخفيف الألم والتورم ، غالباً العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات ما يُنصح بالكريمات المضادة للالتهابات بدلاً من الأقراص المضادة للالتهابات .

وذلك لأن الكريمات توفر طريقة فعالة لتخفيف الألم وتخفيف الالتهاب .

- حقن الكورتيزون: الكورتيزون يعتبر فعال جداً لتقليل الالتهابات في الحالات

المستعصية التي لم تستجب للعلاج الطبيعي والعلاج الدوائي .

- العلاج الجراحي: قد يوصي الطبيب بإجراء عملية جراحية ولكن الاحتياج الى هذا النوع من العلاج نادر

- الوقاية من تنس الكوع :

خفض كمية وقت اللعب إذا حدثت إصابة بالفعل، حاول أن لا تفعل نفس النشاط لفترات طويلة من الزمن ، تمتع باستراحات بصورة منتظمة ، تقوية عضلات الساعد ، الذراع ، والكتف وأعلى الظهر .

## المصادر العربية والأجنبية

- (١) القرآن الكريم .
- (٢) الكاظمي ظافر هاشم وآخرون . الأعداد الفني والخططي بالتنس، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ١٩٩١ .
- (٣) الخياط علي محمد عبد الرزاق . تأثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب تعلم بعض مهارات التنس الأرضي الأساسية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .
- (٤) السلطان ليث حبيب حسين . تأثير بعض الأساليب التطبيقية في تعلم الأداء الفني ودقة الإنجاز للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بكرة التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- (٥) عباس فاضل عباس علي . تأثير استخدام أساليب تنظيمية للتعلم في اكتساب بعض مهارات التنس الأرضي ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، ٢٠٠٠ .
- (٦) كورت ماينل . التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط٢ ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- (٧) محمد حسن هليل . تأثير التداخل بين وداخل الوحدات التعليمية للتمرينات المكثفة والموزعة في احتفاظ تعلم بعض مهارات التنس . اطروحة دكتوراه ، ٢٠٠٣ .
- (٨) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- (٩) وجيه محجوب . علم الحركة ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، ١٩٨٩ .
- (١٠) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، العراق ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
- (١١) شبكة الأنترنت العالمية .

(12) Jones , S . K , A . Measure of Tennis Serving Ability , Los Angeles , 1987 , .

(13) Jon M .Hoollis F. Special Physical Education . Broow. Publishers , 1989 .

(14)Knapp B. Skill in Sport , London , Boutleedge and Kegom Paul , 1976.

(15) Kathryn L . & (others) kinesiology , brown & Bunch mark , 1992 , .

(16) Mark . H & (others ) . Dictionary of the sport & Exercise sciences , Human kineties , 1991, .