

- متطلبات اللعبة :

✓ المضرب

✓ الكرة

✓ الاحذية

✓ الملابس

✓ الملعب

- **المضرب** : هو اهم اداة اذ من المستلزمات الاساسية التي تساعد على اللعب الجيد ولم يحدد القانون الدولي مواصفات خاصه لمضرب التنس ، وان المضرب الخشبي كان هو السائد بالنسبة للاعبين التنس.

-**الكرة** : يجب أن تكون الكرة من نوع الجيد حتى تضمن القوة والسرعة والدقة في اتجاه الضربات، فضلا عن إنها أكثر تحملا وأطول عمراً وتكون منتظمة الشكل من الخارج ، بحيث لا يقل قطرها عن (٢.٥) انج ولا يزيد عن (٢.٥.٨) انج ، أما وزنها فيبلغ (٥٢) غرام أما كمية الهواء المضغوط داخل الكرة ، فيجب أن يكون مناسباً ، فلو أردنا التأكد من ذلك نقوم بتسليط ضغطاً مقداره (٨.١٦٥) كغم فيجب أن تضغط الكرة بمقدار لا يزيد على (٠.٢٢٠) انج ولا يقل عن (٠.٢٩) انج ويكون الضغط من ثلاث اتجاهات مختلفة على الكرة وبهذه الطريقة نستطيع معرفة صلاحية الكرة . وعندما يتم سقوط الكرة على الأرض من ارتفاع (٢٥٠) سم يجب أن يكون ارتدادها ما بين (١٣٢.٥ - ١٤٥) سم . وتصنع كرات التنس من مادة مطاطية تتكون من جزئين تلتصقان مع بعضها وتغطي بالوبر أو الصوف ، وهناك نوع من الكرات يكون مغطى بطبقة إضافية من الوبر لزيادة قابلية الكرة على التحمل (heavy duty) ومقاومتها العالية للحفاظ على شكلها ووزنها المطلوب ، وينصح باستخدام هذا النوع من الكرات عند اللعب في الملاعب التي تكون أرضيتها خشنة كالملاعب الصلبة والترابية وذلك لان احتكاك الكرة بالأرض يؤدي إلى بروز الوبر المحيط بالكرة مما يجعلها ثقيلة الوزن ، لكن من أهم مميزاتها إنها تكون مقاومتها عالية وتدوم لفترة أطول مقارنة مع الكرات الاعتيادية التي يكون فيها الوبر اقل . تصنع الكرات بلون الأصفر والبرتقالي والأبيض ، وان اللون الأصفر هو الأكثر شيوعاً في الوقت الحاضر حيث يعتقد بان رؤية الكرة ذات اللون الأصفر تكون أسهل بنسبة ٢٣% بالمقارنة مع الكرة ذات اللون الأبيض التي كانت قديماً مستخدمة، وتوضع الكرات في علب خالية من الهواء مباشرة بعد

الانتهاه من صنعها ، لعدم تأثرها بالضغط الجوي أو بالعوامل المؤثرة كالرطوبة والحرارة .

الأحذية :

إن اختيار الحذاء الخاص بلعبة التنس أمراً ضرورياً ، ويمكن أن يكون الحذاء سلباً أو إيجاباً على مستوى أداء اللاعب ، فعند اختياره يجب مراعاة نوعية ارض الملعب ، كذلك أن لا يكون ضيقاً بحيث يؤثر على قدم اللاعب من حدوث الإصابات وعلى وجه التحديد إصابات أصابع القدم ، وليس الحذاء واسعاً أو كبيراً مما يعيق الحركة السريعة أو المفاجئة ، ويجب أن تحتوي أحذية التنس على وسائط أسفنجية توضع تحت القدم والتي تريح اللاعب أثناء القفز والهبوط ولا تؤثر على أعصاب القدم . ويجب أن يحتوي الحذاء على فتحة تهوية للقدم وان يكون على درجة كافية من المرونة وبشكل يوفر حرية كافية للقدم وان يكون مطاوع لحركة القدم بحيث يثنى بنفس الطريقة التي يثنى فيها القدم . وفيما يأتي بعض المواصفات التي يجب توفرها في حذاء التنس الجيد وهي:

١ - أن يتصف بالمتانة والقابلية على التحمل

٢ - أن يكون خفيف الوزن ومريحاً وذا مرونة كافية .

٣- أن يوفر الإسناد الكافي للكعب

٤- قدرته على تحقيق الاحتكاك المناسب وامتصاصه الصدمة أثناء توقفه والحركة

٥ - عازلاً للحرارة والبرودة أثناء فصلي الصيف والشتاء

الملابس :

إن اختيار الملابس المريحة والتي تسمح بالحركة غير المقيدة مهم جداً للاعب التنس ومن أهم الملابس الضرورية لاعب التنس هي القميص والشورت والجوارب أما الملابس الغير ضرورية فمنها واقيات التعرق التي تلبس في الرأس واليد فوق الرسغ التي تفيد لاعب التنس ليمسح العرق من على جبهته والأخرى تمنع نزول العرق إلى قبضة المضرب . ويرتدي لاعبو التنس الرجال عامة شورت طويلاً و قميص نصف كم غير ضيق ،

