

المبادئ الأساسية للعبة التنس

مسكة المضرب :

تلعب المسكة دوراً مهماً في عملية ضرب الكرة وفي ضوء قانون نيوتن الثالث (لكل فعل رد) فعل يساوي في المقدار ويعاكسه في الاتجاه ويقعان على خط فعل (واحد) فانه يجب ان يكون المضرب ثابتاً لحظة ضرب الكرة إذا كان المطلوب تطبيق أقصى قوة للكرة ، لذلك فان ثبات يعد عاملاً ضرورياً لحظة ملامسة الكرة ، ومن المهم شد رسغ اليد جيداً في جميع المسكة ضربات كرة التنس ، وهناك نوعان لمسك المضرب وهي :

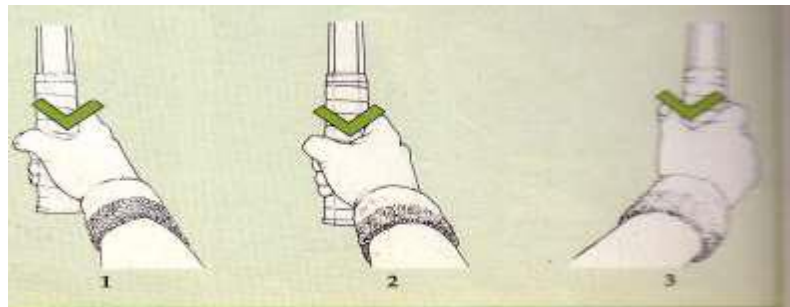
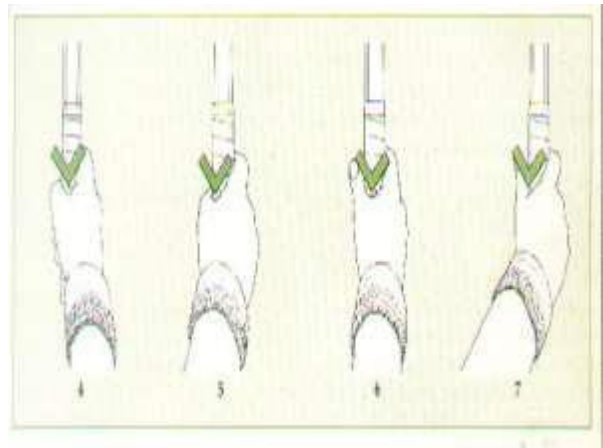
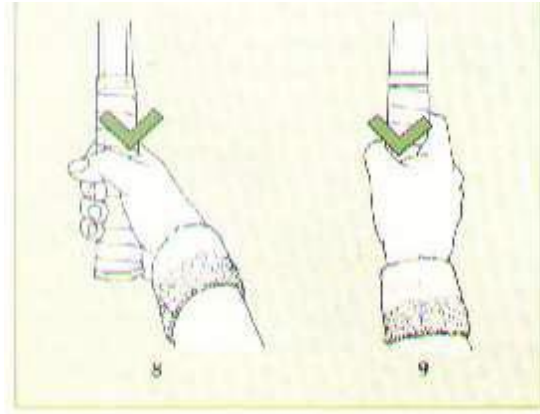
١ - مسك المضرب بيد واحدة

أ- **المسكة الشرقية** : اسمها يرجع إلى أن أول تطبيق لها كان في الجزء الشرقي للولايات المتحدة ، ويطلق عليها أيضاً مسكة السلام باليد وتستخدم هذه المسكة في أداء الضربة الأرضية الأمامية ، إذ يمسك المضرب من نهايته بعد أن تمتد يدك لمصافحته ، حيث تشكل الأصابع الأربعة مع إصبع الإبهام رقم (٧) وبهذا تكون الأصابع الأربعة ملتفة على قبضة المضرب من جهة اليمين وإصبع الإبهام ملتقاً على قبضة المضرب من جهة اليسار كي يلاقي إصبع السبابة من الجهة الأخرى ، وتكون الأصابع الثلاثة الصغيرة غير متلاصقة وقربية من بعضها وإصبع السبابة باتجاه عضد المضرب وان تكون المسكة قوية ويكون مستوى رأس المضرب أعلى من رسغ اليد. وعند تنفيذ الضربة الأرضية الخلفية فيجب تغيير مسكة المضرب.

ب - **المسكة القارية** : هذه المسكة يكون الرقم (٧) فى وضع مائل إلى جهة اليسار أي قريب من حافة عضد المضرب اليسرى من الجهة العليا وتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول قبضة المضرب من الجهة اليمنى يقابلها إصبع الإبهام من الجهة اليسرى وتكون الأصابع متلاصقة تقريباً عند تنفيذ الضربة الأرضية الأمامية ، أما في تنفيذ الضربة الأرضية الخلفية فان الرقم (٧) يكون مائلاً إلى جهة اليسار قليلاً أو مقابلاً لحافة عضد المضرب من الجهة العليا وتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول قبضة المضرب من جهة اليمين وإصبع الإبهام ممتداً على عضد المضرب ويلامس إصبع السبابة من الجهة الأخرى. ونحن ننصح بعدم استخدام المسكة القارية مع المبتدئين لأنها لا تتلاءم جيداً مع الضربات المرتدة من الأرض بارتفاعاتها

المختلفة والسبب يرجع إلى وجود اليد في نهاية مقبض المضرب بعيدا لحد ما عن المسكة الشرقية وبذلك يؤدي إلى بقاء اليد خلف المضرب عند ضرب الكرة مما يجعلها مجهددة لرسغ اليد وتفقد القوة وطول المسافة التي تتميز بها الضربات بالمسكة الشرقية ، والمسكة القارية لا تساعد على طيران الكرة لمسافة بعيدة أماما نظرا لان سطح المضرب فيها يكون مفتوحاً. ولذلك تميل الضربات الأمامية ذات المسكة القارية إلى سحب الكرة أكثر من دفعها ، بينما تكون الضربة الأرضية أفضل كثيرا عندما تكون قوية ويمكن التحكم فيها .

ج-**المسكة الغربية**: تنتشر استخدامها في غرب الولايات المتحدة والتي تتميز ملاعبها بشدة الصلابة وفيها ترتد الكرات عند اصطدامها بأرض الملعب ويكون سطح المضرب مغلق وبذلك تعد هذه المسكة جيدة عند ضرب الكرات العالية التي تؤدي بدورها الضربات المصحوبة بالدوران الأمامي top spin . وهذا النوع من المسكات يكون الرقم (٧) قريبا من حافة عضد المضرب من جهة اليسار تقريبا وتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول عضد المضرب يقابلها إصبع الإبهام عن الجهة الأخرى حيث يلتقي إصبع السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي ، أما المسكة في الضربة الأرضية الخلفية والإرسال الاعتيادي فيكون الرقم (٧) مائلا إلى جهة اليسار ومقابلا لحافة عضد المضرب العليا من جهة اليسار وتكون أصابع الأربعة ملتفة حول قبضة المضرب من جهة اليمين ومتلاصقة تقريبا ، وإصبع الإبهام ملتفا حول قبضة المضرب من جهة اليسار وملتصقا مع الشكل (٥) يوضح أنواع مسكات لاعبي التنس.



ب المسكة بكتا اليدين : إن معظم اللاعبين واللاعبات الآن يستعملون مسكة المضرب بكتا اليدين وخاصة في الضربات الأرضية الخلفية ، وقد ثبتت فاعلية هذه المسكة على تقدم هذه اللعبة كونها تجمع بين جميع المسكات إضافة إلى ذلك فان هذه المسكة تعطي للاعب قوة كبيرة لإرجاع الكرات ، لان استخدام قوة اليدين تعطي دفعا أقوى من قوة يد واحدة. ففي الضربة الأرضية الأمامية تكون المسكة بوضع اليد اليسرى عند نهاية قبض المضرب ، حيث تكون الأصابع الأربعة لليد اليسرى ملتفة حول قبضة المضرب يقابلها إصبع الإبهام من الجهة الأخرى واليد اليمنى للإمام وقريبة جدا من اليد اليسرى وتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول قبضة

المضرب من الجهة اليمنى وإصبع الإبهام ملتفا من الجهة الأخرى ويقابل الأصابع الأربعة والرقم (٧) يكون في وسط سطح عضد المضرب تقريبا ، أما في الضربة الأرضية الخلفية فان اليد اليمنى تكون من نهاية قبضة المضرب واليد اليسرى متقدمة إلى الأمام ومتلاصقة مع اليد اليمنى . ومن مميزات المسكة بكتا اليدين تجعل الكرة تدور دورانا أماميا (top spin) وتكون أسهل من مقارنة بالمسكة بيد واحدة كما يستطيع اللاعب من ضرب الكرة في جانبه وبدون فقدان جزء من قوة الضربة بينما المسكة بيد واحدة تفتقر إلى ذلك . كذلك صعوبة توقع الكرة عندما تضرب بكتا اليدين من قبل الخصم . وهناك العديد من اللاعبين واللاعبات يفضلون استخدام هذه المسكة عن غيرها في الضربات الخلفية ، وتكون الضربة الخلفية بكتا اليدين أكثر شيوعا من تنفيذ الضربة الأمامية ، وذلك لان مرجحة الذراع اليسرى تكون محدودة مقارنة بالذراع اليمنى وللتخلص من هذا ، يجب على اللاعب استخدام نسبة اكبر من دوران جذعه وثقل جسمه وسرعة دوران حركة قدميه . أما مساوي هذه المسكة فتكمن في صعوبة رد الكرات المنخفضة والقريبة من الشبكة بدقة وتوجيه الكرات الطائرة ايضا . والشكل (٦) يوضح المسكة بكتا اليدين للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية .



وضع الاستعداد: تلعب وقفة الاستعداد دورا كبيرا في نجاح عملية الضرب وذلك لأنها تقود اللاعب بالتحرك والاستجابة السريعة لأي اتجاه يحتاجه لصد الكرة إلى جهة اليسار أم اليمين للإمام أو للخلف ولا يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة بدون إتباع الوقفة الصحيحة والحركة المنظمة للقدمين والذراعين معا كونها تكون مكتملة بعضها مع البعض عند ضرب الكرة. وتعد وقفة الاستعداد من أهم الأعمال التي يقوم بها اللاعب عند انتظاره لرد كرة المنافس ويفضل الكثير من المدربين والمدرسين التأكيد على حركة الرجلين وأهميتها بالنسبة للعبة ، حيث أنهم يعطوها أهمية اكبر من أهمية مسك المضرب ، لهذا تعطى تمارين بتعليم حركات الرجلين وإتقانها قبل

تعليمهم مسك المضرب. وتكون وقفة الاستعداد في الأغلب مواجهها للشبكة و للمنافس مع مراعاة فتح القدمين تكون باتساع الكتفين تقريبا ويجب أن يكون جسم اللاعب بصورة متزنة غير متصلب بحيث يكون ثقل الجسم قليلا للإمام وموزعا على القدمين ، وتكون الركبتين مثنيتين قليلا مما يجعل مركز ثقل الجسم منخفض إلى الأسفل الأمر الذي يكون أكثر اتزاناً كما أن ثني الركبتين اللاعب على دفع الجسم بالاتجاه المطلوب بصورة أسرع مما تكون الركبتين غير مثنيتين ، وينخفض مركز ثقل اللاعب عندها . أما وضع المضرب فيكون مرفوعا قليلا للإمام (أي أمام الجسم) عند مستوى الوسط ويشير رأس المضرب إلى الشبكة وهذا مما يساعده على التغير إلى جهة اليمين أو اليسار ويجب أن يسند المضرب باليد المعاكسة أسفل عمق المضرب في حالة استخدام الضرب باليد الواحدة بينما يتم مسك المضرب باليدين بحالة مسك المضرب بكلتا اليدين . أما الجذع يكون مائلا قليلا للإمام والنظر يكون باتجاه الكرة ، وإن وقفة الاستعداد الصحيحة للاعب تساعده في التحرك الجيد في كافة اتجاه الملعب نحو الكرة بصورة جيدة ، ويؤثر إيجاباً على أداء اللاعب جيدا ، وتبرز أهمية وقفة الاستعداد أيضا في استقبال ضربة الإرسال وعند اللعب بالقرب من الشبكة من خلال رد الكرات الطائرة والنصف طائرة والكبسة وغيرها .. والشكل (٧) يوضح ذلك.



حركة القدمين : إن أهم الشروط الأساسية التي تساعد اللاعب في تعلم وإتقان أداء الضربات الأساسية بالتنس هو إتقان حركة القدمين ، إذ تتيح للاعب الفرصة الجيدة في التحرك والتغطية داخل الملعب والوصول إلى الكرة بوقت قصير وبمجهود قليل . وكما اشرنا في وقفة الاستعداد

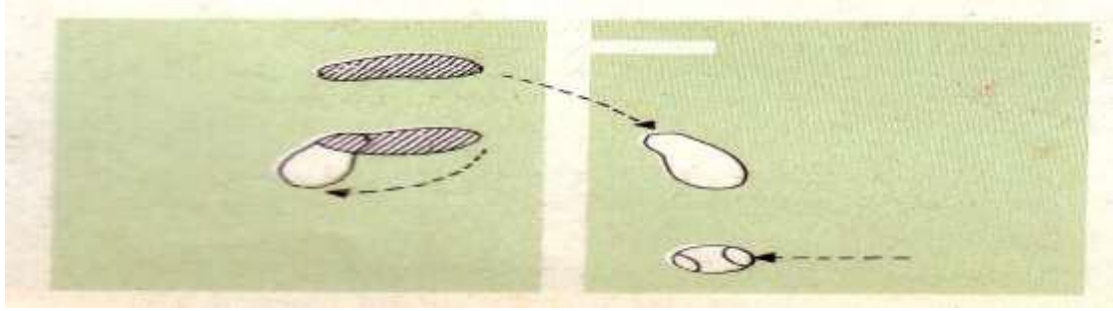
الصحيحة عندما يكون مركز ثقل جسم اللاعب للإمام قليلا الأمر الذي يسمح لحركة القدمين بسرعة في الاتجاه المطلوب لهذا يجب الاهتمام بالتدريب على كيفية نقل القدمين وأداء الحركة الصحيحة من أجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المنقولة نتيجة رد فعل الأرض عن طريق دفع الجسم . ويؤكد الكثير من المدربين على نقطتين رئيسيتين هما (حركة القدمين وتغطية الملعب) ويحتاج إلى الكثير من التدريب ، وأن معظم أسباب فشل الكرات هو ضعف حركة القدمين وضعف تغطية اللاعب بصورة جيدة للملعب لان معظم حركات جسم تعتمد على حركة القدمين الجيدة وعندما يتحرك جسم اللاعب فيقوم بلف الجسم إلى إحدى الجانبين للوقوف جانبا ثم ينقل ثقل الجسم على القدم الخلفية مع ثني قليلا في الركبة ، ومع مرجحة الذراع أمام وضرب الكرة ينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ثم تندفع القدم الخلفية أماما لمتابعة الحركة وإيقاف حركة الجسم . إن عملية ثني الركبتين قد ساعدت في نقل ثقل الجسم أماما وأعطاه قوة لحركة ضرب الكرة في نقل ثقل الجسم ، فضلا عن إعطاه قوة لحركة الضرب عند مدها . وعندما تبدأ حركة القدمين للمكان الصحيح يتم تحويل الجزء العلوي من اللاعب الجذع أماما في اتجاه الكرة وبتحريك القدم البعيدة عن الكرة أولا تليها حركة القدم القريبة لها ثانياً أي الرجل الأمامية تبدأ أولا ويليهما الرجل الخلفية وتكون الخطوات صغيرة تتناسب مع المكان والاتجاه لمقابلة الكرة وضربها ، لهذا على المبتدئ التدريب على حركة الرجلين وذلك باللعب كرات بطيئة ثم متوسطة وعليه أيضا صد تلك الكرات جيداً ، كما تلعب الكرات إلى اليمين وإلى اليسار قصيرة وطويلة لكي يعتاد المبتدئ على حركات القدمين في جميع الأوضاع واللعب بصورة جيدة كذلك يتم التركيز النظر بعناية على المسافة بين الجسم والكره وحركة القدمين وبمرور الوقت تصبح حركات القدمين بصورة جيدة ودقيقة . كما يجب أن تكون الخطوات صغيرة تتناسب مع المكان والاتجاه لمقابلة الكرة وضربها. ويمكن تقسيم حركات القدمين تبعاً للكرات الآتية وهي :

١ - حركة القدمين للكرات الآتية من جانب الجسم مباشرة :

أ - عندما يكون اتجاه الكرة مائلا أماما :

بعد اخذ وضع الاستعداد وعبور الكرة الشبكة ، يقوم اللاعب بتدوير الجسم إلى جهة اليمين ويتم نقل وزن الجسم على القدم اليمنى (القدم الخلفية)

ويصبح وجه القدم اليمنى مائلا أماما ، أما القدم اليسرى فتأخذ خطوة أماما وتكون مائلا وموازية للقدم اليمنى، والشكل (٨) ذلك يوضح



شكل (٨) يوضح حركة القدمين للكرات الآتية من جانب الجسم

- حركة القدمين في حالة الكرات الطويلة خلف الجسم :

تعد الكرات الطويلة من أصعب الكرات عند استلامها ، لهذا يضطر اللاعب إلى الركض خلفا للحاق بالكرة كما يجب على اللاعب عدم الركض باتجاه الكرة، وإنما يكون الركض مائلا حتى الوصول خلف نقطة ملاقاته للكرة ويتمكن من أداء الدوران أماما عند تنفيذ الضربة وتتصف خطوات القدمين بان تكون صغيرة مع البدء بالقدم الخلفية . وعادة تكون سرعة القدمين عالياً وتقل تدريجياً قبل الوصول إلى الكرة حتى يستطيع اللاعب من التحكم في الوقوف أولاً ثم ضرب الكرة ثانياً .