

محاضرات مادة التنس الأرضي - المرحلة الثانية - الكورس الأول

د . حسين علي حسين الكوفي

تاريخ لعبة التنس:

ان اصل نشأة لعبة التنس الارضي يرجع إلى قدماء المصريين ثم انتشرت بعد ذلك إلى اليونانيين و الرومانيين القدماء و انتقلت بعدها إلى انكلترا و فرنسا و من ثم إلى دول أخرى ، و ان أغلبية الآراء تؤكد انها فرنسية و عرفت في حدائق فرنسا في القرن الثالث عشر و كانوا مبدئيا يلعبونها باليد العادية ، ثم بالكفوف باليد ، وبعدها بواسطة لفافات في اليد ، ثم ببضعة لفافات ثم بالمضرب و ذلك قبل لن يخترع المضرب في القرن التاسع عشر اذ كانت تلعب بالغراء ثم في ملاعب مبنية و كانت تلعب على طريقتين ، الأولى تلعب في الغراء و تسمى (لونج بوم) أي اليد الطويلة ، و الثانية داخل الملاعب و تسمى (شورت بوم) أي اليد القصيرة ، و ان تأريخ لعبة التنس فيها لهويتها ، و لكن أغلب الآراء تتفق على أنها فرنسية الأصل و كان اسمها (judo panme) أي لعبة اليد و ما زالت اللعبة تحتفظ ببعض المصطلحات الفرنسية مثل (deuce) المستعملة حاليا . اما ما يخص طهورها في انكلترا ، فقد دخلت في بداية القرن الثالث عشر ثم اصبحت من الألعاب الشائعة في عهد الملك هنري الثالث و كانت تسمى (Spheris tike) و هو اسم اغريقي ثم جاء رجل انكليزي يدعى (الماجور والتر ونجفيلد) فأعطاه اسمها الحالي (Lawn Tennis) او تنس الملاعب الخضراء . و في عام بدأ تأريخ لعبة التنس الحديث .

* 1873 : ماجور الجيش البريطاني (والتر كلبتون وينفلد) صمم لعبة التنس في صناديق بالأماكن اللعب بها في الخارج وقد سماها 'Spheris tike بمعنى مباريات الكرة تتضمن الصناديق على شبكة ، مضارب ، و كرات المطاط الهندي ، و تعليمات حول وضع الملعب و طريقة اللعب

* 1881 : تم انشاء الرابطة الوطنية للتنس في الولايات المتحدة الامريكية وهي ما تسمى اليوم بـ USTA و في نفس العام تم افتتاح البطولة الوطنية التابعة لها و كانت مقتصرة فقط على

الامريكيين و الاجانب بشرط الاقامة في امريكا وقد اقيمت في نيويورك - رود ايسلاند و كان
دك سيرز اول الفائزين بها..

وتعتبر و تعتبر بطولة ويمبلدون التي سنويا في انكلترا على ملاعب العشب الأخضر من
أقدم البطولات الرئيسية ، حيث بدأت عام ١٨٧٧م ، كما أقيمت أول بطولة فرقية للرجال باسم
(كأس ديفيز) في عام 1900م حين قرر طالب بجامعة هارفرد ب وضع مباراة للتحدي بين
فرق التنس الأمريكي و الجزر البريطانية و تم نقش مسمى المنظمة الدولية للتنس (كأس
التحدي) على الكأس لكن سرعان ما اصبحت تسمى بكأس الديفز. و تعد أهم المباريات الدولية
التي تقام سنويا في هذه اللعبة (بطولة ويمبلدون و بطولة الولايات المتحدة و استراليا المفتوحة و
هامبورغ و فرنسا المفتوحة) .

* 1913 : تم تنظيم هيئة دولية للتنس و هي ما يعرف الان بالاتحاد الدولي للتنس مع ١٣
عضو يمثلون ١٤ دولة. و كان هدفها هو تأكيد و ضمان نمو رياضة التنس من دولة الى
اخرى.

أما لعبة التنس عربيا فكانت ممارستها مقتصرة على طبقة معينة و هي طبقة الأغنياء ، ثم
أخذت بالانتشار تدريجيا و تأسست لها اتحادات ، إذ دخلت اللعبة في مصر عام 1910 م ،
ثم تم تشكيل أول اتحاد لها في عام 1915 م ، ثم شهد عام م تأسيس الاتحاد العربي للتنس
الذي ساهم في تطور اللعبة و انتشارها عن طريق إقامة البطولات المختلفة بين الدول العربية
المنضوية للاتحاد .

أما في العراق فقد لعبة التنس تمارس من قبل الرعايا الجانب و على نطاق ضيق حتى
اواخر الثلاثينيات ، إذ بدأ ممارسة اللعبة عدد من ضباط الجيش لعراقي فضلا عن الضباط
الانكليز المتواجدين في العراق . و في عام 1960 م تأسس الاتحاد العراقي للتنس الذي أبدى
جهودا مثمرة باتجاه ازدهار اللعبة و تشجيع ممارستها و اقامة البطولات المحلية المختلفة و
المشاركة في العديد من البطولات الدولية باستمرار و لمختلف الفئات العمرية .

متطلبات لعبة التنس

- المضرب

مضرب التنس يعد اهم قطعة من معدات التنس واجتذب اهتمام كبير من حيث التطور التكنولوجي وهذا ربما يعود لأن المضرب أداة للفرد الواحد ولا يتشارك اللاعبون في مضرب واحد ويصمم خصيصا لكل لاعب مضرب خاص به وتعتمد على الأسلوب الخاص للاعب في ضرب الكرات المواد المستخدمة لصنع المضارب قد تغيرت منذ بداية اللعبة مع بداية المضارب الخشبية التي يكون إطارها مصنوع من الخشب والسبائك المعدنية إلى الياف مصنوعة من الكربون ولكن إلى الآن مازال هناك دراسات لتطوير المضرب. المضارب الحديثة ويطلق عليها المضارب النموذجية الحديثة لأنها تعتبر اخف بنسبة ٢٥ و ٤٠ من المضارب التي كانت تستخدم قبل ٣٠ عاما وتحسنت المضارب بكون الإطار اصبح يصنع من المواد الصلبة واصبح المضرب اكثر خفة

مضرب تنس نموذجي له إطار مصنوع من الألياف الزجاجية بنسبة ٨٥% و ١٥% جرافيت، وواجهة المضرب شبكة مصنوعة من النايلون أو من أي مادة اصطناعية أخرى، ويغطى المقبض بالجلد .

ليس هنالك قواعد تحدد حجم ووزن مضرب التنس، وعليه فهناك اختلافات طفيفة في نماذج المضارب التي ينتجها منتجو المضارب المتنوعين. ورغم هذا، فإن كل المضارب . على وجه التقريب . يبلغ طول الواحد منها ٢٧ بوصة (٦٨سم). ويختار أغلب الرجال المضارب التي تزن نحو ١٤ أوقية (٣٩٧جم)، أما النساء فيختار أغلبهن تلك المضارب التي يزن الواحد منها نحو ١٣ أوقية (٣٦٩جم). ويستخدم أغلب لاعبي التنس الصغار المضارب التي يزن الواحد منها نحو تسع أوقيات (٢٥٥ جم). ويصنع إطار المضرب النموذجي من الألياف الزجاجية ومن الجرافيت. أما السطح الذي يضرب به . عادة . والمكون من شبكة وتربة مشدودة . فإنه يصنع من النايلون أو من أية مادة اصطناعية أخرى .

مضرب من الخشب عام ١٩٦٠ م

قبل عام ١٩٦٠ م اقتصر تصنيع المضارب على الخشب الخفيف وكانت واجهة المضرب صغيرة نسبيا وفي الستينات ظهرت مضارب مصنوعة من معدن الألمونيوم ، امتازت بخفة وزنها

وقوة إرسالها للكرة ثم بدأ استخدام مادة الفيبيرجلاس و الجرافيت لعمل مضارب اقل وزنا واكثر قوة من المضارب المصنوعة من الألمونيوم

مضرب من الألمونيوم عام ١٩٧٠ م

في عام ١٩٧٦ م ظهر مضرب اطلق عليه مضرب الأمير كانت واجهته اكبر بكثير من المضارب الأخرى وزاد المضرب الجديد من قدرة اللاعبين على التحكم في الكرة وتوجيه ارسالات يصعب على الخصم ملاحقتها ثم بدأ إنتاج مضارب اخرى نسجت خيوطها بطريقة خاصة تجعل الكرة تلتف في حركة حلزونية قبل اصطدامها بملعب الخصم فتتشنت في اتجاهات يصعب توقعها وقد بحث الاتحاد الدولي لكرة المضرب هذا النوع من المضارب فأصدر قرارا بعدم استخدامه في المباريات الرسمية عام ١٩٨١ م مضارب التنس الآن تصنع في الشرق



- كرة التنس

تصنع من المطاط مع خليط بنسبة ١٤ إلى ١٨ % من المواد الكيميائية ليكون حوالي ٨٥ % من مكونات الكرة من المطاط والمواد الكيميائية أكثر من ٩٠ % من الكرات تصنع في جنوب شرق اسيا حيث الموارد الطبيعية التي يستخدمها صانعو الكرات تتواجد بوفرة ويعتبر الشعر الذي يغطي الكرة هو أكثر كلفة من العناصر الأخرى لأنه تتم معالجته بطرق عديدة ليصبح كما هو عليه في الكرات الحديثة أكثر نفشا لجعل الكرة مقاومة للرياح ويستطيع اللاعب السيطرة عليها معايير الكرة يكون قطر كرة التنس أكثر من (٦,٣٥ سم)، وأقل من (٦,٦٧ سم). ولا بد أن يزيد وزنها على (٥٦,٧ جم) ويقل عن (٥٨,٦ جم) وتم الاتفاق على هذه القوانين عام ١٩٩٦ م

وقد تم عمل دراسات ورميت الكرة عن ارتفاع ٢٥٠ سم فارتطمت بأرضية الملعب فإنها ترتد لأعلى بارتفاع ١٣٢,٥ - ١٤٥ سم اما لون الكرة فكانت كرات التنس بيضاء اللون وفي عام ١٩٧٢ م قدم الاتحاد الدولي لكرة المضرب الكرة الصفراء وتم خلط مادة فسفورية اللون لتظهر الكرة على الملعب ووضعها في قوانين التنس لأن الكرة البيضاء لا تكون واضحة في جميع انواع الملاعب إلا ان بطولة ويمبلدون استمرت في اللعب بالكرة ذات اللون الأبيض إلى ان تم استبدالها بالكرة الصفراء عام ١٩٨٦ م والأُن تم صنع كرات من اللون الأحمر والبرتقالي لتتضم

إلى اللون الأصفر



- ملاعب التنس

كانت مباريات التنس تقام على ارضية مكسوة بالنجيل فالاسم القديم للعبة هو تنس المروج كما هي الحال في ملاعب بطولة ويمبلدون ولما اصبح النجيل مكلف بشكل كبير استبدلت الارضية بأنواع اخرى ك نوع من الصلصال يمتاز بمرونته مما يجعله يمتص الصدمات فلا يشعر اللاعب بالإرهاق ولكن اكثر ارضيات الملاعب شيوعا هي الاسفلت والبلاط والخرسانة ويقضي اللاعبون وقتا طويلا للتعود على نوعية ارض الملعب قبل بدأ المباراة لأن اتجاه الكرة بعد اصطدامها بالأرض يعتمد بشكل كبير على نوعية الارض ملعب التنس ذو شكل مستطيل طولة ٢٣،٧٧ م ويطلق عليه الخط الجانبي (side line) وعرضه ٨،٣٣ سم في مباريات الفردي و ١٠،٩٧ سم للزوجي ويسمى عرض الملعب (base line) وتبدأ عند هذا الخط اول خطوات اللعبة ويقسم الملعب بخطوط بيضاء إلى ثمانية مستطيلات وهو تقسيم له أهميته في حساب النقاط وتعتبر ايضا جزء من الملعب.

ويرسم على بعد ٦،٤٠ سم من جهتي الشبكة خطان موازيان لها يسميان خطي الارسال وتقسم المسافة بين خطي الارسال و خطي الجانب إلى قسمين متساويين هما ساحتا الارسال وهما ساحة اليمنى وساحة يسرى في كل نصف من الملعب وايضا لهما أهمية كبرى في حساب النقاط وجميع الملاعب مخططة على نحو يسمح بأن تلعب عليها مباريات الزوجي والفردي ولذا فإن المستطيلين الجانبيين البالغ عرضهما ١٣٧ سم وطولها بطول الملعب اي ٢٣ متر و ٧٠ سم يعدان جزء من الملعب في المباريات الزوجية فقط ومقاييس ملاعب التنس في جميع انحاء العالم واحدة وأي مقاييس مختلفة لما هو مقرر عليه تعتبر نتائج المباريات المقامة عليه ملغية وتشتط مواصفات خاصة بالمدرجات والمقاعد الثابتة والمتحركة حول الملعب وفي ملاعب البطولات الدولية يجب ان توجد مساحة خالية خلف خط الجانب لا تقل عن ٣،٦٦ م على الجانبين ولا تقل عن ٦،٤٠ م خلف خط القاعدة وتعلق الشبكة بسلك معدني او حبل لا يزيد قطرة عن ١ سم ويثبت طرفاه فوق قائمين ارتفاع كل منهما ١٠٦ سم ويوضع كل قائم في جانب بحيث يبعدان خارج الملعب بحوالي ٩١ سم لكل قائم خارج حدود الملعب ويبلغ ارتفاع الشبكة ٩١ سم وتربط بأسفلها عن الوسط بحزام لا يزيد عرضه عن ٥ سم.



توجد أربع أنواع أساسية للملاعب وتعتمد بذلك على المواد المستخدمة لسطح الملعب :

الملاعب الترابية ، الملاعب الصلبة ، والملاعب العشبية والملاعب المفروشة..

كل سطح من هذه السطوح له خصائصه التي تؤثر على شكل و خصائص اللعب ..

* الملاعب الترابية Clay Courts :

الملاعب الترابية مصنوعة من الاحجار المسحوقة ، الحصى او الطوب و يعتبر الطين الاحمر ابطئ من الطين الاخضر .. وتستخدم بطولة فرنسا المفتوحة هذه الملاعب على عكس الثلاث بطولات الاخرى .. الملاعب الترابية تبطئ من حركة الكرة وتنتج ترددات اعلى لها بالمقارنة مع الملاعب الصلبة او العشبية ، وهذا بسبب ان الملاعب الترابية تحتوي على كمية كبيرة من الصلصال وعندما تقع الكرة عليها يصبح الاحتكاك اكبر على مسار الكرة الافقي ومما يؤدي الى تباطؤ الكرة .. ولهذا السبب تبعد الملاعب الترابية مميزات كبيرة مثل الارسال القوي مما يؤدي للاعبين الذين يعتمدون على عدم السيطرة على لعبتهم .. على الرغم من ان

الملاعب الترابية تقليدية و اقل كلفة في البناء من انواع الملاعب الاخرى الى ان تكلفة صيانة هذا النوع من الملاعب اعلى من الملاعب الاخرى لأنها تحتاج الى التسوية المستمرة للمحافظة على رتابة الارضية ، و المحافظة على اعتدال معدل الماء فيها ,, الملاعب الترابية اكثر شيوعا في اوروبا وامريكا الجنوبية عن امريكا الشمالية.

* الملاعب العشبية: Grass Courts

الملاعب العشبية هي اسرع انواع ملاعب التنس ، وهي تتألف من عشب نابت في تربة صلبة مشابهة لتربة ملاعب الغولف ,, وفي هذا النوع من الملاعب يعتمد ارتداد الكرة على مدى صحة وقوة هذا العشب ، وكيف تم تشذيبه مؤخرا .. والنقاط عادة على هذه الارضية سريعة جدا و التردد المنخفض لها يجعل تبادلات الكرة قصيرة ، والارسال الاول يلعب دور مهم على هذا النوع من الارضيات اكثر من الاخرى .. السطح فيها يكون اقل صلابة واكثر انزلاقا من السطوح الاخرى مما يسبب للكرة الانزلاق والتردد المنخفض لذا على اللاعبين ان يصلوا للكرة بشكل اسرع من الملاعب الاخرى ,, وتعتبر بطولة ويمبلدون هي من اشهر البطولات العشبية في عالم التنس .. في السابق كانت الارضيات العشبية تعتبر الأكثر شيوعا لكن نظرا لتكلفتها العالية اصبحت نادرة..

* الملاعب الصلبة Hard Courts :

الملاعب الصلبة عادة تكون مصنوعة من الاسفلت ، حيث هناك تصبح الافضلية للاعبين السريعين وذو الضربة القوية والملاعب الصلبة تختلف في سرعتها ،، اسرع من الرملية ولكنها ابطى من العشبية .و يعتبر هذا النوع من الملاعب مناسب لجميع انواع اللاعبين .. ومن البطولات الكبرى التي تلعب على هذا النوع: بطولة الولايات المتحدة US open و بطولة استراليا AO open

* الملاعب داخل الصالات Indoor Courts :

معظم الملاعب داخل الصالات ملاعب مفروشة .. الملاعب المفروشة تختلف في خصائص اللعب عليها تبعا لاختلاف السمك ، النسيج ، والمواد المستخدمة في الاساس .. وتعتبر منظمة atp الملاعب مطاطية السطح كالملاعب المفروشة مثل: ملاعب

بطولة باريس للماسترز .. وتعتبر من اكثر انواع الملاعب شيوع في عالم التنس.
ملابس التنس.

يجب أن تكون ملابس التنس مناسبة تماماً للجسم؛ حتى يتمكن اللاعب من التحرك بحرية، وقد اعتاد لاعبو التنس خلال القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين الميلاديين، لبس قمصان ذات أكمام طويلة، وسراويل. أما لاعبات التنس، فكنّ يلبسن فساتين طويلة تصل إلى الكعبين. وكانت هذه الملابس الثقيلة تحدّ من حركة اللاعبين واللاعبات. ولهذا فإن لاعبي التنس اليوم يلبسون قمصاناً بأكمام قصيرة وسراويل قصيرة (شورتات). كما تلبس لاعبات التنس فساتين قصيرة (ميني) أو قمصاناً (بلوزات) وتتورات (إسكيرتات) ولعل أهم ما في لبس لاعب التنس، هي الأحذية. فأحذية التنس مصممة خصيصاً لهذه الرياضة، وهي مصنوعة من القماش ولها قاعدة مطاطية، وليس لها كعب. وهذه الأحذية تمنع اللاعب من الانزلاق و لا تقسد الملعب .

المبادئ الأساسية للعبة التنس

أولاً - مسك المضرب The Grip

ان 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 .فقوة 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 اصبعي 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 وكما موضح في الصورة.

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.

الأخطاء الشائعة في وضع الاستعداد ومسكة المضرب:

١. تكون المسكة أشبه ما تكون بمسكة المطرقة والأصابع متقاربة من بعضها.
٢. تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة.
٣. لا يكون وضع الـ (V) في المكان الصحيح، إذ يكون بعيداً باتجاه أي من جانبي القبضة.
٤. تصلب الركبتان في وضع الاستعداد مع انحناء الجسم للأمام.
٥. تقارب القدمين مع بعضهما ووزن الجسم لا يكون موزع بالتساوي على القدمين.

* مسك المضرب بيد واحدة أنواع المسكات:

يستخدم لاعبو التنس بصورة عامة ثلاثة أنواع من المسكات:-

1- المسكة الشرقية Eastern Grip :

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 وبتجاه 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.

وفي حالة الضربة الخلفية يقوم اللاعب بتدوير اليد الى اليسار وحوالي ١/٨ دورة بحيث يكون الـ (V) على الحافة اليسرى للقبضة.

ومما يميز هذه المسكة ان اتجاه المضرب يكون عمودياً على الأرض عند أداء الضربة الأرضية الأمامية .ومن مساوئها أنها لا يمكن استخدامها في جميع أنواع الضربات.

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

2 - المسكة القارية Continent Grip :

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.

3- المسكة الغربية Western Grip :

يصل اللاعب الى اتخاذ المسكة الغربية عندما تلمس مؤخرة راحة اليد القبضة بحيث يكون حرف الـ (V) الذي يتكون من أصبعي الإبهام والسبابة بين الضلعين (٣ و٤) من القبضة وكما موضح في الصورة. ويفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة كالإسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيها عالياً. وما يميز هذه المسكة هو أن وجه المضرب يكون مغلقاً أي حافته العليا تكون مائلة إلى الأمام عند ضرب الكرة.

وهنا لابد من القول إن 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.

ثانيا - وضع الاستعداد - Ready Position

ان 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.

أن اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب المنافس.

ان الوضع الجيد للاستعداد يكون من خلال :-

- الوقوف والقدمان متباعدتان عن بعضهما لمسافة تكون بقدر عرض الأكتاف تقريباً ويتوزع وزن الجسم بشكل متساو على مقدمة أقدام القدمين .
- الركبتان مثنيتان قليلاً .
- انحناء بسيط بالجذع للأمام .
- المضرب فيكون مرفوعاً أمام الجسم ، إذ تمسك اليد الضاربة القبضة بينما تمسك الأخرى بخفة عنق المضرب .
- النظر باتجاه المنافس و الكرة .

ثالثا - حركة الأقدام Foot Work

من الشروط الأساسية التي تساعد لاعب التنس على تعلم وأداء المهارات الفنية المختلفة هو اتقان حركة القدمين إذ تتيح للاعب الفرصة على التحرك والتغطية الجيدة داخل الملعب والوصول إلى الكرة بأقصر الطرق الممكنة وبمجهود أقل.

وتعد إجادة اللاعب لحركة القدمين من أهم العوامل التي تسهم في نجاح اللاعب في أداء مختلف الضربات. لذا يجب الاهتمام بالتدريب على كيفية نقل القدمين وأداء الحركة الصحيحة لهما وذلك من أجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المنقولة نتيجة لرد فعل الأرض بسبب

دفع الجسم لها في زيادة قوة الضربات من خلال التوقيت الجيد لحركة القدمين مع حركة اليد الضاربة وبقية أجزاء الجسم.

من خلال ما تقدم فانه لحركة القدمين أهمية كبيرة لدورها في الإسهام في نجاح الضربات الآتية:

- حركة القدمين عند أداء الضربة الأرضية الأمامية:

من وضع الاستعداد وبعد عبور الكرة للشبكة، يقوم اللاعب بتدوير الجسم قليلاً بحيث يكون وزن الجسم على القدم اليمنى، وبنفس الانثناء تقوم القدم اليسرى بالدوران مع الاحتفاظ بلامستها للأرض. وبعد ارتداد الكرة يقوم اللاعب بأخذ خطوة بالقدم اليسرى باتجاه الشبكة بينما يقوم بنقل وزن الجسم كلياً على هذه القدم. وبعد ضرب الكرة يتم نقل القدم اليمنى للأمام وصولاً إلى وضع الاستعداد.

- حركة القدمين عند أداء الضربة الأرضية الخلفية :

عند أداء الضربة الأرضية يقوم اللاعب بنقل القدم اليمنى أولاً إلى الجانب حيث تكون باتجاه الكرة ثم تتبعها حركة القدم اليسرى. وفي بداية الضربة يكون وزن الجسم على القدم الخلفية اليسرى أي عكس ما هو الحال عليه عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وبعد أداء المرجحة وضرب الكرة يقوم اللاعب بنقل القدم اليسرى أولاً ثم تتبعها القدم اليمنى.

وعندما يقوم اللاعب بمحاولة ضرب الكرة القريبة منه وباتجاه اليمين (أمامية) يبدأ بنقل القدم اليمنى القريبة من الكرة قليلاً باتجاه اليمين مع أخذ خطوة بالقدم اليسرى وباتجاه قطري مع الشبكة، أما في حالة استقبال الكرة من جهة اليسار (خلفية) فالعكس يحدث حيث يقوم اللاعب بنقل القدم اليسرى القريبة من الكرة وباتجاه اليسار مع أخذ خطوة مناسبة بالقدم اليمنى.

وعند قيام اللاعب بإرجاع الكرات التي تكون قريبة وموازية للخط الجانبي فعلى اللاعب ان يبدأ بنقل القدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى وباتجاه يكون موازياً للشبكة وحسب الاتجاه الذي يستقبل

فيه الكرة، وفي حالة قيام اللاعب بإرجاع الكرات التي تسقط خلفه عندئذٍ يقوم بتحريك القدمين حركة كبيرة للخلف حيث يبدأ بالقدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى عندما يكون اتجاه الكرة من اليمين وبالعكس عندما يكون اتجاه الكرة من جهة اليسار.

وعند قيام اللاعب بالتقدم باتجاه الشبكة من أجل إرجاع كرة قصيرة يبدأ بالتوقف وفي الخطوة الأخيرة يقوم بالارتكاز على القدم الخلفية التي تكون باتجاه مائل "للجانب مع دوران الجسم للجانب قليلاً" وباتجاه الكرة ويتطلب ذلك حركة رشيقة وسريعة من أجل الوصول إلى الكرة بأسرع وقت ممكن.

مهارات التنس الأرضي

* مهارة الإرسال

تؤدي لوضع الكرة في الملعب، مع بداية كل شوط ، وعقب تسجيل كل نقطة.

شروط صحة أداء الإرسال :

- يقف المرسل، قبل بدء الإرسال مباشرة بكلتا قدميه ثابتتين على الأرض، خلف خط القاعدة، في المنطقة المحصورة بين الامتداد الوهمي لعلامة الوسط، وخط الجانب.

- يقذف المرسل الكرة بيده في الهواء في أي اتجاه ، ثم يضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض.

- يبدأ الإرسال عندما يأخذ المرسل وضع الاستعداد .

- ينتهي الإرسال عندما يلامس مضربة الكرة .

لا بد من أن تسير الكرة في خط قطري ، مارة من فوق الشبكة ، فتسقط على الأرض داخل ساحة الإرسال، في ملعب المنافس ، وعلى الجهة المضادة للجانب، الذي يرسل منه ، أو على خطٍ من الخطوط التي تحدها .

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

وتقسم مراحل التدريب على مهارة الإرسال بالخطوات الآتية :

- وضع الاستعداد

والذي يشمل المسكة ووضع الاستعداد، إذ يمكن أن يستخدم اللاعب نفس المسكة التي يستخدمها عند أداء الضربة الأمامية مع الشعور بأن مسك المضرب أكثر ما يكون بواسطة الأصابع وتتميز مسكة الإرسال بالقوة والمرونة في مفصل الرسغ

أما وضع الاستعداد فيقف اللاعب في وضع الاستعداد لأداء الإرسال خلف خط القاعدة (The Baseline) وعلى بعد قدمان أو ثلاثة من العلامة الوسطية عند الإرسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الأيسر من الجسم باتجاه الشبكة، ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية التي تكون موازية لخط الإرسال تقريباً، بينما تؤثر القدم الأمامية باتجاه العمود الأيسر للشبكة. - قذف الكرة والمرجحة الخلفية

تبدأ مرجحة المضرب للأعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكتف عالياً بنفس الوقت الذي تبدأ فيه الذراع الماسكة بالكرة بحركة المد للأعلى لغرض قذف الكرة، وعندما تصل الذراع إلى أقصى امتداد لها يقوم اللاعب بقذف الكرة لارتفاع حوالي قدمان فوقها ولمسافة حوالي (٦ أنج) أمام إصبع القدم الأمامية .

يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب للخلف بثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف، ثم يستمر بالانثناء بزاوية قائمة. يركز اللاعب نظره على الكرة ويكون وزن الجسم على القدم الأمامية بينما تكون الذراع الرامية للكرة ممدودة تماماً للأعلى، بينما تكون الذراع الضاربة للأعلى والمرفق بمستوى الكتف ومثنياً.

في نهاية المرجحة الخلفية تستمر الذراع الضاربة بالانثناء من المرفق بحيث يكون المضرب خلف الظهر، بعد ذلك يقوم اللاعب بجلب الذراع الضاربة للأمام ثم يقوم بخطف الرسغ للأعلى وللأمام باتجاه الكرة للقيام بتكملة الحركة ثم للأسفل وباتجاه الجانب الأيسر من الجسم حيث يترك كعب القدم اليمنى (الخلفية) الأرض مع مراعاة أن يكون أداء الحركة بشكل انسيابي قدر الإمكان، ثم ينتقل وزن الجسم من القدم اليمنى إلى القدم الأمامية بعد القيام بقذف الكرة للأعلى وإكمال المرجحة الخلفية، وفي لحظة ضرب الكرة يكون المضرب والذراع الضاربة بشكل مستقيم مع ميلان الجسم قليلاً للأمام بحيث يكون ممدوداً تماماً بدون تصلب.

ثم بعد ذلك تضرب الكرة عندما تصل إلى قمة ارتفاعها بعد قذفها، حيث يساعد ذلك على التوقيت الجيد لحظة ملامسة الكرة للمضرب (التصادم) بحيث تبقى الذراع ممدودة لضمان عدم تجزئة الحركة.

الأخطاء الشائعة في أداء ضربة الإرسال

- عدم توافق المرجحة الخلفية مع حركة قذف الكرة للأعلى والسبب هو وضع اليد اليسرى الذي يكون بجانب الساق الأمامية بدلاً من أن تكون أمامها مما يؤدي إلى عدم تحريك الذراعين سوية وبأن واحد.
- قذف الكرة للأعلى يكون واطناً وذلك لعدم وصول الذراع القاذفة للكرة للارتفاع المطلوب عند قذف الكرة.
- قذف الكرة يكون بعيداً للخلف.
- 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.
- يمكن اتجاه حركة المضرب للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى نتيجة عدم كفاءة حركة الرسغ.
- تصلب الجسم وعدم أداء الحركة بشكل انسيابي.
- عدم توازن الجسم بشكل جيد وذلك بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الأرض.



هناك عدة انواع للإرسال وكما يلي:

أ. الإرسال المستقيم Flat serve

يرسل بصورة سريعة ومستقيمة حيث يتلقى وجه المضرب بالكرة وهي بحالة انخفاض ويكون المضرب بشكل كبسة سريعة ومركزها إلى منطقة نهاية الإرسال. () ان مدى نجاح الإرسال الاول من هذا النوع مضمون وخاصة للاعب طويل القامة ومن المحتمل ان يكون الإرسال خالياً من اي دوران، ويستطيع المرسل ان يوجه الكرة كذلك إلى يمين او يسار اللاعب المنافس او إلى جسمه.

ب. الارسال الدائري القاطع Slice serve

وهي ان 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 اطول منه في الضربة المستقيمة وتسير الكرة لليمين بعيداً عن الجسم ثم مائله يساراً لأسفل، وتدور الكرة في حالة حركة دوران جانبي ايسر ولأسفل مما يؤدي إلى اتجاه الكرة يساراً اثناء طيرانها كما يزيد من زاوية ارتداد الكرة لليسار (بالنسبة للمرسل) أيضاً () وعموماً تتميز كرة هذا النوع من الارسال بالقوة والسرعة والدوران.

ج. الارسال الدائري العالي Topspin serve

يشبه البعض الارسال الدائري العالي بمن يمسك بمضربه مثل السكين ويحاول قطع جزء من الكرة، ويستخدم هذا النوع من الارسال لمحاولة احداث دوران في الكرة اكثر من دورانها في الانواع الأخرى من ضربات الأرسال، يكون هذا النوع مشابهاً تماماً للأرسال القاطع من حيث الاداء الفني عدا انه يحتاج بهذا الارسال إلى ان تكون الكرة قريبة عن اللاعب، وعليه ضرب الكرة من فوق رأسه وليس من امام كتفه، وبهذا نحصل على ارسال عالٍ من الشبكة. ()

* الضربة الأرضية الأمامية ForeHand

تعد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس على الرغم من أن اللعب الخططي الحديث يؤكد في الوقت الحاضر على مفهوم التقدم باتجاه الشبكة بعد أداء الإرسال. إلا أن أداء الضربات الأمامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة لاسيما بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين.

وضع الاستعداد:

لكي يقوم اللاعب بأداء الضربة الأمامية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعدتان وبشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي على كعبي القدمين. وتمسك اليد اليسرى عنق المضرب عندما تكون اليد الضاربة في اليمنى، ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال كرة اللاعب المنافس. وتكون الركبتان مثبتيان والمضرب للأمام باتجاه اللاعب المنافس.

المرجحة الخلفية:

حالما يرى اللاعب الكرة تتجه باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى. ولأجل إفراح المجال لحركة المضرب يستدير اللاعب إلى الجانب وبتجاه الخط الجانبى بحيث تكون القدم الأمامية على خط متوازي للشبكة. ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وبتجاه الكرة بينما يكون المضرب بمستوى الحزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب أعلى من مستوى الرسغ وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليه. وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة إذ تقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة.

أما الذراع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى ويوضع مريح بينما تنثنى قليلاً من مفصل المرفق.

المرجحة الأمامية:

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن للتقدم ثم القيام بحركة المرجحة للأمام وبتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدوداً إلى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب.

وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من أمام القدم اليسرى وعلى بعد سنتيمترات منها وذلك من أجل الحصول على أقصى قد ممكن من القوة الناتجة عن حركة الجسم كما أن ذلك يساعد اللاعب على التوازن الجيد والاستعداد والتهيؤ لتلقي كرة اللاعب المنافس التالية.

وتكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستفادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون منتصباً لحظة ضرب الكرة. وتتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق القيام بأخذ خطوة للأمام حيث يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تكون بكاملها على الأرض بزاوية 45 درجة تقريباً باتجاه الشبكة وتنثنى قليلاً من مفصل الركبة بينما تكون الساق الخلفية مرتخية قليلاً ومقدمة القدم تلامس الأرض.

نهاية الحركة:

تستمر حركة المضرب بعد ضرب الكرة. إذ يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود الأيسر للشبكة على أن تكون اليد الضاربة مستقيمة تقريباً بينما يكون رأس المضرب بارتفاع الرأس وتكون حافته للأسفل مع الحفاظ على قوة المسكة.

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية:

- ١- اتجاه الخطوة الأولى للاعب يكون للخلف وليس للجانب.
- ٢- مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة بدلاً من الوقوف للجانب.
- ٣- تأخر أداء المرجحة للخلف.
- ٤- حركة في الرسغ عند أداء المرجحة للخلف.
- ٥- ابتعاد المرفق عن الجسم يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل.
- ٦- ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام.
- ٧- تكون الذراع متصلبة ومستقيمة بشكل مبالغ فيه.
- ٨- ضعف حركة القدمين يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم للضربة.
- ٩- تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم.
- ١٠- تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة.
- ١١- ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم.
- ١٢- حركة المرجحة تكون للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة.

* الضربة الأرضية الخلفية Backhand

تعد الضربة الأرضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل أهمية كبيرة للاعب، إذ أن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار ودرجة كفاءته في إجادته استخدام هذا النوع من الضربات.

المسكة

حالما يرى اللاعب اتجاه الكرة يقوم بتغيير مسكة المضرب من الأمامية إلى الخلفية الشرقية، إذ يقوم بتدوير اليد اليمنى قليلاً إلى جهة اليسار بحيث يكون حرف الـ (V) الذي يتكون من إصبعي السبابة والإبهام على الحافة اليسرى للقبضة.

الاستعداد والتهيؤ:

من وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى التي تبدأ منها حركة دوران الجسم وبشكل كامل إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث يكون كتفي اللاعب على خط مستقيم مع المكان الذي يروم توجيه الكرة إليه، حتى يكون بالإمكان الاستفادة من حركة فتل الجسم في توليد قوة باتجاه الكرة. وبينما يقوم اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى تبدأ اليد اليسرى بمسك عنق المضرب.

المرجحة:

تقوم اليد الماسكة لعنق المضرب بسحبة للخلف وبوقت مبكر لكي يكون بإمكان اللاعب التركيز على الوضع المطلوب قبل القيام بضرب الكرة مع المحافظة على بقاء المضرب قريباً من الجسم. وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يبدأ اللاعب بأخذ خطوة صغيرة وبزاوية قدرها (٤٥ درجة) تقريباً ثم يقوم بنقل وزن الجسم على القدم الأمامية (اليمنى). أن أخذ خطوة بزاوية (٤٥ درجة) سيساعد على حركة فتل الجذع والتي تعد ضرورية، إذ تسمح للورك بالدوران قبيل أداء الضربة وذلك من أجل الحصول على القوة اللازمة. مع مراعاة أن يكون ضرب الكرة من نقطة تكون أمام القدم الأمامية (اليمنى) وذلك من أجل الاستفادة من وزن الجسم، بحيث يكون خلف الكرة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة الضربة. وعلى اللاعب أن يراقب دائماً ارتداد الكرة عن الأرض ولحظة اتصال المضرب بالكرة. مع المحافظة على بقاء الرأس ثابتاً وعند مرجحة المضرب باليد اليمنى باتجاه الكرة يكون مشدوداً وحتى نهاية الحركة.

نهاية الحركة:

بعد أن تترك اليد اليسرى المضرب تكون خلف اللاعب وباتجاه السياج الخلفي إذ تمنع هذه الحركة من دوران الجسم أكثر من الضروري. وبعد القيام بضرب الكرة تستمر حركة المضرب لتنتهي عالياً فوق الرأس وباتجاه الهدف المطلوب، وذلك لأن ارتفاع المضرب في نهاية الحركة

دليل على انسيابية الضربة. ويبقى القسم الأمامي للقدم اليسرى ملامساً للأرض من أجل الموازنة الجيدة وتحديد اتجاه الكرة بشكل دقيق.

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأرضية الخلفية:

- ١- الخطوة الأولى تكون للخلف بدلاً من أن تكون للجانب.
- ٢- تأخر بدء المرجحة الخلفية.
- ٣- عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب وبشكل كامل.
- ٤- القيام بحركة زائدة عند أداء المرجحة الخلفية، إذ تكون بمستوى أعلى من المطلوب مع ثني المرفق الذي يجب أن يكون مستقيماً.
- ٥- تترك اليد اليسرى على المضرب بوقت مبكر.
- ٦- يكون ارتفاع رأس المضرب فوق مستوى الرسغ.
- ٧- تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم مما يؤدي إلى ثني المرفق وسقوط رأس المضرب.
- ٨- يكون ضرب الكرة بمستوى أقل من مستوى الحزام.
- ٩- ضعف حركة القدمين مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة بشكل كاف.

- ١٠- عدم الاهتمام بالحركة المكملية أي حركة الذراع الضاربة بعد ضرب الكرة.

كيفية لعب التنس

قبل أن تبدأ المباراة ، يُحدد اللاعبون من سيبدأ الضربة الأولى، وفي أي نصف من الملعب سيكون اللاعب أو الفريق. ويُحدد ذلك بالقرعة . فاللاعب الفائز، أو الفريق، يحق له إما:

- ١- اختيار الإرسال
- ٢- اختيار الاستقبال.
- ٣- اختيار نصف الملعب ، الذي سيلعب فيه.

كيف تلعب

تتكون المباراة من خمس مجموعات "Sets" للرجال، وثلاث مجموعات للنساء. وتنتهي مباراة الرجال عند فوز أحد اللاعبين بثلاث مجموعات، أما النساء فعند فوز إحداهن بمجموعتين.

ويكون اللعب، عادة، مستمراً طوال زمن المباراة، ولكن تحت بعض الظروف، وفي بعض البلدان، يسمح للاعبين بأخذ راحة لمدة ١٠ دقائق، بعد المجموعة الثالثة للرجال، والمجموعة الثانية للسيدات. وهذه الراحة قد تمتد إلى ٤٥ دقيقة ، في البلاد الاستوائية.

وللحكم أن يوقف اللعب، لأي فترة يعتبرها لازمة، إذا استدعى الأمر ذلك، بسبب ظروف خارجة عن إرادة اللاعبين .وإذا تقرر إيقاف اللعب ليُستأنف في يوم آخر، فإن الراحة يمكن أن تؤخذ بعد المجموعة الثالثة فقط) أو الثانية في حالة اشتراك السيدات)، من اللعب في اليوم التالي، واستكمال المجموعة غير المنتهية ، وتحسب كمجموعة واحدة.

وإذا توقف اللعب ولم يستأنف حتى مرور ١٠ دقائق، في اليوم نفسه، فإن الراحة يمكن أن تؤخذ فقط بعد لعب ثلاث مجموعات متتالية ، من دون انفصال.

كما يجب عدم إيقاف اللعب، أو تعطيله ، أو التدخل فيه ، بغرض تمكين لاعب من استعادة قوته وأنفاسه .

ويسمح القانون بانقضاء ٣٠ ثانية ، كحد أقصى، من لحظة خروج الكرة من اللعب، بعد نهاية النقطة، حتى الوقت الذي تضرب فيه الكرة للنقطة الثانية، فيما عدا عند تغيير نصفي الملعب. فيكون الحد الأقصى المسموح بانقضائه دقيقة وثلاثون ثانية، وذلك من لحظة خروج الكرة من الملعب في نهاية الشوط، حتى بدء ضرب الكرة للنقطة الأولى من الشوط الثاني. كما يسمح للاعب بتلقي تعليمات من مدربة، أثناء تغيير نصفي الملعب، بعد نهاية الشوط فقط

تسجيل النقاط وطريقة حسابها

يقف اللاعبان في جبهتين متضادتين من الشبكة، ويسمى اللاعب الذي يبدأ بإرسال الكرة المُرسِل (Server) ، والآخر المستقبل.(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) ويفوز أحد اللاعبين بالمجموعة، إذا فاز بستة أشواط ولم يفز منافسة بأكثر من أربعة أشواط، وإذا كان تسجيل المجموعة ٥ . ٥، فإن اللعب يستمر حتى يتفوق أحد اللاعبين، بشوطين على زميلة.

وللفوز بالشوط، لا بد من تسجيل أربع نقاط، وأن يكون منفذها متقدماً على الجانب الآخر بنقطتين على الأقل .

وتُحسب النقطة الأولى 15، والثانية 30 ، والثالثة 40 ، وتسمى النقطة الرابع نقطة الشوط "Game Point" ، أي الفوز بالشوط.

وإذا حصل كلاً من اللاعبين على ثلاث نقاط ، فإن التسجيل يكون 40 - 40 أو تعادل (Deuce) ، ويجب على أحد اللاعبين أن يفوز بنقطتين متتاليتين، بعد التعادل، لكي 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 على أنها 40 - 15 أما في حالة فوز الجانب المستقبل بالنقطتين الأوليتين، فتكون النتيجة Love - 30

وفي أغلب المنافسات إذا لم يفز الخصم بأية مجموعة ، وفاز أحد اللاعبين أو الفريق بمجموعتين، فإنه يعلن فائزاً بالمباراة. ولكن في بعض المسابقات، فإن الفريق، الفائز بثلاثة مجموعات، هو الذي يفوز بالمنافسة.