

المهارات الأساسية في لعبة التنس :

المبادئ الأساسية في لعبة التنس تشكل الدعامة القوية التي تسند عليها اللعبة ، وان تقييم مستوى أي لاعب يعتمد إلى حد كبير على درجة إتقان لتلك المبادئ الأساسية ، ويمكن إتقان هذه المبادئ الأساسية من خلال إتباع الأسلوب العلمي الصحيح ووسائل التدريب . وتتضمن المبادئ الأساسية في لعبة التنس أنواع من الضربات عديدة ومتنوعة وتقسم إلى:

الضربة الأمامية :

يقصد بالضربة الأمامية أي ضرب الكرة وهي أمام اللاعب أو من جهة الذراع الذي يلعب فيها ، فإذا كان يلعب بيده اليمنى فإنه يضرب الكرة من جهة اليمين وإذا كان يلعب بيده اليسرى فإنه يضرب الكرة من جهة اليسار وكلا الحالتين يطلق عليها الضربة الأمامية . وتعد الضربة الأمامية من الضربات الأساسية بالتنس والحجر الأساس في اللعبة ، واهم أنواع الضربات وأكثرها استعمالا في إثناء اللعب وتعد من أسهل الضربات على الإطلاق عند تعلمها لهذا يجب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي من الضربات الأخرى لأنها تتميز بسهولة أدائها مقارنة بالضربات الأخرى ، كما أنها تعد سلاحا هجوما للاعبين المستويات العليا عند استخدامها بهدف تفوقها على الضربات الخلفية وعندها تحسم الكرة في اللعب . ان إتقانها يكسب أهمية كبيرة وخصوصا للاعبين الناشئين والمبتدئين وضرورة تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء في التعلم الضربات الأخرى ، وتمر الضربة الأمامية بالمراحل عديدة هي:

أ - **وضع الاستعداد** : قبل تنفيذ الضربة الأمامية لابد من الوقوف الصحيح وكما اشرنا له سابقا في وضع الاستعداد بحيث يكون وضع القدمين متباعدتين بعرض الصدر واثناء قليلا في ركلة اللعب ويكون وزن الجسم موزع بشكل متساوي على القدمين ويختار اللاعب المسكة المناسبة له، أما الذراع الثانية فتكون في عنق المضرب لإسناده ويكون رأسه للأعلى واتجاه المضرب للإمام ومؤشر باتجاه اللاعب الخصم عندها يكون اللاعب متيقظا لاستقبال الكرة من الخصم .

ب - **المرجحة الخلفية** : عندما تتجه الكرة من فوق الشبكة باتجاه الضربة الأمامية فيقوم اللاعب بمرجحة الذراع الحاملة للمضرب خلفا وذلك بأخذ خطوات بقدمه اليمنى الى جهة اليمين اولا وذلك لإعطاء الذراع مجالا

حركيا أوسع ومساعدة جسم اللاعب على استدارته إلى الجانب بحيث يكون كتف اللاعب الأيسر موجها للشبكة (في حالة اللاعب يلعب بالذراع اليميني) أما قدمه الأمامية فتكون بخط موازي مع الشبكة ويكون ارتكاز اللاعب أثناء المرجحة الخلفية على قدمه اليميني (الخلفية) ومستوى المضرب يكون بمستوى الحزام . أما القدم اليسرى فتشكل قاعدة ثائية لإسناد الجسم عند تنفيذ الضربة والذراع الحاملة للمضرب تكون إلى الخلف وللأعلى بوضع مريح وتكون مثنية قليلا من مفصل المرفق ويكون مستوى عنق المضرب (راس المضرب) فوق رسخ اليد الضاربة والشكل رقم (٩) يوضح ذلك.

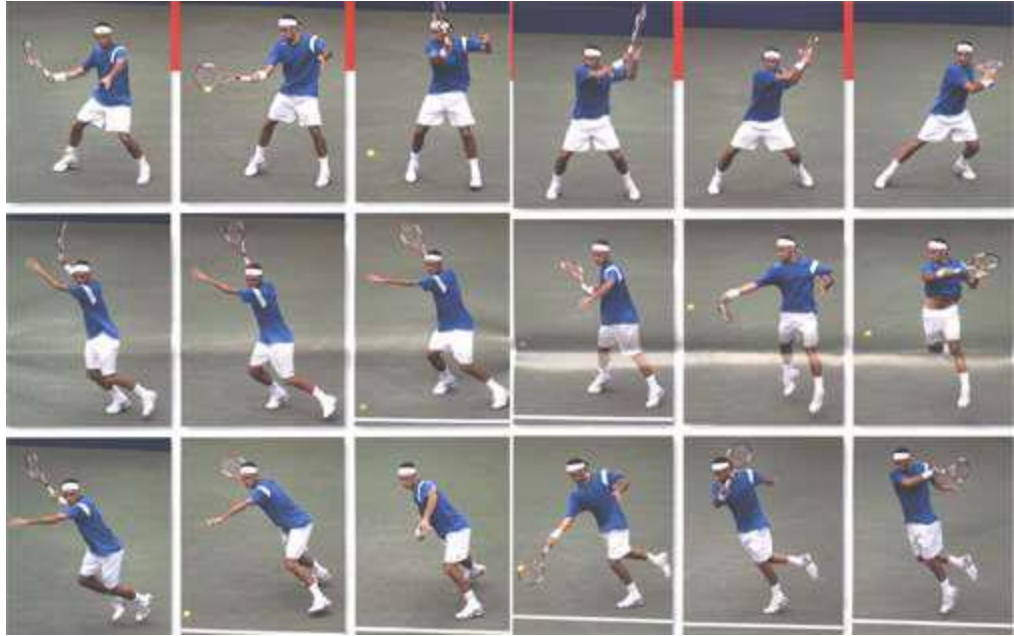


الشكل رقم ٩ يوضح كيفية تنفيذ المرجحة الخلفية

ج المرجحة الأمامية : بعد الانتهاء من تنفيذ المرجحة الخلفية يقوم اللاعب برفع كعب قدمه اليميني مع مرجحة الذراع الضاربة أماما باتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء رسخ اليد مشدود إلى ما بعد اصطدام وضرب الكرة بالمضرب ، ويكون ضرب الكرة بالمضرب في نقطة تكون أمام القدم اليسرى للاعب وذلك لأجل حصول اللاعب على أكبر نتاج للقوة عن طريق دوارن الجزء العلوي للجسم بضمنها الذراع الضاربة ، كما تساعد اللاعب على الاتزان الجيد في هذه النقطة واستعداده للقيام بضربة أمامية

ثانية التي تصاحب هذه العملية نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية وتكون بزاوية ٤٥ درجة باتجاه الشبكة مع الأرض .

د - نهاية الحركة : عند الانتهاء من تنفيذ ضرب الكرة يجب أن تستمر حركة المضرب باتجاه الكرة ، حيث يصل المضرب باتجاه العمود (القائم الأيسر للشبكة ويتقاطع مع الذراع اليسرى ليصل عنق المضرب إلى مستوى كتف او رأس اللاعب تقريبا وتكون هذه الحركة حسب نوع الضربة الأرضية الأمامية ، مع مراعاة تحريك الذراع اليسرى قبل ملامسة الكرة بقليل في اتجاه عكسي أي للخلف للمحافظة على اتزان الجسم ، والشكل رقم (١٠) يوضح ذلك .



شكل رقم (١٠) يوضح مراحل تنفيذ الضربة الأمامية

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية :

- ١- عدم نقل القدم اليمنى إلى الجانب
- ٢- تأخر أداء المرجحة الخلفية او عدم إرجاع الذراع إلى الخلف
- ٣- تحريك الرسغ لحظة ضرب الكرة (أي أثناء اصطدام الكرة بالمضرب) .
- ٤ - يكون هناك تصلب بالذراع الضاربة وعدم انثناء مرفق الذراع .

٥- عدم تدوير الطرف العلوي من الجسم إلى جهة تنفيذ الضربة

انواع الضربة الامامية:

- ١- الضربة الامامية المستقيمة.
- ٢- الضربة الامامية المصحوبة بالدوران الامامي
- ٣- الضربة الامامية المصحوبة بالدوران الخلفي