التّنسّ

الإعداد الفنّي والأداء الخطّي

تعليم - تطوير - تدريب - قواعد

تحديث مفردات منهج التنس

تأليف

الأستاذ الدكتور
طافر هاشم الكاظمي
كلية التربية الرياضية
جامعة بغداد

الأستاذ المساعد الدكتور
مازن هادي لطائف
كلية التربية الرياضية
جامعة بابل

دار الكتب العلمية®
Dar Al-Kotob Al-ilmiyah
DKi
أسسها محمد علي بيضون سنة 1971 بيروت - لبنان
Est. by Mohammad Ali Baydoun 1971 Beirut - Lebanon
Établie par Mohamad Ali Baydoun 1971 Beyrouth - Liban

الكتاب : التنس

الإعداد الفني والأداء الخططي

Title : **TENNIS**

Technical preparation and Tactical performance

التصنيف : تربية رياضية

Classification: Physical Education

المؤلف : أ. د. ظافر هاشم الكاظمي

أ. م. د. مازن هادي الطائي

Author : Prof. Dr. Zafer Hashem Al-Kazimi

and: Prof. Ass. Dr. Mazen Hadi At-Ta'i

الناشر : دار الكتب العلمية – بيروت

Publisher : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah - Beirut

Pages	224	عدد الصفحات
Size	17×24 cm	قياس الصفحات
Year	2013 A.D. -1434 H.	سنة الطباعة
Printed in : Lebanon		بلد الطباعة : لبنان
Edition : 1st		الطبعة : الأولى

جميع الحقوق محفوظة

2013 A.D -1434 H.

Dar Al-Kotob Al-ilmiyah

Est. by Mohamad Ali Baydoun

1971 Beirut - Lebanon

Aramoun, al-Quebbah,
Dar Al-Kotob Al-ilmiyah Bldg.
Tel : +961 5 804 810/11/12
Fax: +961 5 804813
P.o.Box: 11-9424 Beirut-Lebanon,
Riyad al-Soloh Beirut 1107 2290

عرمون، القبة، مبنى دار الكتب العلمية
هاتف: ٠٥ ٨٠٤٨١٠/١١/١٢ ٩٦١+
فاكس: ٠٥ ٨٠٤٨١٣ ٩٦١+
ص.ب:٩٤٢٤-١١ بيروت-لبنان
رياض الصلح - بيروت ١١٠٧٢٢٩٠

ISBN 978-2-7451-7832-9

ISBN 2-7451-7832-6

http://www.al-ilmiyah.com info@al-ilmiyah.com sales@al-ilmiyah baydoun@al-ilmiyah.com

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿ وَقُلِ ٱعْمَلُوا۟ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُۥ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ۖ ﴾

صدق الله العظيم

الإهداء

نهدي جهدنا المتواضع إلى احبائنا واخواننا وزملائنا من الطلبة والمدرسين والعاملين في مجال التربية الرياضية وبالاخص المختصين في حقل لعبة التنس من مدرسين ومدربين وحكام واداريين ولاعبين.

العرفان بالشكر

اذا طلب منا الشكر فأول كلمة لله شكراً لله وحمداً لله الذي وفقنا وساعدنا ووهبنا الصحة والصبر لتكملة جهدنا العلمي المتواضع.

والشكر لجميع اخواننا الذين شاركوا في اعداد الكتاب ولا سيما منهم الأخوان (أ. م. د. محمد حسن هليل) و(م. م. عبد الكريم جبار ناصر) اللذان أمدَّانا بترجمة القانون الدولي للتنس.

ولا ننسى الذي زرع فينا روح الاندفاع والبذرة الاولى لكتاب (الاعداد الفني والخططي بالتنس) الأخ العزيز(أ. م. د. هلال عبد الرزاق شوكت) اطال الله في عمره.

المؤلفان

المقدمة

يسعدنا أن نقدم للمكتبة العربية كتاباً جديداً هو (التنس/ الإعداد الفني والأداء الخططي).

ويضم الكتاب بين دفتيه العديد من الموضوعات الشاملة التي تتناول لعبة التنس بالشرح والعرض والدراسة بأسلوب علمي متسلسل ومنطقي بدءاً من تاريخ وأساسيات لعبة التنس حتى خطط اللعب الفردي والزوجي والتمارين التطبيقية للتعلم والتعليم والتدريب المبنية على اسس العلم الحديث.

بالإضافة إلى الاختبارات الحديثة للعبة ومصطلحاتها وقانون اللعبة لأحدث التعديلات ليصبح الكتاب الموسوعة الرياضية العلمية للتنس.

استعان المؤلفان بالعديد من الصور والنماذج الايضاحية والتي تضفي على الكتاب المزيد من التشويق والتصور الواضح للاداء الحركي المثالي. وتم الاعتماد على مجموعة أساسية وحديثة من المراجع العربية والاجنبية وطوعاها في اسلوب واضح لخدمة المحتوى الشامل للموضوعات المتعددة، فقد ضم اهداف اللعبة وملاعبها وأدواتها وتجهيزاتها، وبدايات لعبة التنس، والضربات الاساسية والثانوية للتنس، وكافة الخطوات والتمارين التطبيقية المهارية واستراتيجيات اللعب الفردي والزوجي، بالإضافة إلى الاسس الميكانيكية والنواحي النفسية، وتغطيتها بالمناهج التعليمية والتدريبية وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتكيفاتها.

وبهذا التوفيق من الله تمكنا من توفير مرجعاً شاملاً واساسياً وحيوياً لجميع العاملين في مجال اللعبة من اللاعبين بكافة اصنافهم والمدربين والمدرسين والحكام والاداريين.

❖ ومن الله التوفيق ❖

المؤلفان

الفصل الأول

ما هي لعبة التنس

يشمل هذا الفصل:

- تاريخ تطور لعبة التنس.
- التنس الافضل في حياتك.
- اهداف التنس.
- نتائج تسجيل النقاط.

الفصل الأول

ما هي لعبة التنس

تاريخ التنس:

Tennis history

هذا الفصل يتتبع تطور لعبة التنس منذ قبل خمسة قرون تقريبا مضت. وهنا نذكر أهم الأحداث التاريخية للعبة. ونذكر بداية المحترفين الجديدة، وهذه الحقائق التاريخية منسوبة إلى مدينة فرنسية خضراء يطلق عليها (Lawn tennis) تنس الملاعب الخضراء. ومنذ أن كانت لعبة التنس تلعب في القاعات الداخلية القديمة، وبقيت تلعب وكقاعدة أساسية في العالم لحد الآن. وفي الولايات المتحدة يطلقون عليها (رياضة الملوك) بسبب أنها كانت تلعب من قبل تيجان الملوك والأمراء في فرنسا وانكلترا وبأعمار متوسطة، وعرفت بساحة البلاط الملكي وفي بريطانيا عرفت بلعبة التنس وفي استراليا التنس الملوكية، وفي القرن التاسع والعاشر بدأت اللعبة تمارس في الملاعب الخارجية، وأصبح اسمها الرسمي (التنس) وذلك عندما كان الاتحاد الدولي لمدينة (Lawn Tennis) قد حددها أواخر (1870).

وقد تطورت لعبة التنس كثيرا عما كانت عليها سابقا، حيث مرت عليها مراحل عديدة من تغيرات وتطورات في ساحاتها وملاعبها وأدواتها وملابسها وقواعدها وطرق تعليمها وتدريبها، مما وصل بها الحال إلى أن تعد من الألعاب الشعبية في العالم.

وقد نقلت اللاعبة ماري اوتربرج (1870) اللعبة من أوروبا إلى أمريكا، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، واستمرت طيلة سنوات لحين ظهورها في المسابقات الدولية لبطولة ويمبلدون والبطولة المفتوحة في الولايات المتحدة، والبطولة المفتوحة في فرنسا وظهرت بأحسن حالاتها ومنافساتها في الدورة الاولمبية في سيول (كوريا) 1988.

وفي عام (1873) بدأ تاريخ لعبة التنس الحديث عندما قام الرائد (والتر ونغفيلد) بنشر اللعبة على الملاعب الخضراء في انكلترا.

وفي عام (1881) تم تأسيس الاتحاد الأمريكي للعبة التنس القديمة حيث اخذ على عاتقه وضع قواعد اللعبة وكيفية احتساب النقاط بالإضافة إلى تحديده الكرة والمضرب وأبعاد الملعب.

وتعتبر بطولة ويمبلدون التي تقام سنويا في انكلترا على ملاعب العشب الأخضر من أقدم البطولات الرئيسية حيث بدأت عام (1877) واقتصرت على سباقات فردي الرجال في بادئ الأمر لتشمل زوجي الرجال عام (1879)وفردي النساء عام (1884).

وشهد عام (1881)تنظيم بطولة أمريكا المفتوحة وتضمنت مبارياتها زوجي النساء لاول مرة وذلك عام (1890) والزوجي المختلط عام (1892).

وفي عام (1900) أقيمت أول بطولة عالمية فرقية للرجال باسم (كاس ديفز) حيث قدم (دوايت ديفز) وهو واحد من أشهر لاعبي التنس الأمريكان كأسا تتبارى عليها الدول مما كان له الأثر الكبير في انتشار لعبة التنس وتطورها.

ومن اهم البطولات العالمية التي تنظم سنويا في لعبة التنس والتي يشارك فيها اللاعبون المحترفون هي:

1- بطولة ويمبلدون وتقام في انكلترا.
2- بطولة فرنسا المفتوحة.
3- بطولة الولايات المتحدة الأمريكية المفتوحة.
4- بطولة استراليا.

وفي عام 1912 تأسس الاتحاد الدولي للتنس وكان مقره في انكلترا وبمرور الزمن ازداد عدد الدول المنتمية له وذلك نتيجة انتشار اللعبة وازدياد عدد مزاوليها حتى أصبحت على ما هي الآن من مستوى عال من حيث مستوى الأداء المهاري والخططي، كما ازداد عدد مزاولي اللعبة في شتى أنحاء العالم حيث اهتمت الدول بها اهتماما كبيرا.

أما في البلدان العربية فكانت ممارسة اللعبة مقتصرة على طبقة معينة وهم الأثرياء، وانتشرت بعدها بشكل تدريجي، وتأسست في بعض البلدان العربية اتحادات، ففي مصر تم تشكيل أول اتحاد لها عام (1915)، وبعدها عام (1974) تم تأسيس الاتحاد العربي للتنس الذي ساهم في تطور اللعبة.

أما في العراق فقد كانت لعبة التنس تمارس من قبل الرعايا الأجانب وعلى نطاق ضيق حتى أواخر الثلاثينات، وبدأ بمزاولتها بعض ضباط الجيش العراقي والضباط الإنكليز المتواجدين في العراق آنذاك.

وفي عام 1960 تأسس الاتحاد العراقي للتنس الذي بذل جهودا باتجاه تطور وازدهار اللعبة وإقامة البطولات المحلية.

أما التنس الحديثة فقد بدأ يمارسها الآن عدة ملايين حول العالم. فهي لعبة تبعث السرور والنشاط الممتع، وبالإمكان ممارستها في القاعات المغلقة أو الملاعب الخارجية وليس لها أي قيود فصلية للجو تمنع من ممارستها سواء في الشتاء أو الربيع أو الصيف وعكس الألعاب التي ربما لا تمارس في الصيف الحار. وبإمكان الفرد ممارستها في أي وقت من السنة ما عدا الثلوج والأمطار الغزيرة. وعمليا هي ليست باهظة الثمن جدا. وبالإمكان ممارستها في كافة الأعمار ومن خلفيات اجتماعية مختلفة. وبالإمكان ممارستها لشخصين أو أربعة أشخاص ومن الناحية الثانية فهي رياضة المحترفين وليس فقط الهواة، والآن اصبحت مهنة. وخاصة في المشاركات الدولية في السباقات ومنافسات البطولات. وبهذا أصبح تسلسل المصنفين العشرين الأوائل يملكون الملايين من الدولارات من خلال الجوائز النقدية والعينية. وعندما يكبر هؤلاء اللاعبون ويتجهون إلى الراحة، فبإمكانهم أن يشاركوا في الإعلانات التجارية، أو التوجه إلى التدريب، وقد حصلوا على الألقاب من خلال التنس، وبهذا يصبح اللاعبون نجوماً متميزين، واشتهرت اللعبة بهذا الشكل الهائل على مدار السنة وهي لعبة ملائمة لكلا الجنسين. وبدأت ملاعبها تزداد يوما بعد يوم. ولا تحتاج إلى أماكن كبيرة، ويقدر الآن عدد الممارسين لها في الولايات المتحدة الأمريكية فقط بحوالي (40) مليون شخص.

(التنس الأفضل في حياتك):

The Best tennis of Your Life

(تجد فيها المتعة والسرور أثناء الضغط):

إن التنس لعبة أسطورية وتبدو أنها الأحسن والأفضل للإنسان، ونلاحظ أن أفضل اللاعبين في العالم يتنافسون بجدية عالية جدا وبدون مشاكل، وكيف يتعاملون مع الضغط والتوتر أثناء المباراة، وهذا ما ذكره (pet sampars) بعد وصوله إلى نهاية بطولة

ويمبلدون، كنت كلما اشعر في الضغط والتوتر اتركه خارج تفكيري وأنساه بعد ممارسة أول ضربة واتجه بالشعور إلى المتعة والسرور وأفقد الحالة العصبية، بل تدفعني هذه الحالة إلى اللعب أفضل وأفضل لنيل البطولة وهذا ما حدث أيضا عند اللاعب (Andre Agassi) في بطولة الولايات المتحدة الأمريكية المفتوحة.

(تلعب وأنت تشعر أنك مملوء بالهمة والعزم والدافعية):

وتعتبر هذه الحالة من أفضل الأيام عندما تتجه إلى الملعب وأنت مملوء بالعزيمة في كافة اللحظات التي تمارس فيها التنس، ويدخل التصور والتخيل الجيد في ذهنك، وتكون أكثر استقلالية بإجراءات التغذية الراجعة الحيوية التي تجعلك تشعر بالهمة والعزيمة، ويكون هناك اتصال بين شعورك هذا وبين قابليتك وقدرتك على الأداء الأفضل. وشعورك بالعزيمة والثقة دائما يجعلك تتسلق إلى أعلى وبأقل شد عصبي، وهذه افضل حالات الرضا الحركي. ويذهب عنك القلق في المستقبل. ويجعلك بعدم فقدان النقاط ويرسم لك صورة أفضل، ويوسع مجال منظورك في اللعب. وبذلك يعزز لك تذكر هذه الحالة الايجابية في المباريات القادمة قبل الدخول فيها، وأنت تشعر أكثر صحة وبأتم استعداد لملاقاة منافسك.

وبذلك يضيف (Dalai Lama) ومع مرور الوقت بإمكانك إجراء تغيير ايجابي، في كل يوم، وبإمكانك أن تطور الدافعية الايجابية لديك، ويجعلك تندفع بأكثر ايجابية في طريقك. ولا تضيع ذلك اليوم وتتحرك بأكثر فاعلية وعزم في ذهنك وتشعر وكأنما أصبحت عندك عادة.

أهداف التنس:

Tennis Goals

تتميز لعبة التنس بأهداف متنوعة بالإضافة إلى ما ذكر عنها أنها اللعبة الأفضل في حياتك، ومن أهدافها:

1- **امتلاك اللياقة البدنية**: إن تحسين مستوى اللياقة البدنية يبعث لك صحة جيدة حيث تزداد قدرة وكفاءة اللاعب على مقاومة التعب والكسل، والقضاء على كثير من آلام العضلات وتنشيط الدورة الدموية، بالإضافة إلى تطوير السرعة الانتقالية والحركية للذراعين والرجلين والمطاولة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة

والقوة الانفجارية للذراعين في الإرسال. وبناء الجسم بناءً متزناً ومتناسقاً وهذه عناصر اللياقة البدنية، بالإضافة إلى تطور القدرات الحركية مثل تنمية التوافق العصبي العضلي للفرد وسرعة استجابته، فضلا عن اكتسابه مهارات اللعبة كافة، ويشعر اللاعب دائما بامتلاك الكرة والحيازة عليها طيلة الوقت.

2- **تعزيز العلاقات الاجتماعية وتفاعلها**: بما أن لعبة التنس لا يكون فيها احتكاك بدني بين اللاعبين وكذلك كافة العاب الشبكة، والابتعاد عن النتائج السلبية للاحتكاك المباشر، نلاحظ أن لعبة التنس يمارسها كثير من اللاعبين بدون حكم لأن اللعبة تتميز بالمرح والسرور وممارسة التحكيم الذاتي والتودد إلى اللاعب المنافس، بالإضافة **إلى** أن اللاعبين يثنون على اللعب النظيف والأداء المتميز والربح بالنقطة لأي منهم وهذا مما يزيد قوة التفاعل الاجتماعي فيما بينهم. وبهذا تساهم لعبة التنس مساهمة ايجابية في تطور الصلات الاجتماعية والروابط بين الأفراد، وتنمي التآلف وروح الانسجام والتعارف فيما بينهم، وهذا ما نلاحظه من خلال أجواء اللعب الهادئة التي تسودها الروح الرياضية واحترام النظام والالتزام بقواعد اللعبة بدون مراقب، وتزيد من السيطرة والتحكم في الانفعالات والعواطف التي تتطلبها اللعبة مما يقود في النهاية إلى تحقيق المحبة الاجتماعية من خلال تنمية الجوانب الشخصية والذاتية للفرد. ونلاحظ ان قواعد اللعبة لا تسمح بالتفوه بالكلمات النابية على الحكم أو الإداريين أو اللاعبين أنفسهم، بالإضافة إلى ضبط النفس بعدم ضرب الكرات بحالة عنف أو رمي المضرب أو مس الشبكة بصورة متعمدة وغيرها من السلوكيات غير المحببة والتي يعاقب عليها قانون اللعبة.

3- **استثمار أوقات الفراغ**: بالإضافة إلى أن لعبة التنس يمارسها المحترفون في مباريات رسمية ولها مردود مالي عالٍ جدا وتنظيم البطولات العالمية والقارية والقطرية والألعاب الاولمبية باعتبارها مباريات رسمية، وبنفس الوقت يمارسها الهواة من كافة الأعمار وفي المناسبات والأندية. ويحتاج الفرد بين الحين والآخر إلى قضاء وقت فراغه في لعبة ممتعة ومسلية لممارسة هواياته في الأنشطة الرياضية، وبما يخدم الجوانب الترويحية والترفيهية ويساعد كما ذكرنا على الابتعاد عن ضغوط الحياة المختلفة، وتعتبر إحدى الوسائل الهادفة والبناءة التي تساعد الفرد في الشعور بالسعادة والراحة النفسية وهذا بدوره يطور الفرد وبالشكل الذي ينعكس

ايجابيا على حياته الشخصية ويؤدي إلى تطورها بشكل متزن ويعود بالفائدة على المجتمع ككل من الفرد إلى العائلة.

الملاعب والتجهيزات والملابس والكرات:

Courts- Equipments-Clothes-Balls

أولا: الملاعب وأنواعها: إن الشائع في سطوح الملاعب أنواع عديدة منها ما هو طبيعي ومنها ما هو اصطناعي، وبعض السطوح مغطاة بالثيل الطبيعي أو الطين الأملس الأحمر. ومنها بالثيل الاصطناعي أو المغطاة بالتارتان ومنها ذات الأرضية الصلبة كالإسفلت أو الكونكريت، وهذه الأنواع تحدد على ضوء المناخ أو الملاعب العامة التي تتحمل أشغالها في البطولات والسباقات بكثرة، وهذه الأنواع لها مساوئها ومحاسنها من حيث التأثير على سقوط الكرة وارتدادها وتأثيرها على أقدام اللاعبين، ولهذا نلاحظ أن البطولات تشمل استخدام عدة أنواع من الملاعب وعلى اللاعبين ان يمارسوا لعبة التنس في عدة أنواع رئيسية. ليكون باستطاعتهم المشاركة في هذه البطولات. ومعظم الشركات العالمية تنتج ثلاثة أنواع من سطوح الملاعب وهي:

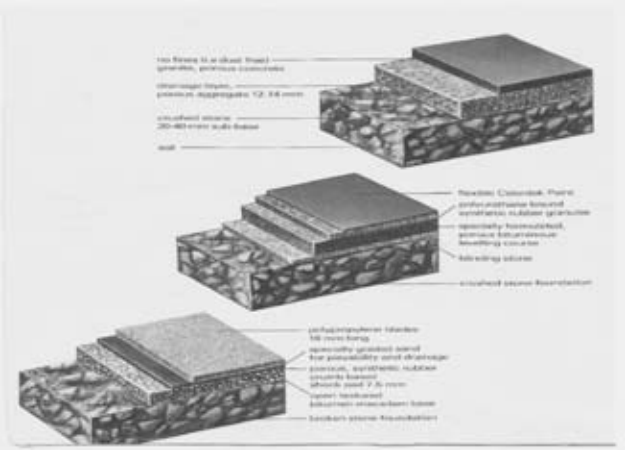
1- **التنس السريع**: وهذا النوع يعطي ترددا ثابتاً دائما وفي كل الأوقات ويعتبر المثل الأعلى في الملاعب ولكافة اللاعبين والمبتدئين.

2- **التنس المسامي (الوسط)**: وهذا النوع فيه مسامات، ولهذا يمكن استخدامه حالا بعد المطر.

3- **التنس الترابي**: وهذا النوع مشابه للثيل في سطح محبب كالأرض الترابية الطبيعية ولكل نوع من هذه الملاعب محاسن وعيوب تظهر أثناء اللعب، فمثلا الساحات الناعمة (الترابية) والتي تتكون من المواد الطينية (الطين الأحمر) وتنتشر في المناطق التي لا ينمو فيها الثيل بشكل جيد وهي شائعة بشكل واسع في جميع أنحاء العالم. ومن محاسنها هو أن ارتداد الكرة يكون أكثر بطئا بالمقارنة مع الملاعب الصلبة، وبهذا يتوفر لدى اللاعب وقت أكثر للحركة وللتهيؤ لضرب الكرة. كما ان أسلوب اللعب يكون أكثر بطئاً نسيبا ويغلب عليه الطابع الدفاعي مع عدم الميل كثيرا إلى اللعب الهجومي، هذا بالإضافة إلى أن الملاعب الترابية تكون سهلة على حركة القدمين. ومن مساوئها هو صعوبة إدامتها حيث يكون من الصعب

دائما المحافظة على قمة صلاحيتها للعب. حيث يجب أن يعتنى بها بالرش والتعديل يوميا وإعادة تخطيطها باستمرار.

وأما الساحات الصلبة التي تصنف دوليا على أنها ساحات صلبة هي تلك التي تكون مغطاة بالإسفلت أو الاسمنت أو الخشب أو مزج بعض المواد الصلبة، وبعضها مغطى بالثيل الاصطناعي، ومن محاسنها أنها لا تحتاج إلى إدامة مستمرة للحفاظ على أرضيتها، فالملاعب المغطاة بالإسفلت مثلا تحتاج إلى إعادة تبليطها كل (4-5) سنوات، ومن مساوئها هو أن ارتداد الكرة على ارض المعلب يكون سريعا جدا، لذا نجد ان الكثير لا يتفقون مع طبيعة وشكل اللعب على مثل هذه الملاعب التي تتميز بالسرعة والقوة، كما أنها غير معتمدة في مناطق عديدة من العالم. واما الساحات المغطاة بالثيل الطبيعي فتعتبر اقل شيوعا من الأنواع الأخرى الا ان بطولة ويمبلدون التي تعتبر من اكبر بطولات التنس العالمية لا تزال تجري مسابقاتها على ملاعب الثيل الطبيعي ومن محاسنها انها تتميز بالقوة والسرعة اكثر من الملاعب الترابية وذلك بسبب ميلان الكرة إلى الانزلاق بعد ارتطامها بالارض، بالإضافة إلى ارتداد الكرة الذي يكون واطئا ويشعر كثير من اللاعبين بالمتعة أثناء اللعب على ملاعب الثيل وتشجع اللاعب على اللعب بالقرب من الشبكة. ومن مساوئها انها تحتاج إلى الادامة والعناية المستمرة، حيث يجب قص الثيل وتسويته بحيث يكون واطئا وناعما، ويحتاج إلى التخطيط باستمرار، وعندما تكون الملاعب مبللة فإن الكرة تصبح اثقل ورطبة مما يؤدي إلى سهولة انزلاقها. بهذا يرتبك اللاعب ويكون ارتداد الكرة غير منتظم. والملاعب الشائعة في الوقت الحاضر اصبحت عملية جدا وتلائم معظم الظروف الجوية وتكون قوية وادامتها تكون اقل من الملاعب الترابية والثيل وتتميز بألونها الجذابة والخطوط الواضحة والمريحة للنظر منها ملاعب (التارتان).... ومنها الاشكال التالية:



شكل (1)

أرضية الملاعب

(From world tennis (Encyclopedia) 1999)

شكل (2)

أنواع الملاعب

المضارب:

Rackets

هناك العديد من المضارب وتصنف حسب متطلباتها أثناء اللعب ومستويات اللاعبين فالمبتدئ والناشئ والشباب واللاعبون المتقدمون يستخدمون مضارب متنوعة فمنها ما هو مصنوع من الخشب أو المعدن أو الألمنيوم، الفايبركلاس (الكرافيت) البور ومن مزيج من هذه الأنواع ونسب مختلفة.

واهم شيء تفكر به هو أن تختار حجم القبضة الصحيحة والتي تلائم مسك المضرب بشكل مضبوط ومحكم وبحجم مناسب لأن الحجم الكبير سوف يسبب لك فقداناً في السيطرة على مسك المضرب.

وفي الآونة الاخيرة شاع استخدام المضرب المصنوع من الكرافيت والذي يتميز بتقليل الصدمة الناتجة من ارتطام المضرب بالكرة، وهذا ما يبعد خطر الإصابة في المرفق. وهو مضرب له خاصية الصلابة والتماسك ويعمل على زيادة قوة الضربات وخاصة الطائرة منها، وأظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أن زيادة قوة وتماسك المضرب والذي تحدده نوعية المادة المصنوع منها سوف يعمل على زيادة سرعة الكرة بعد ارتطامها بالمضرب. وهناك اختلافات بين المضارب فمنها الصلب ومتوسط المرونة، والأكثر مرونة وايضاً سمكه. وتختلف المضارب من حيث شكل وحجم (حجم رأس المضرب) ويكون اكبر من الاعتيادي ومنها المتوسط والكبير الحجم، حيث يوفر مساحة اكبر لضرب الكرة، ومن فوائده يعمل على تقليل شدة التردد والاهتزاز الناتجة عن ارتطام الكرة بالمضرب خاصة عندما تكون نقطة تماس الكرة بالمضرب خارج المركز، ويتميز ايضاً بتقليل حركة التدوير في المضرب الناتجة عن صد الكرات القوية جدا، وذلك بسبب أن التدوير الكبير في حركة المضرب ربما يؤدي إلى إصابة عضلات الساعد بالشد أو التمزق وذلك بسبب التقلص الشديد للسيطرة على حركة المضرب الناتجة عن حركة التدوير.

وبهذا ان اختيار نوع وحجم المضرب يعود إلى الاسلوب الذي ينتهجه اللاعب أثناء اللعب. فبعض المضارب كما ذكرنا منها الصلب والآخر مرن وهذا يحدد على ضوء المادة المصنوعة منها المضارب، سواء بشكله أو سمكه. ويتميز المضرب

الصلب بضرب الكرة سريعا، بسبب ان تماس الكرة مع المضرب قصير جدا. ولم تفقد الكرة مقدارا من السرعة، في حين ان المضرب المرن يقلل من سرعة الكرة. ولهذا يكون تماس الكرة مع المضرب بوقت اكثر من المضرب الصلب. ويسمح للاعب بضرب الكرة بأكبر دوران لها. وان المضرب الصلب يولد قوة أكثر من المضرب المرن. في حين أن المضرب المرن يولد سيطرة أكثر أثناء الضرب. وان معظم المضارب المصنوعة الآن تتميز بمواصفات مرنة وصلبة بنفس الوقت.

إن معظم المضارب إما تكون متوسطة الحجم أو بحجم كبير، وتبدأ أحجام المضارب من (21) انج ومناسب لأعمار (4-5) سنوات حتى يصل إلى (27) انج للكبار، ويعتمد اختياره على ضوء الشعور الشخصي للفرد وراحته.

فالمضرب الكبير يقلل من الاهتزاز عندما تمسهُ الكرة من الوسط والمضرب الذي إطاره كبير يكون مناسبا للاعبين المبتدئين، في حين أن المضرب الذي وزنه عاليا يكون أكثر توازنا وهذا شيء مهم جدا. وأهم شيء في اختيار المضرب هو كيف تكون حركته أثناء الأداء وليس أثناء الراحة. وبهذا يتميز المضرب ذو الوزن الأكثر بتوازن عالي(مركز الجاذبية الأرضية) كما في المطرقة. وهذه تعطي أكثر قوة ولكن بسيطرة اقل. في حين ان المضرب ذا الوزن الأقل يمتلك توازناً واطئاً ويوفر قوة اقل.

وهناك نوعين من أوتار المضرب منهما ما هو مصنوع من مادة اصطناعية والآخر من أمعاء الحيوانات (gut). وان أكثر اللاعبين الذين يمارسون لعبة التنس كجانب ترويحي مسلٍّ يستخدمون المضارب ذات المادة الاصطناعية بسبب أنها رخيصة الثمن ومتينة الصنع، واعتياديا هي جيدة. وان الأوتار المصنوعة من الأمعاء تتميز بأفضل حال عند تماس الكرة بها ولكنها غالية الثمن وسريعة التلف في اللعب القوي.

وهذا جدول يوضح أنواع الأوتار وميزاتها

جدول (1)

From tennis fundamentals.2004

الأوتار	
النوعية	
المادة صناعية - رخيصة الثمن ومتينة الصنع من النايلون - قدرة عالية على التحمل	طبيعية من الأمعاء، غالية ولكن تعطي أفضل تماس للكرة، تتميز بدرجة عالية لمقاومة الرطوبة
سعة الحجم	
سميك الأوتار (15) ـــ للمبتدئين---- متوسط الأوتار (16)	رقيق الأوتار (17)
الشد	
مشدود لغرض السيطرة	سيطرة - قوة أكثر - سرعة

وعادة ما يتم شد أوتار المضرب بدرجات متفاوتة القوة، حيث إن شد الوتر يؤثر إلى حد كبير على سرعة الكرة وامكانية السيطرة عليها عند ضربها. ولكل لاعب ميزاته وخصوصاً لاعبي المستويات المتقدمة الذين يفضلون درجة شد معينة تختلف عن اللاعب الآخر، فمثلا بعضهم يفضل درجة قوة الشد (40) باوند وآخر يفضل بقوة شد (70) باوند. ويعتمد ذلك على مزايا ومواصفات كل لاعب، وربما يفضل أن تشد الأوتار الطبيعية (أمعاء الحيوانات) بقوة شد تتراوح من (55-65) باوند بينما أن الأوتار المصنوعة من النايلون يفضل ان تكون مشدودة بقوة تتراوح بين (45-55) باوند.

الملابس:

Clothes

ملابس التنس يجب أن تكون مناسبة الحجم وبدون ضغط على الجسم ومصنوعة من مادة خفيفة الوزن. فمنها (T-shirts)، قميص تحتاني بقطعة واحدة أو قطعتين، والجوارب مصنوعة من القطن المخملي حتى لا تكون رطبة وبنفس الوقت تكون بشكل إسفنجي مريح. وفي الإحماء تكون الملابس سميكة حتى تكملة الإحماء وأداء تمارين النمطية للمحافظة على حرارة الجسم قبل اللعب وبعده وبما أن معظم المباريات تلعب في الملاعب الخارجية فلا بد من تجنب حرارة الشمس ومن خلال ارتداء قبعة (كاسكيته) خاصة لحجب الشمس عنك مع شرب سوائل للمحافظة على نفسك من العطش والتيبس.

ولا بد من الاهتمام بنوعية جيدة من الاحذية المريحة، وتضمن حالة مطاطية وتسند القدمين والكاحل أثناء الركض والدوران والضغط. وان تكون ملائمة لنوع الملعب الذي تمارس به التنس ويكون وزنها خفيفا ومطاطيا.

الكرات

Balls

الأفضل أن تلعب بكرات ذات نوعية جيدة، وبعد مدة من اللعب تصبح الكرة ملساء نتيجة اللعب ويجب استبدالها، لأن الكرة الملساء يكون ضغط الهواء فيها واطئاً مما يسبب الآلام في المرفق. (Tennis elbow) وهذه حالة مؤلمة جدا، ولا تساعدك على تكملة اللعب.

شكل (3)

ملعب دولي

نتائج تسجيل النقاط:

Scoring

إن نقاط تسجيل لعبة التنس تقسم إلى مباريات، مجاميع، أشواط ونقاط.

المباريات: لغرض الفوز بالمباراة يتطلب منك ان تربح (3) مجاميع. وفي البطولات الدولية مثل (ويمبلدون، استراليا المفتوحة، أمريكا المفتوحة، وفرنسا المفتوحة) الرجال يلعبون أفضل (5) مجاميع. وإما اللعب الترويحي فربما تلعب عدد اقل وكما ترغب.

الأشواط والنقاط: لغرض ربح الشوط يتطلب منك ان تفوز بـ (4) نقاط (ما عدا في حالة التعادل) والبدء من الصفر لكلا اللاعبين (love) والنقطة الأولى (15) والثانية (30) والثالثة (40) والأخيرة الفوز بالشوط (game).

وإذا توصلت نقاط كلا اللاعبين إلى (40- 40) ويعتبر هذا تعادلاً (deuce) وهنا يتطلب من اللاعب ان يربح نقطتين متتاليتين نأخذانه إلى الفائدة (advantage) وبعدها إلى الشوط (game)، وإذا فقد اللاعب أول نقطة فيعود إلى حالة التعادل إلى حين الفوز بنقطتين متتاليتين. ويكون تبادل أماكن الملعب بعد كل شوط فردياً.

المجموعة: لغرض الفوز بالمجموعة يفترض ان تربح (6) أشواط، وكذلك الفوز بالمجموعة في (6) أشواط مقابل فرق بينهما بشوطين على الأقل. وإذا توصل اللاعبان إلى (5) أشواط لكلاهما فلا بد من تكملة اللعب لحين التوصل إلى (7-5) بفارق شوطين، وإذا توصل اللاعبان إلى (6-6) فالتوجه إلى شوط كسر التعادل (Tiebreak). واللاعب الذي يحصل على سبع نقاط عددية بفارق نقطتين يفوز بهذا الشوط.

وعند النطق بنتيجة الشوط تلفظ نتيجة النقاط للمرسل أولا ثم تلفظ نقاط المستلم، فمثلا لاعب (A، B) و A هو المرسل وحصل على النقطة الأولى فمثلا (15- love) وهكذا لنقاط الشوط.

ونود أن نوضح أن لاعبي تنس الكراسي المتحركة (المعوقين) بأن القانون الدولي هو نفسه يطبق على الأصحاء والمعوقين ما عدا أن الكرة ترتد في اللعب مرتين وصنعت لهم كراسي متخصصة لحركتهم داخل الملعب.

الفصل الثاني

المبادئ الأساسية للتنس

يشمل هذا الفصل:

- القبضات (المسكات).
- المسكة الأمامية الشرقية.
- المسكة القارية.
- المسكة شبه الغربية.
- المسكة الأمامية الغربية.
- المسكة بكلتا اليدين الخلفية.
- حركة القدمين وتمارينهما.

الفصل الثاني
المبادئ الأساسية للتنس

القبضات (المسكات):

grips

إن القبضة هي وضعية اليد التي تحمل المضرب، وان اختلاف القبضات يعطي لكل واحدة منها اختلافا في الضربات مع الميكانيكية الجيدة للجسم، وان اختلاف القبضات يعطي كما ذكرنا اختلاف الضربات مع التنوع في أدائها ومقدار دوران اليد.

إن القبضات (المسكات) الرئيسية هي:

المسكة الشرقية. Eastern grip

المسكة القارية. Continental grip

المسكة شبه الغربية. Semi-western grip

المسكة الغربية. Westerern grip

المسكة بكلتا اليدين الخلفية. Two handed backhand

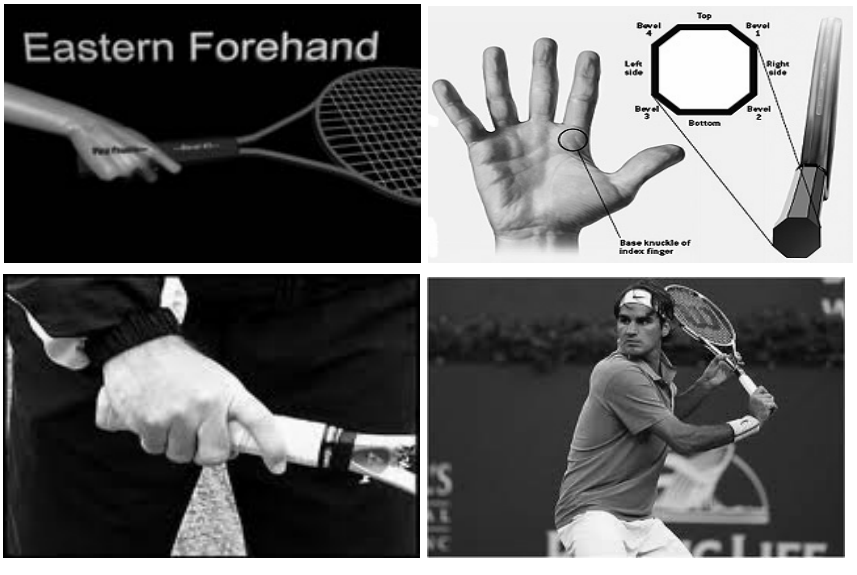
إن اختيار نوع المسكة يعتمد أساسا على مستوى تطور أدائك للمهارات، ويعتمد على أسلوب لعبك الفردي. وهناك علاقة بين مدى ضرباتك ونوع المسكة، تماس الكرة والوضع، وبالتأكيد هناك فوائد وعدم وجود فوائد ولكل مسكة على حدة.

وان أفضل طريقة لاختيار حجم القبضة المناسبة هو بقياس المسافة من وسط راحة اليد إلى نهاية الأصبع الوسطي ليدك المفضلة، وان معظم هذه القياسات تقع بين مسافة (4-5) انج، وبإمكانك أن تجرب على يدك بحيث تكون مشدودة وملتفة حول قبضة المضرب بارتياح، وان يمس إبهامك الأصبع الوسطي. وعندما تتعلم مسك المضرب، لا بد وان تلاحظ أن تمسكه بشكل صحيح ومن أسفله، ويأتي ذلك من خلال التمرين والخبرة، وتذكر دائما اختيار المسكة الصحيح لك.

1- المسكة الشرقية الأمامية:

Eastern forehand grip

إن المسكة الأمامية الشرقية هي أفضل نقطة بداية للمبتدئين والتي يطلق عليها مصافحة المضرب بسبب ان اليد تكون حول المضرب وتصافحه بيدك مع وضع وجه المضرب عموديا على الأرض، واتخاذ وضع (V) بمسك المضرب، وأفضل نقطة للالتقاء تكون حول ارتفاع الورك وأمام الجسم. وهذا يعني ان تكون اليد اليمنى للاعب ماسكة للمضرب، وان قدم اليسار يجب ان تكون أمام القدم اليمنى. إن المسكة الشرقية الأمامية هي مسكة جيدة للضربة الأمامية، والمبتدئين يستطيعون أداء هذا الشكل من المسكات للضربات الخلفية، والإرسال، والكرات الطائرة، وقد يحصل اللاعب على الراحة والسيطرة وحسب تكنيك كل ضربة. وبالإمكان تغييرها ببطء إلى المسكة القارية.



شكل (4)

المسكة الشرقية

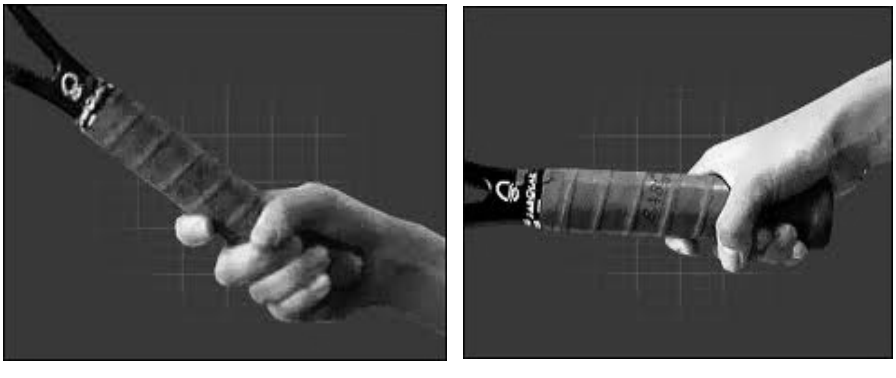
إن المسكة الشرقية الخلفية تأخذ وضعا جيدا للدوران في الضربات الخلفية وأيضا تصنع الكرات الواطئة، وان اللاعبين المتقدمين يختارون الضربة الشرقية الخلفية لغرض

إضافة دوران الكرة في الإرسال وضربات فوق الرأس، وكذلك الضربات نصف الطائرة، ولكن هذه المسكة الشرقية الخلفية تكون غير مؤثرة في الضربات الأمامية. ان المسكة الصحيحة للمضرب هي جزء مهم من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب الخصم، كما أنها تعتبر الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات. فقوة الضربة ودقتها تعتمدان إلى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة ويفترض ان تكون المسكة الشرقية الأمامية والأصابع متباعدة، وان لا تكون اليد مرتخية جدا وغير مشدودة. والالتزام بوضع حرف (V) عند المسك وتستخدم هذه المسكة من قبل غالبية لاعبي التنس وبمختلف مستوياتهم والمسكة الشرقية عموما توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة أنواع الملاعب حيث توفر ثبات الأداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة، ولكن لا يمكن استخدامها في جميع أنواع الضربات.

2- المسكة القارية:

Continental grip

إن المسكة القارية هي مسكة جيدة للإرسال، وضربات فوق الرأس، والأمامية والخلفية القاطعة والأمامية والخلفية الطائرة. وكذلك تستخدم في الكرات الأمامية والخلفية الواطئة والضربات التي تتطلب منك الوصول إليها بمساحة عريضة. وتكون نقطة التماس قريبة من الجسم وأوطأ من المسكة الشرقية. وهذه المسكة غير ملائمة للدوران العلوي للضربات الأمامية، وتستخدم المسكة القارية في الملاعب التي يكون فيها ارتداد الكرة واطئا وبمستوى الحزام كالملاعب الرخوة وملاعب الثيل، ويكون فيها وجه المضرب مفتوحا، أي أن حافته مائلة للخلف قليلا.



شكل (5)

3- المسكة شبه الغربية:

Semi-western forehand

إن في هذه المسكة يتكون حرف (V) بواسطة الإبهام وأصبع السبابة ويكون في الحافة المائلة إلى اليمين العلوي. ويكون وجه المضرب عموديا على الأرض. وهي عكس المسكة الشرقية الأمامية وتستخدم بشكل رئيسي لضربة الدوران العلوي للأمامية والكرات العالية. وتكون نقطة التماس بعيدة وأمام الجسم وعالية (بين الرسغ والصدر) أكثر من المسكة الشرقية الأمامية. ويكون وضع المسكة شبه الغربية الأمامية مفتوح مع القدم الموازية إلى الشبكة، وذلك بسبب أن هذه المسكة تسمح لك بضرب الكرات ذات الدوران العلوي في نقطة عالية عند تماسها. وهي جيدة لضرب الكرات الدورانية الأمامية العالية. وهناك صعوبة في حالة تغيير المسكة بسرعة إلى المسكة لضرب الكرات الطائرة. وهي غير ملائمة للضربات القاطعة، والضربات الواطئة، والطائرة، وفوق الرأس والإرسال.

4 - المسكة الأمامية الغربية:

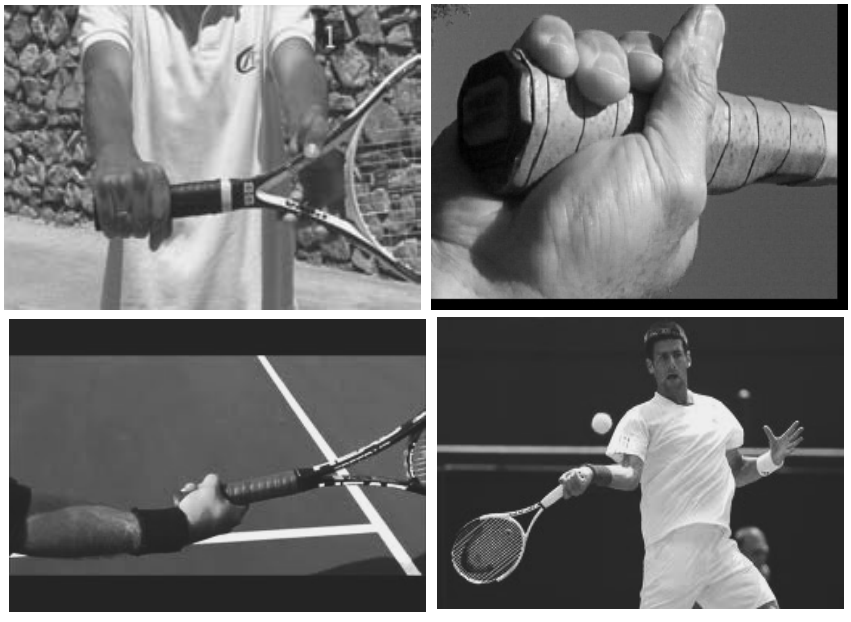
Western forehand Grip

في هذه المسكة فإن شكل (V) يكون بواسطة الإبهام وأصبع السبابة ومن جهة اليمين من يد المضرب، ويكون وجه المضرب عموديا على الأرض، وتمسك اليد مؤخرة القبضة.

ويوصى بأن لا تستخدم هذه المسكة للاعبين الذين هم بدور التعلم.

وتستخدم لأداء الضربات الأمامية والدوران العلوي. وتكون نقطة التماس عالية وأمام الجسم، وهي غير مناسبة في الضربات القاطعة، الواطئة، والطائرة، وفوق الرأس. والإرسال بأنواعه.

والفائدة الرئيسة من هذه المسكة هي ان تستخدم قوة كاملة لضربات الدوران العلوي والكرات العالية.



شكل (6)

المسكة الغربية

5- المسكة بكلتا اليدين الخلفية:

Two handed backhand

إذا أنت تريد أن تضرب الكرة بكلتا اليدين الخلفية وبإمكانك الجمع بين المسكات، كما في وضع اليد غير المفضلة في المسكة الأمامية الشرقية ووضع اليد المفضلة في وضع المسكة الخلفية الشرقية أو المسكة القارية، وتكون نقطة التماس قريبة من الجسم وفي أمامه وحوالي بارتفاع الورك. وان فائدة الضرب بكلتا اليدين الخلفية هي أن تسمح لك في ضرب الكرة قريبة من الجسم وربما تشعر أن المسكة اضعف في السيطرة نسبيا عن الضربة الخلفية لليد الواحدة. وان متطلباتها تكمن في الحاجة إلى عمل متوافق بين يمين ويسار الأكتاف للعمل سوية. وفي الضربات القاطعة الخلفية تُستخدم ذراع واحدة.

وإن الغرض الأساس من استخدام كلتا اليدين في مسك المضرب هو محاولة لتوليد قوة كبيرة عند القيام بضرب الكرة.

فالقوة المتولدة من مسك المضرب بكلتا اليدين تكون اكبر بالمقارنة مع المسكة بيد واحدة (وذلك لأن ذراع القوة تكون اكبر). وبإمكان اللاعب ان يستخدم هذه المسكة عندما تكون إلى جانبه بدلا من ان تكون أمامه. كما هو الحال عند استخدام المسكة بيد واحدة وبدون فقدان أي مقدار من القوة.

وما يميز هذه المسكة هو صعوبة توقع اتجاه الكرة. وربما في حالات أخرى تكون الاستفادة منها ضعيفة لأنها تقلل من قدرة اللاعب على المناورة وعندما يكون بقرب الشبكة.

ومن الصعب استخدامها في ضرب الكرات العالية والواطئة والكرات التي يكون ارتدادها رديئا.

شكل (7)

المسكة بكلتا اليدين

جدول (2)

ملخص المسكات ومميزاتها المختلفة في الاستخدام

From tennis fundamentals 2004.

مقارنة بين المسكات			
المسكة	نقطة التماس	حركة الكرة	الوضع
القارية	بين الركبة وارتفاع الورك، وامام الجسم	الكرات المسطحة والقاطعة	مغلق
الشرقية الأمامية	بارتفاع الورك امام الجسم اكثر	الكرات المسطحة، الدوران العلوي الخفيف	مغلق
شبه الغربية الأمامية	بين الورك وارتفاع الكتف، ومعظمها من امام الجسم	الدوران العلوي	مفتوح
الغربية الأمامية	بارتفاع الورك، امام الجسم اكثر.	قطعيا الدوران العلوي	مفتوح
الشرقية الخلفية	بارتفاع الورك امام الجسم	الكرات المسطحة أو الدوران العلوي الخفيف	مغلق
بكلتا اليدين الخلفية	بارتفاع الورك، امام الجسم	الكرات المسطحة أو الدوران العلوي	مغلق

الأخطاء الشائعة في مسكة المضرب ووضع الاستعداد:

1- تكون المسكة اشبه ما يكون بمسكة المطرقة والأصابع متقاربة من بعضها.
2- تكون المسكة راخية.
3- لا يكون وضع الـ(V) في المكان الصحيح، حيث يكون بعيداً باتجاه أي من جانبي القبضة.
4- تصلب الركبتان في وضع التهيؤ مع انحناء الجسم إلى الأمام.
5- تقارب القدمين من بعضهما وبهذا لا يكون وزن الجسم موزعاً بالتساوي على العقبين.

حركة القدمين:

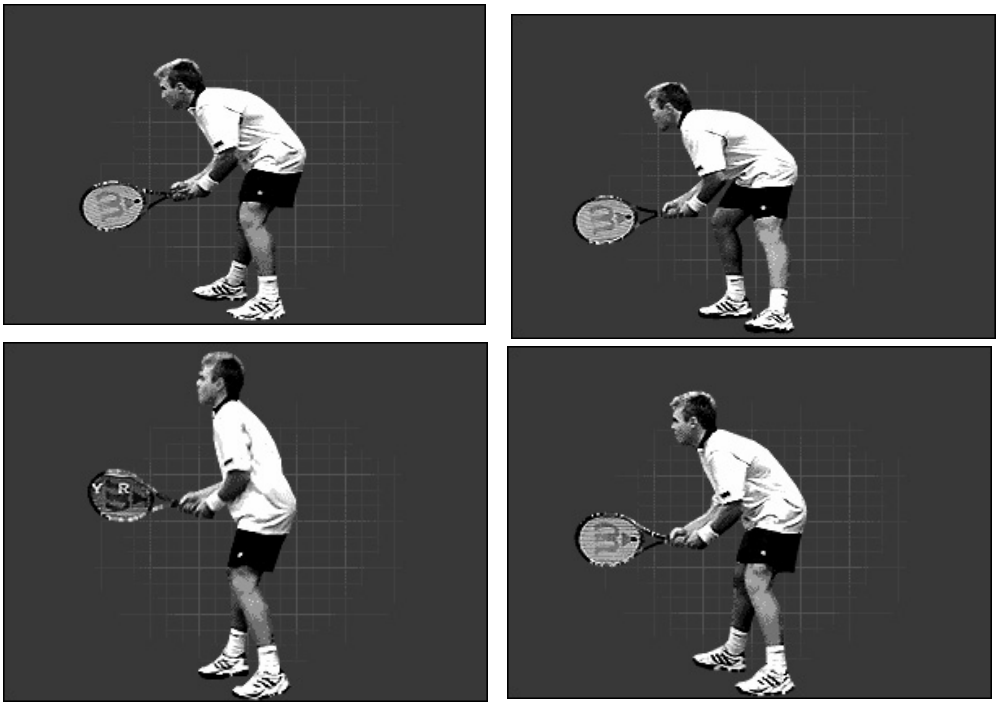
Foot work

تشكل حركة القدمين أهمية كبيرة جدا في تنفيذ أي ضربة في التنس، ومعظم تكنيك حركة القدمين المستخدم في التنس هو السرعة والتغير السريع، وان المسافة التي يحتاجها اللاعب للتغطية كي يلعب التنس هي ليست طويلة (معدل مسافة الركض لأداء الضربة هو من (2-6) ياردات ولكن يحتاج إلى تغطيتها بسرعة وكفاية. وتهيئة الجسم للتحرك بسرعة في الاتجاه الذي يرغب به.

وان من الشروط الأساسية التي تساعد لاعب التنس على تعلم وأداء مهارات التنس المختلفة هو ضبط وإتقان حركة القدمين، حيث تتيح للاعب الفرصة على التحرك والتغطية داخل الملعب والوصول إلى الكرة بأقصر الطرق الممكنة وبمجهود اقل. لذا يجب الاهتمام بالتدريب على كيفية نقل القدمين وأداء الحركة الصحيحة من اجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المنقولة نتيجة رد فعل الأرض وبسبب دفع الجسم لها في زيادة قوة الضربات. ويتم ذلك من خلال التوقيت الجيد لحركة القدمين مع اليد الضاربة وبقية أجزاء الجسم. ويعتمد على خطوات وهي:

1- **وضع الاستعداد مع تقسيم الخطوة**: إن وضع الاستعداد وتقسيم الخطوة هما ضروريان للحصول على بداية جيدة لضرب الكرات في الضربة الأرضية، والطائرة وفوق الرأس وفي كل ضربة ما عدا الإرسال. ووضع الاستعداد هو بداية التحرك باتجاه الكرة بأسلوب كاف، وان وضع الاستعداد هو وضع الجسم متوازنا، وطبيعيا وبإمكانك التحرك بسرعة إلى أي اتجاه. ومن وضع الاستعداد وبعد عبور الشبكة، يقوم اللاعب بتدوير الجسم بحيث يكون وزن الجسم على القدم اليمنى، وبنفس الأثناء تقوم القدم اليسرى بالدوران مع الاحتفاظ بملامستها للأرض وبعد ارتداد الكرة يقوم اللاعب بأخذ خطوة بالقدم اليسرى باتجاه الشبكة، بينما يقوم بنقل دوران الجسم كليا على هذه القدم. وبعد ضرب الكرة يتم نقل القدم اليمنى للأمام وصولا إلى وضع الاستعداد. ويعني تقسيم الخطوة بإضافة قوة خارجية إلى حركة القدمين والاستعداد للحركة لجعلها أكثر استعداداً للتحرك السريع وأكثر انسيابية،

وتحتاج قفزة خفيفة في المكان. ويقوم بها من وضع الاستعداد. وان يكون التوقيت ملائما لبداية الحركة. وإذا قمنا بالتوقيت المبكر أو التوقيت المتأخر فيصبح الأداء غير مؤثر، وتبدأ هذه أثناء لحظة تماس الكرة من قبل منافسك. ولغرض التوقيت الصحيح راقب منافسك من وضع الاستعداد وعندما يكون متهيئا لضرب الكرة، تبدأ أنت بتنفيذ قفزة خفيفة والهبوط خلفا على كعب قدمك وبهذا تكون مستعدا للتحرك باتجاه الكرة.



شكل (8)

وضع الاستعداد

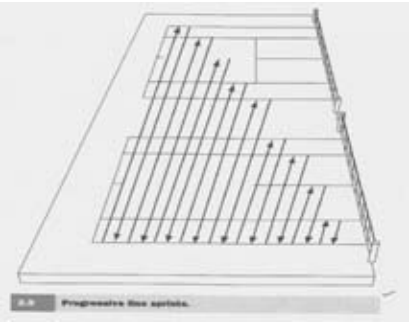
2- زحلقة الخطوة: وهذه الحركة لها عدة أغراض، واحدها هي مفتاح يستخدم للعودة إلى وسط الملعب بعد تنفيذ الضربة الأرضية اعتياديا. وهذه الخطوة تجعلك تتحرك خلفا للعودة إلى الوسط بينما أنت مواجه الأمام ومستعد لتغيير الاتجاهات.

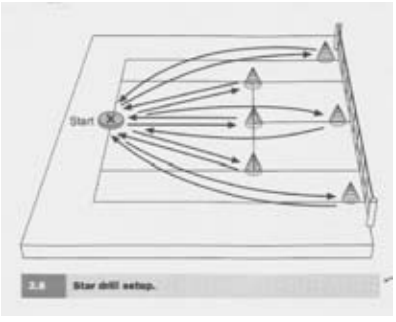
2- خطوة نقل وزن الجسم: وهي خطوة تستخدم لنقل وزن الجسم أماما لضرب الكرة. وهذه تجعلك أن تستخدم جسمك كاملا لضرب الكرة بدلا من أن تضربها بذراعك فقط. وأساسا أن خطوة نقل الجسم تنفذ في الضربات الأرضية، كما تقوم بارجاع مضربك خلفا. ويكون وزن جسمك على قدمك الخلفية. وعند تعجيل حركة مضربك اماما لغرض ضرب الكرة، تبدأ بنقل جسمك أماما، وغالبا يكون وزن جسمك يتحول إلى القدم الأمامية.

3- الركض السريع: ويعني الركض القصير السريع وهو من الحالات المهمة في لعب التنس، والركض على ضوء مقدار المسافة القصيرة التي تحتاجها لتغطية الملعب، ولا تحتاج إلى وقت طويل للتغطية.

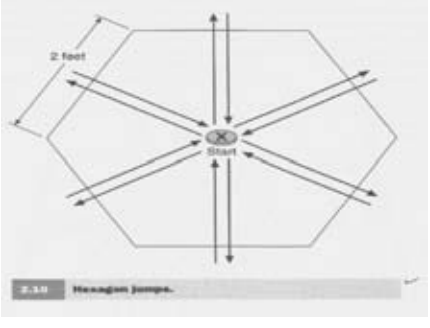
4- التبديل خلفا: وهي حركة لا تستخدم غالبا في الملعب، وغالبا حركات العودة خلفا تكون وجهتك إلى الأمام باستخدام حركات صغيرة وباستخدام تقسيم الخطوة. ويعتبر تكيتكاً جيداً لحركة القدمين، ولا بد أن نعرف أن حركة التبديل خلفا هي التوازن عند العودة خلفا وان تشعر بأن المنطقة واضحة خلفك، والبداية للعودة تكون ببطئ وان تكون متأكدا انك تركض على رؤوس الأصابع لمساعدتك في عمل توافق القدمين كما في الركض أماما.

تمرينات السرعة القصيرة





تمرين القفزات السداسي



تمرين القائد والظل

الفصل الثالث

الضربات

ويشمل هذا الفصل:

- الضربة الأمامية بالدوران العلوي.
- الضربة الخلفية بالدوران العلوي باليدين.
- الضربة الخلفية بالدوران العلوي بيد واحدة.
- الضربة الخلفية القاطعة بيد واحدة.
- الضربة الخلفية الساقطة بيد واحدة.
- الإرسال القاطع بالدوران الجانبي.
- الإرسال القاطع بالدوران العلوي.
- الضربة الأمامية القاطعة.
- الضربة الأمامية الساقطة.
- الضربة الأمامية الطائرة العالية والواطئة.
- الضربة الأمامية الطائرة الساقطة.
- الضربة الأمامية النصف طائرة.
- الضربة الخلفية الطائرة المتوسطة والواطئة.
- الضربة الخلفية الطائرة الساقطة.
- ضربة ارجاع الإرسال.
- الضربة الأمامية والخلفية القوسية العالية بالدوران العلوي.
- الضربة الأمامية والخلفية الساحقة.
- الضربة الأمامية والخلفية القوية الطائرة.

الفصل الثالث

الضربات STROKES

1- الضربة الأمامية بالدوران العلوي:

Forehand Topspin

إن الضربة الأمامية للدوران هي أكثر الضربات شيوعا في التنس. وتجعل اللاعب يضرب الكرة في الجانب المفضل عنده بعد ارتدادها في الأرض. وهي الأكثر تفضيلا في ممارستها، وأفضل ضربة توفر قوة كاملة. وتحتاج إلى توقيت دقيق وناجح. والدوران العلوي ضروري عندما تكون الكرة مضروبة عاليا مما تسبب في دورانها بقوة مقذوفة أماما. وهذا مما يسبب جعل الكرة تنحدر وتسقط بأمان في الملعب. وتبدأ بالعد من الواحد عندما تمس الكرة الأرض وتعد خمسة عندما تضربها، وتعتبر هذه فترة لتوقيت الضرب وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم.

أولا- وضع التهيؤ (الاستعداد): من الوقوف في وضع التهيؤ مع مسك المضرب أمامك بالقبضة الأمامية مع بقاء الركبتين مثنيتين قليلا ومستعدتين للتحرك بسرعة. ومن الضروري في توفير قوة كاملة للضربة الأرضية أثناء ضربها تحاول ضربها فوق الشبكة بحوالي متر واحد. مع النظر على الكرة وارتخاء في القبضة قليلا ومحاولة رفعها لغرض الدوران العلوي مع دفع الركبتين عاليا.

ثانيا- متابعة مسار الكرة: وأنت تنتظر الكرة لا بد من متابعة مسارها مع وضع المضرب أمامك.

ثالثا - المرجحة الخلفية: وعندما ترتد الكرة في الأرض، ابدأ بالمرجحة الخلفية مع المحافظة على ذراعك وقبضتك مرتخية قليلا.

رابعا- المرجحة الأمامية: وتبدأ المرجحة الأمامية بإنزال رأس المضرب ووجه المضرب قريبا من الأرض بشكل مغلق واستعد لضرب الكرة، مع دفع الركبتين للأعلى للحصول على الزخم العالي.

خامسا- نقطة التماس: وتكون نقطة تماس الكرة بواسطة ضربها من الأسفل إلى الأعلى لغرض توفير الدوران العلوي.

سادسا- النهاية: وتكون نقطة النهاية بعد تنفيذ الدوران العلوي مع المضرب عاليا وفوق الكتف.

الشكل (9)

تنفيذ المراحل الست للضربة الأمامية بالدوران العلوي

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية:

1- اتجاه الخطوة الأولى يكون للخلف وليس للجانب.
2- مواجهة الشبكة أثناء ضرب الكرة بدلا من الوقوف للجانب.
3- تأخر أداء المرجحة للخلف، وحركة في الرسغ.
4- ابتعاد المرفق عن الجسم مما يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل كما هو مطلوب.
5- ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام.
6- تكون الذراع متصلبة ومستقيمة.

7- ضعف في حركة القدمين مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة.
8- تأخر نقطة التماس المضرب بالكرة أو يكون قريبا من الجسم.
9- تكون المسكة راخية وغير مشدودة، والركبتان متصلبتين وانحناء الجسم للأمام.
10- ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم.
11- حركة المرجحة تكون للأسفل بدلا من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة.
12- عدم الاهتمام بحركة المتابعة.

2- الضربة الخلفية بالدوران العلوي باليدين:

Two handed Topspin backhand

وهي ضربة بقبضتين مزدوجة عندما يؤدي اللاعب الضربة الأرضية الخلفية وعندما يكون في الجانب غير المفضل. ويمارسها بكثرة اللاعبين الصغار وكذلك اللاعبون المحترفون يجيدونها وينتفعون منها جيدا، ومن خلال اليدين سوف تستطيع أن توفر مقداراً كبيراً من السيطرة والقوة. ولا بد من التوقيت الدقيق والناجح. وباستخدام الدوران العلوي لضربها وبتأثير رفعها عاليا مما يسبب في دورانها بقوة مقذوفة أماما. وهذا مما يسبب جعل الكرة تنحدر وتسقط بأمان في الملعب.

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم:

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

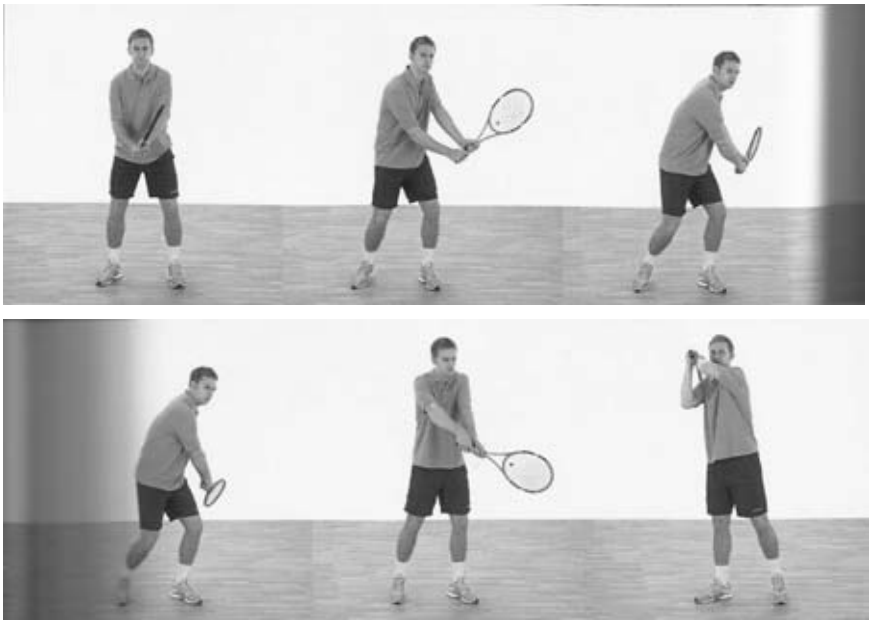
ثانيا/ متابعة مسار الكرة: تابع مسار الكرة التي تكون باتجاهك وتهيأ لها مع مسك المضرب أمامك.

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

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

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

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



الشكل(10)

تنفيذ المراحل الست للضربة الخلفية بالدوران العلوي باليدين

3- الضربة الخلفية بالدوران العلوي بيد واحدة:

one handed Topspin backhand

إن هذه الضربة تؤدى بيد واحدة عندما نضرب الكرات الأرضية في حالة الجهة غير المفضلة، باستخدام يد واحدة في الضربة الخلفية ليشكل ضرورة لزيادة سعة

التوصل إلى الكرات. وتنفذ نفس الحالات الأداء الضرورية كما في الضربة الأمامية بالدوران العلوي والاختلاف هو بين الجهتين ووجه المضرب.

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم:

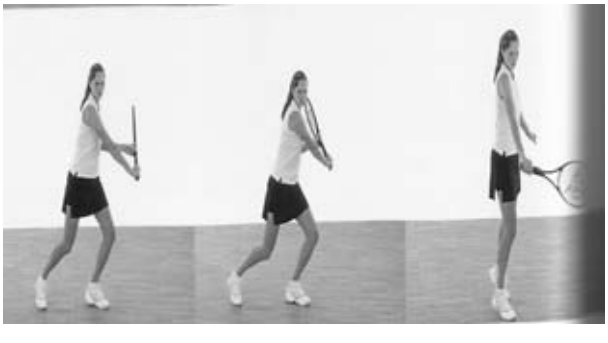
أولا/ وضع التهيؤ (الاستعداد): وتكون نفس حالات وضع التهيؤ في الضربة الأمامية بالدوران العلوي.

ثانيا/ متابعة مسار الكرة: بإمكانك اختيار القبضة التي تلائمك من المسكة الشرقية أو المسكة شبه الغربية أو القارية وبعدها تابع مسار الكرة بواسطة وضع المضرب باتجاه الكرة.

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

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

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



الشكل (11)

تنفيذ مراحل الضربة الخلفية بالدوران العلوي بيد واحدة

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأرضية الخلفية:

تكون الأخطاء مشابهة إلى الضربة الارضية الأمامية، وتضاف عليها بعض الأخطاء:

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

4- الضربة الخلفية القاطعة بيد واحدة:

One handed slice backhand

إن هذه الضربة تؤدى بيد واحدة عندما تلعب الضربات الأرضية في الجانب غير المفضل لك.مستخدما يد واحدة للضربة الخلفية ويشكل ضرورة لزيادة سعة التوصل إلى الكرات. الضرب القاطع يستخدم بشكل أولي كضربة دفاعية عندما يكون اللاعب تحت ضغط اللعب. ولكن أيضا وبالإمكان استخدامه كضربة هجومية مع الضربة الموجهة أو الضربة الساقطة. والتأكيد على نفس الحالات السابقة. وتؤدى الضربة الخلفية القاطعة عندما تكون الكرة متضمنة الجمع بين الجانب والدوران الخلفي. والضروري في هذه الضربة أن تحافظ على ارتفاع واطئ للكرة فوق الشبكة والارتداد الواطئ.

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم:

أولا: وضع التهيؤ (الاستعداد): من الوقوف والمضرب أمامك مع إسناد رقبة المضرب باليد غير المفضلة وإبقاء الركبتين منحيتين قليلا وجاهزتين للتحرك بسرعة.

ثانيا - متابعة مسار الكرة: تابع مسار الكرة وحوط المضرب للأعلى ووجه المضرب باتجاه الكرة.

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

رابعا - نقطة التماس: تبدأ بالعد من الواحد إلى الخمسة واقطعها من جانبها تحت الكرة.

المرحلة الخامسة - النهاية: بعد نهاية الضربة تكون حافات الكتف سوية تماما ومضغوطة خلفا لإنتاج قوة.

الشكل (12)

تنفيذ مهارة الضربة الخلفية القاطعة بيد واحدة

5- الضربة الخلفية الساقطة بيد واحدة:

One handed Backhand drop shot

إن هذه الضربة تلعب عندما يتصيد اللاعب منافسه الذي يلعب غالبا نهاية الملعب إلى الخلف، وهنا بالإمكان استخدام هذه الضربة عندما يكون بعيدا عن الشبكة، ويفضل لعبها كرة قاطعة خلفية مع فتح وجه المضرب مما يتسبب بالكرة أن تسقط في الجانب المقابل للشبكة. ويكون وجه المضرب مفتوحا ووضعه صحيحا تحت الكرة والتعجيل بضرب الكرة أثناء أداء الضربة حتى لا تستقر في وجهة المضرب وعدم التأخير في ضربها. ويكون تركيز النظر على الكرة.

والرسم أدناه يوضح ذلك

الشكل (13)

تنفيذ مهارة الضربة الخلفية الساقطة ـ لحظة التماس

6- الإرسال القاطع بالدوران الجانبي:

Sidespin-Slice Serve

إن هذا النوع من الإرسال يعطي دورانا جانبيا وضربها من الجانب، مما يجعل الكرة تنحرف جانبا في طيرانها، وهو إرسال يستخدم كثيرا في كلا الإرسال الأول والثاني، وبالإمكان ضربها من الخلف ويطلق عليها الإرسال الثقيل (القوي) أو الإرسال المستقيم والاهتمام بنفس حالات الأداء في الضربات السابقة.

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم:

أولا – وضع الإرسال: الوقوف حوالي (45) درجة إلى خط القاعدة مع الكرة والمضرب أمامك، وبهذا الوضع تقرر أن تؤدي الإرسال التي ترغب فيه. وللتهيؤ لضربة الإرسال عاليا وفوق الشبكة وداخل منطقة الإرسال الصحيحة وبالدوران الجانبي. ويتضمن الأداء بأن تمدّد ذراعك تماما عندما ترفع الكرة عاليا، وتؤشر بمرفقك وراءك وإسقاط رأس المضرب مع ضغط وزن الجسم إلى الأسفل لثني الركبتين قليلا وادفع بمقدمة الورك أماما.

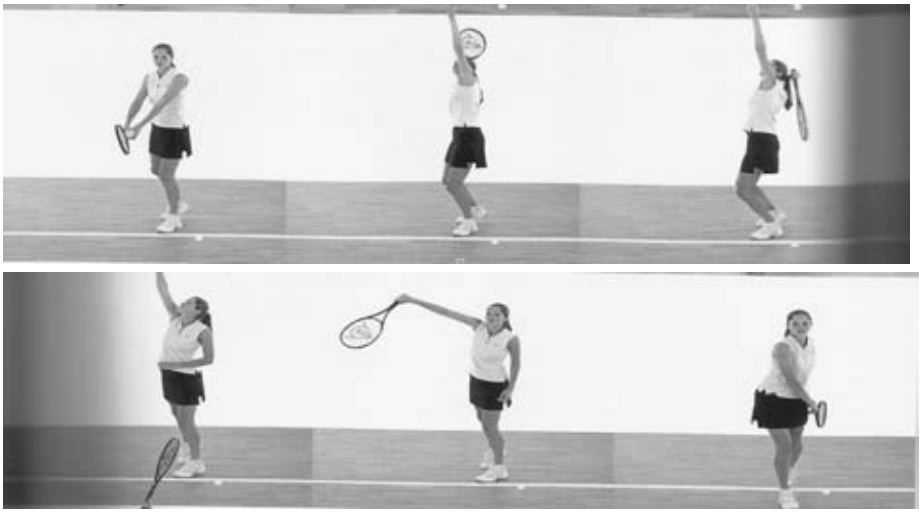
ثانيا – جلب كلتا اليدين سوية وعاليا: لتنفيذ بداية الإرسال، اجلب كلتا اليدين عاليا مع ذراع المضرب مثنية من المرفق وذراع الكرة ممتدة تماما.

ثالثا – صوب المضرب باتجاه الكرة: اسقط رأس المضرب وقم بتصويب المضرب نحو اتجاه الكرة لإنتاج قوة في الإرسال.

رابعا – نقطة التماس: توفير قوة انفجارية بالاتجاه الأعلى والآن تسلط قوة انفجارية بالإرسال، وحاول رمي إطار المضرب عبر الكرة لتوفي دوراناً علوياً وجانبياً.

خامسا – إسقاط إطار المضرب: بعد الضرب عاليا وتخليص الكرة، فإن الرسغ سوف يدور خارجا إلى الجانب.

سادسا – النهاية: بعد تنفيذ الإرسال بالدوران الجانبي، فإن المضرب يميل إلى نهايته حول الجانب المقابل وحوالي ارتفاع الرسغ.



الشكل (14)

تنفيذ الإرسال القاطع بالدوران الجانبي

7- الإرسال القاطع بالدوران العلوي:

Topspin Slice Serve

هذا النوع من الإرسال يعطي الدوران العلوي والجانبي للكرة، وهذا يعطي للكرة وضوحاً كبيراً فوق الشبكة. ويستخدم كثيرا وخاصة في الإرسال الثاني. إن الإرسال بالدوران العلوي مشابه فنيا بالإرسال بالدوران الجانبي ولكن ارتداد الكرة يكون مختلفا، ولهذا يكون إنتاجه مختلفا وتنفيذ حالات الأداء السابقة.

ويحدث الدوران العلوي القاطع عندما تكون الكرة مضروبة بدمج الدوران العلوي والجانبي.

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم:

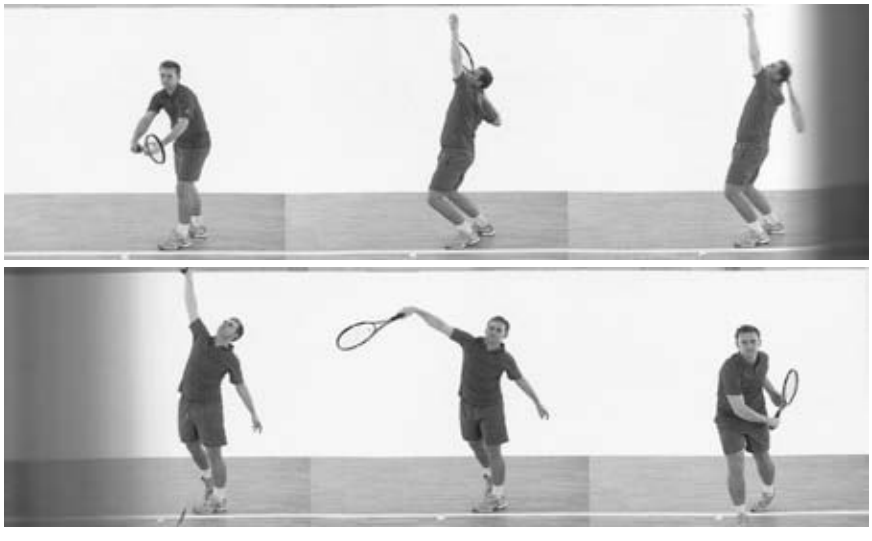
أولا – وضع الإرسال: تؤدى نفس حالات وضع بداية الإرسال في الإرسال القاطع بالدوران العلوي الجانبي.

ثانيا – جلب كلتا اليدين سوية وعاليا: تؤدى نفس حالات وضع بداية الإرسال في الإرسال القاطع بالدوران العلوي الجانبي.

ثالثا – صوب المضرب باتجاه الكرة: بعد إسقاط رأس المضرب وتصويب المضرب نحو الكرة، سوف تنتج قوة في الإرسال، والمطلوب أن تكون الكرة بوضع خلف الرأس قليلا.

رابعا- نقطة التماس: قوة انفجارية باتجاه الأعلى تسلط قوة انفجارية بالإرسال، وحاول رمي إطار المضرب عبر الكرة لتوفير دوران علوي وجانبي.

وتؤدى نفس المرحلتين الخامسة والسادسة كما في الإرسال القاطع بالدوران الجانبي.



الشكل(15)

تنفيذ الإرسال القاطع بالدوران العلوي

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال:

1- عدم توافق المرجحة الخلفية مع حركة قذف الكرة للأعلى.
2- قذف الكرة للأعلى يكون واطئا.
3- قذف الكرة يكون بعيدا للخلف.
4- عدم وصول المرفق إلى مستوى الكتف نهاية المرجحة الخلفية، مما يسبب عدم وصول المضرب إلى المسافة المطلوبة خلف الظهر مع حركة ثني الرسغ بدلا من مفصل المرفق.

5- استدارة للجانب بوقت مبكر.
6- حركة المضرب تكون للأسفل بدلا من أن تكون للأعلى.
7- تصلب في حركة الجسم وعدم أداء الحركة بشكل انسيابي.
8- عدم توازن الجسم بشكل جيد وذلك بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الأرض.

8 - الضربة الأمامية القاطعة:

Slice Forehand Stroke

وتنفذ الضربة بيد واحدة وعندما تلعب الضربات الارضية ومن الجانب المفضل لديك. والضربة القاطعة تستخدم اساسا كضربة دفاعية وعندما يكون اللاعب تحت ضغط المنافس، وبنفس الوقت بالامكان ايضا استخدامها كضربة هجومية، كما في الضربة الموجهة أو الضربة الساقطة. وتكون الضربة قاطعة عندما تكون الكرة مضروبة بدمج الجانب مع الدوران الخلفي. والضروري بهذة الضربة ان تحافظ على الكرة واطئة فوق الشبكة وأثناء الارتداد.

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم:

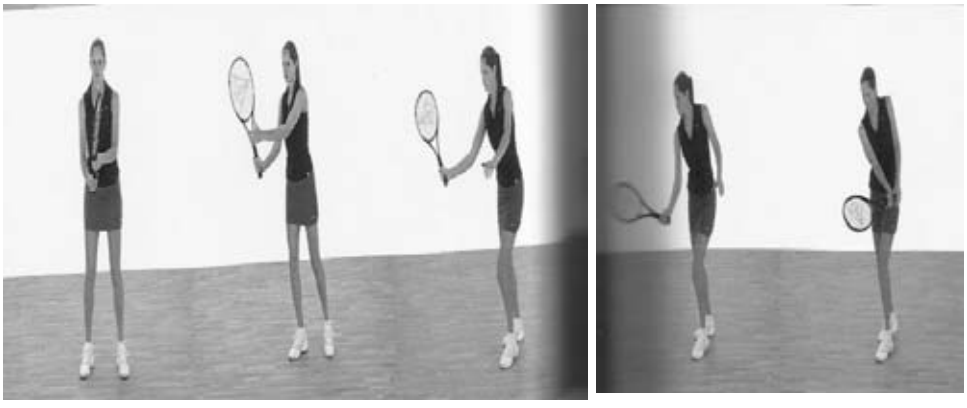
أولا - وضع التهيؤ (الاستعداد): الوقوف في وضع التهيؤ والمضرب أمامك مع اليد غير المفضلة لإسناد رقبة المضرب، مع بقاء الركبتين مثنيتين قليلا وجاهزتين للتحرك بسرعة.

ثانيا - متابعة مسار الكرة: تابع مسار الكرة التي باتجاهك وحوطها إلى الأعلى مع المضرب.

ثالثا - المرجحة الخلفية: بعد ارتداد الكرة ابدأ بالمرجحة الخلفية ضمن الوقت المتوفر لديك، وكما في الضربات الأخرى ادفع للأسفل باتجاه الأرض.

رابعا - نقطة التماس: اضرب من الأسفل وتحت الجانب السفلي للكرة.

المرحلة الخامسة - النهاية: اسحب المضرب عبر خط الكرة، والى الجانب مع دورانه خلفا.



الشكل (16)

تنفيذ الضربة الأمامية القاطعة

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة القاطعة:

1- عدم اتخاذ الجسم للوضع الصحيح عند ملاقاة الكرة.
2- ارتخاء في المسكة.
3- عدم ميلان المضرب للخلف لحظة ضرب الكرة.
4- ضعف في حركة القدمين.
5- ضعف التوقيت أثناء ضرب الكرة.
6- ثني مفصل المرفق كثيراً.

9- الضربة الأمامية الساقطة:

Forehand drop Shot

وتستخدم هذه الضربة عندما يتصيد اللاعب منافسه وعندما يلعب خلفا (نهاية الملعب) ومن الضروري استخدام الضربة الأمامية القاطعة مع فتح وجه المضرب الذي يسبب في أن تسقط الكرة في الجانب المقابل من الشبكة.

الشكل(17)

تنفيذ مهارة الضربة الأمامية الساقطة

10 – الضربة الأمامية الطائرة – العالية والواطئة:

Low and high Forehand volley

اعتياديا تستخدم هذه الضربة حول منطقة الشبكة وعندما تكون هناك حاجة قليلة لعدم ارتداد الكرة قبل ضرب اللاعب الكرة.

وان اللاعب يحاول عدم فقدان ضرب الكرة فيلجأ إلى الضربة الطائرة وبارتفاع الرأس.

وكذلك لا بد من الاهتمام بالتوقيت الجيد، وان تكنيك الضربة الطائرة القاطعة هو مشابه للضربات القاطعة الأخرى وان الدوران يكون إما خلفا أو جانبا أو كليهما.

وأما الضربة الأمامية الطائرة الواطئة فهي تؤدى بنفس المنطقة للطائرة العليا ولكن الكرة تلتقي مع اللاعب تحت ارتفاع مستوى الشبكة (91 سم) وتجعله يضربها طائرة باتجاه الأعلى.

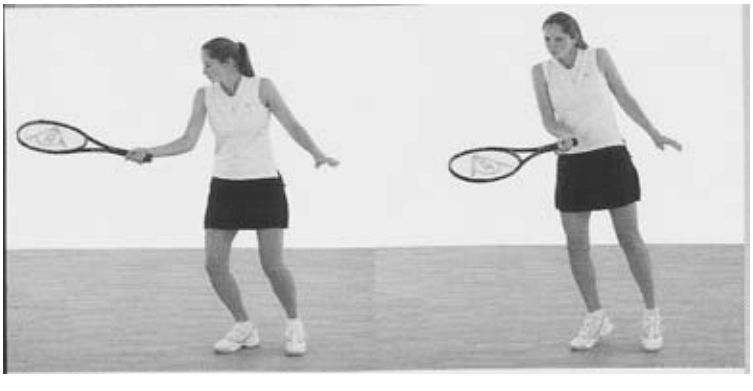
الشكل (18)

مراحل تنفيذ الضربة الأمامية الطائرة العالية والواطئة

11- الضربة الأمامية الطائرة الساقطة:

Forehand drop volley

وهي ضربة مهمة لتمسك منافسك خارجا، تضرب الكرة فوق الشبكة بواسطة الضربة الطائرة الساقطة من خلال فتح وجه المضرب أكثر من الاعتيادي، وبإمكانك القطع السفلي للكرة بحيث تجعلها تسقط في الجانب الآخر من الشبكة.



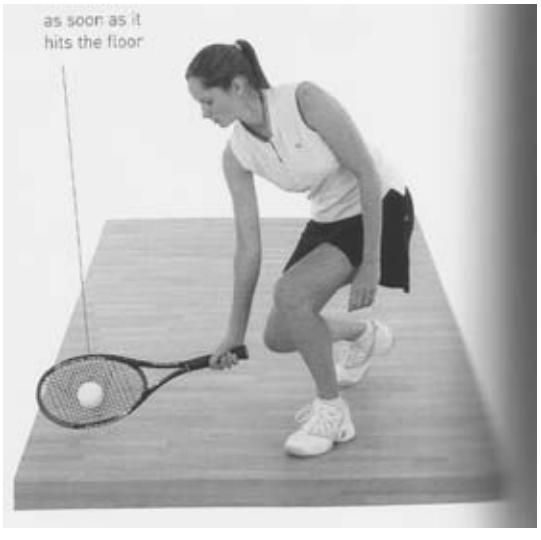
الشكل (19)

مراحل تنفيذ الضربة الأمامية الطائرة الساقطة

12- الضربة الأمامية النصف طائرة:

Forehand half volley

وتحدث أحيانا عندما يكون اللاعب قريباً جدا على الشبكة وعندما تكون الكرة قد مست الأرض قبل ضربها، وهذه ربما بسبب أن الكرة قريبة من قدمه ولديك وقت قليل جدا لرد الفعل وتحتاج بذلك إلى رفعها من الأرض حالا وباستخدام النصف طائرة.



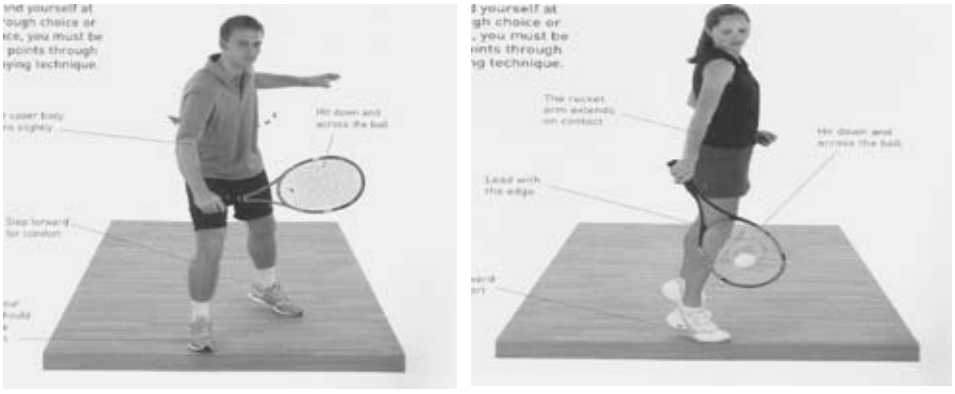
الشكل (20)

تنفيذ الضربة الأمامية النصف طائرة

13- الضربة الخلفية الطائرة المتوسطة والواطئة:

Medium and low Backhand volley

اعتياديا هذه الضربة تستخدم في المنطقة القريبة من الشبكة، وعندما لا تكون هناك فرصة سانحة للاعب بأن ينتظرها ترتد على الأرض فيلجأ إلى هذه الضربة. ولا بد من الاهتمام بالتوقيت الجيد وباستخدام تكنيك الطائرة القاطعة من خلال الدوران الخلفي أو الجانبي أو كليهما. وتنفذ الخلفية الواطئة بنفس المنطقة للطائرة المتوسطة وتلتقي الكرة مع اللاعب تحت ارتفاع مستوى الشبكة ويضربها بالاتجاه الأعلى. وهكذا للخلفية النصف طائرة كما للأمامية النصف طائرة وعلى عكس وجه المضرب.



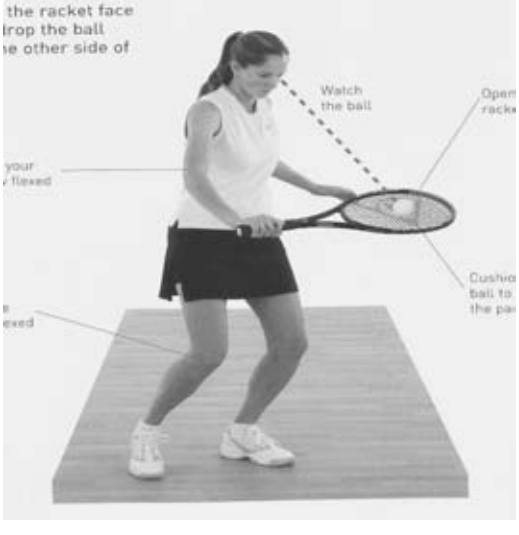
الشكل (21)

مراحل تنفيذ الضربة الخلفية الطائرة المتوسطة والواطئة

14- الضربة الخلفية الطائرة الساقطة:

Backhand drop volley

وكما في الخطوات الأمامية الطائرة الساقطة تنفذ الضربة الخلفية ولكن بوجه المضرب الخلفي وللجانب غير المفضل.



الشكل(22)

تنفيذ الضربة الخلفية الطائرة الساقطة

الأخطاء الشائعة عند أداء الضربات الطائرة:

1- يكون ضرب الكرة الطائرة من مستوى الوسط بدلا من أن يكون بمستوى الصدر.
2- تكون المرجحة الخلفية كبيرة مما يؤدي إلى اتصال الكرة بالمضرب.
3- عدم شد الرسغ لحظة ضرب الكرة مما يؤدي إلى سقوط رأس المضرب بمستوى اقل من مستوى الرسغ في نهاية الحركة.
4- عدم ضرب الكرة بحركة (طعن أو لكم) ومن مفصل المرفق عند أداء الضربة الطائرة الأمامية، وبحركة من الكتف عند أداء الضربة الطائرة الخلفية.

15- ضربة إرجاع الإرسال:

Returns of Serve

إن الإرسال وإرجاع الإرسال حالة مهمة جدا في لعب التنس، ويجب أن يكون اللاعب ثابتا في كلتا المنطقتين، سوف يلاقي اللاعب صعوبة بأدائهما، وهدف هاتين الضربتين هو الحصول على نقطة. ويجب الاهتمام بتوقيتهما، وعندما يضرب منافسك الكرة تتحرك بخطوة لمتابعة الكرة والتحرك بموجبها، وربما ترجع الإرسال بكلا الدوران العلوي أو القاطع. وجهد الإمكان تحاول أن تواجه منافسك وتمنعه من أن يحصل فائدة من إرساله في الشوط. ويعطيك إرجاع الإرسال فرصة لكسر الإرسال والاستمرار في اللعب. ويكون ذلك باستخدام القبضة الملائمة لنوع الضربة التي تواجهك.

وهناك عدة أنواع لإرجاع الإرسال كما في الرسم.

أمامية خلفية باليدين قاطعة طائرة

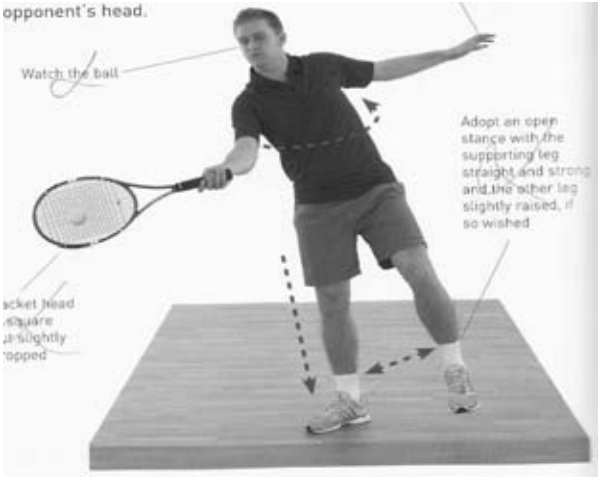
الشكل (23)

مراحل تنفيذ ارجاع الإرسال

16- الضربة الأمامية والخلفية القوسية العالية بالدوران العلوي:

Forehand topspin Lob

تستخدم في الحالات عندما تجد نفسك خلف الملعب، ومنافسك مستعدا أن يختار الهجوم عليك ويتقدم على الشبكة، وأفضل مواجهة تكتيكية هو أن تضرب الكرة عاليا فوق رأس منافسك مع الدوران العلوي والذي تكون الكرة فيه بأمان ضمن حدود الملعب، والتأكيد على التوقيت وباستخدام الدوران العلوي عندما تضرب الكرة والتي تسبب دوران الكرة بقوة إلى الأمام.



الشكل(24)

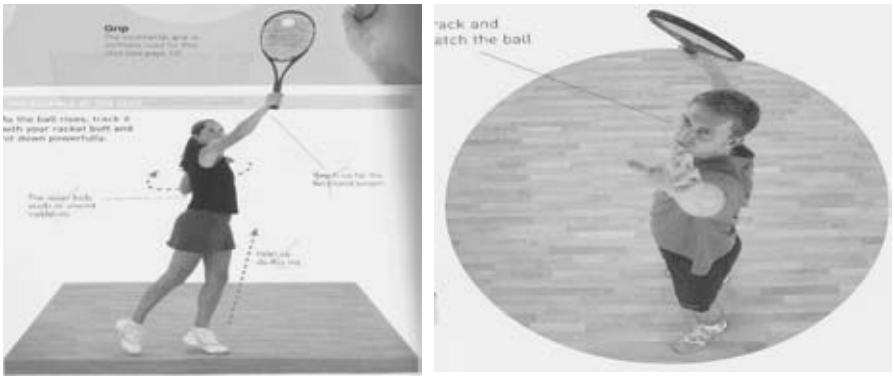
الضربة الأمامية القوسية العالية بالدوران العلوي

أما بالنسبة للضربة الخلفية فبالإمكان أداؤها، بيد واحدة أو باليدين، وتستخدم عندما يكون منافسك متقدماً على الشبكة، وتمر بنفس مراحل الضربة الأمامية مع وجه المضرب الآخر والجهة غير المفضلة.

17- الضربة الأمامية والخلفية الساحقة:

Forehand and Backhand Smash

المفروض أن تكون بقرب الشبكة وتجد نفسك تستلم نهاية ضربة قوسية عالية، ومن المحتمل أن تتابع الكرة وضربها ساحقة قوية للأسفل.



الشكل (25)

مراحل تنفيذ الضربة الساحقة الأمامية والخلفية

وعلى عكسها الضربة الخلفية الساحقة وهذه تستخدم فقط أن تضرب الكرة عندما لا يكون لديك وقت للتحرك حولها كما في الضربة الساحقة الأمامية.

الأخطاء الشائعة أثناء الضربة الساحقة.

1- تكون المرجحة للخلف كبيرة بحيث يجب على اللاعب الاعتماد على حركة الرسغ.
2- عدم قدرة اللاعب على التحرك إلى الوضع الذي يكون فيه أسفل الكرة قبل ضربها وذلك بسبب الحركة الخاطئة للقدمين.
3- عدم التركيز على مسار الكرة مما يؤدي إلى تأخر ضرب الكرة وسقوطها بمستوى أوطأ من الارتفاع المطلوب عند كبس الكرة.
4- يكون اللاعب بمواجهة الشبكة أثناء القيام بكبس الكرة.
5- عدم توازن جسم اللاعب بشكل جيد أثناء القيام بالكبس.

18- الضربة الأمامية والخلفية القوية الطائرة:

Forehand and Backhand drive volley

وتستخدم هذه الضربة عندما يكون اللاعب متقدما من خط القاعدة ليضرب الكرة خارجا في الهواء قبل أن ترتد وتكون على شكل تماس بالدوران العلوي.

وهي ضربة هجومية ممتازة وبالإمكان استخدامها في الضربات الأمامية والخلفية بيد واحدة وكذلك باليدين.

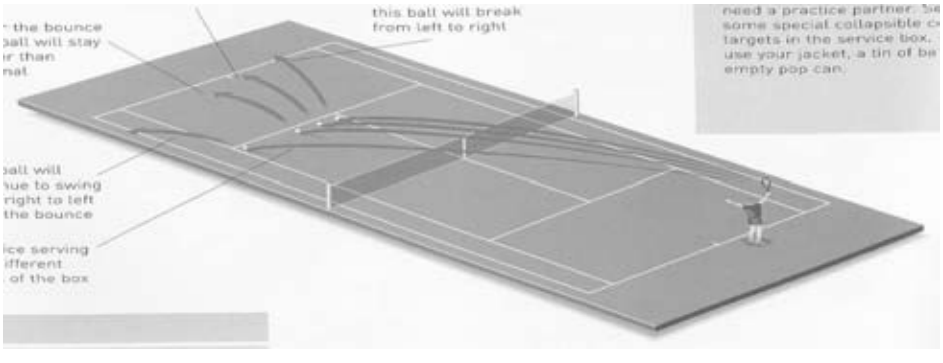
الشكل (26)

مراحل تنفيذ الضربة الأمامية والخلفية القوية الطائرة

الاستراتيجية الخططية:

Tactics

حاول المحافظة على إستراتيجية خطة اللعب في ذهنك لأنها ضرورية جدا وتحصل على الفائدة عند ملاقاة منافسك، لأن هناك حالات حرجة تمر بها أثناء اللعب وتهيئ عدة أفكار لتجعلك تفوز بالمباراة. وهي:



الشكل (27)

مواقع سقوط الإرسال وحسب نوع الإرسال

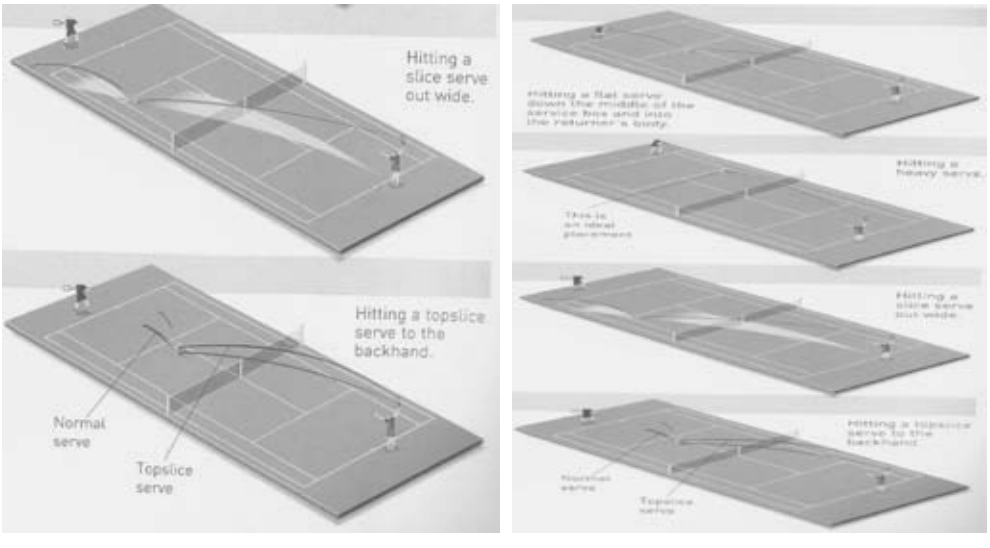
أربعة أنواع رئيسية للإرسال وارتدادها:

1- **الإرسال المستقيم:** ويؤدي عندما تضرب الكرة بدوران قليل جدا ومقدار كثير من القوة، واعتياديا يستخدم في الإرسال الاول.

2- **الإرسال الثقيل(القوي):** ويستخدم في كلا الإرسالين الأول والثاني، ويكون قاطعا من خلف الكرة.

3- **الإرسال القاطع**: بالإمكان استخدامه في كلا الإرسالين، وتضرب الكرة عبر سطحها بالدوران الجانبي، وتنحرف أثناء طيرانها وبعيداً عن المنافس.

4- **الإرسال القاطع العلوي**: اعتياديا يستخدم في الإرسال الثاني وبالإمكان استخدامه في الإرسال الأول، لتجعل منافسك في حيرة.

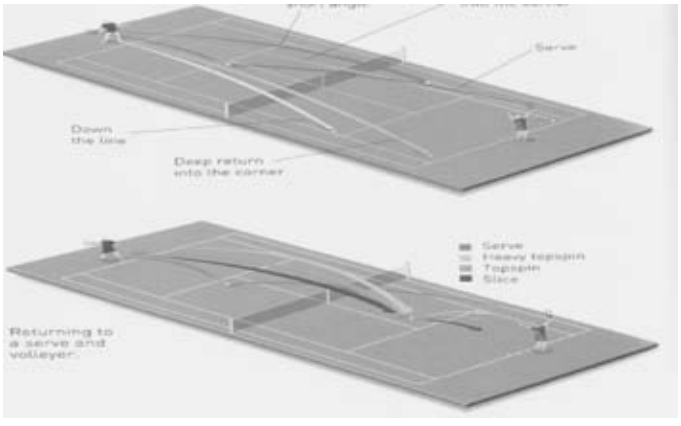


الشكل (28)

الأنواع الرئيسية للإرسال

2- تكتيك إرجاع الإرسال: كذلك أن إرجاع الإرسال مهم جدا في اللعب. وإذا استطعت إرجاع إرسال منافسك فسوف تمتلك الثقة بالنفس إلى النهاية، وتسنح لك الفرصة بالفوز. ويتضمن طريقتين الهجوم والدفاع وهذا يعتمد على نوع الإرسال الموجه لك، فإذا كان هجوما فيكون اختيارك الوقوف خلف خط القاعدة، وإذا فقد

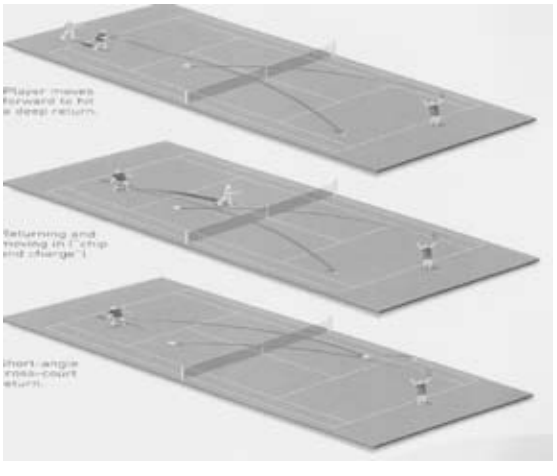
المنافس الإرسال الأول فهناك فرصة لاستثمارها واستخدامها للهجوم ويتم ذلك من خلال الوقوف داخل خط القاعدة وضرب الكرة. والرسم يوضح ذلك.



الشكل (29)

مناطق إرجاع الإرسال

وبإمكانك التحرك نحو الشبكة أو البقاء خلفا، وهذا يعتمد على نوع الإرسال المنفذ.



الشكل (30)

مناطق التحرك لإرجاع الإرسال

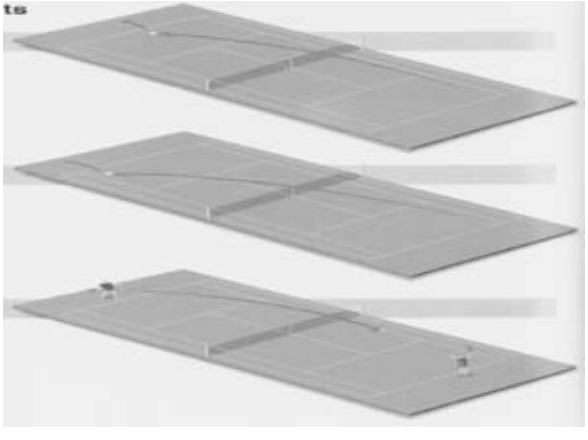
3- تكتيك الضربات: وتشمل الإرسال والضربة الطائرة الأولى وذلك بعد تنفيذ حالات إرجاع الإرسال. وكذلك هناك حالات تقاطع الملعب وغيرها بين اللاعبين أثناء اللعب بشكل قطري. وتنفذ عن طريق الضربات الأمامية والخلفية القطرية. وهي ضربات أمينة أسفل خط القاعدة وبشكل متوازٍ مع الخط الجانبي.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسية تهدف لضربات تقاطع الملعب وهي:

1- **تقاطع مركز الملعب:** وتكون ضربة قطرية باتجاه وسط ملعب خط قاعدة منافسك.

2- **تقاطع زاوية الملعب:** وتكون ضربة قطرية باتجاه زاوية الملعب لمنافسك وتجبر منافسك للتحرك عرضيا.

3- **تقاطع الزاوية القصيرة:** وتكون ضربة قطرية باتجاه خط الملعب الفردي الجانبي وهي ضربة هجومية بسبب أنها تسحب منافسك بشكل واسع خارج الملعب.



الشكل (31)

ثلاثة أنواع للضربات القطرية

4- تكنيك تبادل الضربات:

Ralling tactics

بعد أن انتهينا من الإرسال وإرجاع الإرسال والضربات القطرية. نجد انه لا بد من ممارسة التمرينات المتبادلة (صدّ وردّ) بين اللاعبين وتبديل الضربات بشكل متنوع، وملاحظة الضربات الضعيفة لمنافسك والعمل على معالجة أخطائك، والتنوع في الخطوة

والدوران بالكرات والسيطرة على الضربات من عدة أماكن في الملعب والتغيير المفاجئ وزيادة السرعة الانتقالية والحركية واستخدامات القوة في حالات الدفاع والهجوم. ويكون التنويع في الضربات بأشكال عالية وعميقة وبزوايا مختلفة.

وتكون على أشكال هي:

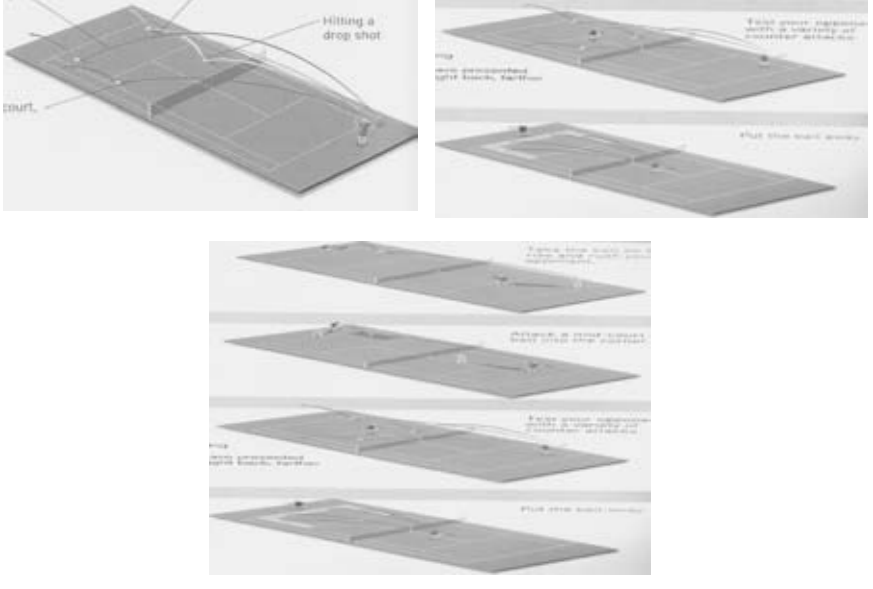
1- **ضرب الكرة من خلف خط القاعدة:** تبادل الضربات ومحاولا تنفيذ الضربات قطريا وتلاحظ ضربات خصمك الضعيفة وأخطاءه.

2- **ضرب الكرة من وسط خط القاعدة**: تبادل الضربات والتقدم للأمام والوسط، وهناك عدة خيارات أمامك وبإمكانك رفعها وكذلك الهجوم بها وإسقاطها.

3- **ضرب الكرة من وسط الملعب:** الهجوم بالكرة منطقة وسط الملعب إلى الزوايا بواسطة الضربات الأرضية أو الضربات القوية الطويلة. وتكون واطئة فوق الشبكة.

4- **اللعب مقابل الهجوم من وسط الملعب:** تنفيذ الدفاع ويكون عندما تستلم الكرة بعد الهجوم من وسط الملعب والعودة إلى خط القاعدة لغرض التمركز في الوسط.

5- **اللعب من صندوق المرسل:** النهاية وتكون في وقت لغرض الضربة الطائرة أو الساحقة لإنهاء النقطة. أو نقطة الانطلاق عندما تكون الكرة ساقطة من منافسك.



الشكل (32)

تكتيك تبادل الضربات بين اللاعبين

5- تكتيك اللعب الزوجي وتشكيلاته:

Doubles tactics and Formations

إن أفضل مزاوجة في اللعب الزوجي في العالم هو أن يعرف كل واحد زميله داخل اللعب وخارجه ويعرف كل واحد عندما يخطئ يحاول الآخر أن يزيد من دافعيته ويشجعه ويعرف الطرق التي يتبعها في الضغط والقوة على المنافسين.

أ- **يشمل لعب الزوجي عملية التبادل بينهما ومشاركتهما في تكنيك اللعب**: وهو ضروري جدا للعب كفريق واحد متماسك، وان تفهم زميلك وتعرف نقاط الضعف والقوة عنده وكيفية التعايش معه، ولا بد من مناقشة طريقة لعبه قبل المباراة.

ب- **تشكيل اللعب الزوجي بالتعاقب:** ويستخدم بشكل واسع وخاصة في المباريات. والمرسل يقف خلف خط القاعدة، بينما زميله يقف في الجانب المعاكس من الملعب، ويواجه اللاعب الذي يرجع ضرب الكرة من ملعبه (المنافس)، والمنافسين أيضا يقفون نفس وقفة الفريق المرسل (واحد للأمام والآخر للخلف)، ويعتبر لاعبو الإرسال هم المهاجمين ولاعبو الاستقبال هم المدافعين.

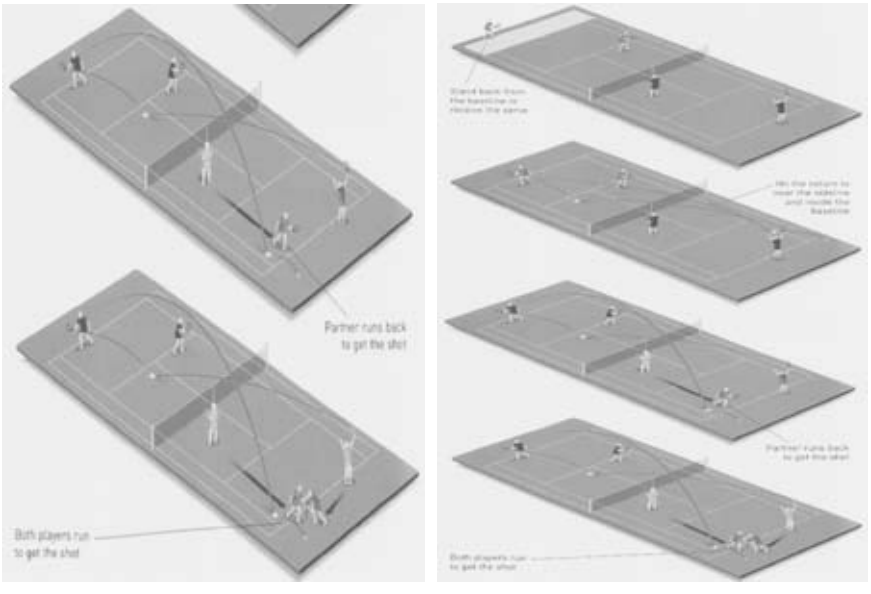
ج- **في تكنيك الإرسال لايختلف الاختيار بين اللعب الفردي واللعب الزوجي**: وذلك بسبب أن زميلك سوف يرسل من منطقة واسعة ومنتصف المسافة بين علامة الوسط والخط الجانبي للعب الفردي والمطلوب منك عندما ترسل أن يتقدم زميلك للأمام لتنفيذ الضربة الطائرة أو الساحقة بسهولة عند إرجاع الإرسال من منافسك.

د- **زميل المرسل يراقب الهجوم الضعيف أثناء إرجاع الإرسال ليتسنى ضربها**: وأثناء تنفيذ عملية الإرسال لاحظ الاتجاه والوضع الذي تتخذه، والذي يساعدك بأداء الهجوم وبالضربة الطائرة.

هـ- **تصيد الكرة واعتراضها**: ويكون من خلال اللاعب الأمامي بالتحرك في الملعب وفي جهة اللاعب المرسل زميله ليتصيد الكرة ويعترض سبيلها لأداء الضربة الطائرة أو الساحقة. وان لايتدخل دائما اللاعب الأمامي بضرب الكرات وإنما

يتركها لزميله ما عدا الحالات المسيطر عليها لصيدها واعتراض سبيلها وان يكون متمكنا منها.

و- **إرجاع الكرات**: ويكون على اللاعب معرفة نوع الإرسال الذي يتوقع أن يرجعه وهل هو إرسال قوي وقابل للهجوم. وحاول إرجاعه بطريقة تقاطع الملعب قطريا، وبعيدا عن لاعب الشبكة. وأول ما تبدأه هو أن ترجع الكرة إلى لاعب الشبكة (ومنافسك) للوقوف على معرفة مهارته فوق الشبكة ونقاط ضعفه. وإذا كان الإرسال قصيراً وبطيئاً حاول أن ترجعه بتقاطع الملعب وتحرك على الشبكة وارتبط مع زميلك لإنهاء النقطة، وكذلك استخدم الضربة القوسية العالية وفوق لاعب الشبكة المنافس. وبإمكانك عمل تغيير في تكنيك التشكيل لإرباك المنافسين، وكذلك تشكيل كلا اللاعبين قرب خط القاعدة.



الشكل (33)

المرسل والمستلم في اللعب الزوجي

الفصل الرابع

المتطلبات البدنية للتنس

يشمل هذا الفصل:

- المرونة.
- الإحماء.
- القوة والقدرة.
- التحمل العضلي.
- الرشاقة والسرعة.
- التركيب الجسمي.
- التوازن.
- اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية.
- الوقاية من الإصابة والتأهيل.
- إرشادات ونصائح صحية للاعبي التنس.

الفصل الرابع

المتطلبات البدنية للتنس Physical demands of tennis:

عندما نراقب مباراة تنس اليوم سوف ننبهر باللياقة البدنية والمهارة العالية للاعبين، وتصبح لدينا قناعة اكيدة حول بعض حقائق مباراة التنس وسنرى الحاجة إلى مستوى عالٍ من القوة والتكيف.

ـ ان مباراة التنس تحتاج إلى قضاء من (30) دقيقة إلى عدة ساعات، وبصورة عامة تحتاج إلى وقت وطويل لاكمالها.

ـ وخلال لعبة التنس يحتاج اللاعب إلى ركض بين (5 - 8)كم. ومعظم هذه المسافات يتحرك اللاعب مسافات قصيرة من الأمام والخلف والى الجانبين، والركض السريع في كافة الاتجاهات.

ـ ويحتاج اللاعب إلى تغيير الاتجاه عدة مرات.

ـ لاعب التنس يؤدي من (300 - 500) طاقة انفجارية أثناء مباراة التنس.

ـ ان لعبة التنس تتضمن حركات اوكسجينية وغير اوكسجينية من خلال التكرار السريع والانفجاري وتغيير سريع في الاتجاه.

ولهذا يتضمن برنامج اللياقة البدنية للاعب التكيف الكامل لمساعدة اللاعب لانجاز الهدف من اللعبة. وسوف نتطرق إلى برنامج التكيف مثل (المرونة، القوة، القدرة، التحمل العضلي، الرشاقة، الاستقرار والتوازن المتحرك، التمارين الاوكسجينية واللا اوكسجينية والسرعة).

1. المرونة:

Flexibilty

تشكل المرونة جزءاً كبيراً من لعب التنس، لأن امتداد الجسم يساعد على التوصل للكرة بشكل واسع، والتوصل إلى ضرب الكرة العالية بأحسن وجه، والامتداد اماماً لتغطية الضربات الساقطة، وجميع هذه الضربات تتطلب المرونة،

ولغرض التوصل إلى الأداء الافضل، يجب ان تكون العضلات قوية وتصل إلى مدى واسع في الحركة. وان أي تقيد في مرونة العضلات يسبب تحديداً للحركة، ويقيد من كمية القوة المتولدة من العضلات، وبنفس الوقت تساعد المرونة على تقليل ومنع الإصابات، وتساعد على النيل من الكرات بأكثر سرعة وكفاية في التوازن والسيطرة.

2. الإحماء الثابت والمتحرك والمرونة:

يلعب الاحماء دوراً مهماً عند لاعبي التنس في برامجهم التعليمية والتدريبية، وان تمارين الاحماء يجب ان تؤدى قبل تمارين المرونة، وان الغرض من الاحماء هو تحضير انسجة وعضلات الجسم للوصول إلى الاستجابة الجيدة للتمارين والتمطية أثناء الاحماء وتمنع الإصابة.

وهناك نوعان من الاحماء:

اولهما: استخدام مصادر خارجية لزيادة حرارة الجسم مثل الحقائب الرطبة الحرارية، والوسادة الحرارية وتستخدم قبل تمارين التمطية، وهذا يزيد من درجة حرارة الانسجة ويستخدمه كثير من اللاعبين.

ثانيهما: نوع الاحماء الفعال المتحرك، ويستخدم فيه تمارين متنوعة لزيادة نبضات القلب ويهيّىء اللاعب لاداء التمارين، ومنها تمارين (القفز والحجل والهرولة في المكان، والهرولة البطيئة، وبقوة بطيئة وحركة ذراعين كبيرة (باتجاه عقرب الساعة وعكسهِ)). ويفضل ان تكون مدة بقاء تمارين الاحماء من (3-5) دقائق، وهناك فوائد إضافية من الاحماء لتطوير مطاطية الانسجة وتقليل مخاطر الإصابة بالعضلات والاوتار.

وبعد الاحماء نتوجه إلى تمارين المرونة التي تعتبر من الصفات البدنية الاساسية التي تعمل على قدرة اللاعب في اداء المهارات من الناحيتين الفنية والخططية وبكفاءة عالية.

وان اللعب الصحيح في التنس يعتمد إلى حد كبير على مرونة عضلات ومفاصل الجسم، وذلك لما تتطلبه اللعبة من حركات سريعة تعتمد على مدى اطالة العضلات والمفاصل ومرونتها.

شكل (34)

مرونة العضلات والمفاصل

3. القوة والقدرة:

Strength and Power

تشكل القوة والقدرة على الأداء اهمية كبيرة عند لاعب التنس للتوصل إلى المستوى الجيد في اللعب. ونلاحظ ان اللاعبين الكبار يضربون الإرسال بسرعة حوالي (250)كم في الساعة، ومعظم ضربات الإرسال تتراوح بين (130كم-209كم) في المجموعة الاخيرة من المباراة، والاهتمام بتمارين القوة يزيد من تطوير اللعب كلما اصبح اللاعب قوياً وقادراً. ولذا يجب الاهتمام ببناء عضلات الجسم بالشكل الذي يمكنها من القيام بواجباتها بكفاءة عالية وخاصة تلك العضلات التي تتحمل الجهد البدني اكثر من غيرها وأثناء اداء الحركات المختلفة والتي يكون استخدام عنصر القوة فيها ضرورياً، وكما هو معلوم فإن القوة تعني قدرة العضلة بالتغلب على مقاومة ما. وفي لعبة التنس فإن المقاومة التي يواجهها لاعب التنس والتي يحاول التغلب عليها ومقاومتها هي:

1. وزن الجسم.
2. ثقل المضرب وحركته باتجاه الكرة.
3. مقاومات تحددها ارضية الملعب (ترابية، اسمنت، ثيل).

ومن أنواع التمارين التي تساعد على تطوير عنصر القوة هي:

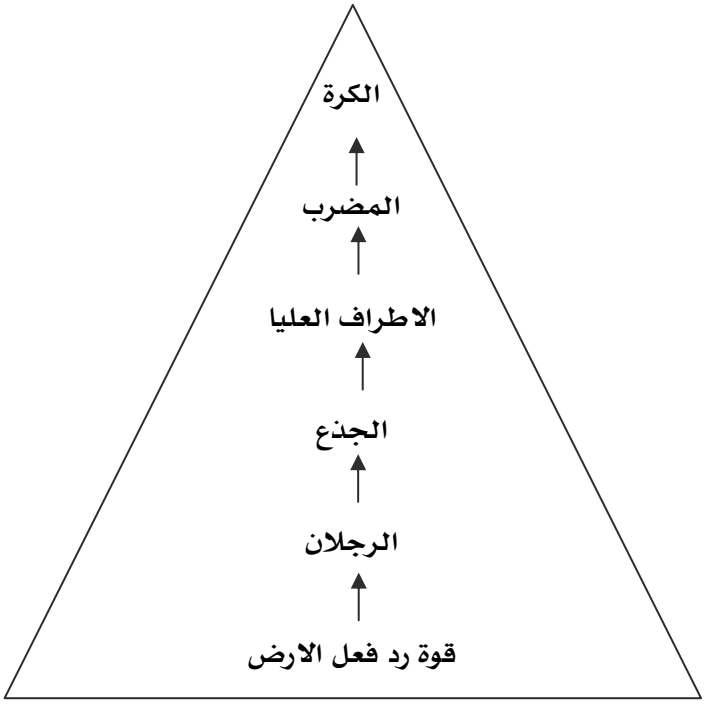
1. **الايزوكنتك**: وفيها تتقلص العضلات لكي تولد قوة ضد مقاومة متغيرة.

2. **الايزوتونك**: وفيها يكون تقلص العضلات بحيث تولد قوة ولكن بدون حركة ظاهرية مثل دفع الجدار.

3. **الايزومترك**: وفيها تتقلص العضلات لكي تولد قوة ضد مقاومة ثابتة والحركة الناتجة تكون اما تقلصاً أو انبساطاً.

ان الغرض من تمارين القوة بالنسبة للاعبي التنس هو ليس في زيادة حجم العضلة وانما زيادة مطاولتها، أي ضمان قدرة العضلة على اداء الحركات التي تتطلبها اللعبة والتي يكون فيها استخدام القوة مهماً ولأطول فترة ممكنة، ويبرز ذلك جلياً عند تحريك الجسم وعند الركض بسرعة من وضع الثبات أو عندما يقوم اللاعب باستدارة سريعة من اجل ارجاع كرة غير متوقعة وعند تغيير الاتجاه، وكذلك استخدام المضرب لأداء مختلف الضربات وخاصة تلك التي تتميز بالقوة.

وعلى لاعبي التنس ان يمارسوا تمارين لبناء القوة والقدرة من خلال برامجهم التدريبية والاستفادة في منع الإصابات وتقوية وتعزيز الأداء.



شكل (35)

انتقال القوة من خلال السلسلة الحركية

4. التحمل العضلي:

Muscular Endurance

ومن إحدى الطرق لمنع الإصابة هو الاهتمام بتطوير التحمل العضلي، وهذا يعني ان اللاعب يحتاج في ان يكون قادراً ان يستخدم العضلات مرات ومرات عديدة، وان يكون قادراً على ضرب الكرة بنفس مقدار القوة التي يستخدمها في نهاية المباراة هي نفسها التي بدأها اول المباراة. والمعلوم ان (5) مجاميع من المباراة ربما تصل إلى (4) ساعات، وهنا نحتاج إلى تمارين اعادة كثيرة للمحاولات التكرارية.

وبما ان المطاولة هي قدرة أو قابلية الاجهزة الداخلية على مقاومة التعب عند اداء التمارين الرياضية لفترة طويلة، لهذا تحتاج إلى تمارين لحركات متكررة لأطول فترة ممكنة، ان ضعف اللياقة البدنية بصورة عامة والمطاولة بصورة خاصة يؤدي إلى إصابة اللاعب بالارهاق والتعب مما يؤثر سلباً على ادائه من الناحيتين المهارية والخططية وتصبح حركاته غير متناسقة أثناء المباراة وتؤدي إلى اضعاف التركيز الذي يعتبر من اهم ما يحتاجه لاعب التنس. وتشمل:

1. **المطاولة العامة**: ويمكن تطويرها في بداية مرحلة الاعداد حيث تشمل ركض الضاحية والهرولة لمسافات مختلفة وهدفها تطوير صفة المطاولة بصورة عامة وشاملة.

2. **المطاولة الخاصة**: والهدف منها تطوير قدرة اللاعب على اداء المهارات والحركات التي تتطلبها لعبة التنس والتي يقوم بها اللاعب بشكل متكرر وتعتمد في ادائها على عنصر المطاولة.

5. الرشاقة والسرعة:

نموذجياً يتطلب من لاعب التنس (5) ثوانٍ ان يؤدي اكثر من اربعة تغييرات في الاتجاه، الخفة والقابلية على تغيير الاتجاه بسرعة وبشكل فعال ومواجهة الحالات الحرجة في اللعب، ويكون قادراً على البدء والتوقف بسرعة للحصول على وقت اكثر ويكون مستعداً للوضع الجديد واستقبال الكرة القادمة.

والرشاقة تساعد على الأداء بكفاية وتمنح الفرصة للاعب ان يوفر طاقة أثناء المباراة.

والسرعة هي القابلية للوصول من النقطة (A) إلى النقطة (B) بسرعة وهي ظاهرة مهمة في التنس. وبهذا تمنح السرعة اللاعب في ان يحصل على الكرات والاستفادة من الوقت للتحضير للاداء القادم. وبامكان اللاعبين ان يقوموا بتطوير السرعة بواسطة اداء التمارين والمحاولات التي صممت لبناء السرعة وهذه التمارين وتكراراتها تقوم بتهيئة وتدريب العضلات والجهاز العصبي في ان يزداد رد الفعل بسرعة، وتذكر دائماً بأن اللاعب الاسرع يكون بامكانه الحصول على الكرة ويتوفر له وقت اكثر للاستعادة والتهيؤ للضربة القادمة.

6. التركيب الجسمي:

Body Composition

ان التركيب الجسمي هو تكوين الجسم ويشمل: (كمية السمنة، العضلات، العظام، ومحتويات الماء في الجسم). وان مقدار العظام والماء تبقى ثابتة فيه نسبياً، وعندما تفكر في تركيب الجسم يجب ان تفكر بمقدار كتلة العضلة والشحوم التي فيها. وهذا يتطلب الاكل الصحي واداء التمارين الاوكسجينية التي تجدها في لعبة التنس لتقليل الشحوم في الجسم، وضبط وزن الجسم. ولاعبو التنس لا يحتاجون إلى عمل ريجيم وتقليل الطعام والكاربوهيدرات، لأن الكاربوهيدرات تعطي وقوداً وطاقة للجسم.

7. التوازن المستقر والمتحرك:

Stability and Dynamic Balance

ان الوقوف على قدم واحدة وعدم السقوط يعني هذا ان لديك توازناً جيداً. وهذا يعني توازناً مستقراً جيداً، وان التوازن المتحرك هو اصعب من الثابت، وخاصة وانت تتحرك بسرعة عالية أثناء المباراة. والتوازن المتحرك هو مهارة صعبة لاتقانها، وتحتاج إلى القابلية على تعديل السيطرة على الجسم وخاصة عند ضرب الكرات الصعبة. وكما تتطلب المباراة زيادة السرعة يتطلب ايضاً التوازن أثناء الضربات، وعندما تحصل على التوازن المتحرك سوف تساعدك على السيطرة والقدرة على ضرب الكرات بقوة ودقة عندما تركض.

8. اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية (الاوكسجينية واللا اوكسجينية):

Aerobic and anaerobic fitness

في التنس هناك نظامان: النظام الهوائي أو تمارين التحمل (المطاولة)، أو النظام

اللاهوائي وان نظام الطاقة الهوائية للجسم يمدنا بوقود للعضلات لغرض حالات التحمل، النشاطات التي تحتاج إلى عدة دقائق. اما نظام الطاقة اللاهوائي فيمدنا بطاقة لفترة قصيرة، القوة العالية الانفجارية في النشاط، وان لعب التنس يتضمن الاثنين.

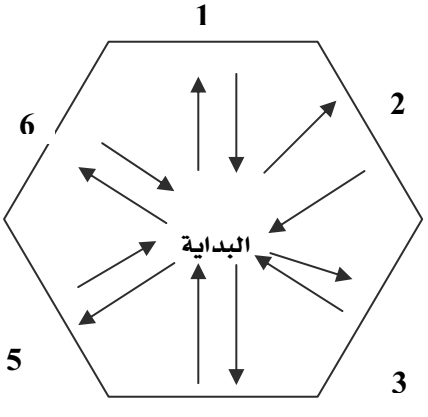
وأثناء مباراة التنس يحتاج اللاعب إلى (300-500) طاقة انفجارية، وسرعة للحصول على الكرة، وضربها على ضوء نظام الطاقة اللاهوائية وذلك أثناء الجهد الذي يحتاج إلى قوة عالية. وبنفس الوقت يحتاج اللاعب إلى قضاء ساعة أو اكثر إلى نشاط تحملي يعمل تحت نظام الطاقة الهوائية. وهناك (25) ثانية بين نقطة واخرى و(90) ثانية أثناء تبديل الملعب وخلال هذا الوقت يعمل بنظام الطاقة الهوائية، واللاعب الذي لديه لياقة ضعيفة في التحمل يجد نفسه من الصعوبة ان يعيد تغطية الملعب بين النقاط ويشعر بالتعب وخاصة في نهاية المباراة.

وفي الحقيقة كل من النظام الهوائي واللاهوائي للطاقة مهم في التنس ويمنح الفرصة لاداء اللاعب الجيد.

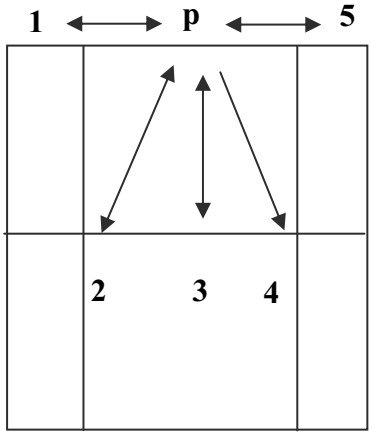
❖ اختبارات اداء اللياقة البدنية:

1. اختبارات المرونة:

- ـ الجلوس وامتداد الذراعين.
- ـ مرونة انثناء الورك.
- ـ مرونة عضلات واوتار الركبة.
- ـ مرونة تدوير الورك.
- ـ مرونة الاكتاف.



2. اختبارات القوة والتحمل العضلي:



ـ الجلوس ورفع الجسم.

ـ الاستناد الأمامي.

ـ دوران عضلات الاكتاف الخارجية.

ـ الثبات أو الاستقرار على رجل واحدة.

ـ قوة القبضة.

3. اختبارات قدرة القوة:

ـ القفز العمودي.

ـ قذف الكرة الطبية للذراع الأمامية والخلفية.

ـ قذف الكرة الطبية فوق الرأس وعكسها.

4. اختبارات الرشاقة والسرعة:

ـ اختبار الشكل السداسي.

ـ ركض (20) متراً.

ـ ركض العنكبوت.

ـ الركض الجانبي.

5. اختبارات التركيب الجسمي:

ـ قياس الشحوم.

6. اختبار التحمل الهوائي (الاوكسجيني):

ـ ركض (5) كم.

❖ تمارين الرشاقة وحركة القدمين:

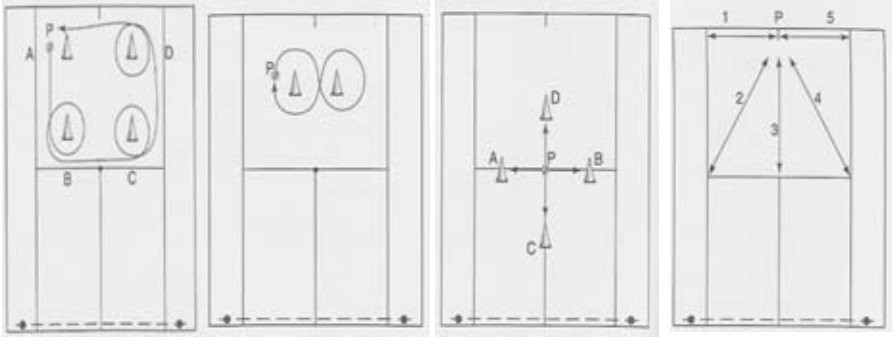
ـ تمارين التحرك الجانبي.

شكل (36)

تمارين التحرك الأمامي والخلفي

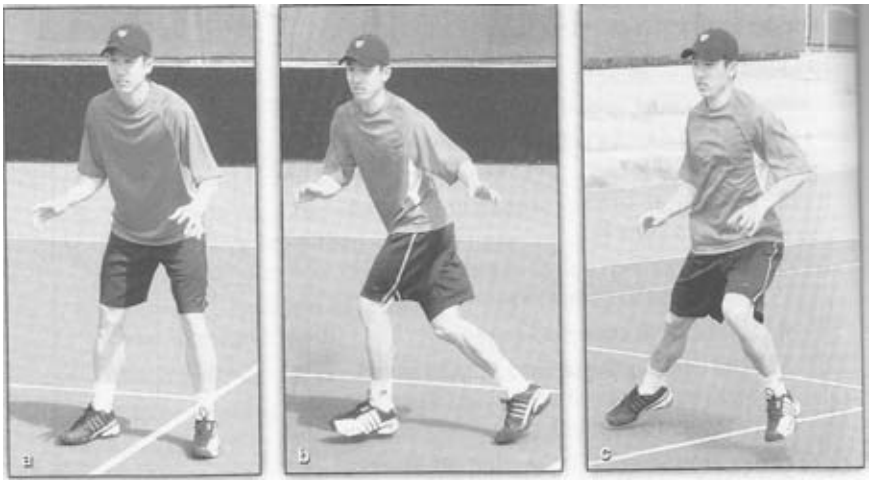
شكل (37)

تمارين السرعة والرشاقة



شكل (38)

تمارين حركة القدمين والجانبين والرشاقة



شكل (39)

وهناك تمارين عديدة شائعة للركض والسرعة الحركية والركبتين والتعجيل والتباطؤ وتمارين البطن والظهر وتمارين اجهزة قاعات اللياقة البدنية (تمارين البلايومترك) وتمارين الاثقال وتمارين السحب والضغط وتمارين الذراعين (الامتداد والثني) وتمارين المرفق والرسغ.

إصابات لعبة التنس:

يتذكر اللاعبون دائماً وأثناء اللعب وفجأة يظهر عندهم ألم أثناء لعب التنس وخاصة بعد اول ضربة قوية. ويعتقدون ان هذه الضربة هي التي سببت لهم هذه الإصابة ولكن بالحقيقة ان نتيجة تراكم الضغط على العضلة نتيجة التكرارات الكثيرة هي التي سببت الإصابة.

وان إصابات لعبة التنس تقع ضمن حالات كثرة الاستخدام، وذلك بسبب ان لاعب التنس وباستمرار ينتج قوة في الضربات نظراً لاعادة الضربات القوية. وهذه تؤدي إلى تراكمات تسبب له اضراراً في انسجة العضلات. ونظراً لكثرة الاستخدام تسبب تأثيرات على الاكتاف والركبتين وتوقفات الهجوم السريع والبدايات السريعة وإصابات المرفق. وهناك نوعان من الإصابات هي:

1. الإصابة الحادة: وهي الإصابة التي تكون جديدة ومعقدة في لحظة حدوثها ولفترة زمنية قصيرة وتحدث مباشرة وفي لحظة بداية الإصابة، ومنها إصابات الكاحل والتواؤه.

2. الالتهاب المزمن: وهي الإصابة التي تعاد لمرات عديدة أثناء الاستمرار بلعب التنس وربما نقص في التأهيل، ومنها إصابات المرفق (Tennis Elbow) والتي تستمر من (1-2) سنة، ويشعر بها اللاعب دائماً وخاصة في دوري المباريات أو البطولات نتيجة الضغط القوي على المرفق. ومن السهل القضاء على هذه الإصابات ومعالجتها إذا عولجت معالجة صحيحة وسريعة، وبامكان اللاعبين أن يمنعوا انفسهم من الإصابة الحادة ومعالجتها قبل ان تستفحل وتصبح مزمنة.

وهنا لا بد وان نذكر اللاعبين ان الإصابات ليست محصورة فقط في الركبة والكاحل والمرفق وانما بالامكان أن يُصابوا بأي عضو من الجسم وذلك بسبب الشدة في لعب التنس. وان من الإصابات الشائعة عند لاعبي النخبة هي إصابة الاكتاف واسفل الظهر والورك والركبتين.

الوقاية والتأهيل من حدوث الإصابة

وهنا نحاول ان نتوقى من الإصابة، ولكن هذا السؤال صعب ومعقد وان افضل طريق لأن تمنع حدوث الإصابة هو التكيف بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية في التنس وان يهيّئ اللاعب جسمه لمواجهة الشدة أثناء اللعب. ومعظم اطباء الصحة ومدربي التنس يقولون (العب التنس للحصول على مظاهر التنس الصحيحة) وان لعبة التنس وبالتأكيد سوف تساعدك في الاستفادة من فوائدها للقلب، والرئتين والعضلات والعظام، والمفتاح لمنع حدوث الإصابة والتوصل إلى مستوى طموح الأداء في التنس وبوضوح (احصل على مظاهر أو شكل التنس لتلعب التنس).

بالإضافة إلى استخدام تمارين القوة والمرونة، وان تتخذ تكنيكاً يلائمك وتختار الادوات الملائمة للعب التنس وشكل الجسم، واستمر باللعب في الحالات الحرجة. ومن هذه العناصر (المضارب وأنواعها، الوزن، حجم القبضة وشد الاوتار) وهذه جميعها تساعدك في الوقاية من حدوث الإصابات.

وكذلك حجم اطار المضرب والمادة المصنوع منها ومدى تصلبها، وان الصلابة القوية للمضرب ربما تسبب لك الإصابة اكثر من المضرب متوسط الصلابة (المرونة).

بالإضافة إلى أن وزن المضرب يأخذ أهمية كبيرة في الإصابة وان المضرب قليل الوزن ربما يسبب لك ضعفاً ويجبر المفصل أو العضلات على شدها. وكذلك المضرب كثير الوزن يزيد من الحمل أو النقل على ذراع اللاعب. وهذا ربما يسبب تعباً واجهاداً على العضلة ولهذا يفضل استخدام المضرب ذي الوزن المعتدل الذي يقلل من تأثير شدة الضربة. وكذلك حجم قبضة المضرب، وان القبضة الصغيرة جداً تجعل العضلات تلاقي صعوبة أثناء الضرب ولهذا يفضل اختيار القبضة المناسبة حسب حجم اليدين، وكذلك القبضة الكبيرة تسبب نفس الأعراض.

وان شد اوتار المضرب من المفروض ان يكون معتدلاً والموصى به من قبل معظم اللاعبين، وهناك فروقات فردية بين اللاعبين في شد اوتار المضرب وشكل المضرب وان شد اوتار المضرب القوية سوف ينتج اكثر سيطرة في الاستجابة، وان متوسط الشدة سوف ينتج قوة اكثر من المضرب. وبالمقابل وعند اللعب بأوتار مشدودة كثيراً ربما يسبب شدة اكثر على الرسغ، والمرفق والاكتاف ويقودنا إلى حدوث الإصابة.

ولا ننسى دور مادة الاوتار ونوعها، فالاوتار المصنوعة من الفايبر أو من الامعاء ومعالجتها صناعياً (وتكريرها المتعدد) لها، سوف تمد اللاعب بالثبات في اللعب وعموماً لها الافضلية اكثر من خيوط النايلون، ولكنها مكلفة وتستخدم بشكل واسع عند معظم اللاعبين. ومن الضروريات التي تمنع حدوث الإصابة، طريقة التعليم والتدريب، والاهتمام بتدريبات المرونة والقوة وكافة عناصر اللياقة البدنية.

وهنا لا بد من القول ان لعبة التنس تتطلب درجة عالية من الاستعداد البدني، لأن الإصابة غالباً تحدث عندما يكون الجهد البدني اكثر من قدرة أو طاقة الجسم وهذا سببه نتيجة ضعف عناصر اللياقة البدنية أو بسبب عدم اجراء الاحماء الكافي وخاصة في ايام البرد أو عندما يكون اللاعب متوقفاً عن اللعب لفترة من الزمن، وهذا ربما يسبب احتمال الإصابة، والتي من أنواعها:

1. إصابة مفصل الكتف.
2. إصابة مفصل المرفق.
3. إصابة مفصل الرسغ.
4. إصابة مفصل الركبة.
5. إصابة مفصل الكاحل.
6. إصابات الجذع واسفل الظهر.
7. إصابات الرضوض والكدمات، الشد والتمزق العضلي.

1. إصابات الكتف: ان إصابات كثرة الاستخدام للكتف هي حالة شائعة عند لاعبي التنس الهواة والمحترفين من النخبة، وهناك اسباب لإصابات الكتف. فمثلاً لاعبو التنس يستخدمون ضربات فوق الرأس، ويستخدمون كمية كبيرة من الاوزان أثناء تمارينهم على قوة الاكتاف ولكن لا بد من ان نتذكر ان دوران عظم الكتف وعضلات الكتف صغيرة بالامكان ان تكون مؤثرة من خلال استخدام اوزان خفيفة، وان من الاخطاء ايضاً ان رفع الاثقال اعلى من مستوى الكتف أو تقريب الاوزان من مستوى الجسم وهذا ملاحظ أثناء عملية الإرسال.

شكل (40)

وضع الكتف أثناء حركة الإرسال

وان امكانية مفصل الكتف هي أن يتحرك بكافة الاتجاهات ولكن تنقصه المتانة، وان إصابة لوح الكتف من الإصابات الشائعة في التنس حيث كثيراً ما تحدث بحركة قوية للإرسال أو عند الكبس من فوق الرأس، وسببه ايضاً قلة الاحماء المناسب لتهيئة عضلات المفصل بصورة جيدة مما يؤدي إلى تمزق الياف المفصل وحدوث نزف

داخلي لذا يجب الاهتمام بتمارين الاحماء وخاصة تمارين المرونة وخاصة من اجل زيادة استعداد عضلات المفصل وتهيئتها لاداء المجهود البدني. وعلى اللاعب الانتباه والحذر عند ظهور علامات أو أعراض الشد في هذا المفصل. وربما يكون وزن المضرب اثقل مما يجب حيث يفترض تبديله بواحد اخف وزناً مع تقليل قوة شد الاوتار لغرض تقليل قوة الصدمة الناتجة عن ارتطام الكرة بالمضرب.

أعراض الإصابة:

1. الشعور بالألم في المفصل.
2. ورم في مكان الإصابة.
3. فقدان القدرة على الحركة في المفصل.

العلاج:

1. اللجوء إلى الراحة والابتعاد عن اللعب لمدة (15) يوماً.
2. التدليك الخفيف مع مراهم العلاج لتنشيط الدورة الدموية.
3. الجراحة في حالة الإصابة الشديدة.
4. استخدام الماء البارد أو الثلج في مكان الإصابة لتقليل النزف.

2. إصابة مفصل المرفق: من الإصابات الشائعة المشاركة في لعب التنس هو مفصل مرفق التنس (Tennis Elbow) وهو يُعزَى إلى إصابات كثرة الاستخدام التي تنتج بسبب المحاولات المتكررة للسيطرة على حركة الرسغ ومقدمة الذراع. وان الاوتار التي خارج مفصل المرفق ترفع خلفاً بمد الذراع خلفاً وتدور جانباً خارج مرفق التنس، والنتيجة الاكثر شيوعاً تحدث من جراء تكنيك أثناء الضربات الخلفية وكذلك في أي ضربة بالتنس وذلك بسبب ان العضلات وأوتارها تقع تحت الشدة أثناء حركات التنس المستخدمة للذراع. وتحدث إصابة مفصل المرفق عند لاعبي التنس بنسبة 70% وتعتبر من اصعب الإصابات، وربما يكون سببها الحركات الخاطئة التي يقوم بها اللاعب أثناء اداء الضربات، أو المبالغة في تدوير الرسغ، ويكون المضرب خلف الظهر الامر الذي يؤدي إلى التهاب الوتر مع حدوث ورم في الجهة الخارجية من المرفق عند النتوء العظمي اسفل عظم العضد، والسبب يعود إلى تمزق جزئي للعضلات الباسطة مما يؤدي إلى التهاب العظام.

أعراض الإصابة:

1. حدوث الم في منطقة المرفق أثناء حركة المد والثني.
2. ضعف عضلات الرسغ والساعد أثناء اللعب.
3. زيادة الألم عند الضغط على العضلات المحيطة بالمرفق.

الوقاية والعلاج:

1. استخدام الماء البارد أو الثلج ووضعه على مكان الإصابة مباشرة.
2. الراحة التامة بعد حصول الإصابة مع تدليك خفيف.
3. استخدام الحقن إذا تطلب الامر ذلك.
4. يجب الاهتمام بالاحماء مع اختيار المضرب الملائم بوزنه وحجمه مع عمر اللاعب ومستواه.
5. تقوية العضلات المحيطة بالمرفق.
6. لا يتطلب اجراء عملية جراحية.
7. زيادة تمارين المرونة والقوة واستخدام اوزان خفيفة للقوة وابتداءً من (1-2) كغم للاعبين الشباب و(3-5) كغم للكبار، وتكرار حوالي من (30-45) مرة.
8. استخدام الاحزمة المطاطية لتقوية العضلات ومنع إصابات مفصل المرفق وتعزيز الأداء الجيد.
9. ايضاً لتقليل إصابات المرفق استخدام كلتا اليدين بالضرب في الضربة الخلفية لتقليل الضغط على المفصل.
10. زيادة تمارين القوة والتحمل على عضلات الرسغ لزيادة منع حدوث الإصابة.

شكل (41)

تمارين تقوية الرسغ ومرونته

3. مفصل الركبة: الإصابة المهمة الأخرى هي إصابة مفصل الركبة. ويتعامل لعب التنس بالشدة على مفصل الركبة كثيراً بسبب انثنائه، والبدايات والانطلاقات السريعة، والتوقفات والتعجيل الانفجاري المطلوب في لعب التنس. وان الحمل الشديد على الرجلين من جراء التكرارات كثيرة الاستخدام أثناء لعب التنس سوف يغيب كفاية القوة والتحمل للعضلات العليا. وتبدأ الركبة بالتذبذب والألم والذي سببه نقص اسناد العضلات المحيطة بالركبة والعضلات العليا ويسبب الاجهاد. وان نتذكر ان مفصل الركبة من اكبر المفاصل في الجسم وبالرغم من ذلك فيعتبر واهناً وعرضة للإصابة لأنه يقوم باسناد 90% من وزن الجسم.

وتحدث الإصابة في هذا المفصل نتيجة اسباب اخرى واولها ضعف اللياقة البدنية وخاصة عندما تكون زيادة وزن الجسم مما يؤدي إلى تحمل المفصل وزناً اكثر من اللازم الذي ربما يؤدي إلى تلف أو إصابة اربطة المفصل، وايضاً الحركات المفاجئة والعنيفة أثناء اللعب. وان إصابة اربطة مفصل الركبة التي تحدث نتيجة شد أو تمزق بسيط أو ارتخاء في احد اربطة مفصل الركبة وذلك بسبب التوائه.

أعراض الإصابة في اربطة مفصل الركبة والغضاريف الهلالية:

1. الشعور بالألم عند مس مكان الإصابة وعند ثنيها.
2. حدوث ورم.
3. تكون حركة مفصل الركبة محدودة نوعاً ما عند الثني وعدم القدرة على مد مفصل الركبة.
4. عدم القدرة على المشي.

ولعلاج ذلك:

أ ـ استخدام رباط تثبيت المفصل واداء التمارين العلاجية من اجل تقوية العضلات التي تعمل على حركة المفصل.

ب ـ وضع كمية من الثلج على مكان الإصابة لمدة تتراوح من (10-15) دقيقة.

ج ـ في حالة التمزق الكلي للغضروف يفضل اجراء عملية جراحية لإزالته.

وللوقاية من إصابات الركبة:

1. اجراء تمارين الاحماء بشكل كافٍ مع تمارين المرونة والتمطية وتقوية العضلات المحيطة بالركبة وخاصة العضلة ذات الرؤوس الاربعة.

2. حماية مفصل الركبة من خلال ابعاد الشد عنه.
3. اعطاء فترة راحة للمنطقة لمنع توسع الإصابة.
4. وضع قطع ثلجية على المنطقة المصابة لتقليل الألم والالتهاب ولمدة من (10-20) دقيقة.
5. الضغط بكمادة مع القطع الثلجية لمنع الورم مع ربطها برباط مطاطي (باندج).
6. رفع الضغط عن المفصل المصاب، والكاحل، والقدم، والرسغ، والذراع.
7. ابعاد موضع الإصابة عن الحرارة وهذا يساعد على عدم الورم.
8. عدم القيام بتمارين القوة من وضع القرفصاء.

4. إصابات الرسغ: وتحدث هذه الإصابات مرافقة لإصابات المرفق. وبهذا لا بد على اللاعبين اجراء تمارين القوة والمرونة لمنع إصابات المرفق وبدورها لمنع إصابات الرسغ، وهذا سببه تغيرات اللعب، وصلابة المضرب، الضربات القوية الأمامية، المسكة وسرعة الضربات المتتالية، الملاعب الصلبة.

5. إصابات الجذع واسفل الظهر: المفروض ان تكون هناك قوة ومرونة في عضلات الجذع واسفل الظهر ودوران الورك ولهذا نحتاج إلى تمارين تمطية كثيرة ومتنوعة للركبة والصدر، وتمارين تدوير الورك، وتمارين فتل الورك، وفتل عضلات العمود الفقري.

6- أ. إصابات الشد والتمزق العضلي: ويحدث ذلك نتيجة قيام اللاعب بجهد عضلي شديد ومفاجئ وبدرجة اكبر من قدرة العضلة على تحمله وهذا سببه عدم اجراء الاحماء اللازم والضروري لتهيئة العضلات قبل القيام بالمجهود العضلي.

أعراض الإصابة:

1. الشعور بألم شديد.
2. فقدان القدرة على الحركة.
3. ورم في مكان الإصابة.

العلاج والوقاية:

1. جعل العضلة في حالة انبساط لتقليل الألم.
2. استخدام الماء البارد أو الثلج.
3. ربط العضلة برباط متوسط الشدة.

4. الخلود إلى الراحة لحين الشفاء التام من الإصابة.

وللوقاية من هذه الإصابات:

1. الاحماء الجيد وتهيئة العضلات.
2. الابتعاد عن التدريبات عند الشعور بالتعب والاجهاد.
3. الاهتمام بتمارين اللياقة البدنية وتمارين المرونة والتمطية للعضلات.

6- ب. الرضوض والكدمات: وتحدث نتيجة سقوط اللاعب أثناء قيامه بأداء حركة ما، وخاصة عندما تكون ارض الملعب صلبة وخشنة مثل الملاعب المكسوة بالاسفلت أو الكونكريت. وحدوثها يؤدي إلى تمزق انسجة الجلد والعضلات.

أعراض الإصابة:

1. حدوث ورم في مكان الإصابة.
2. الشعور بالألم.
3. تغير لون الجلد في مكان الإصابة.

ولغاية العلاج:

1. وضع كمية من الثلج على مكان الإصابة.
2. ربط مكان الإصابة برباط مرن وبشدة متوسطة.

إرشادات ونصائح صحية للاعبي التنس:

شرب الماء البارد أو بعض السوائل أثناء اللعب وهذا يساعدك في فترات اللعب الطويلة وخاصة في الجو الحار، وبعد اللعب وكذلك قبل وخلال وبعد التمرين.

1. قبل اللعب:

- شرب (12-16) اونس حوالي ساعة قبل بدء اللعب.
- شرب سوائل أثناء النهار.
- توفير على الاقل (2) ليتر لشربها أثناء اللعب، أو سوائل رياضية للمباريات الطويلة.

2. أثناء اللعب:

- شرب (4-8) اونس بعد الاحماء وأثناء كل تبديل للملعب.

ـ بعض اللاعبين يحتاجون إلى سوائل اكثر عندما يكون الجو حاراً جداً أو رطوبة عالية.

3. بعد اللعب:

ـ نقوم بوزن اللاعب قبل وبعد اللعب وشرب (20-24) اونس عن كل باوند (0.45) كغم بعد اللعب عن الوزن المفقود.

ـ حالاً يبدأ اللاعب بتعويض ذلك بالسوائل مع وضع الكاربوهيدرات في الماء أو سوائل اخرى مثل (العصير، مشروبات رياضية مطعمة) وربما الاكل الخفيف.

ـ نأخذ بنظر الاعتبار وضع الملح في الطعام أو في بعض السوائل.

الفصل الخامس

العوامل الميكانيكية المؤثرة في التنس

التدريب الذهني

يشمل هذا الفصل:

- تأثيرات دوران الكرة أثناء طيرانها.
- تأثير المضرب في الدوران.
- الحالات النفسية وأثرها على الدوران.
- الخصائص النفسية للاعبي التنس.
- التدريب الذهني ومراحله.
- حالات التدريب الذهني.
- الاستراتيجيات الذهنية للأداء الجيد.
- السيطرة على الحالات الحرجة في التنس.

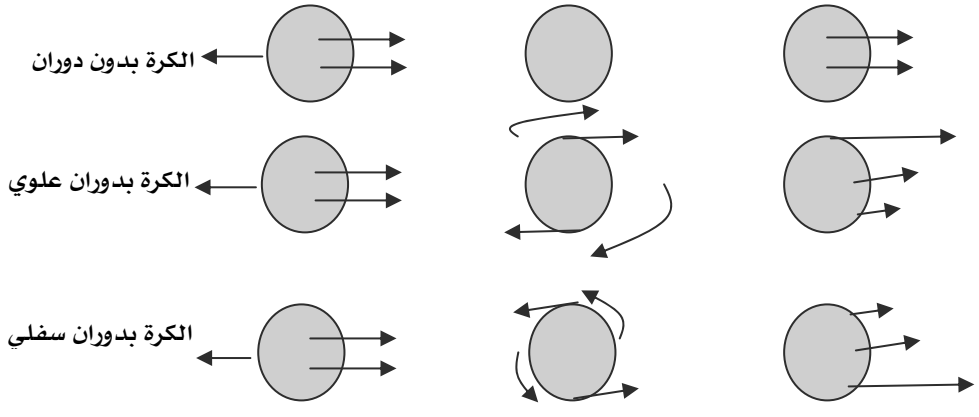
الفصل الخامس

العوامل الميكانيكية المؤثرة في التنس

التدريب الذهني

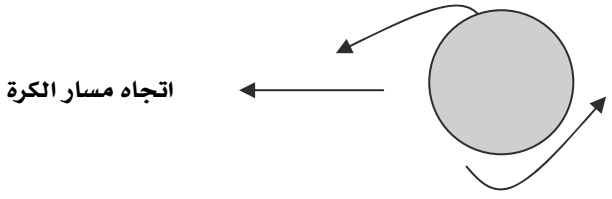
1. تأثيرات دوران الكرة على طيرانها:

تتأثر عملية طيران الكرة بالهواء المحيط بها، وهذه التأثيرات نتيجة حركة الهواء الناتجة عن طيرانها مما يؤدي إلى وجود تيارات صغيرة من الهواء حول الكرة وخلفها مما يؤدي إلى ابطاء سرعة الكرة. وعندما تدور الكرة باتجاه معين جراء قوة مسلطة عليها أثناء طيرانها، فإن اهمية تأثير الهواء على طيرانها سوف تزداد. فعلى سبيل المثال عندما يقوم اللاعب بضرب الكرة يجعلها تدور للاعلى أي في حالة الدوران العلوي (Topspin) فإن اتجاه الدوران يكون نفس الاتجاه الذي تسير فيه ودوران الكرة سوف يحمل معه تيارات صغيرة من الهواء الذي يحيط بالكرة.



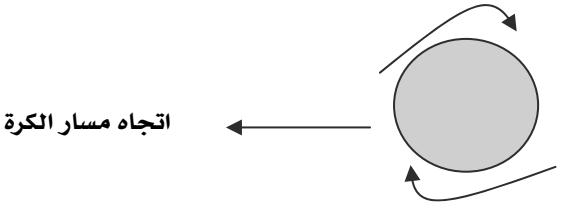
لذا نجد أن الكرة تتجه للاتجاه الذي يكون ضغطه اقل، وعندما تدور الكرة للاعلى فإن الضغط على قمة الكرة يكون اكبر بينما يكون اقل تحتها مما يجعلها تهبط بشكل اسرع بالمقاومة مع الكرة التي تسير بدون دوران (Flat) ولهذا السبب نجد أن مسار الكرة ذات الدوران العلوي يكون قوسياً.

أما في حالة الدوران السفلي أي عندما يكون دوران الكرة للاسفل فإن العكس يحدث تماماً، حيث يكون الضغط اكبر اسفل الكرة مما يجعلها تبقى في الهواء فترة اطول بالمقارنة مع الكرة التي تسير بدون دوران.



شكل (42)

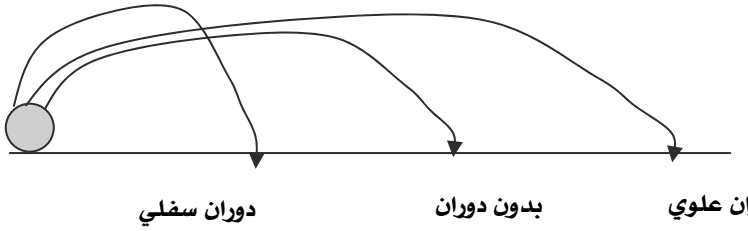
الدوران العلوي وتأثير تيار الهواء المتصادم قرب قمة الكرة



شكل (43)

التدوير السفلي وتأثير تيار الهواء المتصادم اسفل الكرة

أما الدوران الجانبي فلا يختلف بالمفهوم عن الطريقتين السابقتين حيث ازدياد الضغط في احدى جهتي الكرة يعمل على دفعها بالاتجاه الآخر. أو يطلق عليه القاطع.



شكل (44)

تأثير الدوران في ارتداد الكرة بالأرض

وهنا نجد ان هناك ثلاث ضربات ارضية تسير الكرة في كل منها بنفس السرعة والاتجاه لكنها تختلف من حيث اتجاه الدوران المسلط على كل منها. فمثلاً الكرة التي بدون دوران تسقط في منتصف المسافة بين خط القاعدة وخط الإرسال، بينما الكرة التي تدور للاسفل تسقط قرب منطقة الإرسال والكرة التي تدور للاعلى تسقط قريبة من خط القاعدة وفي حالة دوران الكرة للجانب فإن سيرها يكون قوسياً للجانبين.

2. تأثير المضرب في الدوران:

ان حركة وجه المضرب باتجاه نقطة التصادم تشكل جزءاً مهماً في التأثير بعملية دوران الكرة وكميتها ونوعها وكما يأتي:

أ. حركة المضرب من الاسفل للاعلى والمرور السريع لوجه المضرب للاعلى على سطح الكرة الخلفي تسبب دوران الكرة العلوي حول محورها العرضي.

ب. حركة المضرب من الاعلى للاسفل والمرور السريع لوجه المضرب للاسفل على سطح الكرة الخلفي تسبب دوران الكرة السفلي حول محورها العرضي.

ج. حركة المضرب من اليسار إلى اليمين والمرور السريع لوجه المضرب من اليسار إلى اليمين على السطح الجانبي للكرة تسبب الدوران إلى اليمين وبالعكس تسبب دوران الكرة إلى اليسار.

وفي كل الحالات السابقة فإن الكرة ستنحرف بنفس اتجاه التدوير الذي يسير به وجه المضرب.

3. القبضة.
4. حركة مفصل رسغ اليد.
5. الوقفة.
6. مصادر توليد القوة من الجسم.
7. الحصول على القوة القصوى.
8. الزخم الافقي والزخم الزاوي.
9. قانون نيوتن الثاني والثالث.

الحالات النفسية وأثرها على الأداء:

تحتل الحالة النفسية اهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الأداء عند لاعبي التنس وخاصة في مباريات المنافسة الشديدة المتقاربة. حيث تلعب العوامل النفسية تأثيرها على اداء اللاعب، وهذا يعتمد على درجة الاعداد النفسي للاعب وقدرته في التغلب على الجوانب السلبية التي تنتج أثناء المنافسات ومنها التوتر العصبي الذي يكون مصحوباً بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي للاعب وتؤدي إلى هبوط مستوى الأداء بشكل عام.

كذلك فإن الاعداد النفسي يحتل اهمية كبيرة لارتباطه بالنواحي البدنية والفنية والخططية. فالوصول إلى مستوى الأداء العالي يتطلب الاهتمام ليس فقط بتطوير اللياقة البدنية وتحسين الناحية الفنية والخططية وانما يجب الاهتمام ايضاً بحالة اللاعب النفسية، فكثيراً ما يعتمد حسم الموقف الحرج وتحقيق الفوز في المباراة على مستوى اللاعب ودرجة اعداده من الناحية النفسية والمعنوية.

الخصائص النفسية للاعبي التنس:

1. الثقة العالية بالنفس: يتميز لاعب التنس بالاعتقاد القوي في قدراته، وهذا الاعتقاد يسمو فوق أي موقف أو مباراة، واللاعب الذي يمتلك ثقة عالية بالنفس

تجده هادئاً ومتوازناً في المواقف الحرجة. وان ضعف الثقة بالنفس يؤثر على (طريقة الحركة، الضربات، التفكير، انعدام فرص الفوز، توتر اللاعب، القلق، الشد العصبي).

2. عدم الخوف: من اهم العوائق التي تواجه لاعب التنس هي الخوف من الهزيمة، وان التفكير بالفشل يؤدي إلى ارتكاب الاخطاء والى حالة الاحباط الشخصي قبل وأثناء وبعد المباراة. ويصاب بالتردد واعاقة الضربات.

3. الآلية: الامر الآخر الذي يميز لاعب التنس هو أن يكون لعبه تلقائياً وليس هناك وقت للانتباه وتركيزه لفترة طويلة أو التحليل والتفكير. وهنا لا بد للاعب التنس من وضع خطة استراتيجية واختيار الضربات والتعرف على نواحي الضعف والقوة عند منافسهِ.

4. الأداء بدون جهد: يتصف لاعبو التنس بترديد القول (ان كل شيء يبدو وكأنه ينساب بلا جهد) فضلاً عن عدم بذل الجهد إلى الحد الاقصى (100%) وهذا يعني عدم محاولة الأداء بدرجة عالية من الشدة.

5. التحكم: هناك سمة يتميز بها لاعب التنس وهي الاحساس بالسيطرة على الموقف وليس الموقف هو الذي يسيطر عليه. وعندما يشعر اللاعب بالسيطرة على المباريات يستطيع ان يتحمل المسؤولية عند الأداء.

6. المتعة والدافعية: ان الدرجة العالية من المتعة والبهجة هي التي تميز قمة الخبرة في لاعبي التنس ويرتبط هذا الاحساس بشكل قوي بالاتجاه العقلي الايجابي والاحساس بالطاقة.

التدريب الذهني:

اثبتت الشواهد العلمية لادبيات التعلم والتدريب بأن التدريبات الذهنية تساهم مساهمة كبيرة في تعلم المهارات الحركية وتطورها، والتدريب الذهني عامل مهم والاساس في اعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسلها ومواقفها واهدافها وجميع ابعاد المنافسة من حكام وادوات وأجهزة.

ويستفاد من التدريب الذهني لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد العقلي والبدني.

ومن أهدافه:

1. زيادة كفاءة الأداء المثالية.
2. زيادة القدرة على اعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء.
3. ازالة العوائق امام التطور العام للاداء واستبعاد الحالات المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
4. تطوير اداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات.
5. تطوير وتنمية الشخصية.

مراحل التدريب الذهني:

1. مرحلة الاعداد الذهني: وتهدف إلى تعليم الاسترخاء العقلي والعضلي وهي القاعدة الاساسية للتحكم في التغيير.

2. مرحلة التدريب على الطرق الذهنية: وتهدف إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي وطرق التوجيه الذاتية، التكوين الذاتي، التصور الذهني.

3. مرحلة تدريب القوى الذهنية: وتهدف إلى دمج المهارات الذهنية في المرحلتين الاولى والثانية واستخدامها في مجالات الدافعية، الاستجابة الانفعالية، الاتجاهات والتركيز.

حالات التدريب الذهني:

1. تذكر دائماً حلاوة النصر ومرارة الهزيمة.
2. تركيز الانتباه والتركيز التام (اجعل ذهنك كالماء صافياً).
3. الاستفادة من الوقت للتحليل.
4. الاستفادة الذهنية أثناء المباراة.
5. تحسين قابليتك على التصور الداخلي والخارجي.
6. الاسترخاء قبل المنافسة.
7. السيطرة على حالات الشرود الذهني والافكار السلبية.
8. الترابط الذهني والبدني.

الاستراتيجيات الذهنية للأداء الجيد:

بما أن مبدأ اللاعب والمتعلم يعتمد على مبدأ (التنس الافضل في حياتك).

فهناك استراتيجيات ذهنية عديدة نذكر منها:

1. ابحث عن المتعة والسرور أثناء الضغط.
2. العب طوعياً وتلقائياً.
3. افصل الانتاج المقلق عن الانتاج غير المقلق.
4. اعتبر الربح والخسارة وسيلة لنجاح المستقبل.
5. ركز انتباهك حول اللعب.
6. ركز على لعبك وليس على ترتيب نقاط خصمك.
7. تفاعل مع عملية التعلم وتصحيح خطئك.
8. لا يمسك الغرور عندما تحصل على نقطة مهمة.
9. العب لنفسك.
10. ركز على خطة لعبك في شوط كسر التعادل.
11. احصل على راحتك مع الربح.
12. حافظ على مستوى قوتك.
13. ضع تركيزك جيداً أثناء الاحماء.
14. لا تسحبك عواطفك نحو التغاضي.
15. ضع ثقتك بجسمك.
16. هدِّئ من روعك.
17. العب مع السيطرة بالهجوم.

السيطرة على الحالات الحرجة في التنس:

اللعبة	متى يتم تركيز الانتباه	ما هو الشيء الذي يتم توجيه الانتباه من خلاله؟
التنس	1. قبل ان تقوم بالإرسال مباشرة	تنظيم الشد العضلي في الرقبة والكتف، (قذف الكرة عالياً) والنظر باتجاه الكرة.
	2. بعد لعب نقطة طويلة مباشرة وخاصة عندما تخسر تلك النقطة.	تنظيم الشد، الهدوء، التفكير ايجابياً، الطموح (نقطة جيدة) حافظ على مستواك، اعادة توجيه الانتباه إلى الكرة.
	3. بعد أي تجربة أو كرد فعل لحالة الاحباط (بعد ارتكاب خطأ في الإرسال، ازعاج المتفرجين، قرار خاطئ للحكم حول سقوط الكرة (على الخط).	تنظيم الشد، اعادة توجيه التركيز إلى الكرة، توقيت عملية التنفس، النقطة التالية، انهاء عملية الزفير عندما يبدأ الخصم بقذف الكرة للاعلى في الإرسال.

الفصل السادس

المنهاج التعليمي ومراحل تطويره

يشمل هذا الفصل:

- اسس البرامج التعليمية في التنس.
- الخطوات الرئيسية المتبعة في وضع البرامج.
- الوحدات التعليمية الثلاث عشرة بالتنس.
- ملاحظات تؤخذ في الاعتبار.
- مراحل التطوير من التعليم إلى اللعب.
- كيفية العمل بأسلوب تمرينات المقتربات الخططية.
- مستويات تطوير التعليم.

الفصل السادس

المنهاج التعليمي Teaching Curriculm

أسس البرامج التعليمية في التنس:

إن البرنامج هو وسيلة للتطوير والتقدم على ضوء استعدادات اللاعب وعلى قدرة المدرس على التشخيص الصحيح للمتعلم الذي سيوضع له البرنامج لتحقيق الهدف المطلوب من التعليم. ولا بد من أن تصاغ الاهداف الخاصة بالتنس على اساس الاهداف العامة للتعلم الحركي.

الخطوات الرئيسية المتبعة في وضع البرنامج:

1. احتواء البرنامج التعليمي على شمولية كافية من تمارين الاعداد الخاص البدني والذهني.
2. اتباع تصنيف المهارات للاستفادة من نقل أثر التعلم من مهارة إلى اخرى بالإضافة إلى توزيع فترات الراحة والتكرارات.
3. مراعاة الفروق الفردية وقابليات المتعلم باجراء بعض التحويرات المقترحة لزيادة أو نقصان عدد المحاولات والجهد المبذول.
4. وضع اختبارات خاصة بالمبتدئين وبالامكان اجراء التحوير عليها بما يتناسب واعمار وجنس المتعلمين.
5. نظراً لاهمية التدريب الذهني على المدرس ان يستخدم برنامجاً للتدريب الذهني (الاستعادة الذهنية، التصور، الاسترخاء، التركيز) استخدامات التصور الداخلي والتصور الخارجي (الصور، الافلام، التسجيلات... وغيرها).
6. استخدام الطرق الجزئية للمهارات المعقدة والمركبة كالإرسال، والطريقة الكلية للمهارات الأخرى كالضربة الأمامية والخلفية..... الخ.
7. اتباع الشرح والعرض والمناقشة والتفاعل مع المتعلمين واعطاؤهم الارشادات والتعليمات والقوانين الخاصة باللعبة واستخداماتها.

واليكم نماذجَ من الوحدات التعليمية بالتنس، وبامكان المدرس اجراء التحويرات اللازمة بزيادة الصعوبة أو تقليلها بما يتلاءم وقابليات المتعلم وعلى ضوء البيئة التعليمية والامكانات المتوفرة وهذه الوحدات تمثل الخطوط العريضة لجدولة وتنظيم الوحدات التعليمية مع الاختبارات المخصصة لذلك.

الوحدة التعليمية الاولى بالتنس:

1. اهمية لعبة التنس.
2. تعريف المتعلم بلعبة التنس وتطبيقاتها ومتطلباتها وادواتها ومستلزماتها وملابسها واحذيتها ونوعية الكرات والمضارب وارضيات الملاعب.
3. التهيئة بتمارين الاعداد الخاص للجهازين الدوري والتنفسي والمجاميع العضلية ومفاصل وزيادة التحمل والتكرار في كافة الوحدات اللاحقة.
4. تعليم وضع الاستعداد، مسك المضرب، حمل المضرب، حركة القدمين، حركة الرسغ، الذراعين، الدوران.
5. الاسس التعليمية للضربة الارضية الأمامية واستخدام التمارين التطبيقية وبأساليب متنوعة، التحسس بالكرة، المرجحتين الخلفية والأمامية والمتابعة (نهاية الحركة)، استخدام الاجهزة المساعدة للتعلم.
6. اعطاء الارشادات التصحيحية (التغذية الراجعة) الارشادات المستقبلية، حث المتعلم وتشجيعه على الأداء الافضل.

ملاحظة: بالامكان اعادة الوحدة التعليمية الاولى لمرتين أو ثلاث مرات وبما يتناسب وقابلية المتعلمين والوقت المخصص لذلك لحين التوصل إلى مرحلة من الأداء الناجح.

الوحدة التعليمية الثانية بالتنس:

1. الضربة الارضية الأمامية والاستمرار بتعليمها واتقانها ودقتها وثبات ادائها وزيادة صعوبة التمارين التطبيقية.
2. تعاد الاجراءات المستخدمة نفسها في الاعداد الخاص وبتمارين متنوعة مع التدرج من السهل إلى الصعب.
3. التأكيد على دلائل المهارة وكيفية تطبيقها.

4. إجراءات لبعض حالات التدريب الذهني (الاستعادة الذهنية، والتصور، تركيز النظر، الاسترخاء، الانتباه).
5. تمارين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية والركض الخلفي والمتعرج، والزحلقة.

الوحدة التعليمية الثالثة بالتنس:

1. الضربة الارضية الخلفية – الاسس الحركية لاداء المهارة.
2. توضيح الاختلافات بين الضربة الارضية الأمامية والخلفية.
3. الفرق في حركات اللاعب الايمن واللاعب الايسر.
4. تعليم المسكة الشرقية، حركة الذراعين والمرجحة وحركة القدمين وتدوير الاكتاف وكيفية نقل الزخم الحركي والمرجحة الخلفية، النظر، تركيز الانتباه.
5. تعليم كيفية استخدام كلتا اليدين في اداء الضربة الخلفية.
6. تمارين السرعة لمسافات قصيرة والركض العكسي والمتعرج والزحلقة الجانبية.

ملاحظة: 1. نظراً لصعوبة اداء الضربة الخلفية من الممكن اعادة الوحدة لمرتين أو ثلاث مرات لحين التوصل إلى الأداء الصحيح.

2. استخدام التمارين التطبيقية لتطوير ودقة اداء هذه الضربة.

الوحدتان التعليميتان الثالثة والرابعة بالتنس:

1. السيطرة والتحكم بأداء الضربتين الأمامية والخلفية من خلال ممارستهما في اللعب، اللعب الفردي وانظمته.
2. تعريف المبتدئ بنظام اللعب وحالات استخدام هاتين الضربتين مما يزيد القدرة على الأداء والدقة.
3. التدريب الذهني على استراتيجيات اللعب من خلال اداء هاتين الضربتين وحالات الاستخدام بعد التوقف بين النقاط وأثناء تبديل الملعب.
4. الاستمرار بتمارين زيادة السرعة الحركية والسرعة الانتقالية والمطاولة، وتمارين القوة والمرونة والرشاقة.... الخ.
5. التأكيد على لمس الكرة بالمضرب والمتابعة والتوقيت بمكان وزمن ضرب الكرة والتحرك السريع.
6. التغطية في الملعب.

7. تحديد مناطق نجاح الضربات، الزوايا، العميقة والقصيرة، وغيرها.

الوحدتان التعليميتان الخامسة والسادسة بالتنس:

1. تعليم اداء الضربة الطائرة والنصف طائرة الأمامية والخلفية باستخدام التمارين التطبيقية المخصصة لذلك.
2. اعادة التمارين الخاصة بالاعداد والمطاولة والخفة والركض (المتعرج والعكسي، والزحلقة الجانبية).
3. اجراء بعض التدريبات الذهنية خلال فترات الراحة أو قبل البدء بالوحدة التعليمية. واستخدام الصور، والنموذج ووسائل الايضاح الأخرى.
4. التكرار المستمر لهاتين الضربتين لزيادة الدقة والقدرة المهارية وتحتاج إلى زيادة عدد المحاولات التطبيقية.
5. ممارستها وبالتداخل مع الضربات الارضية الأمامية والخلفية وأثناء التمرين وأثناء اللعب.
6. تعريف المبتدئ بحالات استخدام الضربات الطائرة واهميتها والتوقيت والمكان الذي تستخدم فيه (الضربات القصيرة والمتوسطة).

الوحدتان التعليميتان السابعة والثامنة بالتنس:

1. الإرسال وارجاع الإرسال.
2. اتباع طريقة التجزئة لحركات الإرسال:
   أ. قذف الكرة.
   ب. توقيت ضرب الكرة.
   ج. المرجحة الخلفية وضرب الكرة.
   د. المتابعة بعد الضرب.
   هـ. حركة القدمين، نقل الزخم الحركي.
3. استخدام الإرسال الاول والإرسال الثاني.
4. اتخاذ اجراءات التمارين التطبيقية نفسها على الإرسال (القوة والسرعة الحركية والتوقيت وعملية قذف الكرة).

5. تعريف المبتدئ بمناطق الإرسال الصحيحة والناجحة وبعض قوانين اللعب النظامي.
6. إضافة وحدة تعليمية للإرسال من خلال اللعب ودمجه مع الضربتين الارضيتين والضربات الطائرة.

الوحدتان التعليميتان التاسعة والعاشرة بالتنس:

1. الكرات العالية المقوسة، الكرات الساقطة، الكبس.
2. استخدام التمارين التطبيقية لتطوير اداء هذه الضربات وحالات استخدامها ومناطق الأداء.
3. التأكيد على دلائل كل مهارة من حيث مسك المضرب، والمرجحة الخلفية، والمتابعة، حركة النقل في الهجوم وحركة الصد في الدفاع.
4. لا بد من تكرار ودمج هذه المهارات مع المهارات التي قبلها لتوصيل المتعلم إلى اداء معظم المهارات بدقة وثبات.

ملاحظة: من الممكن اعادة هذه الوحدة لمرة اخرى أو مرتين للتوصل إلى حالة من الأداء الناجح.

الوحدة التعليمية الحادية عشرة بالتنس:

1. اللعب الزوجي وانظمته واستراتيجياته.
2. استخدام التمارين التطبيقية للإعداد الفني والخططي باللعب الزوجي.
3. توضيح الاختلافات الخططية بين اللعب الفردي والزوجي.
4. قوانين اللعب الزوجي المختلط واستراتيجياته.
5. شرح نظام كسر التعادل وتطبيقاته.

الوحدة التعليمية الثانية عشرة بالتنس:

1. اداء سلسلة دورية بالمسابقات بين اللاعبين.
2. التأكيد على الحالات النفسية للاعب، الثقة بالنفس، الصبر، التحمل، الهدوء، التنافس، التفكير الايجابي، وغيرها.
3. اللعب بتسجيل نقاط، كيفية بدء المباريات، فترات الراحة وشروط اللعب الفنية والخططية والقانونية.

الوحدة التعليمية الثالثة عشرة بالتنس:

تهدف هذه الوحدة إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي ومعرفة مستوى المتعلم (المبتدئ).

1. اختبارات الإرسال:

أ. اختبار الأداء الفني على ضوء دلائل المهارة.

ب. اختبار دقة الإرسال بتعيين مناطق محددة في منطقة الإرسال.

ج. تكرار المحاولات من اليمين واليسار للملعب.

2. اختبار الحائط للضربتين الارضيتين الأمامية والخلفية:

رسم شبكة على الحائط ويقف المتعلم على بعد (20) قدم ويبدأ بأداء محاولات للضربتين قدر الامكان ولمدة (3) دقائق.

3. احتساب الضربات الناجحة والفاشلة خلال المدة المذكورة.

ملاحظة: بالامكان زيادة صعوبة الاختبارات واجراء تحويرات مختلفة وحسب قابلية المتعلم.

ملاحظات تؤخذ في الاعتبار:

1. استخدام مفاهيم ومبادئ التعلم الحركي من خلال التطبيقات العملية أثناء التعلم.
2. ملاحظة مستوى المتعلمين، اعمارهم، جنسهم، قابلياتهم، قدراتهم، والامكانات المتوفرة في البيئة التعليمية.
3. تحتاج العملية التعليمية إلى استخدام جدولة وتنظيم التمرين وهي:

أ. التمرين البدني والذهني.

ب. التمرين المكثف والموزع.

ج. التمرين المتجمع والعشوائي.

د. التمرين الثابت والمتغير.

هـ. التمرين البطيء والاعتيادي.

و. التمرين العام والخاص.

ز. التمرين الجزئي والكلي.

4. اسس تعليم المهارات المغلقة والمفتوحة والمستمرة والمنفصلة والمتسلسلة بالامر.
5. الاستفادة من مبدأ انتقال أثر التعلم بين المهارات المتشابهة في المثير والاستجابة، ومن ممارسة إلى اخرى، ومن موقع لآخر.
6. استخدام الوسائل التعليمية المساعدة (الادوات، الاجهزة، الكومبيوتر، الرسوم، الافلام التوضيحية، اجهزة المحاكاة.... وغيرها).
7. تعميم البرامج الحركية من خلال التنويع والتغييرات باعتبار ان لعبة التنس من الالعاب المفتوحة والمتغيرة.
8. استخدامات التغذية الراجعة بأبعادها وأنواعها وتوقيتاتها.
9. ملاحظة عوامل التطور الحركي لاعمار قبل النضوج (ابتدائية، متوسطة، ثانوية).
10. التداخل في جدولة وتنظيم التمرين للتوصل إلى حالة مشابهة للعب.

مراحل التطوير من التعليم إلى اللعب:

Stages of developing teaching to playing

تحتاج لعبة التنس إلى مراحل تعليمية وتطويرية لغرض ممارسة اللعب والتوصل إلى اتقانه ومن هذه المراحل:

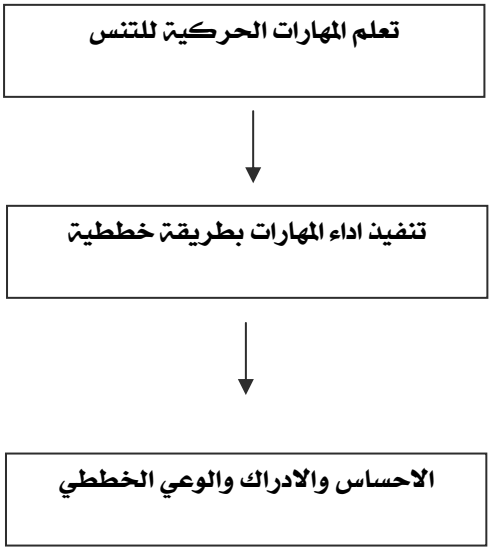
1. المرحلة الاولى: القابلية على السيطرة وتتضمن الثبات في المكان المعين، امتلاك الشيء، المستوى، السرعة والمحافظة على الشيء في حالة التحرك بطرق مختلفة وبسرع مختلفة.

2. المرحلة الثانية: توحيد الأداء المهاري مع شروطه وقوانينه، ومحاولة التركيز على السيطرة بطريقة مبسطة أثناء اللعب.

3. المرحلة الثالثة: استخدام المهارات بشكل مبسط عن خطط الحالات الدفاعية والهجومية، المناورة، النقطة، والقوانين التي تتماشى مع حالة اللعب وزيادة الصعوبة تدريجياً كما في حالات اللعب.

4. المرحلة الرابعة: تتضمن التحويرات في اللعبة، محاولة الاستمرار في اللعب، الحصول على النقطة من مواقع مختلفة وبأشكال متنوعة.

وهذه المراحل الأربعة هدفها خلق بيئة تعليمية مقاربة للعب، والجمع بين تطوير تعليم وتطوير المهارات وأداء اللعب بنفس الفترة الزمنية للتدريبات، ويمكن القول تهيئة المتعلمين للمشاركة في التعليم عن طريق اللعب.



الهيكل التنظيمي للمقتربات الخططية

كيفية العمل بأسلوب تمرينات المقتربات الخططية (التطوير)

المهمات والواجبات الخططية	اداء المهمات بدون كرة	تنفيذ المهارات بالكرة
ـ الهجوم والحصول على النتيجة: ـ الاستعداد للهجوم على ضوء وقوف اللاعب المنافس. ـ الفوز بالنقطة. ـ الهجوم في اللعب الزوجي والمعايشة مع الزميل.	ـ اداء حركات الاستعداد والتهيؤ للهجوم. ـ حركة القدمين. ـ الضربات القريبة ومواقعها. ـ الطائرة ـ الهجوم من الجانبين. ـ تبادل الضربات المتنوعة.	ـ الضربات الارضية. ـ الأمامية والخلفية. ـ القطرية والمستقيمة. ـ الضربات العالية. ـ الأمامية والخلفية. ـ العالية والإرسال. ـ الطائرة. ـ الأمامية والخلفية. ـ القطرية والمستقيمة. ـ الضربات القريبة. ـ تبادل الضربات. ـ الكرات الساقطة. ـ الكبس والإرسال.
ـ الدفاع عن الملعب. ـ الدفاع عن الفراغ. ـ الدفاع جانبي الملعب. ـ الدفاع المعاكس ضد الهجوم المحتمل.	ـ التغطية والرجوع إلى المكان. ـ الدفاع من الجانبين.	ـ من وضع الدفاع. ـ الضربات العالية. ـ الأمامية والخلفية.

مستويات تطوير التعليم

المهمات الخططية	مستويات الصعوبة		
	المستوى الاول (6) وحدات	المستوى الثاني (9) وحدات	المستوى الثالث (9) وحدات
النتيجة: - الاستعداد للهجوم وضرب الكرة في الفراغ - الفوز بالنقطة - الهجوم في اللعب الزوجي والتفاهم مع الزميل	- الضربات الارضية الأمامية والخلفية - الخطوات التقريبية قبل الضرب وحركة القدمين - الطائرة - الأمامية والخلفية	- الإرسال المستقيم الضربات الارضية - القطرية والمستقيمة العالية والكبس - الطائرة القطرية والمستقيمة التحرك أماماً وخلفاً	- التمريرات المتبادلة التنويع - الهجوم بالضربات الساقطة - الزوجي/ الصعود للأمام الرجوع للخلف/ المعايشة
- الدفاع عن الملعب - الدفاع عن الفراغ/ عن جانبي الملعب - الدفاع المعاكس للهجوم الدفاع الزوجي	- التغطية والرجوع إلى مركز اللعب التقدم إلى الأمام الرجوع للخلف	- الدفاع بالضربات العالية	- ارجاع الضربات الساقطة التحرك الجانبي - التفاعل والتفاهم بين اللاعبين

شكل (45)

مستويات الوحدات التطويرية بالتنس

الفصل السابع

المنهاج التدريبي

يشمل هذا الفصل:

- التدريبات الهوائية واللاهوائية في التنس.
- ميزات وخاصية التنس.
- شروط تنفيذ التدريبات اللاهوائية وتنظيمها.
- شروط تنفيذ التدريبات الهوائية وتنظيمها.
- تصميم البرنامج التدريبي.
- الجدول الدوري للتدريب ومراحله.
- نموذج خطة الجدول الدوري التدريبي في التنس.

الفصل السابع

المنهاج التدريبي Training Curriculm

التدريبات الهوائية واللاهوائية في التنس:

يتطلب طموح اداء التنس الدمج بين تمارين نشاطات القوة الانفجارية مثل الإرسال والضربات الطائرة أو الركض الواسع لتغطية الضربات الارضية والقطرية، وكذلك يتضمن التحمل على الاعادة وتكرار تلك النشاطات أثناء المباراة التي ربما تطول عدة ساعات. ان متطلبات القوة في اللعب الحديث للتنس تتطلب من اللاعب ان يمتلك مستوى عالياً من اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية، وكما اشرنا ان المباراة الواحدة تؤشر من (300-500) طاقة انفجارية تتطلبها مباراة التنس والتي على الاقل قضاء (2-3) ساعات من اللعب، وهنا لا بد من الاشارة إلى معدل ضربات القلب عند لاعبي التنس المتقدمين تكون: **اعلى مستوى لضربات القلب = 220 – العمر**.

ويكون استخدام المعادلة من عمر (20سنة إلى عمر اقدم) وتكون معدل ضرباتهم (200) ضربة في الدقيقة.

واثبتت الشواهد العلمية البحثية للاعبي التنس ان مستوى القوة (الشدة 9 تتراوح في مدى بين (60%-90%) نسبة إلى اعلى مستوى لضربات القلب، وهذا يعني ان اللاعب بعمر (20سنة إلى عمر اقدم) ان ضربات القلب تتراوح من (120-180) ضربة كل دقيقة أثناء المباراة.

وهذه قوة ضربات القلب تصنف من نشاطات التنس التي تتطلبها الكلية الامريكية للطب الرياضي لتطوير الجهاز الدوري التنفسي للياقة البدنية.

والرسم يعرض النشاطات الرياضية الشائعة التي تتطلب الطاقة الاوكسجينية واللااوكسجينية ونسبها المئوية.

النسب المئوية لمتطلبات الطاقة الهوائية واللاهوائية

Guide to sport physiology (1985)

ميزات وخاصية التنس:

1. نقطة التنس اعتيادياً تتضمن (4-5) اتجاهات متغيرة.
2. اكثر نقاط التنس اقل من (10) ثوانٍ.
3. دائماً ان لاعبي التنس يحملون مضاربهم أثناء النقاط.
4. اللاعبون قلما يركضون اكثر من (9) امتار في اتجاه واحد أثناء النقطة.
5. اشكال الحركات تحتوي على التعجيل والسيطرة على التباطؤ.

جدول (4)

عدد الممارسات وفترات الراحة لكل سلسلة من الجدول

عدد سلسلة الممارسات	السلسلة (1) العمل/الراحة ث	السلسلة (2) العمل/الراحة ث	السلسلة (3) العمل/الراحة ث	السلسلة (4) العمل/الراحة ث	السلسلة (5) العمل/الراحة ث
1	2/15	7/20	8/20	3/25	7/20
2	6/15	2/20	8/20	3/25	5/20
3	3/15	2/20	8/20	3/25	1/20
4	10/15	16/20	8/20	3/25	10/20
5	8/15	4/20	8/20	3/25	6/20
6	2/15	6/20	8/20	3/25	3/20
7	7/15	1/20	8/20	3/25	2/20
8	15/15	12/20	8/20	3/25	7/20
9	4/15	9/20	8/20	3/25	16/20
10	3/15	3/20	8/20	3/25	4/20

تفسير الجدول:

1. العمل (الرقم على اليمين) 9 عدد الضربات.
2. الراحة (الرقم على اليسار) فاصلة الراحة عدد الثواني.
3. من الحقل (6) إلى الحقل (10) عندما يضرب الإرسال.
4. يأخذ اللاعب (90) ثانية جلوس بين كل سلسلة.
5. خلال (90) ثانية يجمع المساعد الكرات ويتهيأ للسلسلة الثانية.
6. على المساعد ان يسجل ضربات القلب قبل وبعد فترة الـ(90) ثانية.

7. محاولة تقليل الاخطاء التي تقع خارج الملعب جهد الامكان.

❖**USTA Science for Tennis newsletter ،1991.**

شروط تنفيذ التدريبات اللاهوائية وتنظيمها:

1. اللاعب أو المدرب يقوم بتوصيل الكرات لك، وبامكان المدرب ان ينفذ سلسلة الضربات إلى اللاعبين في آن واحد.
2. كل لاعب يحتاج إلى تمرين (1) ساعة واحدة.
3. المفروض توفير (80) كرة لكل لاعب، وإذا اصبحوا اثنين في آن واحد نحتاج إلى (160) كرة.
4. يرمي اللاعب أو المدرب الكرة لمسافة (18) متراً لكل محاولة إلى اللاعب الضارب.
5. بين كل رمية واخرى (1.5) ث.
6. يكون رمي الكرات في مناطق متغيرة في الملعب ولحالات مشابهة للعب.
7. يستخدم في ضرب الكرات اعلى قوة وشدة بعد اكمال الاحماء.

شروط تنفيذ التدريبات الهوائية وتنظيمها:

ان التمرينات الهوائية ونشاطاتها تضم مجاميع العضلات الرئيسية، والاعادة من طبيعتها أو من خلال التمرينات الدائرية.

ومن امثلة النشاطات الهوائية (الركض، السباحة، تسلق الدرج، الزحلقة، ركوب الدراجة).

ومن خصائص النشاطات الهوائية (التكرارات، مدة البقاء، القوة)، وقد وضعت الكلية الامريكية للطب الرياضي والارشادات العامة لغرض تطوير اللياقة البدنية الهوائية أثناء التمرينات:

1. **مدة البقاء**: على الاقل (20) دقيقة تمرينات مستمرة.
2. **التكرار**: على الاقل (3) مرات كل اسبوع.
3. **القوة والشدة**: (60%-80%) لأعلى ضربات القلب.

تصميم البرنامج التدريبي:

الجدول الدوري للتدريب:

يقصد بالجدول الدوري للتدريب هو عملية منتظمة لهيكل التدريب والمنافسة ضمن أعلى درجات لتنفيذ قمة الأداءات. وان الجدول الدوري للتدريب عملياً

يضع خطة التدريب التي تتضمن فترات التدريب المتخصصة لغرض بناء اللياقة البدنية العامة والتحمل العضلي، والقوة العالية للتدريب، والمنافسة وفترات الراحة. وعندما نضع الجدول الدوري للتدريب المناسب، يفترض ان نضع برنامجاً للتدريب يهدف إلى توصيل اللاعب إلى مستوى الطموح في ادائه ومساعدته ان يصل قمة الأداء معظم الاوقات أثناء الموسم. والاهم من ذلك تفاعل وتعاون النشاط الراحة أثناء الجدول الدوري للتدريب لمساعدة اللاعب بتجنبه اضرار الإصابة، والاحتراف والاجهاد، والنقطة المهمة الأخرى هو شكل جدول التدريب وتضمينه للتخصص المعين.

الجدول الدوري للتدريب التقليدي:

معظم الكتب والمقالات في هذا الحقل تخبرنا ان خطة التصميم الجيد يفترض ان تتضمن مرحلة التحضير (Preparation) ومرحلة ما قبل المنافسة (Precompetitive) ومرحلة المنافسة (Competitive)، ومرحلة الراحة الفعالة (Active Rest).

1. مرحلة التحضير:

Preparation Phase

ان التركيز على مرحلة التحضير يكون في تطوير مستوى الاساس للياقة البدنية والقوة والتكيف الاساسي. ومن اهداف هذه المرحلة:

1. تنفيذ النظام الهوائي للطاقة، مثل (20-40) دقيقة من التدريبات الهوائية وعلى مستوى (70%-85%) من اعلى ضربات للقلب أو (4) مرات كل اسبوع.
2. تثبيت اساس القوة مثل تدريبات القوة باستخدام اعلى مستوى من التكرارات (10-15) تكراراً لكل مجموعة متكونة من (2 أو 3) مجاميع تدريبات برنامج المقاومة الواطئة.
3. يتضمن التدريبات الفنية والخططية (Technical and tactical training) مثل تدريبات في الملعب وتتضمن تغييرات في الضربات، تطور الضربات الجديدة.. وهكذا.

2. مرحلة قبل المنافسة:

Precompetitive phase

ان مرحلة ما قبل المنافسة هي الفترة التي تهيىء اللاعب وتقوده إلى موسم المنافسات والتي تمثل مرحلة الانتقال من التدريبات العامة إلى التدريبات المستخدمة للقوة والنشاطات الاكثر قرباً والمرتبطة بمتطلبات اللعبة.

1. تنفيذ النظام اللاهوائي للطاقة مثل المحاولات التكرارية في التدريبات على الملعب وفترات التدريب وباستخدام العمل التخصصي المحدد للتنس إلى فترات الراحة.
2. تطوير السرعة والقوة مثل، (الركض السريع، والانفجاري في الملعب، وتمارين البلايومترك).
3. تطوير القوة العضلية مثل اداء (2-4) مجموعات مع (8-10) تكرارات وتقليل حجم التدريب وزيادة في القوة لتمارين المقاومة.
4. تثبيت حالات الطاقة الهوائية مثل اداء التمارين الهوائية مرتين في الاسبوع ولمدة (20-30) دقيقة.
5. تطوير مهارات التنس الخاصة مثل التدريبات على الملعب والتركيز على المحاولات التكرارية لمهارات التنس التخصصية.
6. مباريات أثناء التمرين، والنقاط المتزامنة من مرحلة التحضير إلى مرحلة المنافسة.

3. مرحلة المنافسة:

Competitive phase

أثناء مرحلة المنافسة، اللاعبون يجب ان يؤكدوا ويثبتوا التكيف والقوة في فترة المنافسات أو المحافظة على قمتهم في المنافسة المعينة. وهنا ايضاً اهداف التدريب على رياضة معينة:

1. تثبيت اداء القمة والمحافظة عليه.
2. البقاء على مستوى القوة عالياً.
3. المشاركة في منافسات التنس أو التدريب الخاص بالتنس.

4. مرحلة الراحة الفعالة:

Active rest phase

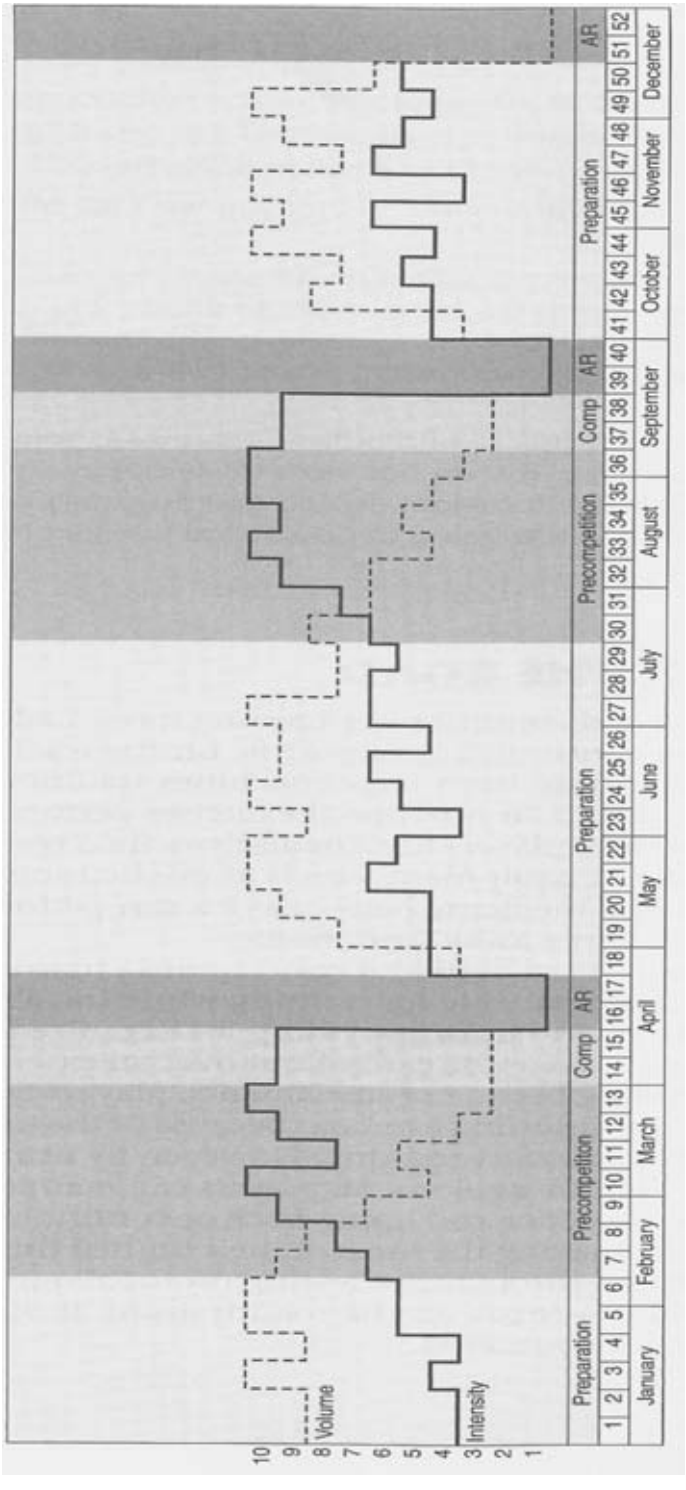
أثناء مرحلة الراحة الفعالة، يأخذ الرياضي التدريب الذهني والقمة البدنية من الرياضة، وهذه لا تعني ان الرياضي لا يعمل شيئاً، وانما هو مقطع وقتي من التدريب، وهذا يعني:

1. الراحة من التنس.
2. المشاركة في نشاطات اخرى للمحافظة على مستوى اللياقة البدنية.
3. التأكيد على المرح والمتعة، نشاطات قوة واطئة.
4. مدة الراحة من (1-4) اسابيع.

نموذج خطة الجدول الدوري التدريبي في التنس:

يضع اللاعب هيكل موسم التدريبات بعدة طرق وعلى ضوء عدد المباريات التي سوف يلعبها يستطيع التخطيط للوصول إلى قمة الأداء أثناء الأداء. والجدول الدوري التدريبي سوف يوضح بالرسم وان يصل إلى القمة مرتين في السنة. مرة في الربيع والأخرى نهاية الصيف ويأخذ في الاعتبار الآتي:

1. حجم التدريب يجب ان يكون عالياً في مرحلة التحضير والقوة يجب ان تكون واطئة إلى المتوسطة.
2. في مرحلة ما قبل المنافسة ينتقل التدريب إلى مستويات واطئة ولكن بقوة وشدة عاليتين.
3. أثناء المنافسة يكون حجم التدريب واطئاً جداً، ولكن القوة تكون عالية والتمارين تكون مناسبة للمباريات وبقوة عالية. وان لا يكون اللاعب خائفاً أثناء المباريات.
4. أثناء مرحلة الراحة الفعالة يكون هناك تخفيض من حجم التدريب وقوته.



مخطط الجدول التدريبي

الفصل الثامن

تمارين تطبيقية لتطوير المهارات الأساسية واللعب

يشمل هذا الفصل:

- اداء الضربات التطبيقية.
- ميكانيكية الضربات الصخرية الصلبة.
- الضربة السريعة للإرسال وارجاع الإرسال.
- اداء الدوران وخاصية الضربات.
- اتقان المهارات الخططية.
- الربح في جميع الضربات.
- اختيار الضربة الحاسمة.
- التدريب واستراتيجية المباراة.
- ردود الافعال والانعكاسات.
- الاستراتيجية الخططية.

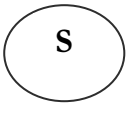
الفصل الثامن

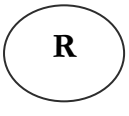
تمارين تطبيقية لتطوير المهارات الأساسية واللعب

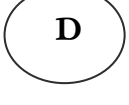
ان الالعاب تقسم إلى بعدين رئيسيين صنفت وفق محيطها: المحيط المفتوح والمحيط المغلق أو المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة وما بينهما. والرياضات المغلقة مثل: (الغولف، السباحة، الجمناستك، التزحلق، البولنك وغيرها). والرياضات المفتوحة مثل: (التنس، كرة القدم، كرة السلة، البيسبول، والكرة الطائرة... وغيرها).

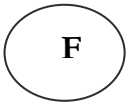
والمفتوحة التي تحتاج إلى اتخاذ قرار سريع واستجابة. ولهذا ننطلق من ذلك ان لعبة التنس المفتوحة تحتاج من اللاعب ان يتمرن قدر الامكان على حالات مشابهة لظروف اللعب ومتغيراتهِ.

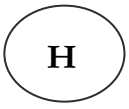
مفاتيح الرسوم:

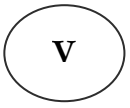
1. مسار الكرة ←
2. مسار اللاعب ⇢
3. منطقة هدفية
4. المرسل 

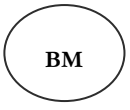
5. المستلم 

6. اللعب الزوجي 

7.مغذي الكرات 

8.الضارب 

9.لاعب الضربة الطائرة 

10.ماكنة قذف الكرات 

11. الكرة

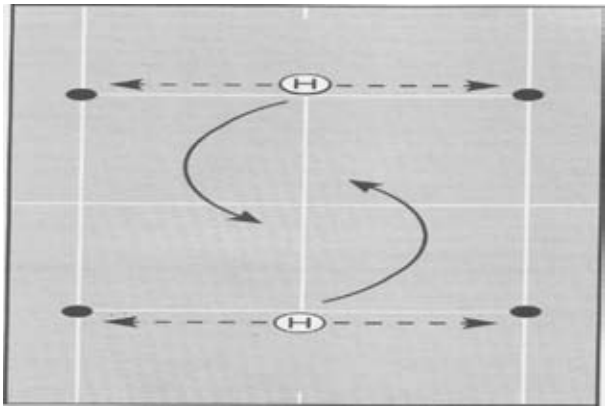
الجزء الأول: أداء الضربات

أ. السيطرة على الكرة وهي في أي مستوى من اللعب، لا بد من السيطرة على الكرة لأنها جزء ضروري في الفوز بلعبة التنس.

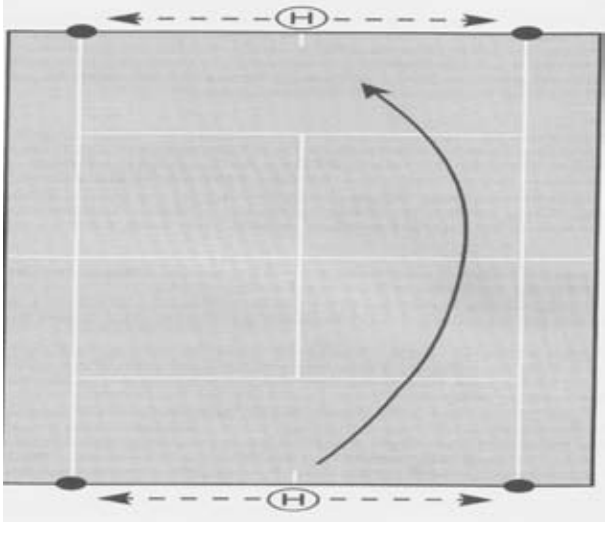
ويضم هذا الجانب ألعاباً وتمارين لبناء الاساس العام للتنس.

1. **التمرين الاول**: يكون متنوعاً لمساعدة اللاعب ان يطور السرعة الانتقالية والحركية. والبدء من خط الإرسال وضرب الكرة بضربات امامية وخلفية مع ارتداد واحد على الارض ضمن مناطق الإرسال وهكذا تزيد سرعة الضربات مع تدوير المضرب.
2. **التمرين الثاني**: وينفذ أثناء محاولات الاحماء لمساعدة اللاعب خفة يديه وسلاستها أثناء الضرب لانجاح الضربات. ويتم ذلك من خلال وضع كرتين أو ثلاث كرات على وجه المضرب ومحاولة قذفها للاعلى لزيادة السيطرة وبنفس الوقت.
3. **التمرين الثالث**: وهو تمرين لمعرفة الضبط والسيطرة على ضرب الكرة، ويكون من خلال وضع قلم خلف الاذن واللعب، واللاعب الذي يقع القلم من خلف اذنه هو الخاسر (لعبة ترويحية مسلية).
4. **التمرين الرابع**: وهو التغطية للتنس المصغر وضمن الاحماء والتأكيد على السيطرة، وهذا التمرين هو 100% تعاوني بين اللاعبين، وبنفس الوقت

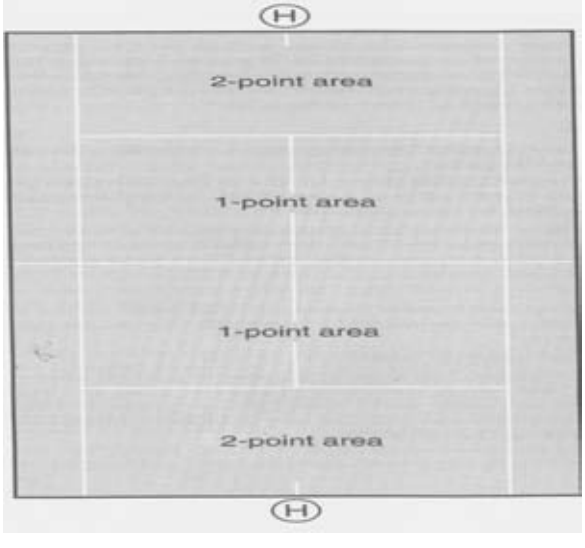
يشجع اللاعب على سرعة حركة القدمين وتغطية جيدة للمهارات وكما في الرسم ادناه:



5. **التمرين الخامس**: وهو التغطية بالضربات الارضية، ويمثل حالة اللعب مقدماً، ويكرر كالتمرين السابق وبتعاون اللاعبين فيما بينهم ولكن اداء الضربات يكون من خط القاعدة ومن خلال تكرار (10) ضربات متعاقبة.

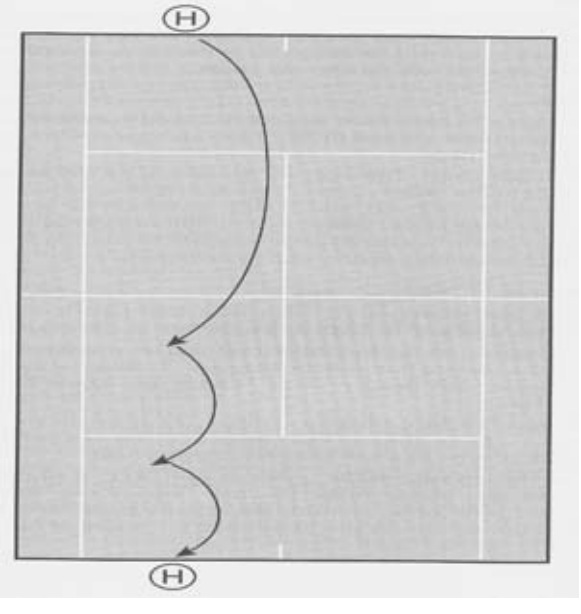


6. **التمرين السادس**: وهو يمثل الضربات الارضية بدرجة (360°) وقد صمم لمساعدة اللاعب المتصلب في حركته ويساعده على مد جسمه، واللاعب الذي لا يستخدم الدوران في جسمه أثناء الضرب، ولهذا يساعده على دوران جسمه (360°) وقبل الضربة التالية لتعويده على اداء دائرة كاملة ثم الضرب.
7. **التمرين السابع**: وهو (10) ضربات في صف واحد، وقد صمم لمساعدة اللاعب ان يدرك السرعة في تبادل الضربات بسيطرة عالية وثبات وضرب (10) كرات من خط القاعدة وبدون اخطاء قدر الامكان.
8. **التمرين الثامن**: المناولات كآلة منتظمة، وهذه تساعد اللاعب على اللعب وبشكل تعاوني وتنافسي من خلال تبادل الضربات من خط القاعدة إلى خط القاعدة ويجب ان تسقط الكرة في منطقة الإرسال كنقطة (19 وإذا خارج منطقة الإرسال كنقطة (2) والعد مع الضرب انت وزميلك حتى تصل إلى (100) نقطة.



9. **التمرين التاسع**: وهو السيطرة المختلفة، ويمثل الضربات الطائرة والارضية والتنويع فيها، وهذا يحتاج ايضاً إلى التعاون مع زميلك. ويقف احد اللاعبين قرب الشبكة حتى يستطيع تنفيذ الضربة الطائرة والآخر يقف امامهُ ويختار اما ضربة طائرة أو ضربة ارضية ويساعدك على السيطرة المختلفة.

10. **التمرين العاشر**: وهو ربح النقطة أو مقاومة الخطأ أو الخسارة، وصمم لزيادة السيطرة والثبات، وتكون بدايته من الإرسال واداء سلسلة من نقاط قدوم لفترة طويلة ليساعد اللاعب على الصبر. ويكون اللعب تنافسياً والتسجيل بانتظام.
11. **التمرين الحادي عشر**: وينفذ من خلال ارتدادين في الارض داخل خط القاعدة، وهو تمرين مذهل للمبتدئين والذين يحتاجون وقتاً اكثر للتحضير لضرب الكرة، أو اللاعبين الذين لديهم ارتباك في الركض وبطء في الاستعداد بسرعة، وبنفس الوقت يساعد على تطوير اللاعب لخفة يديه وسلاستها والسيطرة. وبالامكان اداء نفس التمرين مع وقوف اللاعب خلف خط القاعدة وبدون اخذ خطوة اماماً.



12. **التمرين الثاني عشر**: ويمثل سيطرة الكرة تزامنياً وهو تمرين صعب نسبياً ويعتبر اللاعب متحدياً للآخر ويمارس في كافة المستويات. ويكون اللاعب مصطفاً امام زميله عبر الشبكة وبدون مضرب، واضرب على شكل دوران خلفي، ويشعر اللاعب وزميله ان يدرك بسرعة كيف يتعلم كل الضربات الساقطة ومواجهة الضربات الساقطة.

الجزء الثاني: ميكانيكية الضربات الصخرية الصلبة

وتتضمن تمرين التنس على ثلاثة ابعاد رئيسية وهي كتلة متجمعة، متسلسلة مرتبة، وعشوائية. ويعني بأن الكتلة المتجمعة هي اعادة التمرين والتأكيد على نموذج واحد أو شكل واحد من اللعب، والمتسلسلة المرتبة من الضربات وتعاد كسلسلة واحدة تلو الأخرى بصيغة الامر، والتمرين العشوائي يمثل الضربات غير القابلة للتنبؤ، اشبه بمحيط اللعب الواقعي.

وهنا يكون التأكيد في التنس على التمرين العشوائي باعتبار اللعبة مفتوحة، وبنفس التمرين على شكل كتلة متجمعة يفيد في مهارة معينة ومحددة، ويضم هذا الجانب التمارين الآتية:

1. **التمرين الاول: ويمثل الضربات الارضية المنفصلة**. ويتكون من اربعة لاعبين، اثنين على خط القاعدة وآخرين من الجانب الآخر. ويشمل اداء الضربات الأمامية لاربعتهم، وبعدها اداء الضربات الخلفية لاربعتهم. وهو التأكيد على ضربة معينة ويزيد من سيطرة الضربات الأمامية والخلفية.

   وبالامكان اداء نفس التمرين ولكن مرة ضربة ارضية امامية ومرة ضربة خلفية (الضربات المزدوجة).

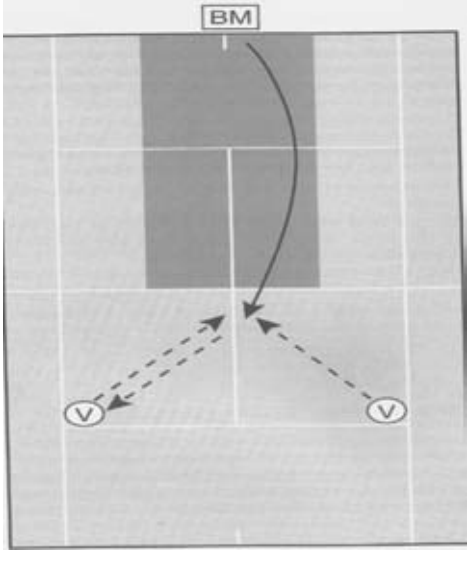
2. **التمرين الثاني: ويمثل اداء ضربة الدوران**. ويكون بين لاعبين وعندما تصل إلى اللاعب يصبح المساعد يضربها بشكل دائري أو اعتيادي ويقف اللاعب على خط القاعدة وتبادل الضربات بينهما.

3. **التمرين الثالث: بناء الثقة في الضربات العالية والقصيرة للضربة الأمامية**. ويعرض التمرين بشكل التمرين المنفصل ومشابه لتمرين الكتلة المتجمعة، ويسمح للاعب أو زميله باختيار ضربة عالية أو قصيرة من الواحد إلى الآخر، ويقف اللاعبون خلف خط القاعدة.

4. **التمرين الرابع: باستخدام ماكنة قذف الكرات اسفل الوسط**. وهذا يتطلب ثلاثة لاعبين أو اثنين مع ماكنة قذف الكراتن وذلك بسبب ان الماكنة تقذف الكرات ثابتة، وتوجه إلى اسفل الوسط من الملعب من الجهة المقابلة، ويقف اللاعبان

في زوايا الملعب ويبدآن من هناك بضرب الكرات اختيارياً كالضربات الارضية الأمامية أو الخلفية. وتتكون المجموعة الواحدة من (30) كرة ويسمح لكل لاعب بضرب (15) كرة، وهذا التمرين يفيد في التكيف والحركة إلى تمرين الكتلة المتجمعة.

5. **التمرين الخامس: تصيد الضربات الطائرة باستخدام ماكنة قذف الكرات**. وهذا مشابه للتمرين السابق ما عدا اختلاف واحد وهو ان يتصيد اللاعب الضربات الطائرة فيكون اللاعب وزميله واقفان على شكل حرف (T) كل واحد من جانب واختيارياً يتجه كلاهما لضرب الكرة الطائرة، وأحدهما يقول للآخر (اتركها) ويعود مباشرة إلى خط البدء على حرف T أو في الملعب على زوايا خط الإرسال كما في الرسم. وهكذا لـ (10) محاولات وكل لاعب له (5) ضربات ويكون الضرب من وسط الملعب لجانب الزميل وهو تمرين لتزامن اللعب الزوجي.



6. **التمرين السادس: رفع الكرة بصلابة عند تماسها بالمضرب وكأنها تسمع**. وهي مهمة وضرورية لكافة المستويات وهذه الصفعة تكون واضحة خاصة في الضربات الارضية اكثر من غيرها.

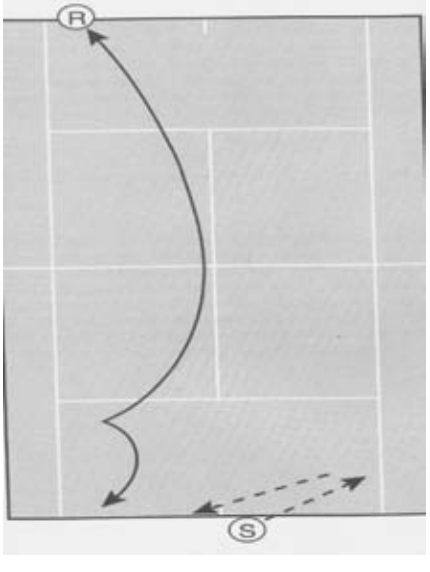
الجزء الثالث: ويكون الضربة السريعة للإرسال وارجاع الإرسال

من خلال اللعب الذي اكدنا عليه في التمارين التطبيقية للعب، وهذه يحتاجها المبتدئون والشباب والمتقدمون، وذلك لاهمية الإرسال في بداية كل نقطة والضربة القادمة ارجاع الإرسال.

وان نسبة عالية من النقاط لا تأتي من خلال تبادل الضربات وانما من خلال الإرسال وهناك عدة تمارين تطبيقية للإرسال وارجاع الإرسال كما يلي:

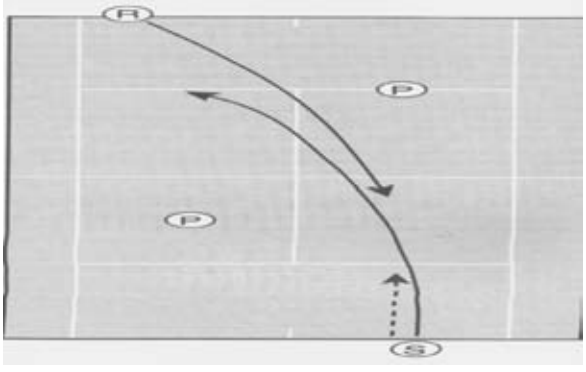
1. **التمرين الاول: الإرسال ولمس الكرة**. وذلك بعد ضربة الإرسال يجب على اللاعب ان يقوم بالتغطية بأن يعود إلى وضع اليمين قبل ان يمس الكرة اللاعب المستلم، ويلعب هذا باللعب الفردي. وبعد كل إرسال يقوم المرسل بلمس احد الخطوط الجانبية للملعب الفردي مع المضرب. ويجب على المرسل ان يقف في المكان الاعتيادي لوضع الإرسال.

ويهدف هذا التمرين إلى قوة دفع قدمي المرسل لغلق أو تغطية المناطق الضعيفة امام المستلم.

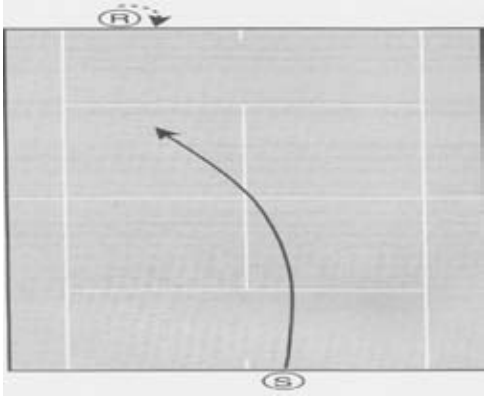


2. **التمرين الثاني: العودة للعب بحزم**. وهذا التمرين يحتاج إلى تعاون اللاعبين ويتطلب (4) لاعبين، والقاعدة تركز على الثبات بتقاطع الملعب عبر الإرسال وهنا يقوم اللاعبان باللعب الزوجي النظامي مع السماح للمرسل بضربة واحدة، وتبدأ النقطة بعد سقوط الإرسال بتقاطع الملعب وفي داخله

وبدون تصيد للكرة كل من يرغب وانما اتباع قانون اللعب الزوجي، وإذا اخفق المستلم من صد ثلاث ضربات يعتبر المرسل هو الفائز بهذا الشوط والرسم يوضح ذلك.



3. **التمرين الثالث: وهذا يكون من خلال شوط يساعد على نقل الزخم أثناء الإرسال.** لأنه مفتاح الإرسال ويؤدى من خلال لاعبين اثنين وتحسب النقاط للمرسل كما في الضربات الطائرة، ويستمر المرسل أو المستلم للحصول على (11) نقطة.
4. **التمرين الرابع: وهو للارجاع (180°) درجة.** وهذا التمرين لايجاد طريقة مبتكرة لتطوير الانعكاس لارجاع الإرسال بينما بنفس الوقت تقصير أي حجم للمرجحة الخلفية ويلعب بين لاعبين من خلال اللعب الفردي ويقف المستلم على خط القاعدة مواجهاً للخلف. ومن خلال سماع المستلم ضربة الإرسال يستدير للأمام ويرجع الإرسال وكما في الرسم.



5. **التمرين الخامس: الارجاع (360°) درجة**. ويؤدى كالتمرين السابق ولكن الدوران يكون (360°) ومواجهة المرسل.
6. **التمرين السادس: قفزة بداية المستلم**. ان بعض اللاعبين يجدون صعوبة في التركيز بثبات أثناء المباراة، وفي هذا التمرين يبدأ اللعب من النقاط (صفر-30) لصالح المرسل، وان غرض التمرين ليضع الضغط على المرسل في ان يتعود على تركيز انتباهه وتحفيزه حتى يحاول اعادة الإرسال له.
7. **التمرين السابع: الانقضاض بالإرسال السريع**. وهذا يساعد في تطوير تعجيل المضرب أثناء الإرسال، ويؤدى التمرين من خلال اللعب وليس فردياً، وهذه الظاهرة مهمة جداً لأن الإرسال الاول في الشوط هو الذي يعطي قوة واندفاعاً للحصول على النقطة، وتضرب كرة بإرسال سريع، وهذا التمرين يزيد من تعجيل الرسغ.
8. **التمرين الثامن: ارجاع الإرسال فوراً بضربة امامية**. ويؤكد عليها من خلال مواقع اللعب بارجاعه من خلال ضربة امامية للإرسال، ويؤدى من خلال لاعبين مع قاعدتين هي: المرسل يرسل إرسالين فقط والمستلم يسمح له بارجاع الإرسال من خلال الضربة الأمامية فقط وهذا يساعد اللاعب في تطوير ارجاع الإرسال اوتوماتيكياً.
9. **التمرين التاسع: إرسال كرتين**. وهذا يخص اللعب الزوجي ويقوم اللاعبان بضربة إرسال لكل منهما بنفس الوقت ومن خلال الوقوف على خط القاعدة والإرسال إلى منطقة الإرسال المعاكسة له، وإذا اخطأ الاثنان في انجاح الإرسال يعتبر عليهم خطأ مزدوجاً ولا يحق لهم الإرسال لمرة اخرى وعلى المستلمين ارجاع الإرسال ولو كان إرسالاً واحداً ناجحاً حتى يستمر اللعب.

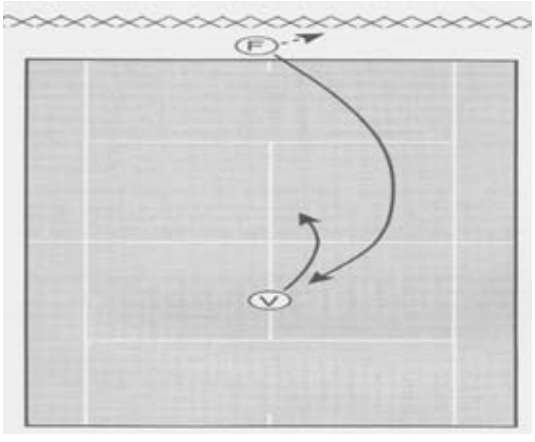
الجزء الرابع: أداء الدوران وخاصية الضربات

وتشمل أداء دوران الكرة في التنس مثل (الدوران العلوي Topspin) ويطلق عليه احياناً الدوران الأمامي. و(الدوران الخلفي) ويطلق عليه الدوران السفلي. ويتصف الدوران العلوي بعملية مشابهة إلى دوران إطار السيارة يتحرك اماماً عند

دفعه. والدوران الخلفي عكس ذلك وبعد ضبط هذين الدورانين المختلفين يظهر اختلاف في حركتهما. وللعلم ان كل كرة في التنس فيها بعض درجات من الدوران عند ارتدادها في الارض وهذا يعتمد على مدى الدوران المسيطر عليه.

ولا بد من التأكيد على الدوران الاساسي الثالث وهو (القاطع Slice) أو يطلق عليه الدوران الجانبي. والإرسال القاطع سوف تتحرك الكرة باتجاه الجانب أثناء الهواء. وهناك عدة تمارين:

1. **التمرين الاول: وهو محاولة للتغير**. بضرب الكرة مع زميلك وضرب الكرة بعمق وبزاوية كبيرة وبدوران علوي.
2. **التمرين الثاني: ضرب الكرة بدوران امامي أو خلفي**. ويكون بين لاعبين وبتنافس والتركيز على تطور مهارة ضرب الكرات الارضية الأمامية أو الخلفية (العالية، الواطئة، في الزوايا، صلبة) مع ضربها دوران امامي ودوران خلفي وهكذا يستمر التمرين.
3. **التمرين الثالث: ثلاثة إرسالات دورانية لكل نقطة**. ويكون التركيز على اهم ضربة في التنس وهي الإرسال، ويسمح للمرسل ان يؤدي ثلاثة إرسالات دورانية بالتعاقب وهكذا للاعب الآخر.
4. **التمرين الرابع: المسك أو الضرب**. وهذا تمرين للمبتدئين الذين يحتاجون تطوير مهارات الضربات الطائرة وكذلك يلائم اللاعبين المتقدمين، ومن خلال لاعبين اثنين ومحاولة قذف الكرة من واحد لآخر ضربة طائرة امامية. واللاعب الآخر يمسك الكرة أو يضربها حالاً بعد انطلاق الكرة من زميله، وحاول اعاقة الكرة من خلال ارتدادها بالمضرب بدوران سفلي ومسكها في اليد الأخرى بدون مضرب وهكذا يستمر التمرين.
5. **التمرين الخامس: الضربات الطائرة الساقطة للربح**. وصمم هذا التمرين لتطوير الضربات الطائرة الساقطة للاعب القريب من الشبكة بينما اللاعب الواقف على خط القاعدة يتوقع مع الحركة. ويكون احد اللاعبين واقفاً قرب الشبكة والآخر على خط القاعدة وفي الملعب الفردي والرسم يوضح ذلك.



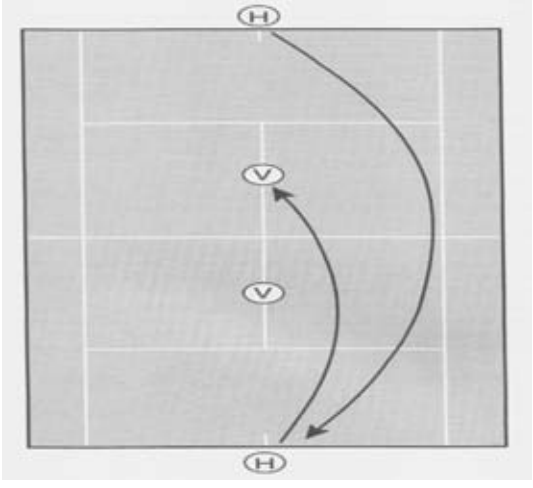
اتقان المهارات الخططية:

Mastering tactical skills

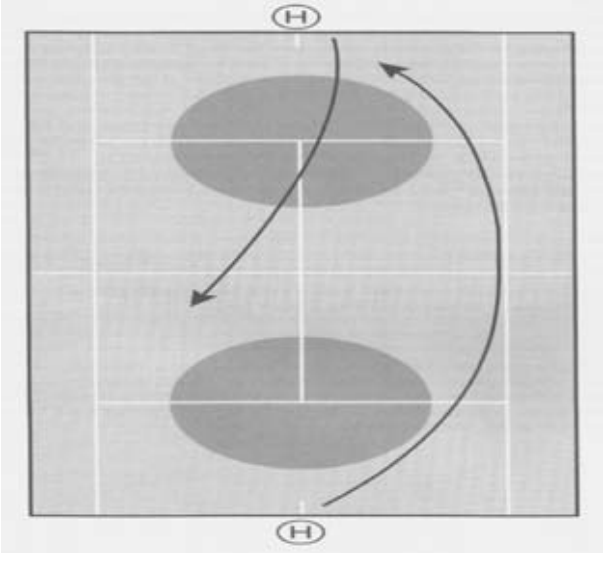
الجزء الخامس: ويشمل هذا المبحث تفاصيل خطة اللعب والتخطيط لها.

وفي التنس لا بد ان تكون عندك خبرة حول استراتيجية اللعب كلها لغرض التوصل إلى اهدافك في اللعب فلا بد من ان تكون لديك خطط احتياطية للتغيير ومواجهة منافسك. وسوف نبحث في حالات اللعب ومحاولات التمرين لتطوير خطط متنوعة واستراتيجيتها، ونستفيد من ذلك في تعلم مبادئ المنافسة في التنس. وخلال التمارين ومحاولاتها واللعب سوف تتطور الاوتوماتيكية وبدورها يتطور اتقان المهارات الخططية.

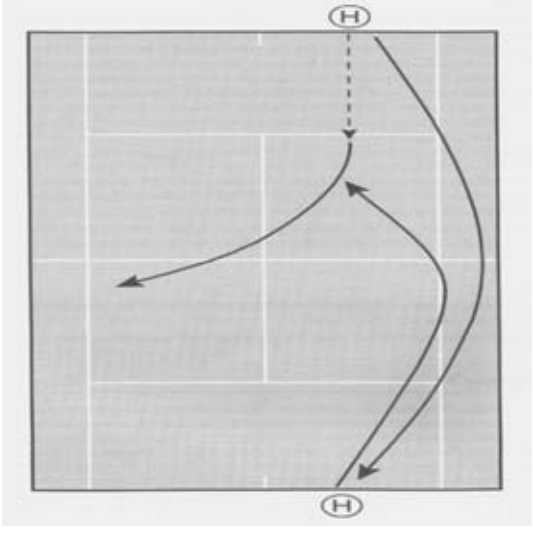
1. **التمرين الاول: تركيز الرابحين**. ويكون من خلال لاعبين اثنين يبدآن بأداء الضربات الارضية القطرية، ويسمح للاعبين بضرب الكرة اسفل خط القاعدة، واللاعب الذي يضعها قرب خط القاعدة اسفل الملعب يحصل على نقطتين. وإذا استطاع المستلم ارجاعها فيعني هذا خسران نقطتين والمفروض ان نؤكد على الضربات الارضية القطرية.
2. **التمرين الثاني: الثقب الاسود**. والمقصود من التمرين مساعدة اللاعب في السيطرة على تكتيك الملعب، يقف اللاعبان خلف خط القاعدة والضربات الارضية في وسط الملعب وقرب خط القاعدة ومحاولة ارجاع ضربة طائرة للتمويه على اللاعب الآخر. وكما في الرسم.



3. **التمرين الثالث: خارج الوسط**. وهذا يشمل التنويع في الضربات، ونحتاج إلى لاعبين اثنين، ونحتاج إلى عمل دوائر في وسط الملعب كما في الرسم، وتنظم دائرة من حولها حبل أو غطاء نايلون ويكون قطر كل دائرة (3) امتار، واي ضربة تقع في وسط الدائرة يخسر اللاعب نقطة، والبداية تكون من خط القاعدة ويفوز اللاعب الذي يصل إلى (11 أو 15 أو 21) يربح الشوط وكما في الرسم.

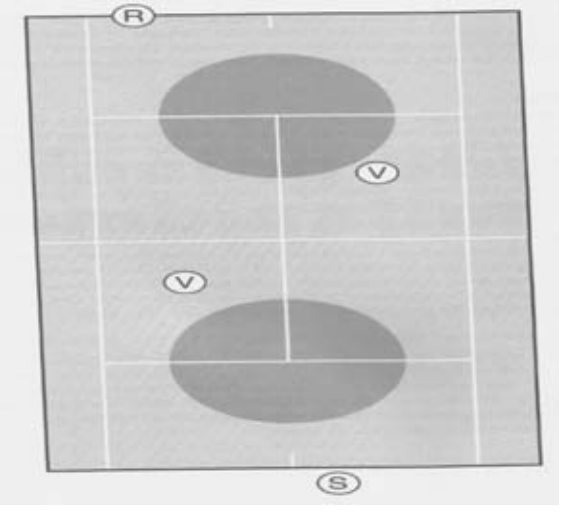


4. **التمرين الرابع: وهو تشكيل ضربات** (×). ويؤدى هذا اللعب بين لاعبين اثنين والاستمرار في ضربات قطرية امامية وعلى الملعب بكامله. واللاعب الذي يصل (11) نقطة اولاً هو الفائز في الشوط.
5. **التمرين الخامس: وهو الضربات المستقيمة أو قوسية**. ومشابه للتمرين الذي قبله والاختلاف هنا ليس شرطاً ان تكون الضربات قطرية وانما مستقيمة وقوسية ومن كلا الجانبين، ويؤديها لاعبان وكما في الرسم.



6. **التمرين السادس: ابعاد اللاعب للجانبين**. وهذا التمرين لتشجيع اللاعب على مرجحة اللاعب للجانبين وبمساحة عريضة في الملعب. ويكون البدء باللعب من على خط القاعدة، وهذا التمرين هو تكتيك ممتاز ضد اللاعب الذي لديه ارتباك في التحرك بسرعة والتغطية البطيئة واللاعب الذي لديه ضعف في تغيير الاتجاه بسرعة.
7. **التمرين السابع: التمديد إلى الخطوط الجانبية**. وهذا التمرين يتطلب استخدام حبل وطباشير للتوسع في الخطوط الجانبية للملعب الفردي ومن خط القاعدة وعلى طول مسافة الملعب، والبدء بالإرسال إلى نهاية الملعب أو في الوسط مع ضربات ارضية ومحاولة سحب منافسك جانباً.
8. **التمرين الثامن: اللعب الزوجي خارج الوسط**. وهنا نحتاج اربعة لاعبين في الملعب، اولاً نرسم دائرة قطرها (3) أمتار بالحبل والطباشير لتحديد المنطقة،

وهذا يساعد على تحديد الزاوية للعب الزوجي واجبار اللاعب على وضعها خارج الدوائر. واي كرة تسقط في الدائرة تعتبر فاشلة ونخسر نقطة، وهدف التمرين هو زيادة التركيز على ضربات الزاوية. والرسم ادناه يوضح ذلك.



الجزء السادس: الربح في جمع الضربات

ان هذا يعني ان هناك بعدين اساسيين:

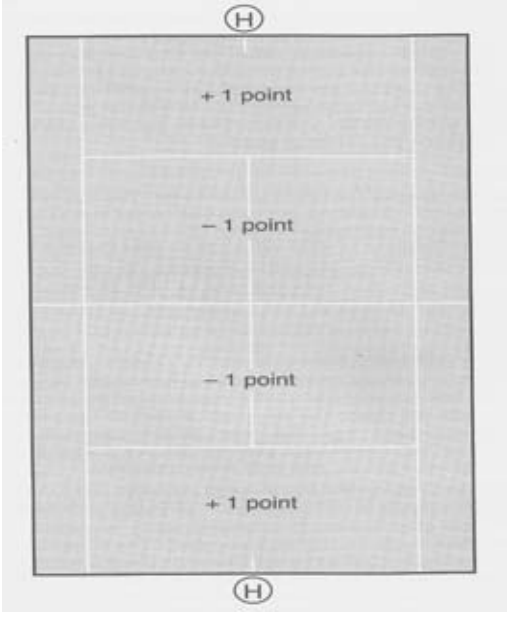
1. نقل الضربات مثل الإرسال ثم الطائرة أو الاقتراب ثم الطائرة.
2. الخططي وتنويع اللعب وفتح اللعب واستغلال ضعف المنافس.

وعند التمرين على مجموعة الضربات، فمثلاً الإرسال والطائرة في اللعب الفردي ويتطلب خمس ضربات بالتعاقب: (الإرسال، ارجاع الإرسال، الطائرة الاولى من وسط الملعب، ارجاعها والطائرة النهائية قريبة من الشبكة) ويتضمن عدة تمرينات منها:

1. **التمرين الاول: المشي نحو الشبكة**. ان المبتدئين والمتوسطين من اللاعبين يتعلمون الإرسال والضربة الطائرة، واستبدال الركض بالمشي، وهذا يتطلب سيطرة اكثر وتوازناً وهذه الحالة أثناء اللعب الزوجي.
2. **التمرين الثاني: الضربات الخلفية الواطئة والعالية**. وهذا التمرين مكرر في ضربات اخرى، ويحتاج لاعباً واحداً يغذي اللاعب الآخر بالكرات قرب الشبكة اختيارياً بين الضربات الطائرة والضربات فوق الرأس (الضربة الساحقة)،

وهذا نقصده تماماً بالجمع بين الضربات وحسب محيط اللعب. وبدلاً من ان تكون امامية يتم استبدالها بضربة خلفية وتؤدى بنوع من الصعوبة.

3. **التمرين الثالث: الارجوحة (الهزازة)** . وهذا نوع من التمرين التعاوني وباستخدام خطوط الإرسال لتقسيم كل جانب من الملعب بين القصير والطويل. ويبدأ الضرب من خط القاعدة إلى زميلك، يحصل اللاعب على نقطة لكل كرة تسقط في الملعب خلف خط الإرسال (طويلة) ونقطة سلبية لكل كرة تسقط في الملعب قبل خط الإرسال (قصيرة) وهكذا لحين التوصل إلى (21) نقطة يعتبر الفائز في هذا النوع من اللعب وكما في الرسم.



4. **التمرين الرابع: التعاون بين ضربات الإرسال والطائرة**. وهو تمرين تزامني في لعب تعاوني بين لاعبين وبالشكل التالي: (إرسال-ارجاع الإرسال، ضربة طائرة اولى، وارجاعها ضربة طائرة ثانية وهكذا الاستمرار بسلسلة من الضربات المتنوعة).

5. **التمرين الخامس: الضربة الساقطة لارجاع الإرسال**. ونحتاج إلى اربعة لاعبين، واللعب زوجي، وغرضه تشجيع زوجي المرسلين لاخذ فرصة والتقدم على الشبكة، وبنفس الوقت الزوجان المستلمين يقاومان ويركزان على الحفاظ

بارجاع الإرسال واطئاً وبوضع دفاعي. ولا يجوز ضرب الكرات العالية أثناء ارجاع الإرسال. وبهذا يُهَيَّأُ جو من المنافسة.

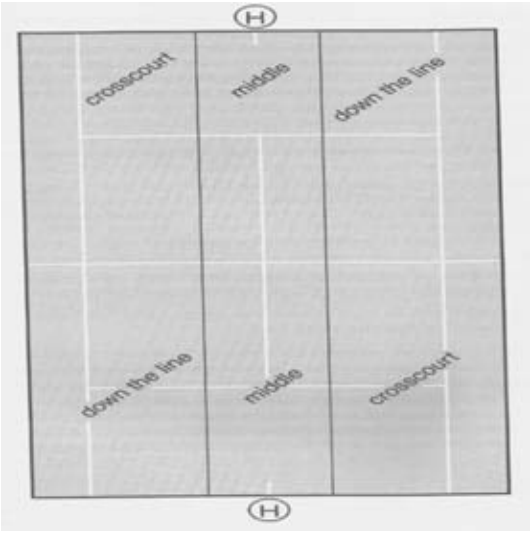
الجزء السابع: اختيار الضربة الحاسمة

عند تنفيذ الضربات الاساسية في التنس يتطلب منك ضرب أي كرة واتخاذ القرار بنفسك في أي مكان تضربها وهنا يكون الاختيار صعباً، وخاصة عندما تكون هناك عدة خيارات لضرب الكرة، فعليك اتخاذ قرار حاسم لئلا تفوتك الفرصة وتخسر النقطة. وهنا عدة اشكال من التمرينات في سلسلة من اتخاذ القرارات لمساعدة اللاعبين وعلى كافة المستويات ان يصبحوا اكثر حسماً واكثر تأثيراً. وهذه التمارين تجعلك تأخذ القرار بسرعة وهي:

1. **التمرين الاول: القرارات سهلة كما في العد (1، 2، 3)**. وفي هذا التمرين نحتاج إلى لاعبين اثنين واحد في كل جانب على خط القاعدة. والهدف ان ضارب الكرة يصبح خارج (1، 2، 3) أثناء عبور الشبكة، والمقصود في رقم (1) ان يأخذ اللاعب وضع دفاع ويكون في عمق الملعب، ورقم (2) يعني ان اللاعب سوف يحاول الضغط على منافسهِ والاتجاه اليه وبعمق وبخطوات متوسطة، ورقم (3) يعني ان اللاعب سوف يحاول ان يضرب الكرة. يستمر التمرين (10) محاولات وتبادل الاماكن.
2. **التمرين الثاني: قرارات ارجاع الإرسال**. ان ثبات ارجاع الإرسال هو احد المفاتيح للنجاح في التنس، وان ارجاع الإرسال هو احدى ضربات التحدي في اللعب. وهنا على اللاعب اتخاذ قرار عندما يرغب بارجاع الإرسال وقبل ان يضرب المرسل الكرة وهل بإمكانهِ التهيؤ لارجاع الإرسال بضربة امامية أو عكس ذلك تحتاج ضربة خلفية، وهذا التمرين هو محاولة لاتخاذ قرار سريع وفي الحالات الآتية:

1. امامية اسفل الخط.
2. امامية قطرية.
3. خلفية اسفل الخط.
4. خلفية قطرية.

3. **التمرين الثالث: الثلاثة**. وهذا التمرين يتضمن لاعبين اثنين، وتقسيم الملعب الفردي إلى ثلاث مناطق مع وضع حبل على طول الملعب كما في الرسم إلى خط القاعدة، ويبدأ اللاعبان بضرب الكرة اولاً في ضربة قطرية وفي الوسط واسفل خط القاعدة، والرسم يوضح ذلك.



4. **التمرين الرابع: ربع ملعب التنس**. وهذا تمرين لتطوير التوقع ويحتاج إلى لاعبين اثنين كل واحد على خط القاعدة، ويقسم الملعب إلى اربعة ارباع: اثنان في منطقتي الإرسال والساحة الخلفية تخطط بالوسط وبالطباشير حتى تصبح عندنا اربعة ارباع في كل ساحة.

ويبدأ اللعب مرة في المربع الخلفي ومرة قطرية ومرة في المربع الأمامي الايسر أو الايمن وهكذا لحين الوصول إلى (11 أو 15) نقطة، ويتبادل اللاعبان اماكنهما.

5. **التمرين الخامس: (18) اختبار للإرسال**. الإرسال اهم ضربة في التنس ويبدأ من كل نقطة، واللاعب يستخدم إرسالات متنوعة وهذا التمرين يساعد اللاعب على مطابقة الاختبارات عندما يرسل (18) اختياراً للإرسال في صناديق أو مناطق الإرسال. وهنا توجد (3) أنواع من الإرسال، (المستقيم، القاطع، الدائري) وبـ(3) اتجاهات بشكل واسع، قريب من الجسم أو اسفل وسط الساحة. وكل صندوق أو منطقة الإرسال هناك (9) اختيارات محتملة.

الجزء الثامن: التدريب واستراتيجية المباراة

ويتضمن الادراك الحس الحركي والتوقع، ففي التنس تكون المسافة القطرية بين المرسل والمستلم حوالي (80) قدماً، وتضرب الكرات بسرعة فائقة بـ(90) ميلاً في الساعة وتفقد (45) ميلاً في الساعة عند ارتدادها في الارض، وتستغرق (1.75) ث للمستلم بين ضربة المرسل ولمس الكرة من قبله، ولهذا يحتاج المستلم ان يتخذ قراراً كبيراً وحاسماً للتهيؤ، ولهذا يحتاج اللاعب إلى تمارين لتطوير الادراك والتوقع.

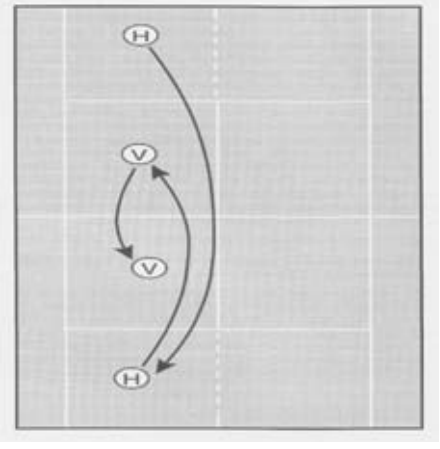
1. **التمرين الاول: تمارين الادراك للضربات الارضية**. ان احد الاهتمامات الرئيسية في اللعب ان تعرف منافسك كيف يضرب الكرة بقوة عالية أو كرة ناعمة. وان الضربات الارضية الواطئة تأخذ منك وقتاً امدهُ (3) ثوانٍ لمسارها من خط القاعدة إلى خط القاعدة الآخر والضربات الارضية القوية تأخذ وقتاً قليلاً حوالي ثانية واحدة أو ربما اقل. ويقوم اللاعب ومنافسه بتمرين تعاوني من خلال ضربات ارضية قوية سريعة أو بطيئة.
2. **التمرين الثاني: أصبع التنس**. وهذا التمرين تعاوني منفرد، ويقوم اللاعب وزميله بتبادل الضربات من خط القاعدة إلى خط القاعدة وتمارين لضربات متنوعة قطرية ومستقيمة وفي مواقع متعددة من اللعب لتقدير التوقع والادراك.
3. **التمرين الثالث: تمارين الادراك لغرض ارجاع الإرسال**. وكما ذكرنا ان الإرسال هو الاكثر اهمية في التنس، ولكن ارجاع الإرسال يكون ثانياً. وان الاهتمام الرئيسي بارجاع الإرسال هو أن تعرف ان مسار الكرة سريعاً أو بطيئاً إلى الضربة الأمامية أو الخلفية أو تأتي الكرة بدوران أو مستقيمة، وان معظم الإرسالات الاولى تكون قوية وصلبة ومستقيمة وان الإرسالات الثانية تكون قاطعة. ويقوم المرسل بضرب (10) كرات.

الجزء التاسع: ردود الأفعال والانعكاسات

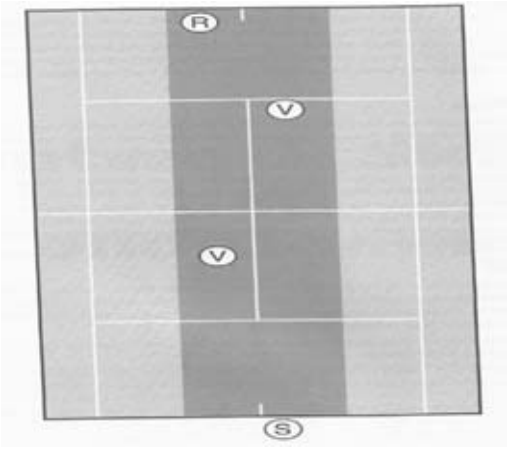
فمثلاً اللاعب يقف على خط القاعدة وينتظر لارجاع الإرسال ويقوم منافسك بالإرسال بسرعة (120) ميلاً/ساعة ويأخذ وقتاً قدره 3/1 الثانية لمسار الكرة وطيرانها بحوالي (60) قدماً من خط القاعدة إلى أن ترتد على خط الإرسال. وهنا تحتاج إلى تقدير السرعة حتى تستطيع ان تأخذ رد فعلك ومحاولة ارجاع الإرسال

ولهذا تحتاج إلى رد فعل سريع وانعكاس جيد. والتمارين التالية صممت لزيادة سرعة انعكاسك ورد فعلك لاستقبال الكرة.

1. **التمرين الاول: اسقاط المضرب**. وهذا التمرين ينفذ على ملعب تارتان أو ثيل أو ترابي لحماية المضرب. ويقوم احد اللاعبين بمسك المضرب موازياً للارض والآخر يمسك المضرب من عنقه، واللاعب الذي يمسك المضرب يحاول تركه واسقاطه وبدون حذر واللاعب الآخر يحاول مسك المضرب ويحميه من السقوط على الارض.
2. **التمرين الثاني: اسقاط الكرة**. في هذا التمرين امسك الكرة امامك في يد واحدة، وبعدها اترك الكرة لتسقط واثن ركبتيك لمسكها، وهذه محاولة لتقليل ارتفاع جسمك وبسرعة كبيرة وقبل ان تسقط، وبعدها كرر التمرين ولكن بالمضرب وتذكر ثني الركبتين.
3. **التمرين الثالث: رد فعل الضربات الطائرة**. وهذا التمرين يجعلك ان تتوقع اسرع في الضربات الطائرة، ويحتاج إلى (3) لاعبين وظهرهم على الشبكة، ولاعب آخر مساعد في الجانب الآخر وجميع اللاعبين يقفون في نصف المسافة بين الشبكة وخط الإرسال، وكل لاعب يحمل رقماً، ويقوم المساعد بذكر احد الارقام من اللاعبين الثلاثة، وعندما يسمع احدهم رقمه يستدير ويضرب كرة طائرة خلفية فوق الشبكة، وهكذا اللاعبون الآخرون.
4. **التمرين الرابع: التمرين العمودي**. ونحتاج اربعة لاعبين: اثنان في كل ملعب، واللعب زوجي، كما في الرسم، وهذا التمرين يساعد على تطوير التفاهم والتعايش بين اللاعبين. ويحتاج الفريق إلى (7) نقاط للفوز بالشوط.

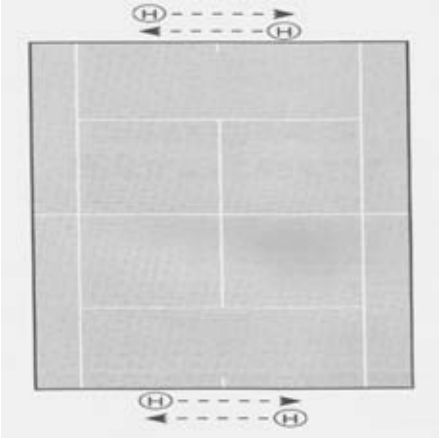


5. **التمرين الخامس: كرتان للضربات الارضية**. نحتاج إلى اربعة لاعبين: اثنان في كل جانب وعلى خط القاعدة، يرمي اثنان من اللاعبين كرتين إلى الجانب الآخر، واللاعبان الذان امامهما يضربان سوية كل واحد كرة قطرية قرب خط القاعدة، وبهذا تذهب الكرة بالاتجاه المعاكس، وهكذا يستمر الاربعة بتبادل الضربات القطرية، وبعدها تحول إلى ضربات مستقيمة.
6. **التمرين السادس: لاعبان (زوجي) في وسط الملعب**. ونحتاج إلى اربعة لاعبين، ونحتاج إلى طباشير أو حبل لتحديد منطقة الوسط كما في الرسم ادناه، وذلك لتضييق الملعب، ومن خط القاعدة إلى خط القاعدة الآخر، ويكون عرض المنطقة (180)سم، ويبدأ اللاعبون الاربعة باللعب داخل المنطقة المحددة، وهذا التمرين لزيادة السيطرة والتحكم في الكرات الواطئة والمحددة في وسط الملعب.

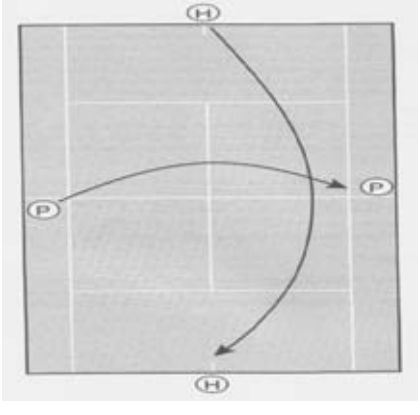


7. **التمرين السابع: الطائرة كالإرسال**. هذا التمرين يقدم لك بناء لمهارة هائلة في حالتين: (تطوير الانعكاسات والسيطرة، وبنفس الوقت بناء الثقة). فالتمرين على ضرب الكرة الطائرة قوية وصلبة كالإرسال، وتداول الكرات بين لاعبين، واحد يقف مكان الإرسال والآخر قريب من الشبكة وضمن منطقة الإرسال والاستمرار في اللعب.
8. **التمرين الثامن: لتقوية مهارات القدمين من خلال تغيير جانبي الضربات الارضية**. ونحتاج إلى اربعة لاعبين: اثنان من كل جانب خلف خط القاعدة

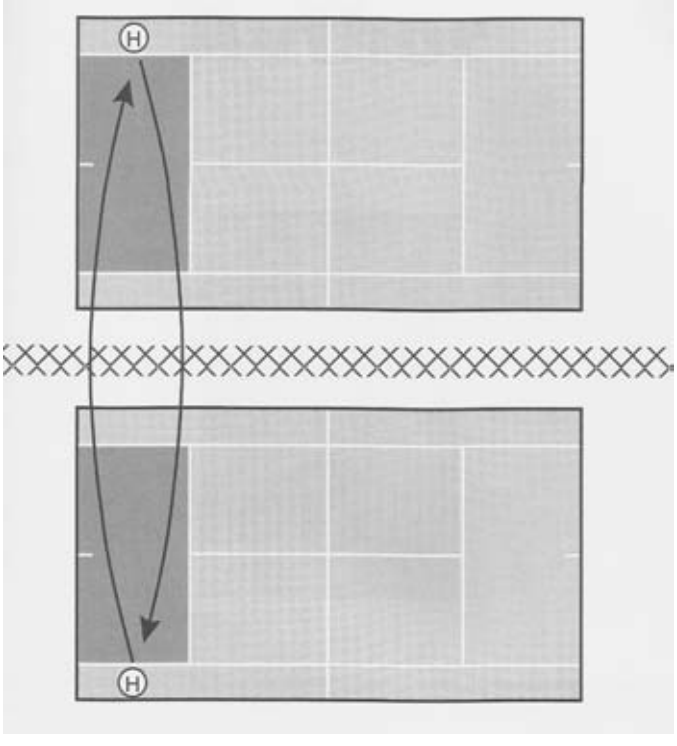
وفي الملعب الفردي. وكل اثنين يقومان بضرب الكرات كل من جانبه وبعدها تبدل الاماكن كما في الرسم، (لاعب اليمين يذهب إلى اليسار ولاعب اليسار إلى اليمين). وهذا يطور استراتيجية الحركات وحركة القدمين والاستمرار في اللعب لحين التوصل إلى (11) نقطة، وبعدها يتبادلان جهتي الملعب.



9. **التمرين التاسع: التنس المشوش**. وهذا التمرين هو نوع من التحدي في التنس وجعل اللاعبين يركزان وتحديد التشويش الذي يجعل مقابلك ضعيفاً في التركيز. وصمم هذا التمرين لزيادة قابلية اللاعب على التركيز بينما هناك تشويش في وسط الملعب كما في الرسم، وتبدأ بالضربات مع اللاعبين الآخرين من خط القاعدة إلى الآخر، وبهذا يتبادلان كرتين بنفس الوقت (طولياً وعرضياً). ويستمران بضرب (20) كرة.



10. **التمرين العاشر**: **التمرين الافقي**. ونحتاج ملعبين: واحد بجانب الآخر كما في الرسم، وهذا يخلق عند اللاعب اختلافاً في المنظور ويزيد من التمتع والسرور، وتبادل الضربات الارضية ولا يوجد حاجز بين الملعبين.



الفصل التاسع

اختبارات التنس

يشمل هذا الفصل:

- ملاحظات مهمة عن الاختبارات واجراءاتها.
- اختبار دقة الضربات الأمامية والخلفية والقوة.
- اختبار عمق الضربات الأمامية والخلفية والقوة.
- اختبار تقييم دقة الإرسالين الاول والثاني.
- اختبار عمق الضربات الطائرة الأمامية والخلفية.
- اختبار القدرة الحركية (التغطية).

الفصل التاسع

اختبارات التنس

ملاحظات مهمة عن الاختبارات وإجراءاتها:

تقييم الضربات:

1. تقييم عمق الضربات الارضية: (يتضمن شكل قوة الضربة ايضاً). المحاولات: (10) ضربات امامية و(10) ضربات خلفية.
2. تقييم دقة الضربات الارضية: (يتضمن شكل قوة الضربة). المحاولات: (6) ضربات امامية وخلفية اسفل الخط ومستقيمة (داخل مناطق الدقة في الملعب) و(6) محاولات ضربات امامية وخلفية قطرية.
3. تقييم عمق الضربات الطائرة: (يتضمن شكل قوة الضربة). المحاولات: (8) ضربات امامية وخلفية.
4. تقييم الإرسال: (يتضمن شكل قوة الإرسال). المحاولات: (12) ضربة إرسال (3 ضربات في كل منطقة هدف لدقة الإرسال).
5. تقييم قابلية التحرك (التغطية). ويقاس من خلال الوقت الذي يستغرقه اللاعب لالتقاط (5) كرات تنس وارجاعها بمفرده إلى المنطقة المخصصة لذلك.

ملاحظات مهمة عن اختبارات التقييم:

1. احماء كافٍ.
2. في كل اختبار تقييم يمنح اللاعب (4) ضربات في ذلك الاختبار كتمرين له.
3. يسمح للاعب برفض وعدم ضرب الكرة غير الملائمة له والتي ضربها المساعد.
4. إذا سقطت الكرة على الخط بين منطقتين فتسجل النتيجة الاعلى.

5. اعلان النتيجة مباشرة بعد كل ضربة.

اسم الاختبار: دقة الضربات الأمامية والخلفية Ground Stroke Accuracy

اعلى نتيجة محتملة = 84 نقطة للدقة والقوة (36 للدقة + 48 للقوة).

هدف الاختبار: تقييم دقة الضربات الأمامية والخلفية والقوة.

الاجراءات:

1. يجب التأكد في بداية الاختبار ان المشتركين قد اكملوا الاحماء وجاهزون لاجراء الاختبار.
2. (6) كرات تمنح للاعب من الجهتين واحدة امامية والأخرى خلفية... الخ، وعلى اللاعب ان يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم وكما في الرسم.
3. تمنح (6) كرات اخرى للاعب من الجهتين واحدة امامية والأخرى خلفية... الخ، وعلى اللاعب ان يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قطرياً وكما في الرسم.
4. تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الاول للدقة والارتداد الثاني لقوة الضربة.
5. على اللاعب المساعد ان يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة وكما هو مؤشر بالرسم. ويحق للاعب الضارب ان يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة.

احتساب نقاط دقة الضربات الارضية:

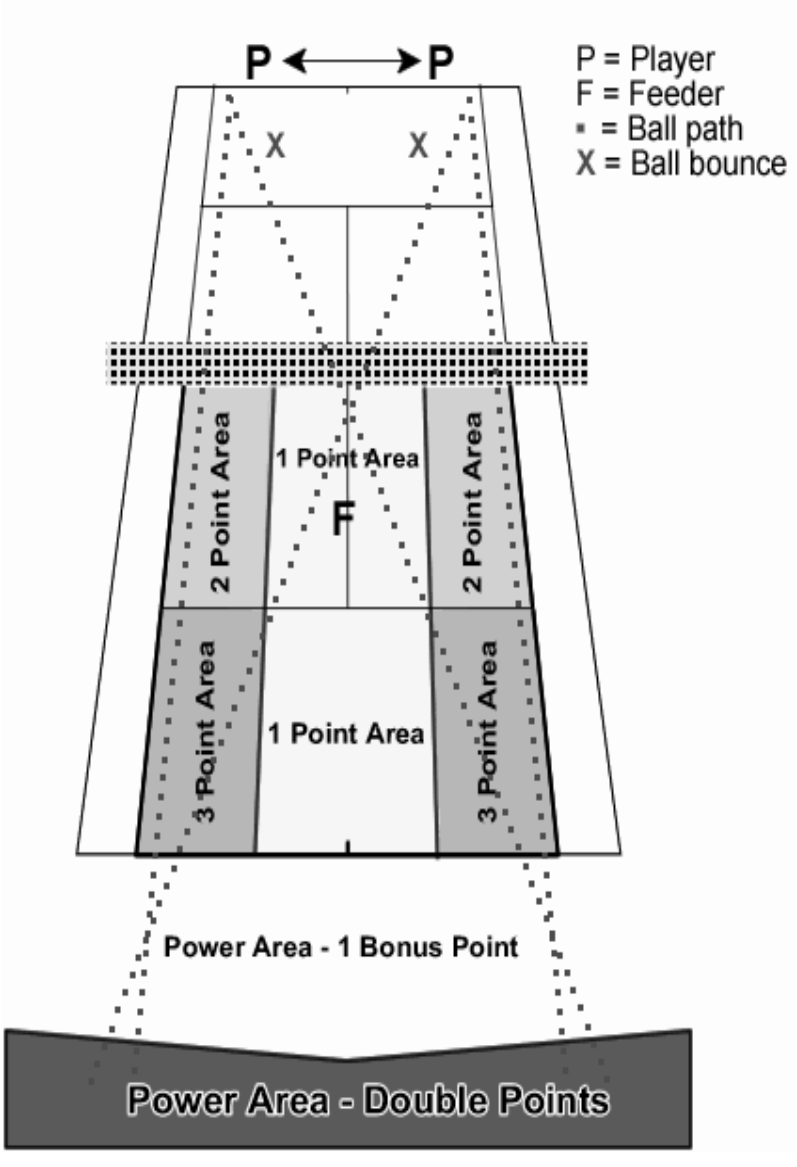
1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في أي منطقة من المركز خارج المناطق الهدفية المخططة.
2. نقطتان عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة قبل خط الإرسال.
3. ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة في المنطقة الهدفية الخلفية للدقة وفي الملعب الفردي للتنس وكما هو مؤشر في الرسم.

احتساب نقاط قوة الضربة:

1. نقطة واحدة في الارتداد الثاني خلف خط القاعدة وقبل خط منطقة القوة الثانية.

2. تضاعف النقاط في الارتداد الثاني للكرة عندما تسقط في منطقة الكرة البعيدة ومثال للحالة الاولى: إذا سقطت الكرة في منطقة (3) في الملعب وارتدت مرة ثانية خارج الملعب وفي منطقة خلف خط القاعدة يصبح عدد النقاط (4) ومثال للحالة الثانية: إذا سقطت الكرة في منطقة (3) في الملعب وارتدت مرة ثانية في منطقة القوة تضاعف عدد النقاط وتصبح (6).
3. يحصل اللاعب (صفراً) عندما تسقط الكرة في الارتداد الاول خارج ملعب التنس الفردي.
4. الثبات في الضربات: يمنح اللاعب نقطة واحدة إضافية لكل ضربة صحيحة بدون خطأ.
5. تجمع جميع النقاط واعلى نتيجة محتملة يمكن ان يصلها اللاعب في هذا الاختبار=84 نقطة.

رسم توضيحي لاختبار قياس دقة الضربات الأمامية والخلفية



حاختبار عمق الضربات الأمامية والخلفية:

Ground Stroke Depth

اعلى نتيجة محتملة =90 نقطة في بداية الاختبار يجب التأكد من ان جميع المشتركين في الاختبار قد اكملوا الاحماء وجاهزين لاجراء الاختبار.

هدف الاختبار:

1. ان تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في عمق الضربات وقوتها.
2. اللاعب يحصل على ضعف النقاط إذا كان الارتداد الثاني للكرة خلف خط قياس القوة، وكما هو مؤشر في الرسم.
3. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
4. اللاعب يضرب (10) كرات متناوبة احداها ضربة امامية والأخرى خلفية، وهكذا لحين تكملة (10) كرات.
5. تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الاول لعمق الضربة والارتداد الثاني لقوة الضربة.
6. على اللاعب المساعد ان يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم. ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب ان يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة.

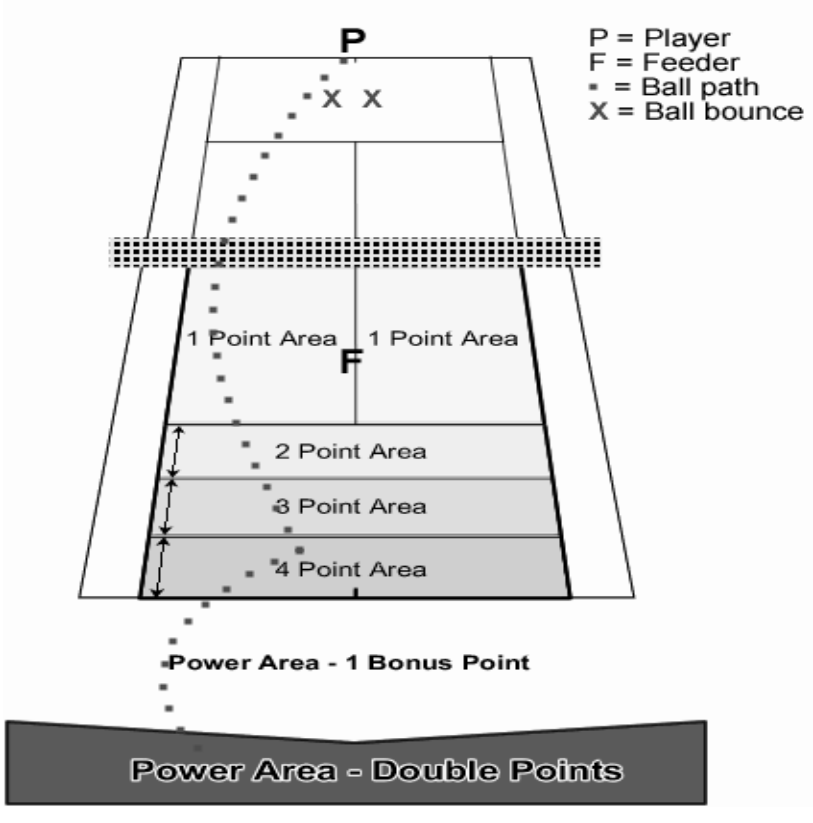
احتساب نقاط دقة عمق الضربات:

1. نقطة واحدة في أي منطقة من منطقة الإرسال.
2. نقطتان في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.
3. ثلاث نقاط في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.
4. اربع نقاط في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال.

احتساب نقاط قوة الضربة:

1. نقطة واحدة عند سقوط الكرة في ملعب التنس الفردي والارتداد الثاني خلف خط القاعدة (بين خط القاعدة وخط القوة). فمثلاً سقطت الكرة في (4) والارتداد الثاني (1)=(5) نقاط.
2. تضاعف النقاط عند سقوط الكرة في الارتداد الثاني في منطقة القوة الثانية. فمثلاً سقطت الكرة في (4) ولكنها ارتدت في منطقة القوة البعيدة عندها يضاعف عدد النقاط لتصبح (8).

3. يحصل اللاعب (صفراً) عندما تسقط الكرة في الارتداد الاول خارج ملعب التنس الفردي.
4. الثبات في الضربات: يمنح اللاعب نقطة واحدة إضافية لكل ضربة صحيحة وبدون خطأ.
5. تجمع جميع النقاط واعلى نتيجة يمكن ان يصلها اللاعب =90 نقطة.
6. نقاط عمق الضربات الأمامية والخلفية لا تتجاوز (40) نقطة ونقاط قوة الضربة لا تتجاوز (50) نقطة.



رسم توضيحي لاختبار قياس عمق الضربات الأمامية والخلفية

اختبار تقييم الإرسال:

اعلى نتيجة محتملة = 180 نقطة

الاجراءات:

1. على اللاعب ان يضرب (12) إرسالاً ثلاثة إرسالات إلى المنطقة الواسعة في صندوق الإرسال الاول وثلاثة إرسالات إلى منطقة الوسط للإرسال الاول ايضاً وثلاثة إرسالات إلى منطقة الوسط للإرسال الثاني وثلاثة إرسالات إلى المنطقة الواسعة للإرسال الثاني.
2. يكون احتساب النقاط على ضوء سقوط الكرة الاول والارتداد الثاني.
3. إذا سقطت الكرة في أي مكان ضمن منطقة الإرسال الصحيحة لا يعطي للاعب محاولة ثانية للإرسال لأن الإرسال الاول صحيح. وإذا لمست الكرة الشبكة (let) فيعاد الإرسال.

احتساب دقة الإرسال:

الإرسال الاول:

1. نقطتان عندما تسقط الكرة في منطقة الإرسال الصحيحة (منطقة الوسط).
2. (4) نقاط عندما تسقط الكرة في المنطقة التي يهدف اليها الإرسال الاول (في المنطقة الواسعة الجانبية لمنطقة الإرسال وكما هو موضح في الرسم المخطط).

الإرسال الثاني:

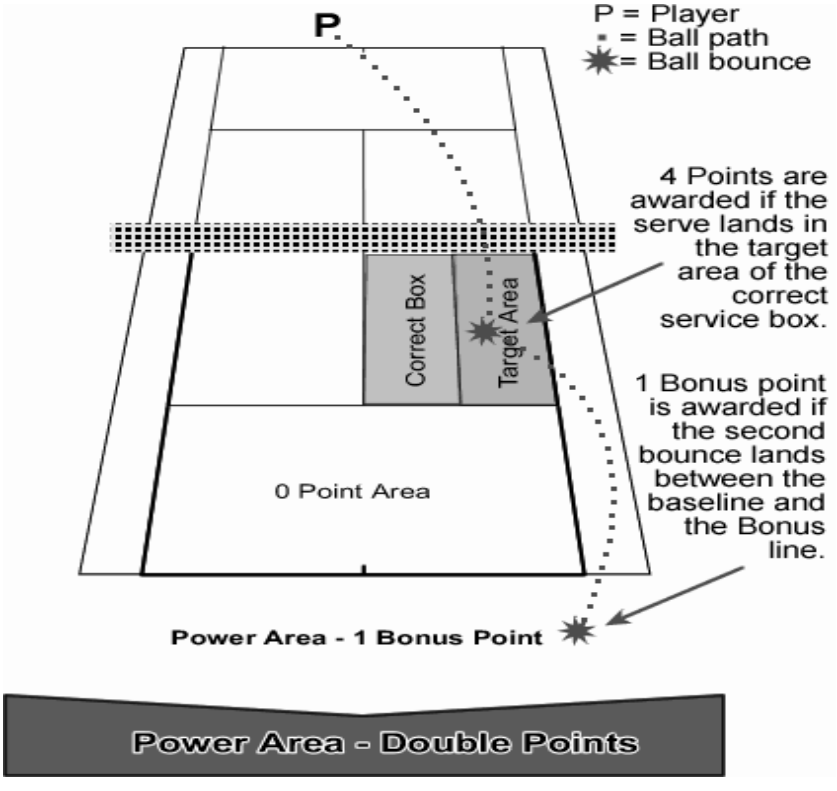
1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في منطقة الإرسال الصحيحة (الوسط).
2. نقطتان عندما تسقط الكرة في منطقة الهدف للإرسال (المنطقة الجانبية من منطقة الإرسال).

احتساب نقاط قوة الضربة:

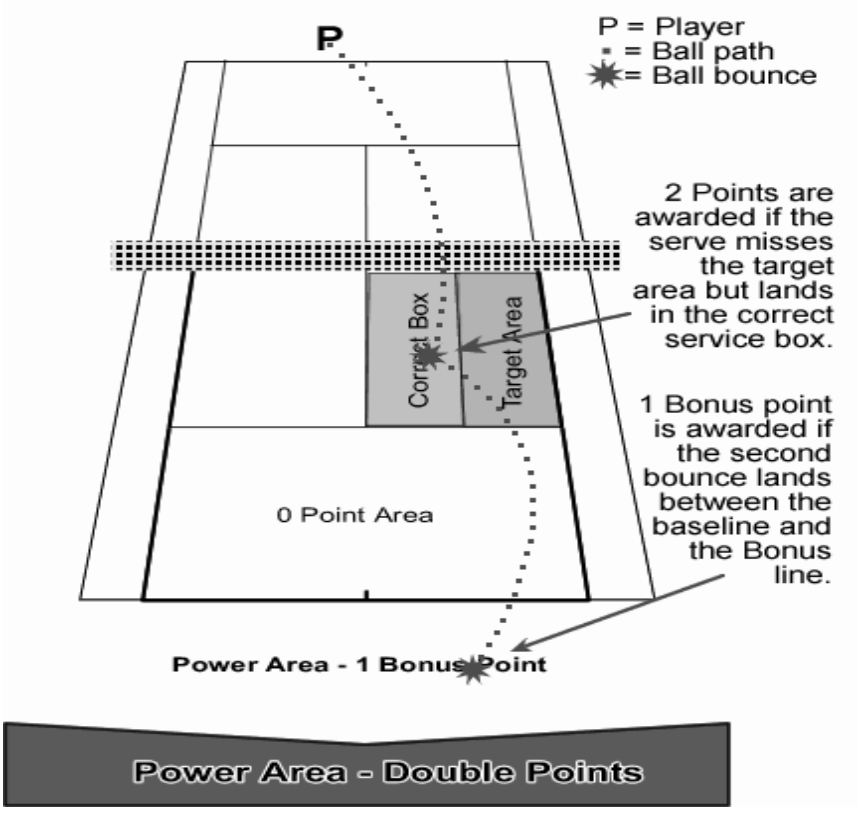
1. نقطة واحدة في الارتداد الثاني بعد منطقة الإرسال خلف خط القاعدة وقبل منطقة القوة الثانية.

2. تضاعف النقاط في الارتداد الثاني للكرة خلف خط القاعدة ولكنها تسقط في منطقة القوة الثانية.
3. يعطى اللاعب (صفراً) عندما تسقط الكرة خارج منطقة الإرسال الصحيحة.
4. الثبات: يمنح اللاعب نقطة إضافية على كل إرسال صحيح (الاول أو الثاني).
5. تجمع النقاط واعلى نتيجة محتملة يمكن ان يصلها اللاعب في هذا الاختبار تساوي (108) نقاط.

رسم الإرسال الاول



رسم الإرسال الثاني



اسم الاختبار: عمق الضربات الطائرة

Volley Depth

هدف الاختبار: تقييم الضربات الطائرة الأمامية والخلفية في العمق.

الاجراءات:

1. يجب التأكد في بداية الاختبار ان المشتركين قد اكملوا الاحماء وجاهزين للاختبار.
2. على اللاعب ضرب (8) كرات طائرة من كلتا الجهتين، واحدة طائرة امامية والأخرى طائرة خلفية وهكذا لحين تكملة (8) كرات.
3. تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الاول لعمق الضربة الطائرة والارتداد الثاني لقوة الضربة.

4. على اللاعب المساعد ان يرمي الكرة إلى اللاعب الضارب بين ارتفاع منطقة الورك والكتف. ويحق للاعب المساعد واللاعب الضارب ان يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة.

احتساب نقاط تقييم عمق الضربات الطائرة:

1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في أي مكان في منطقة الإرسال.
2. نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الاول بعد خط الإرسال.
3. ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد خط الإرسال.
4. اربع نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد خط الإرسال وكما في الرسم.

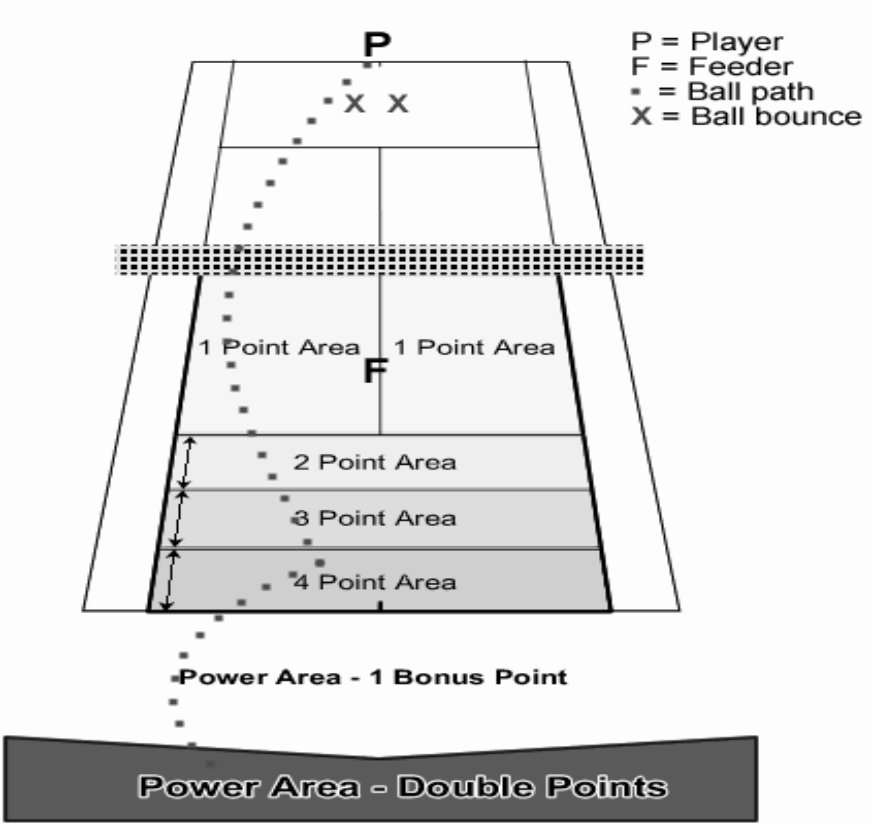
احتساب نقاط قوة الضربة:

1. نقطة واحدة في الارتداد الثاني للكرة خلف خط القاعدة وقبل منطقة القوة الثانية.
2. تضاعف النقاط في الارتداد الثاني للكرة خلف خط القاعدة وفي منطقة القوة الثانية البعيدة.

مثال على ذلك: إذا سقطت الكرة في منطقة (3) في الملعب وارتدت ثانية خارج الملعب والى الخلف من خط القاعدة يصبح عدد النقاط (4). اما إذا سقطت الكرة في منطقة (3) في الملعب وارتدت مرة ثانية في منطقة القوة الثانية يضاعف عدد النقاط ويصبح (6). ويمكن استخدام تقييم عمق الضربات الطائرة فقط أو عمق الضربات مع قوتها.

3. يحصل اللاعب (صفراً) عندما تسقط الكرة في الارتداد الاول خارج الملعب.
4. الثبات في الضربات يمنح اللاعب نقطة واحدة إضافية لكل ضربة صحيحة بدون خطأ.
5. تجمع النقاط واعلى نتيجة محتملة يمكن ان يصلها اللاعب في هذا الاختبار (72) نقطة.

رسم توضيحي لاختبار قياس عمق الضربة الطائرة بالتنس



اختبار القدرة الحركية (التغطية):

اعلى نتيجة محتملة لانجاز هذا الاختبار =76 نقطة.

هدف الاختبار: تقييم القدرة الحركية (التغطية).

الاجراءات:

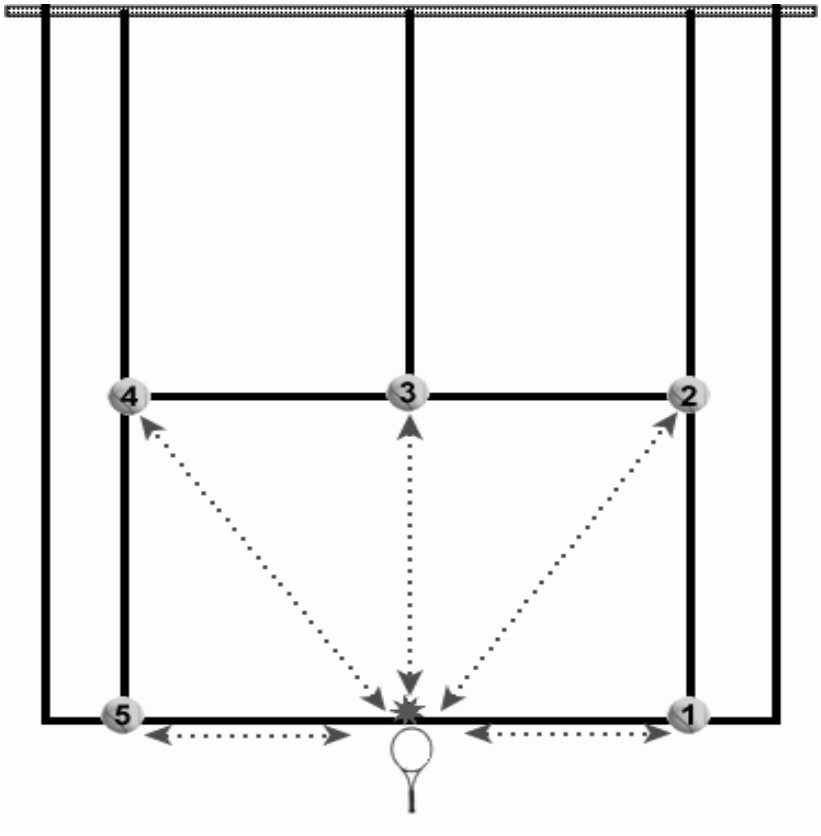
1. هذا التقييم يقيس الوقت الذي يستغرقه اللاعب لالتقاط (5) كرات تنس والرجوع إلى المنطقة المحددة.
2. تسجل النتيجة باحتساب عدد الثواني.
3. تحتسب النقاط على ضوء الوقت الكامل لاكمال الواجب.

تنفيذ الاختبار:

1. يوضع مضرب تنس خلف العلامة الوسطية وفي وسط خط القاعدة تماماً.
2. توضع (5) كرات تنس في الملعب وكما هو موضح بالرسم.
3. البداية تكون من وسط خط القاعدة، وكل كرة تجلب وتوضع في وسط المضرب المشبك (كل كرة بمفردها) والتحرك باتجاه عكس عقرب الساعة.
4. يبدأ تسجيل الوقت باستخدام ساعة توقيت بعد اعطاء اشارة البدء، وفي نهاية الكرة الخامسة ووضعها في وسط المضرب توقف ساعة التوقيت.

احتساب النقاط:

1. يُخطط جدول بالوقت وما يعادله بالنتيجة من النقاط. وكما هو موضح بالرسم.



الفصل العاشر

المصطلحات الرئيسية في التنس

❖ القانون الدولي للتنس ITF.

الفصل العاشر

المصطلحات الرئيسية في التنس

Ace	عندما يحرز اللاعب نقطة من الإرسال بحيث يفشل الخصم في لمس الكرة
Adrantage	احد اللاعبين مرشح للفوز
Advantage in server	المرسل مرشح للفوز
Advantage out Receiver	المستلم مرشح للفوز
All	تعادل بالنقاط
Alley	المنطقة التي تكون في أي جوانب الملعب الفردي وتتسع في الملعب الزوجي وتكون بعرض **1.37**م
Angle shot	تصويب الكرة باتجاه الزاوية القطرية البعيدة
Approach	تقدم اللاعب باتجاه الشبكة بعد ضربه للكرة
Attack drive	ضرب كرة قوية يعقبها التقدم باتجاه الشبكة
Back court	المنطقة المحصورة بين خط الإرسال وخط القاعدة
Back hand	ضرب الكرة من الجانب الايسر عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى
Back hand court	الجانب الايسر من الملعب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى
Back spin	دوران الكرة للخلف
Back swing	المرجحة الخلفية أي مرجحة المضرب للخلف للتهيؤ لاداء المرجحة الأمامية
Ball	الكرة
Ball boy	الشخص الذي يعيد الكرات إلى لاعبي التنس أثناء المباراة
Base line	الخط الذي يحدد نهاية ملعب التنس وبعد مسافة **36** قدماً عن الشبكة
Center mark	الخط القصير الذي ينصف خط القاعدة
Center service line	الخط الذي يكون عمودياً على الشبكة وينصف منطقتي الإرسال
Center strap	الشريط الذي يكون في وسط الشبكة ويربط إلى الارض لمسك الشبكة بشكل جيد

Close Face	استدارة وجه المضرب للاسفل عند ضرب الكرة
Consolation	نظام البطولة الذي يلعب فيه اللاعبين الخاسرين في الجولة الاولى مع بعضهم
Court	ملعب التنس
Cross court shot	الضربة التي تسير الكرة فيها قطرياً عبر الشبكة ومن احدى الزوايا باتجاه الأخرى
Deep shot	الكرة التي تسقط بالقرب من خط القاعدة (وعند الإرسال تسقط بالقرب من خط الإرسال)
Deuce	التعادل عندما يربح كل لاعب ثلاث نقاط على الاقل
Doubles game	مباراة بالزوجي
Double fault	الفشل في محاولتي الإرسال مما يكلف اللاعب نقطة واحدة
Double elimination	ابعاد اللاعب من البطولة بعد خسارته مرتين
Draw	السحبة
Drop shot	الكرة الساقطة
Drop volly	الكرة الساقطة التي تضرب من وضع التهيؤ لضرب الكرة الطائرة
Elimination	خروج اللاعب من البطولة بعد خسارته مرة واحدة
Error	عندما تنتهي النقطة نتيجة خطأ واضح
Face	سطح المضرب الذي تضرب به الكرة
Fast court	سطح الملعب الذي يكون أملسَ بحيث يكون ارتداد الكرة سريعاً وبارتفاع منخفض
Fault	ضربة غير صحيحة وعموماً تعني خطأ في الإرسال
Feet work	حركة القدمين
Fifteen	النقطة الاولى التي يربحها اللاعب
Flat shot	الكرة التي تسير بخط مستقيم وبتقوس ودوران قليل
Foot Fault	الخطأ الذي يحدث عندما تكون قدم اللاعب على خط القاعدة أو يجتازه قبل ضرب الكرة عند الإرسال
Force	ضرب الكرة بقوة كبيرة أو ضرب الكرة بسرعة ودقة بحيث تجبر الخصم على تغيير مكانه
Fore court	المنطقة المحصورة بين الشبكة وخط الإرسال وتسمى الساحة الأمامية

Forehand court	الجانب الايمن من الملعب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى
Forehand stroke	الضربة الأمامية أو الضربة التي يقوم بها اللاعب عندما تكون اليد اليمنى هي الضاربة
Forty	نتيجة اللاعب عندما يربح ثلاث نقاط
Frame	جزء المضرب الذي تثبت فيه الاوتار
Game	الشوط
Games all	تعادل بالاشواط
Grip	طريقة مسك قبضة المضرب
Ground stroke	ضرب الكرة بعد ارتدادها عن الارض وتكون اما امامية أو خلفية
Gut	اوتار المضرب الذي تصنع من امعاء الحيوانات
Head	جزء المضرب الذي يستخدم في ضرب الكرة ويتكون من الاطار والاوتار
Half serve	الإرسال النصفي
Half volly	ضرب الكرة مباشرة بعد ارتدادها عن الارض
Handle	قبضة المضرب
Let	اعادة النقطة بسبب تدخل خارج أو كرة الإرسال عندما تمس اعلى الشبكة وتكون صحيحة
Linesman	مراقب الخط
Lob	الكرة العالية
Love	النتيجة صفر
Match	مباراة
Match point	النقطة التي إذا ربحها اللاعب يكسب المباراة
Mid court	المنطقة التي تكون في وسط الساحة أي منتصف المسافة بين الشبكة وخط القاعدة
Mixed game	اللعب المختلط
Mix up	تغيير نوع الضربات التي يقوم بها اللاعب
Net ball	ملامسة الكرة للشبكة قبل ان تسقط في ساحة الخصم وتكون صحيحة
Net game	اللعب بالقرب من الشبكة
Net man	اللاعب الذي يلعب بالقرب من الشبكة في اللعب الزوجي
One ball	كرة واحدة عند الإرسال

Open face	زاوية ضرب الكرة عندما تتجه حافة المضرب للخلف
Out	الكرة التي تسقط خارج حدود الملعب
Over head smash	ضرب الكرة بقوة من فوق الرأس
Overspin	دوران الكرة من الاعلى إلى الاسفل
Place	ضرب الكرة باتجاه المنطقة المطلوبة
Placement	الدقة في تصويب الكرة بحيث يعجز الخصم من ردها
Poach	تكتيك لاعبي الشبكة في اللعب الزوجي وذلك بالتحرك إلى جانبي زميلك بعد ضربة طائرة
Press	اطار خشبي يستخدم لمسك مضرب التنس والضغط عليه بقوة لمنعه من الالتواء
Racket	المضرب
Rally	تبادل الضربات أي اللعب بدون إرسال (صد ورد)
Receiver	اللاعب المستلم
Refree	حكم
Retrieve	ارجاع جيد لكرة قوية أو صعبة
Round robin	نظام اللعب بطريقة الدوري
Rushing	التقدم باتجاه الشبكة بعد ضرب الكرة
Serve ،service	الإرسال أو الطريقة التي تبدأ بها النقطة
Server	اللاعب المرسل
Service line	خط الإرسال أو الخط الذي يحدد قاعدة منطقة الإرسال ويكون موازياً لخط القاعدة ويبعد **21** قدماً عن الشبكة
Set	منطقة الإرسال
Set point	النقطة التي إذا فاز بها اللاعب يفوز بالمجموعة
Side line	الخط الجانبي
Side spin	دوران الكرة للجانب
Singles ،Single game	مباراة الفردي أي بين لاعبين اثنين
Slice	ضرب الكرة بحيث تدور للخلف ويكون اتجاه المضرب للاسفل باتجاه الكرة وزاوية اقل من **45** مع الارض (القاطعة)
Smash	ضرب الكرة بقوة من فوق الرأس
Spin	دوران الكرة ويمكن ان يكون للاعلى وللجانب وللخلف
Strokes	الضربات

Tennise elbow	الم في مفصل المرفق يحدث بسبب المد الزائد للذراع الضاربة
Thirty	نتيجة اللاعب الذي يربح نقطتين
Throat	عنق المضرب أي المنطقة المحصورة بين القبضة ورأس المضرب
Tiebreak scoring	نظام كسر التعادل عندما تكون النتيجة ستة اشواط لكل لاعب
Top spin	دوران الكرة من الاعلى إلى الاسفل
Toss	قذف الكرة للاعلى عند الإرسال
Trajectory	طيران الكرة بالقياس إلى ارتفاع الشبكة
Tow balls	كرتان عند بداية الإرسال
Umpire	الشخص الذي يقوم بتحكيم مباريات رئيسية
Under cut	ضرب الكرة بحيث تدور للخلف
Under spin	دوران الكرة للخلف
Unseeded	اللاعب الذي لا يكون مصنفاً أو مرشحاً للفوز والذي لا يتم زرعه خلال البطولة
Volly	ضرب الكرة قبل ارتدادها عن الارض (الضربة الطائرة)

القانون الدولي للتنس الأرضي

القاعدة الأولى: الملعب أبعاده ومعداته

THE COURT

يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل بطول (23، 77) م وعرض (8، 23) م للعب الفردي و(10، 97) للعب الزوجي، يجب ان يقسم الملعب من المنتصف بواسطة شبكة متصلة بحبل أو كيبل معدني ونهاياته تكون مربوطة إلى قمتي عمودين لا يزيد ارتفاع العمود (107) سم والعمودان لا يجب ان يزيد ارتفاعهما فوق كيبل المعدني للشبكة عن (2، 5) سم. مراكز الاعمدة تبعد (91) سم من كل جهة خارج الملعب بحيث تكون نهاية الشبكة أو كيبل المعدني تعادل (107) سم ومن الوسط (91) سم في حالة الزوجي وملعب فردي مزود بشبكة زوجي يجب ان تكون الشبكة بارتفاع (107) سم بواسطة عمودين يطلق عليهما (عصا الفردي). ويجب ان تتمركز عصا الفردي على بعد (91) سم خارج الملعب الفردي من كل جهة. يجب أن تفرد الشبكة

بأحكام بحيث تملأ تماماً المسافة بين العمودين كما يجب ان تكون منسوجة بشكل يمنع من مرور الكرة من خلالها، في المركز حيث يجب أن تكون مشدودة للأسفل برباط ابيض لا يزيد عرضها عن (5 سم) ويجب ان يغطى الحبل أو الكيبل المعدني وقمة الشبكة برباط كامل ابيض لا يقل عن (5 سم) ولا يزيد عن (6، 35 سم) في العمق.

أما الخطوط التي تحدد نهايات وجوانب الملعب فتسمى خطوط القاعدة وهي الخطوط التي تمثل نهايات الملعب والخطوط الجانبية على كل من جانبي الملعب، وعلى مسافة (6، 40) م من الشبكة وموازياً لها ترسم خطوط الإرسال على كل جانب من جانبي الشبكة تسمى خطوط الإرسال وبعرض (5 سم) وينصف منطقة الإرسال خط بعرض (5سم) يمتد من وسط الشبكة إلى خطوط الإرسال ويقسم منطقة الإرسال إلى نصفين متساويين ويقسم كل خط من خطوط القاعدة بواسطة خط صغير بطول (10 سم) وبعرض (5سم) يسمى خط علامة الإرسال، كل الخطوط بعرض (5سم) إلا خط القاعدة فمن الممكن أن يكون بعرض (10 سم) مع ملاحظة ان جميع القياسات تحسب من الجانب الخارجي للخطوط ومن الأمور المهمة يجب توحيد لون الخطوط جميعها، الملعب من الجانبين يقسمه خطان عموديان على طول جانبي الملعب يسميان خط منطقة اللعب الزوجي وبمسافة عن الملعب الفردي (1، 37) من كل جهة.

الإعلانات:

ADVERTISING

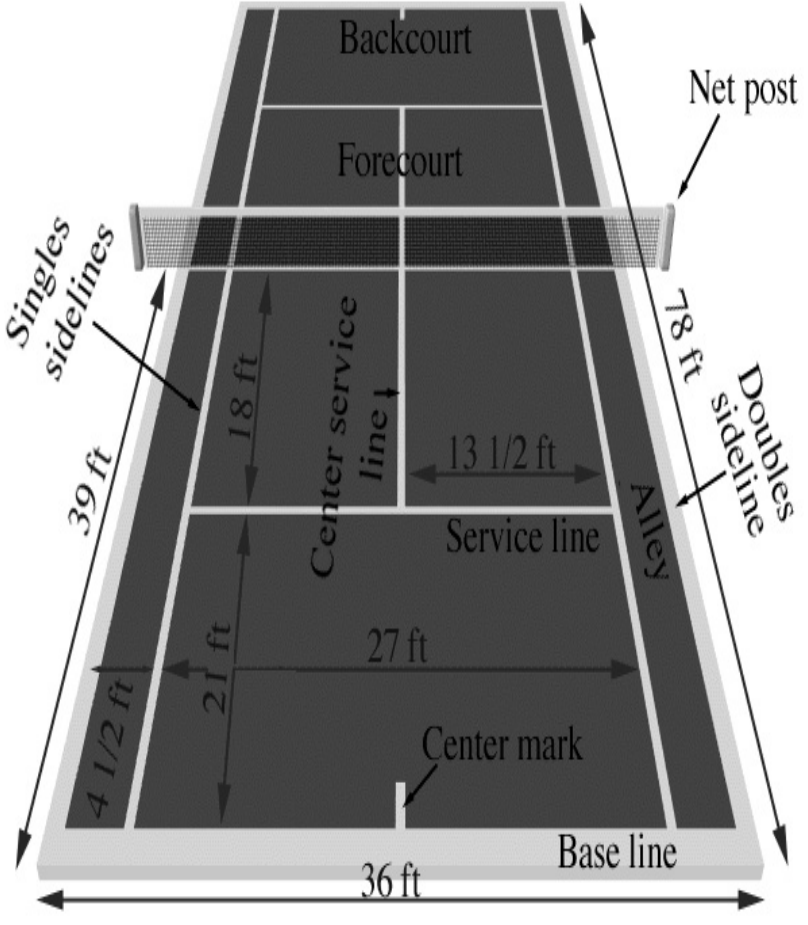
1- توضع الإعلانات على الشبكة في المنطقة المحصورة بين اللعب الزوجي والفردي أو في أي مكان من الملعب شرط ألا تؤثر على اللاعب في حالة اللعب الفردي.

2- أي إعلان أو علامة موضوعة بالملعب تعتبر جزءاً من التركيبات الثابتة بشرط ألا تؤثر على اللاعب.

3- أي علامة أو أداة توضع في الملعب تعتبر من التركيبات الثابتة ما لم تكن مؤثرة على اللاعب.

4- الفقرات التي هي (1، 2، 3) والمتضمنة الإعلانات حول الملعب أو الشبكة يجب الا تكون باللون الأبيض أو الأصفر أو أي لون مشع آخر يؤثر على اللاعب.

5- الإعلان أو العلامة يجب ألا توضع بالقرب من الخط أو الملعب.



القاعدة الثانية: التركيبات الثابتة

Permanent Fixtures

الثوابت الدائمة في الملعب لا تكون فقط الشبكة والأعمدة وعصا الفردي والحبل والرباط أو الكيبل المعدني وإنما تشمل أيضاً أماكن التوقف الخلفية أو الجانبية والمقاعد الثابتة والمتحركة والكراسي حول الملعب وشاغليها وجميع الثوابت الأخرى حول وفوق الملعب والحكم وحكم الكرسي وحكم الشبكة وحكام الخطوط ومساعدي الحكام ومساعدي اللاعبين في الكرات (جامعي الكرات) عند تواجدهم في أماكنهم.

ملاحظة:

بالنسبة لهذه القاعدة فإن كلمة حكم تعني الأشخاص المعنيين بالجلوس في الملعب والأشخاص المختارين لمساعدة الحكم فيما يتعلق في المباراة أي ليسوا جميع الحكام في البطولة على ان يكون جالساً في مكانه أو قريب منه.

حالة في الملعب: دخل احد الحكام إلى الملعب غير مطلوب منه إدارة المباراة سواء كمساعد أو حكم كرسي ولكنه ضمن الحكام المعتمدين في البطولة ؟

الجواب: لا يجوز دخوله إلى الملعب ما لم يكن ضمن طاقم تحكيم المباراة.

القاعدة الثالثة: الكرة

The Ball

يتم اعتماد الكرة وفق قواعد التنس وضمن ما مطلوب أو وفق شروط الاتحاد الدولي والمبين في الجدول الملحق في القاعدة. الكرات التي يتم اللعب فيها هي الكرات الموجودة ضمن شروط ومواصفات الاتحاد الدولي والمتفق عليها بين اللجان والاتحادات المنضوية تحت لواء الاتحاد الدولي.

يجب تطبيق ما يلي في حالة المسابقات الرسمية:

1. يجب تبديل الكرات لحالة معينة وكما ياتي:

• وصول الحد القانوني للتبديل والمتفق عليه يكون بعد ال (9) اشواط أو ما شابه ذلك، وتتغير الكرات في حالة اعتبار الكرات التي تم الاحماء فيها من غير

كرات اللعب وفي الغالب تعتبر عملية الاحماء كشوطين في حالة تبديل الكرات أي تبدل الكرات حين وصول للعد (7) اشواط لو كان الاتفاق تبديل الكرات كل (9) اشواط وهذا يحدث في المجموعة الاولى فقط، ويعتبر شوط كسر التعادل كشوط في حسابات تبديل الكرات ولكن لا تبدل الكرات في بداية شوط كسر التعادل بل بالشوط الذي يلي مجموعة كسر التعادل.

- أو إلى بداية مجموعة جديدة.
- أو إذا إحدى الكرات انفجرت أثناء اللعب يجب تبديل الكرة وإعادة النقطة كاملة.

جدول يوضح أنواع الكرات

الكرات	1. الكرات السريعة	2. الكرات الوسطى	3. الكرات البطيئة	أعلى ارتفاع
الوزن	56 – 59، 4 غرام	56 – 59، 4 غرام	56 – 59، 4 غرام	56 – 59، 4 غرام
الحجم	6، 451 – 6، 858 سم	6، 451 – 6، 858 سم	6، 985 – 7، 303 سم	6، 541 – 6، 858 سم
الارتداد	135 – 147 سم	135 – 147 سم	135 – 147 سم	122 – 135 سم
التشوه الأمامي	0، 495 – 0، 597 سم	0، 559 – 0، 737 سم	0، 559 – 0، 737 سم	0، 559 – 0، 737 سم
التشوه الخلفي	0، 673 – 0، 914 سم	0، 800 – 1، 080 سم	0، 800 – 1، 080 سم	0، 800 – 1، 080 سم

الكرات 1: تستخدم للملاعب البطيئة

الكرات في 2: تستخدم للملاعب التي تكون وسطاً

الكرات في 3: تستخدم للملاعب التي تكون سريعة

حالة رقم (1): عندما تكون الكرة فلات أي قل فيها الهواء ولم تنفجر أو تتهشم لا تعاد النقطة.

حالة رقم (2): الكرات التي تحمل موافقة الاتحاد الدولي هي الكرات الرسمية في البطولات والصالحة للعب.

القاعدة الرابعة: المضرب

The Racket

المضرب الذي لا يطابق المواصفات التالية لا يستخدم في اللعب حسب القوانين الخاصة بالتنس وحسب ما هو موجود في الملحق أدناه:

1. سطح المضرب الذي يضرب الكرة يجب ان يكون مسطحاً ومؤلفاً من شبكة من الخيوط مرتبطة ومحبوكة بالتناوب أو مربوطة بمكان تلاقيها ونموذج الخيوط يجب ان يكون موحداً وبشكل عام تكون السماكة في المركز اكبر من باقي الأطراف ويصمم المضرب بحيث يمكن استخدامه من وجهتيه يجب ان تكون الخيوط خالية من النتوءات أو الزوائد غير تلك التي توضع مجردة بهدف منع التمزق أو الاهتزاز والتي تكون عادة ملائمة في الحجم والمكان المخصص.
2. يجب ان لا يزيد طول المضرب عن (73، 66) سم بما في ذلك القبضة.
3. شبكة المضرب بما فيها قبضة المضرب يجب ان تكون خالية من أي زوائد عدا تلك التي توضع مجردة بهدف منع التمزق أو الاهتزاز أو لتوزيع الوزن باتجاه محور الطول الذي يغير لحظة اهتزاز القصور أو يغير وبشكل نسق أي خاصة فيزياوية قد تؤثر على اداء المضرب أثناء اللعب والتي يجب ان تكون ملائمة في الحجم والمكان المخصص لمثل هذا الهدف. ان اتحاد التنس الدولي يقرر أو يحكم في حالة الاستفسار عما إذا كان المضرب يطابق المواصفات المطلوبة والمعتمدة في اللعب اجراء كهذا يمكن ان يتم كإجراء تمهيدي أو بناءً على طلب جهة مستفيدة بما في ذلك احد اللاعبين مصنع المعدات أو الاتحاد الوطني أو الأعضاء، هذه الإجراءات والطلبات تقدم بناءً على مراجعة وسماع الإجراءات لاتحاد التنس الدولي.

الحالة الأولى:

هل يمكن استخدام اكثر من مجموعة من الخيوط لسطح المضرب ؟

القرار: لا

لا يجوز فالقاعدة تذكر وبوضوح نموذجاً واحداً وليس نماذج من الخيوط المحبوكة.

الحالة الثانية:

هل يعتبر السطح المنسوج من المضرب ذا مظهر موحد إذا كانت الخيوط من اكثر من مستوى ؟

القرار: لا

الحالة الثالثة:

هل يمكن ان يوضع مانع للاهتزاز على خيوط المضرب وأين يمكن ان توضع

القرار: اجل ولكن يمكن ان توضع خارج شبكة الخيوط.

الحالة الرابعة:

أثناء سير المباراة حدث وانقطع خيط المضرب هل يمكن للاعب ان يواصل اللعب بهذه الحالة ؟

القرار: نعم يمكنه ذلك.

الحالة الخامسة:

هل يمكن ان تدمج أو تضاف البطارية للمضرب والتي تؤثر على خصائص اللعب ؟

القرار: كلا... تمنع البطارية لأنها مصدر طاقة كما هي خلية الطاقة الشمسية والأجهزة المشابهة لها.

القاعدة الخامسة: النتيجة في الشوط

Score in a game

1. الشوط العادي

- عندما يكون اللاعبان بلا نقاط يطلق عليها love
- إذا ربح النقطة الاولى يكون التسجيل 15
- وفي حالة ربحه للثانية يكون التسجيل 30
- وحين ربحه للنقطة الثالثة يكون التسجيل 40
- وعند حصوله على النقطة الرابعة سيحصل على الشوط
- وما عدا ذلك إذا ربح كل من اللاعبين ثلاث نقاط يكون التسجيل هو التعادل deuce وتكون النقطة التالية للاعب الرابح لها يكون النداء بأفضلية

بالنقطة advantage وإذا ربح نفس اللاعب النقطة التالية فيكون قد فاز بالشوط لكن إذا ربح اللاعب الآخر النقطة يكون التسجيل بالتعادل مرة أخرى وبالتناوب حتى يتم حسم الشوط بتقدم احد اللاعبين بفارق نقطتين متتاليتين.

2. نظام كسر التعادل: هو النظام الذي يتم تطبيقه بعد وصول عدد الاشواط في المجموعة (6- 6) وهو نظام بديل لقانون الأشواط ووضع للتقليل من طول مدة المباراة. ومن خلال نظام كسر التعادل تسجل النقاط كما يلي: (1- 2 -3- 4 - 5 - 6 - 7) واللاعب الذي يحصل على ال (7) نقاط يكون فائزا في الشوط لكن الفارق نقطتان أو أكثر اللاعب الذي له الدور بالإرسال يرسل أول النقطة ومن ثم نقطتان لكل لاعب حتى نهاية الشوط وتبدل جهتا الملعب بعد وصول العد (6) نقاط ومضاعفاتها (12...18) وهكذا.

3. النظام الاحتياطي والاختياري للتسجيل وهو لا تكون فيه أفضلية في التسجيل ويجب ان يعلن عنه قبل بدء المباراة. وفي هذه الحالات تكون القوانين التالية مطبقة: كما هو حال النظام الاعتيادي أي إذا ربح اللاعب النقطة الأولى يكون التسجيل (15) والثانية (30) والثالثة (40) وأما الرابعة فهي شوط ما عدا الآتي:

- إذا ربح اللاعبان ثلاث نقاط لكل منهما يكون التسجيل هو التعادل Deuce ويكون التقدير للنقطة التالية للمستقبل في اختياره لجهة استلام الكرة المرسلة اما من جهة اليمين أو اليسار ومن دون اعتراض من المرسل واللاعب الذي يربح النقطة يكون فائزاً في الشوط
- في الزوجي يكون النظام كما هو في الفردي ففي حالة تعادل فلدى الفريق المستقبل الاختيار في استقبال الإرسال اما من جهة اليمين أو من جهة اليسار والفريق الذي يحصل على النقطة يكون قد ربح الشوط.
- في المختلط هنالك فرق بسيط في النظام فإنه في حالة تعادل وعندما يكون الرجل هو المرسل فيجب عليه الإرسال في جهة الرجل الآخر وبعدم النظر في

أي جهة يقف المستقبل وفي حالة كون المرسل هي السيدة فعليها الإرسال جهة السيدة الأخرى المنافسة.

القاعدة السادسة: النتيجة في المجموعة

Score in a Set

- اللاعبان أو اللاعب الذي يربح اول ستة اشواط يكون رابحاً للمجموعة ما عدا انه يجب عليه ان يربح بفارق شوطين أو أكثر من منافسه وفي الحالة الضرورية فإن المجموعة تمتد حتى يكون الفارق شوطين.
- يطبق نظام كسر التعادل في حالة الاتفاق وخاصة في المجموعتين الاولى والثانية اما في حالة المجموعة الثالثة فسيتم التحدث عنه في المؤتمر الفني للبطولة وهو كالآتي:

- يجب العمل بنظام كسر التعادل عند وصله العد (6) للجميع في اية مجموعة ما عدا الثالثة أو الخامسة خصوصاً عندما يلعب بالنظام الطبيعي في الافضلية ما عدا ان تقرر وتم الاعلان عنه مسبقاً في البطولة.
- ان اللاعب الذي دوره في الإرسال سوف يقوم بالإرسال في النقطة الاولى ومن ثم النقطتين لكل لاعب بالتناوب حتى نهاية النظام على ان يكون من اليمين عندما يكون العد للنقاط زوجاً ومن اليسار عندما يكون العد فردياً. مع ملاحظة إذا تم الإرسال من الجهة الخطأ يصحح الخطأ ولكن جميع النتائج التي قبل هذا التصحيح يعتبر واقعية وتبقى كما هي ومن ثم اجراء التعديل.
- يجب تبديل جهتي الملعب لكلا اللاعبين كل ست نقاط كنتيجة لنظام كسر التعادل.
- نظام كسر التعادل يحسب كشوط واحد وذلك لتبديل الكرات ما عدا إذا كانت الكرات يجب تغييرها في بداية نظام كسر التعادل فسوف يتم تأخير التغيير حتى نهاية الشوط الثاني من المجموعة التالية.

اللعب الزوجي:

في الزوجي يطبق كما في النظام الفردي فاللاعب الذي له الدور في الإرسال يكون مرسلاً للنقطة الاولى وبعد ذلك لكل لاعب إرسالان كل حسب دوره لحين تحديد الرابح وحسم المجموعة.

ترتيب الإرسال:

اللاعب الذي بدأ الإرسال في نظام كسر التعادل سوف يكون مستقبلاً في المجموعة التالية.

الحالة (1): تم اللعب بنظام كسر التعادل وبعد وصل النتيجة إلى (6) جميع وبالرغم من انه تم الاعلان مسبقاً عن اللعب بفارق شوطين هل تحتسب النقاط الملعوبة ؟

القرار: إذا تم اكتشاف الخطأ قبل البدء للنقطة الثانية فإن النقطة الاولى تحتسب ويجب تصحيح الخطأ فوراً ولكن إذا اكتشف الخطأ بعد اللعب للنقطة الثانية فإنه يجب تكملة اللعب بنظام كسر التعادل.

الحالة (2): عند التعادل (6) جميع ثم اللعب بفارق وشوطين بالرغم انه تم الاعلان مسبقاً عن العمل بنظام كسر التعادل هل تحتسب النقاط الملعوبة ؟

القرار: الأولى سوف تحتسب ويجب تصحيح الخطأ فوراً ولكن إذا تم اكتشاف الخطأ بعد اللعب للنقطة الثانية فيجب اللعب بنظام فارق مجموعة وعند وصول النتيجة إلى (8) جميع أو اكثر من ذلك بعدد زوجي فيجب اللعب بنظام كسر التعادل.

الحالة (3): أثناء العمل بنظام كسر التعادل في الفردي أو الزوجي يقوم اللاعب بالإرسال بغير دوره يضل ترتيب الإرسال كما تغير نهاية الشوط ؟

القرار: إذا أتم اللاعب دوره في الإرسال فإن الدور في الإرسال سيبقى كما تغير وإذا تم اكتشاف الخطأ قبل ان يؤدي اللاعب إكمال دوره في الإرسال يجب تصحيح ترتيب الإرسال فوراً وان أي نقطة حسمت قبل ذلك فهي محسوبة.

القاعدة السابعة: النتيجة في المباراة

Score Hn Match

يمكن للمباراة ان تلعب بأفضلية الفرق بثلاث مجموعات يحتاج اللاعب أو الفريق بالفوز بمجموعتين في المباراة أو افضلية الفرق بخمس مجموعات يحتاج اللاعب أو الفريق بالفوز بثلاث مجموعات في المباراة.

القاعدة الثامنة: المرسل والمستقبل

The Server & Reseiver

يتواجد اللاعبون في الجهتين المقابلتين للشبكة اللاعب الذي له الكرة اولاً يسمى (المرسل) واللاعب الذي يتلقاها يسمى (المستقبل).

الحالة الاولى: هل يخسر اللاعب نقطة عند محاولة ضرب الكرة إذا تجاوز الخط الوهمي لامتداد الشبكة إذا كان:

1- قبل رمي الكرة. 2- بعد رمي الكرة.

القرار: لا يخسر اللاعب في كلتا الحالتين عند تجاوز الخط الوهمي ولا يدخل الخطوط المحيطة بمنطقة خصمه في حالة الإعاقة يلجأ الخصم إلى قرار الحكم.

الحالة الثانية: طلب اللاعب بأنه على المستقبل ان يبقى ضمن حدود منطقته هل هذا ضروري ؟

القرار: لا... يمكن للمستقبل ان يقف حيث ما يشاء في الجانب الخاص به حلف الشبكة

القاعدة التاسعة: اختيار جهتي الملعب والإرسال

Choice Of End &Service

اختيار جهتي الملعب والحق في الإرسال أو الاستقبال في بداية اللعب يتم حسمها من خلال القرعة.

اللاعب الذي يفوز بالقرعة يمكن ان يختار أو يطلب من منافسه ان يختار:

1- الحق في ان يكون مرسلاً أو مستقبلاً وفي هذه الحالة اللاعب الآخر يختار جهة الملعب.

2- جهة الملعب اللاعب الآخر يختار ان يكون مرسلاً أو مستقبلاً.

3- يحق للفائز بالقرعة الطلب من خصمه الاختيار.

الحالة (1): هل يحق للاعبين القيام باختيار جديد في حالة تأجيل أو الغاء المباراة قبل ان تبدأ ؟

القرار: نعم.. تبقى نتيجة القرعة ولكن يمكن القيام بخيارات جديدة فيما يتعلق بالإرسال وجهتي الملعب.

القاعدة العاشرة: وقت تغيير اللاعبين لجهتي الملعب

When Players Change Ends

يتم تغيير جهتي الملعب عند نهاية الشوط الاول والثالث وهكذا، وكل تعديل لاحق لكل مجموعة وكذلك في نهاية المجموعة ما عدا حينما يكون العد زوجياً يبقى كل واحد بمكانه ويستريح اللاعبون (2) دقيقة كما هي المجموعات الفردية وعلى أية حال لا يتم تبديل جهتي الملعب الا عند نهاية الشوط الاول من المجموعة التالية ولكن دون استراحة وإذا حصل وكان هنالك خطأ ولم يتم تصحيحه يجب على اللاعبين ان يقوموا بالتعديل حين اكتشاف الخطأ والعودة إلى الوضع الصحيح في الترتيب وتبقى النتيجة كما هي.

القاعدة الحادية عشرة: الكرة في اللعب

Ball In play

يتم احتساب الكرة في اللعب حين القيام بالإرسال ما عدا إذا تمت اعادة في الإرسال فإنها تكون في اللعب حتى يتم حسم النقطة الا إذا كان النداء بالاعادة أو الخطأ. في اللعب الزوجي يجب ضرب الكرة بالتناوب بين احد لاعبي الفردي أو احد لاعبي الزوجي ولكن إذا لامس مضرب اللاعب الكرة بغير دوره وبالاتفاق مع هذه القاعدة فإن الخصم سوف يربح النقطة.

الحالة (1): لاعب يخفق في رد الكرة ولم يتم النداء وما تزال الكرة في اللعب هل من حق اللاعب المنافس بعد ذلك من المطالبة بالنقطة بعد انتهاء استمرار الكرة في اللعب ؟

القرار: كلا لا يمكن المطالبة بالنقاط إذا وقف اللاعب عن تكملة اللعب حتى حصول خطأ في حين ان اللاعب الخصم لم يعقه.

القاعدة الثانية عشرة: الكرة الملامسة للخط

Ball Touches a line

تعتبر الكرة الملامسة للخط بمثابة سقوط الكرة داخل الساحة.

القاعدة الثالثة عشرة: ملامسة الكرة للتركيبات الثابتة

ball touches permanent fixtures

إذا كانت الكرة في اللعب ولامست احد الثوابت ما عدا الشبكة العصا الفردي أو السلك والشريط وعمود الشبكة وذلك بعد ملامستها الارض فإن اللاعب الذي ضرب الكرة يربح النقطة ولكن إذا لمست قبل ملامسة الارض سوف يربح منافسه النقطة.

الحالة (1): في حالة رد الكرة ثم لامست الكرة كرسي الحكم أو الحكم نفسه في موقعه وادعى اللاعب بأن الكرة كانت باتجاه الملعب.

القرار: يخسر اللاعب النقطة.

القاعدة الرابعة عشرة: الترتيب في الإرسال

Order Of Serivce

عند نهاية الشوط الاول فإن المستقبل سيكون مرسلاً والمرسل مستقبلاً وكما جرى بالتناوب بالاشواط في المباراة وإذا تم الإرسال من غير دوره فإن اللاعب الذي له دور في الإرسال يجب ان يرسل حين اكتشاف الخطأ ولكن جميع النقاط التي تمت قبل معرفة الخطأ سوف تبقى كما هي تحتسب اما خطأ الإرسال بعد اكتشافه فإنه لا يعتبر ولكن في حين انتهاء الشوط وبعد ذلك تم اكتشاف الخطأ فإن ترتيب الإرسال يبقى كما يجب ان يتم تصحيح الخطأ والعودة على الحالة التي كانت عليه وفي اللعب الزوجي يحدد ترتيب الإرسال، في بداية الإرسال الاول من كل مجموعة سوف يحدد اللاعب الذي سيقوم بالإرسال وكذلك الفريق الزوجي الآخر سوف يحدد بالإرسال في الشوط الثاني الشريك اللاعب الذي أرسل أولا سوف يقوم بالإرسال في الشوط الثالث اما زميل اللاعب الذي أرسل في الشوط الثاني فسوف يرسل في الشوط الرابع ويتم التسلسل في الإرسال على نفس الترتيب في جميع الاشوط في نفس المجموعة.

القاعدة الخامسة عشرة: ترتيب الاستقبال في الزوجي

Order Of Receiving In double

يحدد ترتيب الإرسال في بداية كل مجموعة كالآتي:

الزوجي الذي عليه الإرسال يجب ان يحدد اللاعب الذي يقوم باستقبال الإرسال من كل عدد فردي من الاشواط خلال هذه المجموعة وكذلك الزوجي الآخر سوف يقوم بالمثل بتحديد المستقبل للإرسال الاول في الشوط الثاني كما يجب على اللاعب ان يستمر في استقبال الإرسال لكل عدد زوجي من الاشواط خلال هذه المجموعة ويقوم الزميلان في استقبال الإرسال بالتسلسل من كل شوط.

الحالة (1): في اللعب الزوجي هل يسمح لزميل المرسل أو المستقبل ان يقف في موقع يحجب الرؤية عن المستقبل ؟

القرار: نعم ... يمكن لشريك المرسل أو المستقبل في ان يقف في أي مكان في جهته من جانب الشبكة في الداخل أو خارج الملعب إذا رغب في ذلك.

القاعدة السادسة عشرة: الإرسال

The Service

الإرسال: يقف اللاعب خلف خط القاعدة وضمن الامتدادات الوهمية لعلامة المركز والخط الجانبي بعد ذلك يرمي اللاعب المرسل الكرة في الهواء بأي اتجاه وقبل ان تلامس الأرض يضربها بالمضرب ويفترض ان يتم الإرسال لحظة ملامسة المضرب للكرة.

الحالة (1): هل يمكن للاعب المرسل في الفردي ان يقف خلف جزء خط القاعدة الواقع بين خطي الجانب من ملعب الفردي أو الزوجي ؟

القرار: لا.

الحالة (2): إذا حدث أثناء الإرسال ان رمى اللاعب كرتين بدلا من كرة واحدة في الهواء هل يخسر اللاعب هذا الإرسال ؟

القرار: لا يجب النداء بالإعادة ولكن إذا وجد الحكم ان هذه العملية مقصودة فيمكنه ان ينادي بخسارة نقطة.

القاعدة السابعة عشرة: عملية إرسال

Serving

1- أثناء القيام بأداء الإرسال يجب على اللاعب المرسل ان يقف بشكل متناوب خلف النصفين الايمن والايسر من الملعب بداية من اليمين كل لعبة إذا تم البدء

من الجانب الخطأ من الملعب ولم يتم كشفها فإن جميع النتائج في هذه اللعبة تبقى محتسبة ولكن يتم تصحيح خطأ الموقع مباشرةً عند اكتشافه.

2- الكرة يجب ان تمر من فوق الشبكة ومن ثم ترتطم بالارض الموازية قطريا لموقع اللاعب أو على خط يحيط بالملعب قبل ان يستلمها المستقبل.

القاعدة الثامنة عشرة: خطأ قدم

Foot Fault

ينادى خطأ قدم حين ملامسة قدم اللاعب أثناء عملية الإرسال لخط القاعدة يعتبر خطأ قدم على المرسل أثناء عملية الإرسال:

1- لا يغير موقعه ماشياً أو راكضاً أو تحريك القدمين إلى أي اتجاه ينبغي الا يقوم اللاعب بأي حركة مرئية بقدمه يغير موقعه مشياً أو ركضاً.

2- لا يجب ان تلمس القدم أي نقطة غير تلك الواقعة خلف خط القاعدة ضمن الامتداد الوهمي لعلامة المركز والخطوط الجانبية.

3- لامس الأرضية خارج حدود منطقة الخط الجانبي.

4- تجاوز الخط الوهمي لعلامة الإرسال.

القاعدة التاسعة عشرة: خطأ الإرسال

Service Fault

1- إذا لم يكن الإرسال مطابقاً لشروط الإرسال الصحيح حسب القواعد الخاصة بعملية الإرسال.

2- إذا اخفق في ضرب الكرة ولم يلمس الكرة أثناء محاولته ضربها.

3- إذا لامست الكرة أياً من الثوابت غير الشبكة أو الرباط أو الخيوط قبل ان تصل الارض.

4- الكرة مست زميل المرسل أو المستقبل أثناء عملية الإرسال أو أي شيء يلبسه أو يحمله.

الحالة (1): بعد رمي الكرة عالياً تمهيداً لاداء الإرسال قرر اللاعب الا يضربها بل يمسكها بيده هل هذا خطأ؟

القرار: لا

الحالة (2): أثناء الإرسال في لعبة فردي على ملعب زوجي بأعمدة زوجي مع وجود عصي الفردي ترتطم الكرة بعصا الفردي ثم المنطقة الصحيحة من الملعب هل هذا خطأ ؟

القرار: أثناء الإرسال تعتبر خطأ لأن عصا الفردي واعمدة الزوجي وذلك الجزء من الشبكة أو الرباط بينهما تعتبر من الثوابت الدائمة في الملعب.

القاعدة العشرون: الإرسال الثاني

Second Service

في حالة وجود خطأ في الإرسال يتم الإرسال مرة اخرى من خلف نصف الملعب ذاته الذي حصل فيه الخطأ والمرسل يقوم بإرسال واحد آخر من نفس المكان.

الحالة (1): لاعب قام بالإرسال من الجزء الخطأ يخسر النقطة ثم يدعي ان هذا خطأ بسبب كونه اساساً في مكان خاطئ؟

القرار: تبقى النقطة كما لعبت ويتم الإرسال الثاني من المنطقة الصحيحة وفقاً للتسجيل والنتيجة.

الحالة (2): النتيجة بلغت (15) جميع وبالخطأ يرسل لاعب الإرسال من الجهة اليسرى للملعب يكسب النقطة ثم يرسل من الجهة اليمنى ناقلاً الخطأ ثم لاحقاً تم اكتشاف هذا الخطأ في المكان هل يحتفظ بالنقطة السابقة؟ من أي جهة عليه ان يرسل الإرسال التالي ؟

القرار: تبقى النقطة السابقة والإرسال التالي يجب ان يرسل من الجهة اليسرى للملعب النقاط (15- 30) ولاعب الإرسال يحتسب له إرسال خطأ.

القاعدة الحادية والعشرون: وقت وجوب الإرسال والاستقبال

when to serve and receive

لا ينبغي ان يرسل لاعب الإرسال ما لم يكن المستقبل مستعدا إذا نوى الاخير اعادة الإرسال فعليه ان يكون مستعدا في حالة الاشارة إلى أنه غير مستعد لايحق له طلب احتساب خطأ في حال عدم ملامسة الكرة للارض ضمن الحدود للإرسال.

القاعدة الثانية والعشرون: الاعادة من خلال الإرسال

A Service The let During

يعاد الإرسال عند:

- ملامسة الكرة المرسلة الشبكة الشريط الحزام الماسك للشبكة وكانت الكرة صحيحة أو بعد ملامسة الكرة الشريط أو الحزام ومن ثم ملامسة الكرة للمستقبل أو أي شيء يلبسه او يحمله قبل ان تلامس الكرة الارض.
- اذا تم الإرسال أو نتج خطأ في الإرسال وكان المستقبل غير مستعد في حالة الاعادة هذا الإرسال المعين لا يعتبر حصوله يجب على المرسل ان يرسل مرة اخرى ولكن اعادة الإرسال لا تلغي الخطأ السابق.

القاعدة الثالثة والعشرون: الاعادة

The Let

في جميع الاحوال التي تتطلب فيها الاعادة حسب القواعد يجب ان تتبع ما يلي:

1- عند النداء فقط بما يتعلق بالإرسال بأن الاعادة لإرسال واحد فقط.

2- عندما تطلب تحت أي ظرف يجب اعادة النقطة.

الحالة (1): تم قطع الإرسال لسبب هل يجب اعادة الإرسال؟

القرار: لا يجب اعادة النقطة كاملة.

الحالة (2): إذا تمزقت الكرة أثناء اللعب هل يطلب الاعادة؟

القرار: نعم.

القاعدة الرابعة والعشرون: خسارة اللاعب للنقطة

player loses point

1- المرسل يفشل في ضرب إرسالين متتاليين.

2- إذا لم يستطع اللاعب رد الكرة قبل ان ترتطم بالارض مرتين متتاليتين وإرساله يمر من فوق الشبكة.

3- تمكن اللاعب من رد الكرة في اللعب وبعد ذلك ارتطمت بالارض قام برد الكرة الطائرة قبل ان تلمس الارض ولم يستطع الرد بالشكل الصحيح حتى وان كان واقفا خارج الملعب.

4- أثناء اللعب تم عمدا ان مسك الكرة أو تعمد من ملامسة الكرة وضربها مرتين متتاليتين.

5- المستقبل اعاد الكرة بعد مسها للارض مرتين.

6- إذا اللاعب حمل أو مس الكرة بمضربه ولم تعبر إلى ملعب الخصم.

7- إذا اللاعب مس الكرة أو ضربها قبل ان تعبر الشبكة.

8- إذا تم هو أو مضربه في يده أو العكس أو أي شيء يلبسه أو يحمله بملامسة الشبكة أو العصا الفردي أو العمود الجانبي في حالة الزوجي أي جزء من الشبكة أو أي جزء من ارضية الخصم في أي وقت أثناء الكرة في اللعب.

9- إذا تم رد الكرة في الهواء على الطائر قبل عبور الشبكة.

10- ملامسة الكرة اللاعب أثناء اللعب أو أي شيء يلبسه أو يحمله ما عدا المضرب الذي يحمله في يده أو كلتا يديه.

11- اذا رمى اللاعب المضرب ثم قذف أو رمى الكرة.

12- اذا قام اللاعب متعمدا بتغيير شكل المضرب أثناء اللعب للنقطة.

13- اذا اللاعب في الزوجي مس الكرة ليس بدوره.

الحالة (1): أثناء الإرسال طار المضرب من يد المرسل ثم لامس الشبكة قبل ان تلامس الكرة الارض هل هذا خطأ إرسال أو هل يخسر اللاعب النقطة؟

القرار: يخسر المرسل النقطة لأن المضرب لامس الشبكة في الوقت الذي كانت الكرة ما زالت في اللعب.

الحالة (2): في الإرسال طار المضرب من يد اللاعب ولامس الشبكة بعد ان لامست الكرة الارض خارج حدود الملعب هل هذا خطا إرسال أو أن يخسر النقطة؟

القرار: يعتبر خطأ إرسال لأن الكرة خارج الملعب عندما لامس المضرب الشبكة.

الحالة (3): في اللعب الزوجي اللاعب 1 و 2 يلعبان ضد 3 و 4 يقوم 1 بالإرسال ضد اللاعب 4 يلمس اللاعب 3 الشبكة قبل ان تلامس الكرة الارض ثم تم النداء على خطأ لأن الكرة في الإرسال كانت خارج حدود الإرسال هل يخسر اللاعب 3 و 4 النقطة.

القرار: النداء بخطأ إرسال يكون خطأ لأن 3 و 4 قد خسرا النقطة مسبقا قبل الاعلان عن خطا الإرسال و ذلك لأن اللاعب 3 قد مس الشبكة عندما كانت الكرة في اللعب.

الحالة (4): هل يمكن للاعب ان يقفز فوق الشبكة في ملعب الخصم في حين ان الكرة ما تزال في اللعب.

القرار: كلا ...بأنه يخسر النقطة .

الحالة (5): يقوم اللاعب 1 بقطع الكرة فوق الشبكة ثم ترجع الكرة في ملعب 1 ولم يستطع اللاعب المنافس 2 من الوصول للكرة فيقوم بقذف المضرب ويضرب الكرة كل من المضرب والكرة يسقطان فوق الشبكة في ملعب 1 ويقوم اللاعب 1 برد الكرة خارجا في ملعب 2 هل اللاعب 2 يخسر أو يربح النقطة.

القرار: يخسر اللاعب 2 النقطة.

الحالة (6): يقف اللاعب لاداء الاستقبال خارج خط القاعدة ويرد الإرسال قبل ان تلامس الكرة الأرض هل يربح النقطة ؟

القرار: يخسر اللاعب الذي ضرب الكرة النقطة.

الحالة (7): يقوم اللاعب والذي يقف خارج حدود الملعب برد الكرة وهي في الهواء ضرب الكرة الطائرة أو يقوم بمسكها بيده ويدعي بكسب النقطة لأن الكرة كانت اكيدة خارج الملعب ؟

القرار: لا يمكن للاعب بالمطالبة في أي من الظروف.

1- إذا امسك بالكرة فإنه يخسر النقطة.

2- إذا لم يتمكن من رد الكرة وهي في الهواء.

3- إذا تمكن من رد الكرة وهي في الهواء فإن اللعب يستمر.

القاعدة الخامسة والعشرون: رد الكرة الناجح

Agood Return

1- اذا لامست الكرة الشبكة أو القوائم أو العصي الفردي أو السلك الحديدي أو الشريط أو الحزام على ان الكرة اجتازت أي من هذه المعطيات ولامست الارض في حدود الملعب.

2- اذا ارسل اللاعب الكرة ثم ارتدت من الارض أو رجعت إلى الخلف من فوق الشبكة ويكون على اللاعب رد الكرة وهو قريب من الشبكة أو تخطاها بمضربه بعد ضرب الكرة إذا تم رد الكرة من خارج عمود القائم الجانبي أو خارج عصي الفردي من خلال الجانبين أو من اعلى الشبكة أو العصي الفردي وعلى انها لامست ارض الملعب الطبيعي أو انه:

3- اذا تخطى مضرب اللاعب الشبكة بعد رد الكرة وأن الكرة قد تخطت الشبكة في اتجاه اللاعب الذي ردها او

4- اذا نجح اللاعب برد الكرة أثناء الإرسال أو اللعب والتي ضربت كرة اخرى كانت موجودة على ارض الملعب.

5- اذا عبرت الكرة الشبكة من اسفل عصي الفردي أثناء اللعب شرط الا تمس الشبكة أو العصا.

ملاحظة / في مباراة فردية وإذا كانت من اجل الملاءمة في ملعب زوجي مجهز بعصي الفردي وذلك من اجل مباراة فردية فإن العمود الجانبي والجزء من الشبكة والسلك الحديدي الشريط والواقعين خلف عصي الفردي سوف تكون في جميع الاوقات كثوابت ولا تكون جزءاً من الشبكة في المباراة الفردية فالكرة المرتدة بين عصي الفردي والعمود الجانبي والتي لا تلمس الشبكة أو الحبل وتسقط في جدود الملعب فهي صحيحة.

الحالة (1): تتجه الكرة مبتعدة عن الملعب وتصطدم بالعمود الجانبي أو العصي الفردي وتسقط بحدود ملعب الخصم هل هذه الضربة موفقة ؟

القرار: إذا كان في الإرسال كلا إذا كان في غير الإرسال فإنه نعم.

الحالة (2): هل يعتبر رد الكرة موفقا إذا قام اللاعب بحمل المضرب بكلتا يديه ؟

القرار: نعم.

الحالة (3): أثناء الإرسال أو أثناء الكرة في اللعب تصطدم بكرة في ارض الملعب هل يربح اللاعب أو يخسر النقطة ؟

القرار: كلا يجب ان يستمر اللعب وإذا كان غير واضح للحكم بأن الكرة المرتدة هي نفسها التي يلعب بها فإنه يجب الاعلان بإعادة النقطة.

الحالة (4): هل يسمح للاعب باستعمال اكثر من مضرب أثناء اللعب ؟

القرار: كلا لا يسمح له بذلك لأن جميع القوانين تتضمن الفردية أي مضرب واحد.

الحالة (5): هل يمكن للاعب ان يطالب بتنظيف ملعب خصمه من الكرة أو الكرات ؟

القرار: نعم لكن ليس أثناء الكرة في اللعب.

الحالة (6): حالة دخول طير إلى الملعب والكرة تصطدم به قبل ان تصل إلى الخصم ؟

القرار: ينادى بالإعادة.

القاعدة السادسة والعشرون: اعاقة اللاعب

Hindrance

إذا تمت إعاقة اللاعب مما أدى إلى الإخفاق لصد الكرة من جراء أي شيء ليس في سيطرته ما عدا الثوابت في الملعب فإنه يجب إعادة النقطة إذا اقترف اللاعب أي تصرف يؤدي إلى إعاقة خصمه من رد الكرة وإذا كان ذلك التصرف متعمدا فإنه يخسر النقطة ولكن إذا لم يكن متعمدا فإن النقطة يجب أن تعاد.

الحالة (1): هل يكون اللاعب معرضا لعقوبة عند القيام برد الكرة فلمس خصمه ؟

القرار: كلا الا في حالة ان الحكم رأى بضرورة قيام اللاعب بإعاقة متعمدة.

الحالة (2): عندما ترجع الكرة إلى نفس الملعب وذلك بضرب الكرة فإن اللاعب قد يمكنه من ضرب الكرة فوق الشبكة وذلك لردها ماذا سيكون؟

القرار: إذا تم اللاعب من قبل منافسة عند محاولته من صد الكرة في ملعب منافسه.

القرار: يمكن للحكم من ان يعطي النقطة للاعب الذي تم اللعب من ملعبه.

الحالة (3): هل يعتبر ضرب الكرة مرتين متتاليتين بالمضرب بدون عمد اعاقة للمنافس.

القرار: كلا.

الحالة (4): اعترض احد الحضور طريق اللاعب مما ادى إلى عدم تمكنه من رد الكرة هل يمكن للاعب ان يطلب الاعادة.

القرار: نعم وذلك إذا كان في رأي الحكم ان اللاعب قد تمت اعاقته بظروف خارجة عن ارادته ولكن ليس بسبب الثوابت في الملعب أو حالة ارضية الملعب.

الحالة (5): لاعب كما في الحالة (1) وطلب الحكم الإعادة وكان الإرسال الأول خطأ هل له الحق بأخذ إرسالين ؟

القرار: نعم لأن الكرة كانت في اللعب وليس من اجل الضربة ويجب إعادة النقطة.

الحالة (6): هل يمكن للاعب ان يدعي حسب القاعدة (25) الاعاقة انه اعتقد بأن اللاعب المنافس قد تمت اعاقته واعتقد بأنه لا يتوقع بأن يصد منافسه الكرة؟

القرار: كلا لا يمكنه ذلك.

الحالة (7): هل تكون الضربة صحيحة عندما تصطدم الكرة في اللعب بكرة في الهواء ؟

القرار: يجب النداء بالاعادة ما عدا ان الكرة الثانية كانت من تصرف احد اللاعبين وفي كلتا الحالتين سوف يقرر الحكم اعاقة اللاعب لخصمه.

القاعدة السابعة والعشرون: تصحيح الخطأ

Crrecting errors

1- إذا اكتشف خطأ ما أثناء اللعب يصحح الخطأ ولكن تبقى جميع النقاط على حالها دون تغيير.

2- خلال اللعب العادي أو نظام كسر التعادل إذا كان اللاعب مرسلاً واقفاً في نصف الملعب غير الصحيح يصحح الوضع حال اكتشافه والإرسال من المنطقة الصحيحة ويبقى الإرسال الخاطئ خطأ بعد اكتشافه.

3- إذا اللاعب وقف في النصف الخاطئ للملعب ويكتشف الخطأ يصحح الخطأ ثم يستمر اللعب ولا يلغى ما حدث عند الخطأ.

4- إذا اللاعب أرسل في غير دوره واكتشف الخطأ يصحح الخطأ ويعاد الوضع مع ابقاء الذي حدث قبل اكتشاف الخطأ لما هو عليه.

5- إذا اكتشف ان اللاعب في الزوجي يلعب الإرسال ليس في دوره يبقى الخطأ كما هو عليه دون تصحيح.

6- إذا اكتشف خطأ بعد التعادل في المجاميع (6) جميع انهم يلعبون شوطاً وليس نظام كسر التعادل يصحح الخطأ في حالة كونها النقطة الاولى اما عند اكتشاف الخطأ في النقطة الثانية فيجب الابقاء على الوضع والعودة إلى نظام كسر التعادل بعد العد (8) جميع إذا لعبوا مجموعة بعد التعادل واكتشف انهم يجب لعب مجموعة من عشر نقاط يصحح الخطأ عند العد (2 –

2) ومن ثم استمرار اللعبة اما ان كانت اول نقطة واكتشف الخطأ فإنه يصحح حالاً.

7- إذا حدث ان اخطأ اللاعبان في وقت تبديل الكرات فلا يجوز تبديل الكرات الا حينما يكون صاحب الدور في التبديل هو المستفيد.

القاعدة الثامنة والعشرون: قوانين ادارة الملاعب

Role Of Court Officials

في المباراة التي يتم تعيين الحكم لها فإن قراره يكون نهائياً ولكن حين تعيين الحكم العام فإن قراره يكون نهائياً عند اعتراض اللاعب وذلك بعد طلب حكم الكرسي من الحكم العام بالفصل حسب حكم القانون وفي جميع الحالات يكون قرار الحكم نهائياً.

1. عند تعيين مساعدين حكام خطوط لحكم الكرسي فسيكون القرار النهائي لحكام الخطوط المساعدين في الحكم على الكرات الواقعة ما عدا حكم الكرسي ان الكرة الواقعة واضحة بالنسبة له فله الحق في تغيير قرار المساعدين حكام الخطوط وعند التصحيح يجب على حكم الكرسي ان يعطي قرار التصحيح مباشرةً وعند تمكنه من اصدار القرار فعليه الاعادة.
2. في بطولات كاس ديفز والمباريات الفرقية وعند تواجد الحكم العام في الملعب فإن أي قرار يمكن تغيير من قبل الحكام العام وكما يمكنه توجيه حكم الكرسي باعطاء قرار بالاعادة يمكن على مسؤولية الحكم العام ايقاف المباراة في أي وقت وذلك لحصول الظلمة أو للرؤية غير الواضحة أو تغير الطقس وفي أي حالة من التوقف فإن النتيجة السابقة ومكان انشغال الملعب يجب ان يضل كما هو ما عدا انه إذا تم الاتفاق بين الحكم العام واللاعبين لتغيير ذلك المكان.

الحالة (1): طلب الحكم بالإعادة ولكن اللاعب ادعى بأن النقطة لا يجب اعادتها هل يستدعي الحكم العام بإعطاء قرار بذلك ؟

القرار: نعم لأن طلب السؤال في قانون التنس وهو موضوع متصل بحقيقة محدودة وتقر من قبل حكم الكرسي اولاً وإذا لم يكون الحكم متأكداً فيقوم بطلب الحكم العام لاعطاء قرار يكون قراراً نهائيا.

الحالة (2): تم النداء على كرة خارج ولكن اللاعب ادعى بأن الكرة صحيحة هل يستدعى الحكم العام

القرار: لا لأنه قرار على كرة واقعة وذلك موضوع على واقعة حقيقية حدثت خلال حادثة محدودة ويكون القرار النهائي لحكم الكرسي في داخل الملعب.

الحالة (3): هل يمكن لحكم الكرسي ان يسقط قرار حكم الخط بعد نهاية اللعب وذلك إذا كان في اعتقاده بأن خطأ واضح قد حدث أثناء اللعب.

القرار: كلا... حكم الكرسي يمكنه اسقاط قرار حكم الخط في حالة حدوثه على ان يكون مباشرة وبسرعة بعد حدوث الخطأ دون تأخير.

الحالة (4): اصدر حكم الخطأ نداء على الكرة خارج ولم يستطع حكم الكرسي من رؤية النقطة (الكرة) بوضوح بالرغم من انه يعتقد بأن الكرة صحيحة هل يمكن اسقاط قرار حكم الكرسي؟

القرار: كلا... قد يسقط حكم الكرسي القرار عند اعتباره ان النداء خطأ خلف جميع الشكوك ولذلك قد يسقط قرار حكم الخط لكرة صحيحة فقط إذا تمكن من رؤية مسافة واضحة بين الخط وسقوط الكرة كما يمكنه أيضاً اسقاط القرار إذا رأى ان الكرة في الإرسال قد لامست خط الإرسال أو في داخل منطقة الإرسال.

الحالة (5): هل يمكن لحكم الخط تغيير قراره بعد اعلان حكم الكرسي النتيجة ؟

القرار: نعم... وذلك إذا اتضح لحكم الخط بأنه قام بخطأ ويمكنه تصحيحه استناداً على انه قام بالتصحيح فوراً.

الحالة (6): يدعي اللاعب بأن رده للكرة صحيح بعد حكم الخط خارج هل يمكن لحكم الكرسي ان يسقط قرار حكم الخط ؟

القرار: كلا... لا يجب النداء أبدا على حكم الكرسي بأن يصحح قراره بناءا على احتجاج اللاعب.

الحالة (7): إذا صدر نداء حكم الكرسي أو أي من حكام الخطوط في نفس الوقت بأن خطأ إرسال أو خارج وبعد حين تم تصحيح النداء... ما هو النداء الذي يجب ان يصدر ؟

القرار: يجب النداء بالاعادة ما عدا إذا كان في راي الحكم بأن اللاعب قد تم اعاقته وعلى أي حال يجب التصحيح.

الحالة (8): تم الإرسال الاول خطأ في لحظة الإرسال الثاني دخلت كرة في ملعب المستقبل هل يمكن للمستقبل ان يطلب الاعادة.

القرار: نعم... ولكن إذا كانت لديه فرصة في ازالة الكرة من الملعب ولم يفلح في ذلك بسبب اهماله لها فإنه لا يمكنه المطالبة بذلك.

الحالة (9): هل تكون الضربة موفقة إذا لامست الكرة أي شيء مادة ثابتة أو متحركة في الملعب.

القرار: تكون الضربة موفقة ما عدا ان يكون هذا الشيء المادة قد وصل الملعب قبل ان تكون الكرة في اللعب وفي أي حالة يجب النداء بالاعادة وعندما تكون الكرة في اللعب ثم اصطدمت بشيء متحرك فوق ارضية الملعب يجب ان النداء بالاعادة.

الحالة (10): ما هو القرار إذا كان الإرسال الاول خاطئاً وتم تصحيح الإرسال الثاني واصبح من الضروري بالنداء بالاعادة أو ان الحكم لم يستطع ان يحدد النقطة ؟

القرار: يجب الغاء خطأ الإرسال ويجب اعادة النقطة كاملة.

القاعدة التاسعة والعشرون: استمرارية اللعب وأوقات الراحة

Play & Res Period Continuous

يجب استمرار اللعب من اول إرسال حتى انتهاء المباراة على المعطيات التالية:

1- إذا كان الإرسال الاول خطأ يجب ضرب الإرسال الثاني من المرسل من دون تأخير.

2- يجب ان يلعب المستقبل بالوقت المعقول وليستقبل الإرسال حين ما يكون المرسل مستعداً للإرسال.

3- عند تغيير جهتي الملعب يجب ان لا يتعدى الوقت عن (90) ثانية وذلك من لحظة انتهاء الكرة من اللعب ولبداية ضرب الكرة للشوط التالي.

4- على اللاعبين ان لا يستريحوا بعد الشوط الاول ولكن يتم تغيير جهتي الملعب وكذلك بعد كل (6) نقاط من نظام كسر التعادل من دون استراحة.

5- بعد نهاية كل مجموعة يوجد وقت للراحة بحد اقصى (120) ثانية وتبدأ منذ انتهاء الكرة من اللعب ونهاية المجموعة حتى ضرب الكرة الاولى من المجموعة الثانية.

6- يستعمل حكم الكرسي صلاحيته عند حدوث تداخل مما يربك تكملة اللعب.

7- المنظمون للدوري الدولي ومباريات الفرق معرفة بالاتحاد الدولي للتنس ITF ويمكنهم تحديد الوقت المسموح به بين النقاط والذي يكون بحد اقصى (20) ثانية من لحظة انتهاء الكرة للنقطة الواحدة إلى وقت ضرب الكرة للنقطة التالية.

8- لا يجب توقف اللعب أو التأخير بسبب ان يلتقط اللاعب انفاسه ويسترجع قواه أو حالته الصحية لياقته البدنية وفي حالة المعالجة الطبية قد يسمح حكم الكرسي لوقت واحد مستقطع بحدود (3) دقائق للعلاج.

9- في حالة ظروف خارجة عن ارادة اللاعب كمشكلة في ملابسه أو حذائه أو اجهزته ما عدا المضرب قد اصبحت غير مناسبة ومن المستحيل على اللاعب ان يكمل اللعب كما هي فيمكن لحكم الكرسي ان يوقف اللعب أثناء ملاحظة تلك الحالة.

10- يمكن للحكم ان يوقف المباراة أو تأخيرها في أي وقت وذلك إذا رأى انه من الضروري ومناسب لذلك.

11- بعد المجموعة الثالثة أو عندما تأخذ السيدة دوراً في المجموعة الثانية كل اللاعبين معرضون للراحة والتي لا يجب ان تتعدى (10) دقائق أو في بعض الدول التي تقع بين خطي طول (15) درجة شمالاً وخط (15) درجة جنوباً فالراحة لا تتعدى (45) دقيقة أو أكثر قليلاً وذلك لظروف محتمة خارجة عن إرادة اللاعبين فيمكن للحكم إيقاف اللعب لوقت معين كما اسلف ذكره وكما يراه مناسباً إذا تم توقف اللعب ولم يستأنف حتى وقت متأخر لليوم فتؤخذ الراحة فقط بعد المجموعة الثالثة أو في مباراة السيدات فتؤخذ بعد المجموعة

الثانية وتكملة المجموعة غير المكتملة تحسب كمجموعة واحدة إذا تم توقف اللعب ولم يستأنف بعد مضي (10) دقائق في اليوم نفسه قد تؤخذ الراحة فقط بعد لعب مجموعتين متتاليتين بدون توقف أو وجود السيدات لمجموعتين وتكملة المجموعة غير المنتهية تحسب كمجموعة واحدة.

12- أي دولة أو أي منظمة تنظم بطولة أو مباراة أو منافسة محررة من إضافة هذه البنود أو اسقاطها بحسب نظمها المعلنة قبل بدء اللقاء مع احترام بطولة كأس ديفز وبطولة الاتحاد الدولي للتنس ITF وله الحق في إضافة هذه البنود واسقاطها من انظمته.

13- لمنظمي البطولات القرار في تحديد الوقت المسموح به للتسخين قبل المباراة على ان لا يتجاوز الوقت الخمس دقائق ويجب الإعلان عنه قبل بدء المباراة.

14- عند اعتماد خسارة النقطة وعدم تكدس خسارة النقاط والعمل بهذا النظام وعلى الحكم ان يقرر حسب شروط هذا النظام.

15- عند المخالفة وعلى مبدأ اللعب يجب ان يستمر يمكن للحكم بعد ذلك إعطاء إنذار مستحق الدفع والحرمان.

القاعدة الثلاثون: المدرب

COACHING

يمكن للاعب تلقي تعليمات من مدربه في مباريات الفرق الذي يكون عادة جالساً في الملعب وعند نهاية الشوط ولكن ليس أثناء شوط كسر التعادل في وقت تغيير جهتي الملعب ولا في الشوط الأول من كل مجموعة.

لا يمكن للاعب تلقي تعليمات بأي من المباريات الفردية ويجب ان يفسر القانون على نحو كامل ومؤمن وبعد الانذار القانوني مستحق الدفع قد لا يكون اللاعب المخالف مؤهلاً غير مقبول وعندما يكون نظام خسارة نقطة مطبقاً يجب على الحكم ان يقر بفرض عقوبة حسب هذا النظام.

الحالة (1): هل يجب إعطاء إنذار أو حرمان اللاعب من المشاركة في حالة تلقيه تعليمات بالإشارة بطريقة فضولية ؟

القرار: يجب ان يأخذ الحكم بمجرد ان يكون متأكداً ان اللاعب يحصل من المدرب على نصائح شفوية أو عن طريق الاشارة، اما إذا كان حكم الكرسي غير

متأكد ان اللاعب لا يحصل على نصائح تدريبية فإن عليه ان يلفت نظر اللاعب ان تلك النصائح غير قانونية ويجب ان يتجنبها.

الحالة (2): هل يمكن للاعب تلقي تعليمات أثناء فترات الراحة المقررة أثناء توقف اللعب ومغادرة الملعب ؟

القرار: نعم... في هذه الظروف عندما يكون اللاعب في الملعب فلا توجد قيود بتلقي النصائح التدريبية كلمة (COACHING) تشمل أي نصيحة أو معلومات أو أي اشارة يحصل عليها اللاعب.

إضافات لمن يستخدم الكرسي المتحرك:

ان في هذا النوع من اللعب وجب تدخل الطب والفحوصات لتجنب ممارسة الرياضي لهذه اللعبة وهو لا يستطيع مقاومة عاهته ويلعب بتحدٍ للآلام وهذا سوف لن يكون ذا فائدة بل سيؤدي إلى سوء حالته الصحية ويزداد الضرر عليه مع ان الرياضة هي للفائدة فإن لاعب هذا النوع من الرياضة يحتاج إلى أن يغطي جميع اجزاء الملعب وكذلك يحتاج إلى تحريك الكرسي بإحدى ذراعيه أو الاثنتين معاً وباتجاهات مختلفة وحسب نوع الضربة الموجه اليه من الخصم.

كذلك يجب عليه التمتع بالقدرة الحركية عالية بالكرسي واتقان الحركات بصورة جيدة وكذلك وجب معرفة المواد الطبية التي يتناولها لكي لا تكون نوعاً من أنواع المنشطات والتي يستخدمها وهي ممنوعة وكذلك للحيلولة دون إحساسه بالألم الذي ينتج عن الإصابة.

الكرة في اللعب:

1- يحق للاعب لعب الكرة ضمن حدود ملعبه بعد لمسها للارض مرة واحدة.
2- يحق للاعب لعب الكرة بعد لمسها للارض مرتين ولكن وجب ان تكون اللمسة الاولى داخل الملعب اما الثانية فإن وقوعها داخل الساحة أو خارجها لا يؤثر ولكن ضمن حدود المنطقة المتروكة.

الإرسال:

1- وجب ان تمس الكرة الارض في منطقة الإرسال مرة واحدة وتمس الساحة مرة اخرى ومن ضمنها منطقة الإرسال داخل الملعب قبل ان يمسها المستلم.

2- عند ضرب الإرسال وجب عدم الدحرجة بالكرسي أو أي مساعدة خارجية وكذلك تغيير في مكان الوقوف بنفس مكان الإرسال في القانون.
3- أي مساعدة من احد اطرافه أو المرفق أو موقف الكرسي يعتبر خطأ.
4- أي طرف صناعي لا يشترك في اللعب.
5- لا يجوز ان يرمي الكرة للاعب شخص آخر.
6- لا يجوز النهوض من الكرسي أو الاستفادة من اسفل الحوض.

اللاعب يخسر النقطة:

الكرسي يعتبر جزءاً من جسم اللاعب:

1- ان مست الكرة اللاعب أو كرسيه أو أي شيء يحمله أو يلبسه عدا المضرب حينما يكون بيده.
2- ان أي استخدام للاطراف أو المرفق حين لعب الكرة.
3- ان رد الكرة وهو خارج كرسيه أو حتى حين وقوعه من على الكرسي الرجوع له وممارسة اللعب في النقطة الواحدة.

ملاحظة (1): يسمح للاعب حين سقوطه من على كرسيه الرجوع له وممارسة اللعب في النقطة الواحدة حين عدم انتهائها.

ملاحظة (2): نقصد بالرجل هنا الساق والكاحل والقدم.

مباراة التنس على الكراسي تتبع قانون الاتحاد الدولي للتنس تتبعها النقاط التالية:

1- المس لمرتين للملعب: يستطيع اللاعب ضرب الكرة مرتين بعد مسها للارض أي اللاعب يلعب الكرة بعد مسها للارض للمرة الثالثة شرط ان تكون المسة الاولى داخل المنطقة الصحيحة اما المسة الثانية فتكون داخل أو خارج الملعب صحيحة.
2- الكرسي: يعتبر الكرسي جزءاً لا يتجزأ من جسم اللاعب وكل قانون يقع على اطراف اللاعب السفلية يكون على الكرسي.
3- الإرسال: الإرسال نفسه لدى الاصحاء ولكن يستطيع اللاعب ان يلعب الكرة بيده الثانية أو بنفس اليد أو اية طريقة ترمى بها الكرة.

اللاعب يفقد نقطة:

اللاعب يفقد نقطة:

1- إذا اللاعب فشل في اعادة الكرة بعد ان مست الكرة الارض ثلاث مرات.
2- إذا استفاد اللاعب من أي جزء مساعد كالطرف أو أي شيء غير الكرسي.
3- إذا اللاعب فشل في الحفاظ على اتصاله بالكرسي لحظة الضرب.

ملاحظة: يكون اطار الكرسي يعمل خطأ قدم حين مس الاطار للخط.

بعض التعديلات في قانون التنس:

الكرات:

1- الكرات تكون كاملة الاستدارة بلون الابيض أو الاصفر.
2- يجب ان تكون الشركة الصانعة للكرات مسجلة وتحصل على موافقة الاتحاد الدولي للعبة.

الإعلان:

1- يكون الاعلان بحجم (5) سم في منطقة الصدر للرجال.
2- اللاعبات اللواتي لا يلبسن اكماماً يوضع الاعلان في الصدر وبحجم كبير.
3- يوضع الاعلان بشكل مقبول وليس بألوان مشعة.
4- ان جميع الاعلانات خارج وداخل الملعب يجب الا تحتوي على اللون الابيض والاصفر أو أي لون مشع يزعج اللاعب.
5- قام الاتحاد الدولي برفع الاستراحة في الشوط الاول من كل مجموعة وإضافة استراحة (2) دقيقة كاستراحة في نهاية كل مجموعة دون شرط حساب عدد الاشواط فردية أو زوجية.

النتيجة الخاصة باللعب:

تعتمد النتيجة على مجموعة من النقاط وبأسماء كما يلي:

بدون نقاط	Love
النقطة الأولى	15
النقطة الثانية	30
النقطة الثالثة	40

النقطة الرابعة Game

ثلاث نقاط للجميع ينادى (تعادل) Deuce واللاعب الذي يكون مستقبلاً سيختار أي جهة يستقبل، في حالة الاتفاق على النقطة هذه تقرر الشوط أي بدون فائدة ويحق للمستقبل استقبال الكرة من أي جهة يريد وفي الزوجي لا يحق للاعبين تغيير استقبالهم من اليمين أو اليسار وانما يحق لهم تبديل من هو المستقبل للنقطة الفاصلة بعد التعادل.

النتيجة بالمجموعة قاعدة (6 - 7):

المجموعة القصيرة: اللاعب أو الفريق الذي يفوز بأربعة اشواط يفوز بالمجموعة وحين التعادل (4 - 4) يكون كسر التعادل وفق نظام كسر التعادل من (7) نقاط.

النتيجة بالمجموعة من (7) نقاط:

عندما تكون النتيجة مجموعة لكل لاعب تلعب مجموعة فاصلة من (7) نقاط يفوز بها شرط فرق نقطتين يفوز بالمباراة.

المجموعة من (10) نقاط:

عندما يكون العد (1 -1) يلعب مجموعة فاصلة من (10) نقاط الفارق نقطتين.

قانون ادارة الملعب:

- القرار النهائي لجميع الحالات للحكم العام بدون تدخل خلال المباراة يكون حكم الكرسي هو صاحب القرار النهائي إذا اللاعب أراد ان يستدعي الحكم العام يحق له ولكن يطلب ذلك من حكم الكرسي.
- اذا كان مراقب الخط والشبكة فإن النداء مسؤوليته وان حدث خطأ فيحق لحكم الكرسي تبديل قراره وان لم يكن موجوداً فالمسؤولية تكون للحكم العام.
- ان لم يعط مراقب الخط أي علامة للحكم عن الكرة ولم يستطع حكم الكرسي اعطاء قرار فيجوز هنا إعادة النقطة.
- في اللعب كفريق ووجود الحكم العام داخل الملعب يكون هو صاحب القرار الاخير.

- وان لم يكن موجوداً فيكون قرار حكم الكرسي نهائياً عندها يتوقف اللعب في أي وقت يراه حكم الكرسي مناسباً.
- الحكم العام يحق له إيقاف اللعب في حالة الظلام أو حالة الملعب أو أي عائق قانوني توقف المباراة وتبقى النتيجة كما هي دون تغيير.

نظام اللعب:

أنواع اللعب:

1- اللعب الفردي

2- اللعب الزوجي

3- اللعب المختلط

- المباراة: تتألف من (اثنين من ثلاثة مجاميع) و(ثلاثة من خمسة مجاميع).
- المجموعة: تتألف من (6) اشواط من فاز فيها فاز بالمجموعة شرط ان يكون الفارق شوطين.
- الشوط: يتألف الشوط من اربعة نقاط (15) هي النقطة الاولى و(30) هي النقطة الثانية و(40) هي النقطة الثالثة ومن ثم النقطة الرابعة هي نقطة الشوط وبشرط أيضا ان الفرق نقطتان بعد التعادل deuce.

كيفية لعب التنس:

يلعب التنس وفقاً لنظم خاصة بهذه اللعبة يكون اللعب اما بلاعب واحد أو بلاعبين عند وقوع القرعة على احد اللاعبين يختار اما الإرسال أو احدى جهتي الملعب أو يطلب من خصمه الاختيار.

يلعب الإرسال من خلف خط القاعدة ومن احدى جهتي نقطة الإرسال عندما يكون العد زوجياً نلعب الإرسال من اليمين وعندما يكون العد فردياً نلعب الإرسال من جهة اليسار.

ويجب الا يلمس الخط (خط القاعدة) بقدمه أو في الاطار الخاص بكرسيه ويستمر اللعب حال عبور الكرة الشبكة دون مساس لها وبشكل قطري وفي منطقة الإرسال الصحيح.

وتبقى الكرة لاعبة الا في حالة خطأ لاحد اللاعبين لعدم استطاعته ارجاع الكرة بشكل سليم.

طول وقت المباراة:

السبب الرئيسي لطول وقت المباراة هو كثرة التعادلات:

1- التعادل بالنقاط أي وصول العد إلى (40 – 40) تعادل Deuce فيجب ان يفوز احدهم بنقطتين على التوالي بعد التعادل.

2- التعادل بالأشواط عندما يصل العد (6 – 6) وجب كسر هذا التعادل اما بحصول احد اللاعبين على شوطين متتاليين بعد التعادل.

3- أو استخدام نظام كسر التعادل مع فارق نقطتين وهو من (7) نقاط.

كرسي، حكم الكرسي:

ارتفاعه (1، 82 - 2، 44 م) بعيد عن الشبكة بمقدار (91 سم) فيه مكبر صوت سماعة للاعلان عن النتيجة لا توجد فيه اعلانات وان حدث ووضع اعلان وجب ان يكون ذا لون قاتم غير عاكس.

ملاحظة: يكون هناك اشخاص يطلق عليهم (Ball Boy) يساعدون اللاعبين بجمع الكرات لتقليل جهد اللاعب المبذول في جمع الكرات وكذلك الوقت يكون وقوفهم في المكان المخصص لهم دون حركة.

كيفية ادلاء النتيجة:

N	Server	Receiver	SCORE
1.	POINT 1	POINT 0	LOVE - 15
2.	POINTS 2	POINT 0	LOVE – 30
3.	POINTS 3	POINT 0	LOVE – 40
4.	POINTS 4	POINT 0	S. Game
1.	POINT 1	POINT 1	All – 15
2.	POINT 2	POINT 1	15 – 30

3.	POINT 2	POINT 2	30 – 30
4.	POINT 2	POINT 3	40 – 30
5.	POINT 3	POINT 3	DEUCE
6.	POINT 4	POINT 3	Adv – S
7.	POINT 5	POINT 3	Game to
8.	POINT 3	POINT 4	S
9.	POINT 3	POINT 5	Adv R
			Game to R

نقاط الجزاء:

POINT PENALTY

Schedule

First offence .....warning

Second Offence .....Loss point

Third offence .....Loss Game

ولكن شرط تدخل الحكم العام And The Last……. Defaults

Code Or Time Violation Warning MS-MR

Code Violation Or Time Point Penalty Ms-Mr

بعض المصطلحات الخاصة بالجمهور:

1- Quiet Please, Thank You

2- Please Be seated,Thank You

3- Sets quickly,Please

4- As a courtsy to both Player

5- No Flash Photography Please

6- Please remain quiet during play

ملاحظة / (1):

يجب عدم الاسراع بإعلان النتيجة حينما تكون الارض ترابية (clay court) وذلك لوجود أثر للكرة مما يربك الحكم.

ملاحظة / (2):

حين نهاية الشوط يكون الاعلان كما يلي:

Ex / Game Ali he lead 4-2 firs set
Ex / Game Ali 3 Game All firs set
Ex / Game and third set Ali

ملاحظة / (3):

حين وصول المجموعة إلى نظام كسر التعادل:

Game Ali 6 game All T. B.S. To serve

عند نظام كسر التعادل يجب اعلان نتيجة المتقدم اولا كما يلي

0–1Ali.

يطلق كلمة صفر بدلا من Love في نظام كسر التعادل

1- عند نهاية نظام كسر التعادل تعلن

Game to Ali 7 to 3 fore example
Game and Winner set and Ali
Leading 7-6

أنواع السحبات:

- سحبة الفردي
- سحبة الزوجي
- سحبة الدوري
- سحبة المصنفين

سحبة الفردي: يتم من خلال القرعة زرع اللاعبين في السحبة عدا الاول والثاني فيوضعان متباعدين بحيث لا يلتقيان الا في الدور النهائي في حالة صعودهم وتخطيهم جميع منافسيهم ضمن مواقعهم

مثال / السحبة التي سنقوم بالشرح عليها هي لـ 16 لاعباً

ملاحظة (1): السحبات التي يتم العمل بها هي 2 ومضاعفاتها أي 2 – 4 – 8 – 16 -32 – 64 - 128 وهكذا.

ملاحظة (2):

الانتظارات تكون متدرجة من المرتبة الاولى للاعب المصنف رقم واحد وهكذا والزرع يكون لنصف العدد الموجود.

ملاحظة (3):

يكون الزرع للاعبين بالنسبة لرقم واحد واثنين الاول في رقم 1 والثاني في رقم 16 وبقية اللاعبين ينزلون في السحبة بواسطة القرعة وكما هو موضح ادناه ولا توجد هنالك طرق اخرى للزرع فهذه الطريقة معتمدة رسميا على جميع الالعاب.

3-4 قرعة فيما بينهم لرقم 5 و 12

5 و 6 يكون زرعهم في المواقع 8 و 9

7 و 8 يكون زرعهم في المواقع 4 و 1 وذلك ان كانت السحبة اكثر من 32 السحبة ل 16 لاعباً

1	الاول
2	
3	
4	
5	الثالث أو الرابع
6	
7	
8	
9	الثالث أو الرابع
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	الثاني

وهذه القاعدة تشمل جميع السحبات:

ملاحظة (1): بالنسبة للسحبة الفردي تعني خروج المغلوب أي لايوجد فيها حظ آخر للاعبين اما سحبة الزوجي فيكون هنالك حظ آخر (ثانٍ) للاعبين ولا يخرج اللاعب الا في حالة خسارته مرتين عدا المباراة الختامية.

سحبة التصنيف: نستطيع فيها تحديد اللاعبين أو الفرق من رقم واحد إلى النهاية وهي كما يلي

ملاحظة (2): ان في هذا النوع من السحبات تكون مباراة رقم واحد مهمة جدا والتي مع الاسف تذهب فرقا متأخرة بسبب التأخير في اجراءات الروتينية المملة والتي تفقد اللاعبين نصف قوتهم ومع ذلك يصلون بعد نهاية الجولة الاولى الاكثر اهمية حيث ان هذه الجولة ستجعلك اما من ال(16) الاوائل أو (16) الاواخر ان كانت السحبة من 32 وكذا الحال في حالة السحبة من (16) حيث ستجعلك اما من ال(8) الاوائل أو من ال (8) الاواخر أي انها ستصنفك اما من(1- 8) أو من (9- 16) في حالة فوزك بالمباراة رقم واحد تكون من (1-8)وفي حالة الخسارة ستكون من (9 - 16) وسنقوم بشرحها مفصلا.

1- اللاعب الذي لا يخسر اية مباراة يحصل على المركز الاول والخاسر في مباراة الختام يكون الثاني.
2- يكون اللاعبون الخاسرون في الدور الرباعي يلعبون مباراة على المركز الثالث والرابع.
3- اللاعبون الخاسرون في الدور الثمانية يلعبون فيما بينهم ومن يفوز يكون الخامس ومن يخسر يكون السادس والسابع الفائز من مباراة الخاسرين الاخير في دور الثمانية هو الخاسر.
4- يطبق نفس النظام بالجهة الثانية من الخاسرين وسيكون المركز من (9 - 16) واضحاً.

ملاحظة (3): نظام الدوري حسب عدد اللاعبين حيث اللاعب يلعب مع الجميع ويسمى دورياً بمرحلة واحدة وإذا لعب مرتين يسمى مرحلتين دوري وكما يأتي (محمد، اياد، جمال، عارف، صاحب، رزاق) عند القيام بالدوري يكون اول لاعب ثابتاً لا يدور ويدور الجميع وكما يأتي.

- **الدور الاول**: محمد مع رزاق وصاحب مع عارف وجمال مع نصر في حين اياد انتظار.
- **الدور الثاني**: محمد مع صاحب وجمال مع عارف ونصر مع اياد ورزاق انتظار.
- **الدور الثالث**: محمد مع نصر واياد مع جمال ورزاق مع صاحب وعارف انتظار.
- **الدور الرابع**: محمد مع عارف ورزاق مع اياد وصاحب مع نصر وجمال انتظار.
- **الدور الخامس**: جمال مع صاحب ونصر مع رزاق واياد مع عارف ومحمد انتظار .
- **الدور السادس**: محمد مع جمال واياد مع صاحب وعارف مع رزاق ونصر انتظار.
- **الدور السابع**: محمد مع اياد وعارف مع نصر ورزاق مع جمال وصاحب انتظار
- هذه السحبة لسبعة لاعبين وفق نظام الدوري ويكون عدد الادوار (7) وعدد المباريات (21) مباراة.

الدوري لـ (8) لاعبين:

- **الدور الاول**: 1 – 7 / 2 - 6 / 3 - 5 / 4 - 8
- **الدور الثاني**: 1 - 6 / 2 - 5 / 4 - 7 / 3 - 8
- **الدور الثالث**: 1 - 5 / 3 - 4 / 6 - 7 / 2 - 8
- **الدور الرابع**: 2 - 4 / 3 - 6 / 5 - 7 / 1 - 8
- **الدور الخامس**: 1 - 4 / 2 - 3 / 5 - 6 / 7 - 8
- **الدور السادس**: 1 - 3 / 2 - 7 / 4 - 5 / 6 - 8
- **الدور السابع**: 2 - 1 / 3 - 7 / 4 - 6 / 5 - 8
- عدد الادوار (7) عدد المباريات (28).

ملاحظة / في حالة كون المشتركين فردياً يبقى احد الفرق في كل دور انتظار.

نظام التحدي:

في نظام التحدي والذي عمل به حديثا يستطيع اللاعب الطلب من الحكم ان يرى الحالة بالتصوير المعاد وان حدث وكان الوضع لصالحه يمنح الحالة وان كانت الحالة صحيحة يكون قد فقد احدى حالات الاعادة في المجموعة الواحدة

والبالغة ثلاث لكل مجموعة ويعمل بها في الساحات والملاعب التي يتوفر بها هذا النظام وحين نجاح اعتراضه لا يخسر احد الحظوظ ولكن حينما يكون الحكم على حق يخسر حقه وان خسر ثلاث مرات بالمجموعة سوف لن يتمكن من طلب ذلك الحق من جديد.

ملاحظة / (1):

يحق للاعب استخدام حق آخر له في نظام كسر التعادل يضاف إلى حقوقه الاربع ويكون له اربعة حقوق لاستخدام نظام التحدي.

المجاميع الصغيرة:

هنالك نظام للعب لغرض الاختصار في البطولات التي تحتاج ذلك وكذلك في الخاسرين وهي ان يلعب اللاعبين مجموعتين من اربعة اشواط وحين التعادل بالمجاميع يصار إلى نظام المجموعة الفاصلة من (10) نقاط من يحصل على (10) يفوز بالمباراة بشرط فرق نقطتين.

دخول الحكم إلى الملعب:

عند اناطة الحكم العام البطولة لحكم الكرسي قيادة المباراة يجب ان يعلمه بعدد المساعدين ان وجدوا ومن ثم يحصل على ما يلي:

1- كرات اللعب وعددها القانوني حسب لوائح البطولة في حال تبديل الكرات أو لا.

2- ادواته الخاصة من شريط القياس (ساعة توقيت) جهاز مناداة على حكم عام البطولة ان وجدا – ورقة التسجيل – اقلام رصاص - ممحاة - مبراة.

يقوم الحكم بما يأتي حال دخوله الملعب:

1. يدخل قبل اللاعبين.
2. يقوم بملاحظة التركيبات الثابتة ووجودها في أماكنها الصحيحة.
3. يقوم بقياس الشبكة وقياس مكان الكرسي وتواجد الكرسي بعكس اتجاه الشمس.
4. حين دخول اللاعبين يطلبهم لاجراء عملية القرعة.
5. اعطاء فترة الاحماء والبالغة (5) دقائق.
6. يدون المعلومات بورقة التسجيل.

7. المناداة بالوقت المتبقي (2) دقيقة و(1) دقيقة.
8. يقوم بالتعريف باللاعبين.
9. يعطي الاذن ببداية اللعب.
10. يقوم بملء استمارة التسجيل.
11. يغادر الملعب حال نهاية المباراة دون انتظار مغادرة اللاعبين وبعد مصافحتهم فوراً.

ورقة التحكيم:

تعتبر ورقة التسجيل من الامور المهمة لواجبات حكم الكرسي ويقع على عاتقه ملؤها وتدوين كافة المعلومات التي حدثت في المباراة وكما يأتي:

تقسم ورقة التحكيم إلى ستة اجزاء:

الجزء الاول:

1- في اعلى الورقة توجد كلمة EVENT أي المسابقة.
2- داخل المربع الاول.
- البطولة والجولة ورقم الملعب والتاريخ.
- المسابقة والمباراة من (3) وجود نظام كسر التعادل أو نظام الاشواط والمراقبين.
- المشرف على البطولة والنتيجة بنظام دون فائدة أو لا الكرات وتغييرها في أي شوط.
- الحكم العام وحكم الكرسي.

3- المربع الثاني:
- المباراة.
- اللاعب.
- الدولة.
- الفائز بالقرعة.
- الاختيار.

4-نفس ما موجود في المربع (3).

5- النتيجة:

- وقت المناداة، وقت البدء، وقت انتهاء اللقاء

6- حكم الكرسي: توقيعه ودرجته أو شهادته

كما في الشكل ادناه والتي تمثل ما سبق شرحه من معلومات

كيفية ملء الاستمارة:

تملأ استمارة التحكيم حسب ما يأتي:

1- توضع نقطة صغيرة فوق الخط علامة خسارة الإرسال الاول.

2- يوضع A عندما يكون الإرسال ساحقاً عند مربع المرسل.

3- يوضع علامة D عندما يخسر المرسل إرساليين متتاليين وعند مربع المستلم.

4- توضع علامة T عند عقوبة تأخير الوقت.

5- توضع علامة C عند عقوبة الاساءة.

6- خط مائل عند النقطة العادية.

7- عند مربع المرسل يدون اسم المرسل لكل شوط وحسب ترتيب الإرسال.

8- توضع النتيجة للشوط عند النهاية في منطقة النتيجة.

TENNIS EMIRATES OFFICIAL SCORECARD

EVENT

Tournament		Round	Data	
Event		No. of sets	Formal ☐ Tie-brook all sets ☐ Final-set advantage	No of official line
Supervisor		Rest ☐ allowed ☐ none	Ball change (number) / ( )	Net
Release		Chair Umpire		

MATCH

FLIP

Player (s)	Country	Won	Elect

VS.

Player (s)	Country	Won	Elect

RESULT

Time called	Time started	Time Finished	Duration			
Winner (s)			SCOER			
			TB			

CHAIR UMPIRE

Signature			Certification

الجزء الثاني العقوبات الجزائية

CODE VIOLATIONS (POINT PWNALTY SCHEDULE)						
Team / Player (s)						
step	set	Game	points	player	Code	Description
W		-	-			.....
P		-	-			.....
D		-	-			.....

Team / Player (s)						
step	set	Game	points	player	Code	Description
W		-	-			.....
P		-	-			.....
D		-	-			.....

ABBREVIATIONS (CODE OF CONDUCT)		
Del Unreasonable delays	BA Ball abuse	CC Coaching coaches
AOb Audible obscenity	RA Racket abuse	UNC Unsportsmanlike
Vob Visible obscenity	VA Verbal abuse	Conduct
	PHA Physical abuse	

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الجزء الثالث: استراحة التواليت وعقوبات تأخير وقت وإضافات للنتيجة

set	Ga	points	From (time)	To (Time)	player	Reason

TIME VIOLATIONS

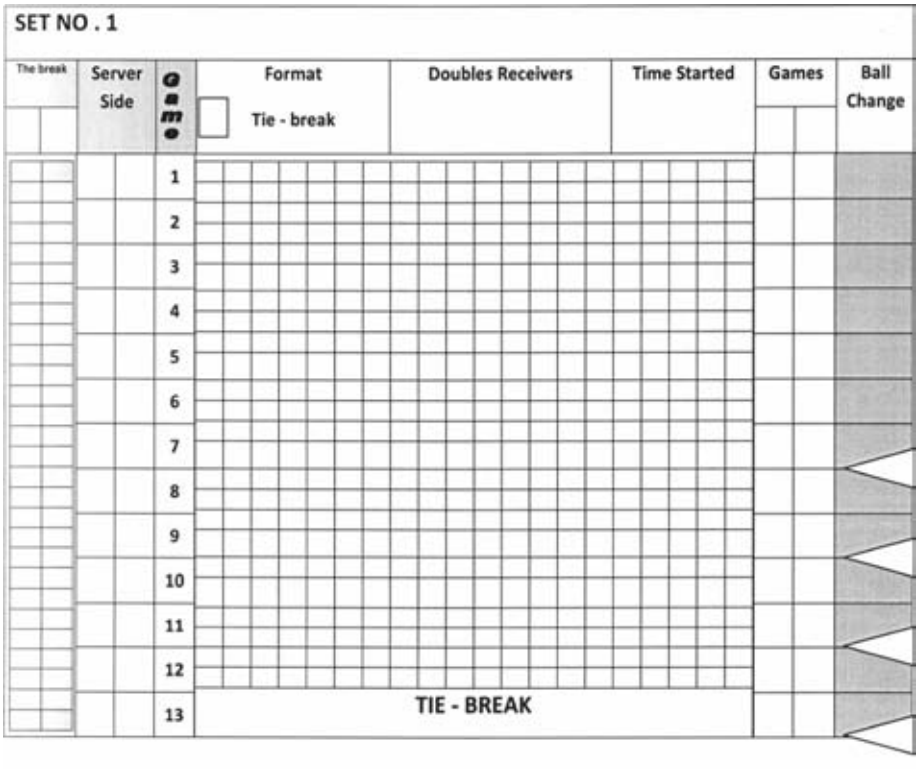
Team / Player (s)							Team / Player (s)						
step	set	Games	Points	player	25 s	90s	step	set	Games	Points	player	25 s	90s
W							W						
P							P						
P							P						
P							p						

EXTENDED GAMES

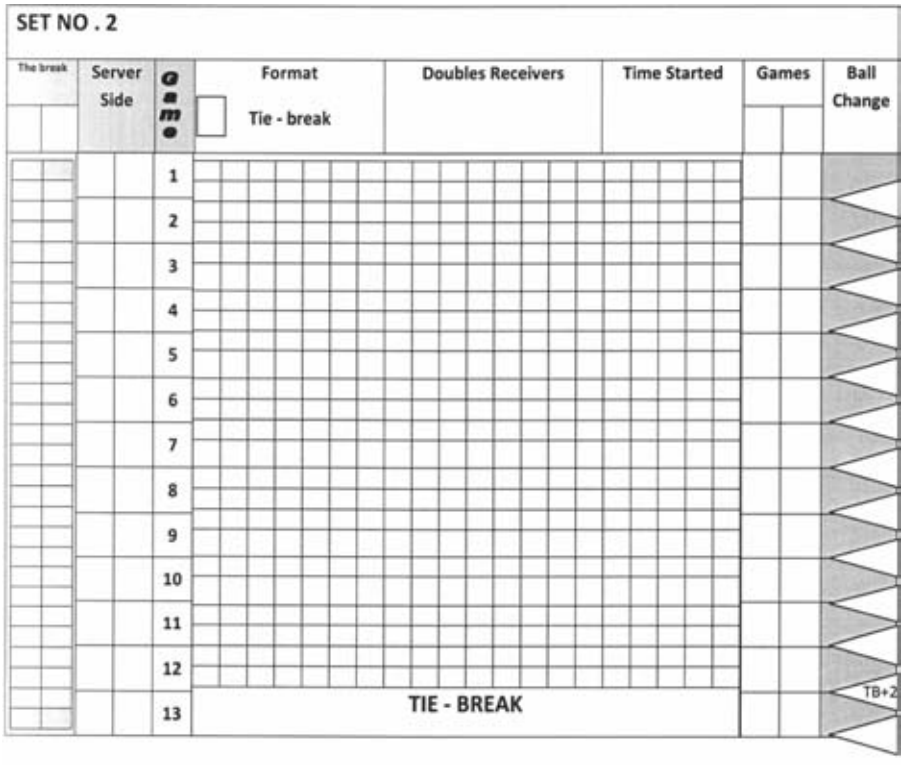
set	Game	Server		Additional advantage points

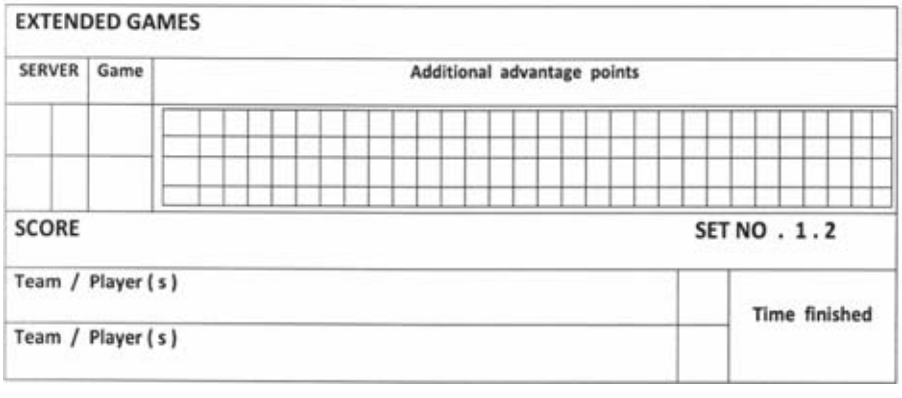
EXTENDED				TIE-BREAKS		
SET	player			SET	player	
server				server		

الجزء الرابع: المجموعة الاولى وكل ما يحتاجه الحكم للمجموعة الأولى

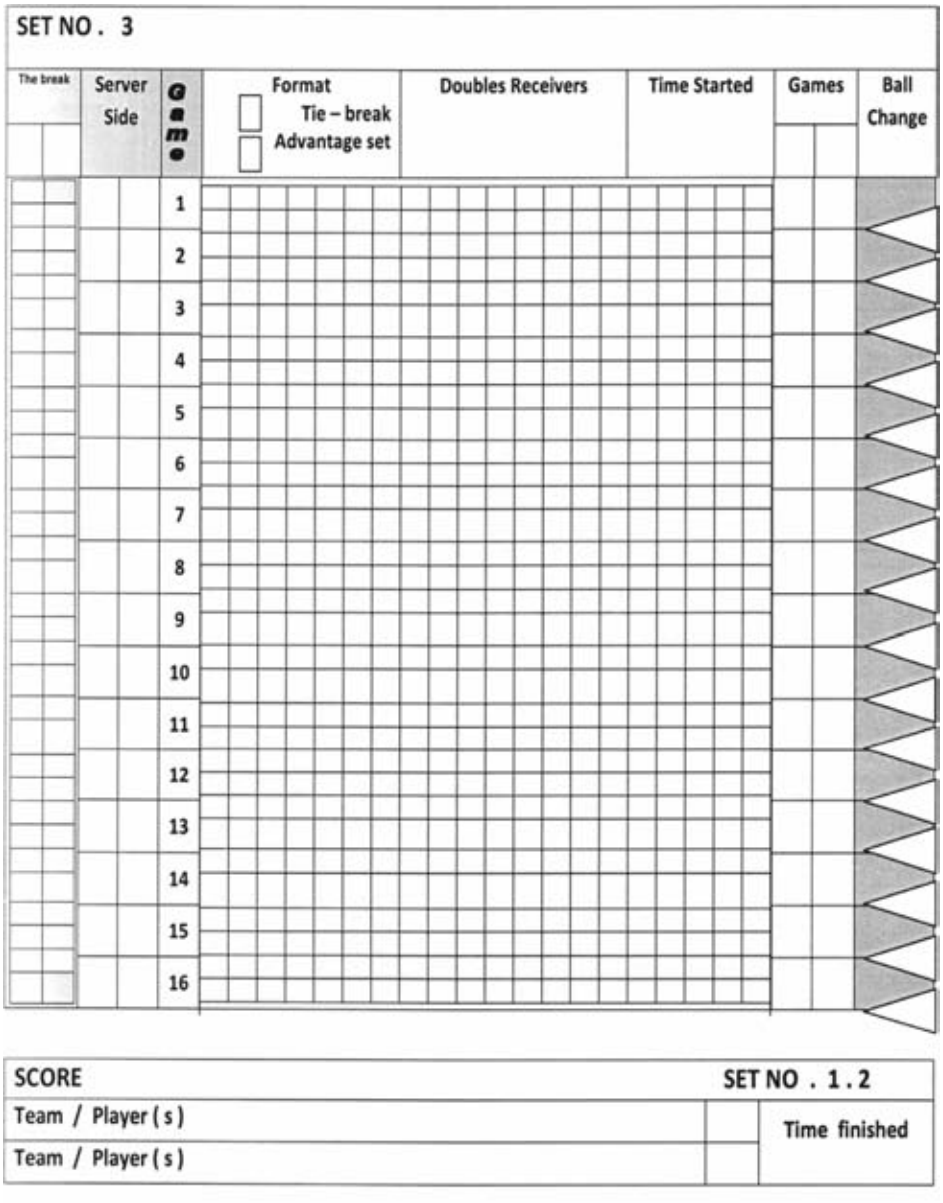


الجزء الخامس: كل ما يحتاجه الحكم في المجموعة الثانية





الجزء السادس: كل ما يحتاجه الحكم للمجموعة الثالثة



نقاط التصنيف الدولية:

البطولات التي يدخل فيها العراق هي بطولات (الفيوجر) وسنقوم باعطاء تنقيطات النظام الذي تلعب عنده الفرق العراقية اولاً ومن ثم التنقيط العالمي.

بطولات الاتحاد الدولي:

1- بطولات الكبرى.

2- بطولات ITF رقم 1.

3- بطولات ITF رقم 2.

4- بطولات ITF رقم 3.

5- بطولات المستقبل Futures.

بطولات المستقبل:

يلعب العراق دائما في هذا النوع من البطولات وكما يأتي:

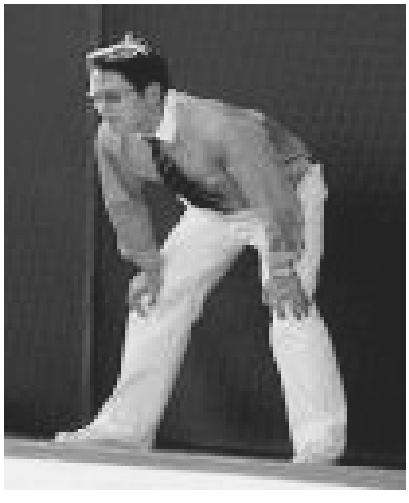
- اللاعب الذي يحصل على البطولة يعطى (55) نقطة.
- اللاعب الذي يخسر المباراة الختامية يعطى (42) نقطة.
- لاعبو الدور الاربعة يحصلون على (29) نقطة.
- اللاعبون الذين يصلون إلى دور الثمانية يحصلون على (20) نقطة.
- اللاعبون الذين يصلون إلى دور الـ (16) يحصلون على (2) نقطة.

وهنالك بطولات تسمى بطولات الالف نقطة تنظمها دول كثيرة يجمع اللاعب فيها (1000) نقطة ومنها بطولة سيدني الاسترالية وبطولة ميامي وبطولة هامبورك وشنغهاي وغيرها، اللاعب الذي يحصل على البطولة يحصل على (650) نقطة.

- اللاعب الذي يخسر مباراة الختام يحصل على (456) نقطة.
- دور الرباعي (292) نقطة.
- دور ال (8) 162 نقطة.
- دور ال (16) 90 نقطة.

- دور ال (32) 2 نقطة اما 64 فتكون نقطة واحدة وهنالك بطولات ال (500) نقطة والتي تنظمها دول مثل قطر والامارات وهولندا بطولة ردوتردام وغيرها.

الاشارات الخاصة بالحكام أثناء المباراة



المصادر

المصادر العربية:

1. صائب عطية العبيدي وآخرون؛ الميكانيكا الحيوية التطبيقية. (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر) 1991.

2. ظافر هاشم الكاظمي؛ الاعداد الفني والخططي بالتنس. (ط2، تحديث، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة) 2000.

3. محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال؛ التدريب العقلي في التنس. (جمهورية مصر العربية، مدينة نصر، دار الفكر العربي) 1996.

4. محمد رضا ابراهيم وآخرون؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني. ترجمة(الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر) 1990.

5. محمد حسن هليل، عبد الكريم جبار؛ (ترجمة)، القانون الدولي للتنس. 2010.

6. هلال عبد الرزاق وآخرون؛ الاعداد الفني والخططي بالتنس. (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر) 1991.

المصادر الأجنبية

1. Ball moore and randy, Wheel chair Tennis, U.S.A. kendall/ hunt company, 1994.
2. Carol matsuzaki, Tennis fundamentals, United states, human kinetics, 2004.
3. charle applewhaite, Tennis practices, Canda, 1998.
4. Dick Gould, Tennis anyone, thr. Edi. U.S.A, May feld publishing company, 1988.
5. ITN on court assessment, (transilation) Dhafir H. Ismael, 2004.
6. Jack L. Groppel, Tennis for adyanced players, IL. Human kinetics, 1994.
7. James G. Hay and J. Gavin Reid, The antatomical and mechanical of human motion, New jersey, prentice- hall, 1982.
8. Jeff Green wald, The best Tennis of your live, ohio, 2007.
9. Jim brown, Tennis steps to success. It human kinetics, 1995.
10. John little ford and Andrew magra th, Tennis strokes and tactics, U.S.A, Firefly books, 2009.
11. Joe Dinoffer, Tennis practice games, IL. Human kinetics, 2003.
12. John F. Kenf field, Teaching and coaching Tennis, 4th. Ed. U.S.A, brown company Pub. 1982.
13. John haglett and Richard evans, Word Tennis, New York, 1989.
14. Murphy and mupphy, Tennis for the player teacher and coach, philadelfhia, W.B. Saunders company, 1975.
15. Paul Robert and todd S. Elenbecker, Complete conditioning for tennis, IL. Human kinetics, 2007.
16. Sharon Petro, The Tennis drill book, U.S.A, Human kinetics.
17. Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin and Linda L. Griffin, Teaching sport concepts and skills, IL. Human kinetics, 2006.

فهرس المحتويات

الإهداء 4

المقدمة 5

الفصل الأول: ما هي لعبة التنس..... 7

تاريخ التنس:Tennis history 9

(التنس الأفضل في حياتك) The Best tennis of Your Life 11

أهداف التنس:Tennis Goals 12

نتائج تسجيل النقاط: Scoring..... 21

الفصل الثاني: المبادئ الأساسية للتنس..... 23

القبضات (المسكات) grips..... 25

1- المسكة الأمامية الشرقية:Eastern forehand grip 26

2- المسكة القارية:Continental grip 27

3- المسكة شبه الغربية:Semi-western forehand 28

4 – المسكة الأمامية الغربية:Western forehand Grip 28

5- المسكة بكلتا اليدين الخلفية:Two handed backhand 29

حركة القدمين: Foot work..... 32

الفصل الثالث: الضربات 37

1- الضربة الأمامية بالدوران العلوي:Forehand Topspin 39

2- الضربة الخلفية بالدوران العلوي باليدين: Two handed Topspin backhand 41

3- الضربة الخلفية بالدوران العلوي بيد واحدة:One handed Topspin backhand .. 42

4- الضربة الخلفية القاطعة بيد واحدة:One handed slice backhand 44

6- الإرسال القاطع بالدوران الجانبي:Sidespin-Slice Serve 46

7- الإرسال القاطع بالدوران العلوي: Topspin Slice Serve 47
8 - الضربة الأمامية القاطعة: Slice Forehand Stroke 49
9- الضربة الأمامية الساقطة: Forehand drop Shot 50
10 – الضربة الأمامية الطائرة - العالية والواطئة: Low and high Forehand volley .51
11- الضربة الأمامية الطائرة الساقطة: Forehand drop volley 52
12- الضربة الأمامية النصف طائرة: Forehand half volley 53
13- الضربة الخلفية الطائرة المتوسطة والواطئة: Medium and low Backhand volley 53
14- الضربة الخلفية الطائرة الساقطة: Backhand drop volley 54
15- ضربة إرجاع الإرسال: Returns of Serve 55
16- الضربة الأمامية والخلفية القوسية العالية بالدوران العلوي: Forehand topspin Lob 56
17- الضربة الأمامية والخلفية الساحقة:Forehand and Backhand Smash 56
18- الضربة الأمامية والخلفية القوية الطائرة: Forehand and Backhand drive volley 57
الاستراتيجية الخططية: Tactics 58
أربعة أنواع رئيسية للإرسال وارتدادها 59
الفصل الرابع: المتطلبات البدنية للتنس 65
1. المرونة: Flexibilty 67
2. الإحماء الثابت والمتحرك والمرونة: 68
3. القوة والقدرة: Strength and Power 69
4. التحمل العضلي: Muscular Endurance 71
5. الرشاقة والسرعة 71
6. التركيب الجسمي: Body E 72
7. التوازن المستقر والمتحرك: Stability and Dynamic Balance 72

8. اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية (الاوكسجينية واللااوكسجينية): Aerobic and anaerobic fitness.....72
الوقاية والتأهيل من حدوث الإصابة.....77
إرشادات ونصائح صحية للاعبي التنس.....84
الفصل الخامس: العوامل الميكانيكية المؤثرة في التنس التدريب الذهني.....89
1. تأثيرات دوران الكرة على طيرانها.....89
2. تأثير المضرب في الدوران.....91
الحالات النفسية وأثرها على الأداء.....92
الخصائص النفسية للاعبي التنس.....92
التدريب الذهني.....93
مراحل التدريب الذهني.....94
حالات التدريب الذهني.....94
الاستراتيجيات الذهنية للأداء الجيد.....95
السيطرة على الحالات الحرجة في التنس.....96
الفصل السادس: المنهاج التعليمي ومراحل تطويره.....97
أسس البرامج التعليمية في التنس.....99
الخطوات الرئيسية المتبعة في وضع البرنامج.....99
الوحدة التعليمية الاولى بالتنس.....100
الوحدة التعليمية الثانية بالتنس.....100
الوحدة التعليمية الثالثة بالتنس.....101
الوحدتان التعليميتان الثالثة والرابعة بالتنس.....101
الوحدتان التعليميتان الخامسة والسادسة بالتنس.....102
الوحدتان التعليميتان السابعة والثامنة بالتنس.....102
الوحدتان التعليميتان التاسعة والعاشرة بالتنس.....103
الوحدة التعليمية الحادية عشرة بالتنس.....103

الوحدة التعليمية الثانية عشرة بالتنس 103
الوحدة التعليمية الثالثة عشرة بالتنس 104
ملاحظات تؤخذ في الاعتبار..... 104
مراحل التطوير من التعليم إلى اللعب Stages of developing teaching to playing 105
كيفية العمل بأسلوب تمرينات المقتربات الخططية (التطوير) 107
مستويات تطوير التعليم 108
الفصل السابع: المنهاج التدريبي..... 109
التدريبات الهوائية واللاهوائية في التنس..... 111
ميزات وخاصية التنس..... 113
شروط تنفيذ التدريبات اللاهوائية وتنظيمها 114
شروط تنفيذ التدريبات الهوائية وتنظيمها..... 114
تصميم البرنامج التدريبي..... 114
الجدول الدوري للتدريب..... 114
الجدول الدوري للتدريب التقليدي..... 115
نموذج خطة الجدول الدوري التدريبي في التنس..... 117
مخطط الجدول التدريبي..... 118
الفصل الثامن: تمارين تطبيقية لتطوير المهارات الأساسية واللعب..... 119
الجزء الأول: أداء الضربات..... 122
الجزء الثاني: ميكانيكية الضربات الصخرية الصلبة 126
الجزء الثالث: ويكون الضربة السريعة للإرسال وارجاع الإرسال 128
الجزء الرابع: أداء الدوران وخاصية الضربات..... 130
اتقان المهارات الخططية Mastering tactical skills 132
الجزء الخامس: تفاصيل خطة اللعب والتخطيط لها. 132
الجزء السادس: الربح في جمع الضربات 135

الجزء السابع: اختيار الضربة الحاسمة 137
الجزء الثامن: التدريب واستراتيجية المباراة 139
الجزء التاسع: ردود الأفعال والانعكاسات 139
الفصل التاسع: اختبارات التنس 145
اختبار عمق الضربات الأمامية والخلفية Ground Stroke Depth 151
اختبار تقييم الإرسال 153
احتساب دقة الإرسال 153
اختبار القدرة الحركية (التغطية) 157
الفصل العاشر: المصطلحات الرئيسية في التنس 159
القانون الدولي للتنس الأرضي 165
فهرس المصادر 214
المصادر العربية 214
المصادر الأجنبية 215
فهرس المحتويات 217

TENNIS

Technical preparation and Tactical performance

by

Prof. Dr.
Zafer Hashem Al-Kazimi

Prof. Ass. Dr.
Mazen Hadi At-Ta'i

دار الكتب العلمية®
Dar Al-Kotob Al-ilmiyah
DKi
أسسها محمد علي بيضون سنة 1971 بيروت - لبنان
Est. by Mohammad Ali Baydoun 1971 Beirut - Lebanon
Établie par Mohamad Ali Baydoun 1971 Beyrouth - Liban