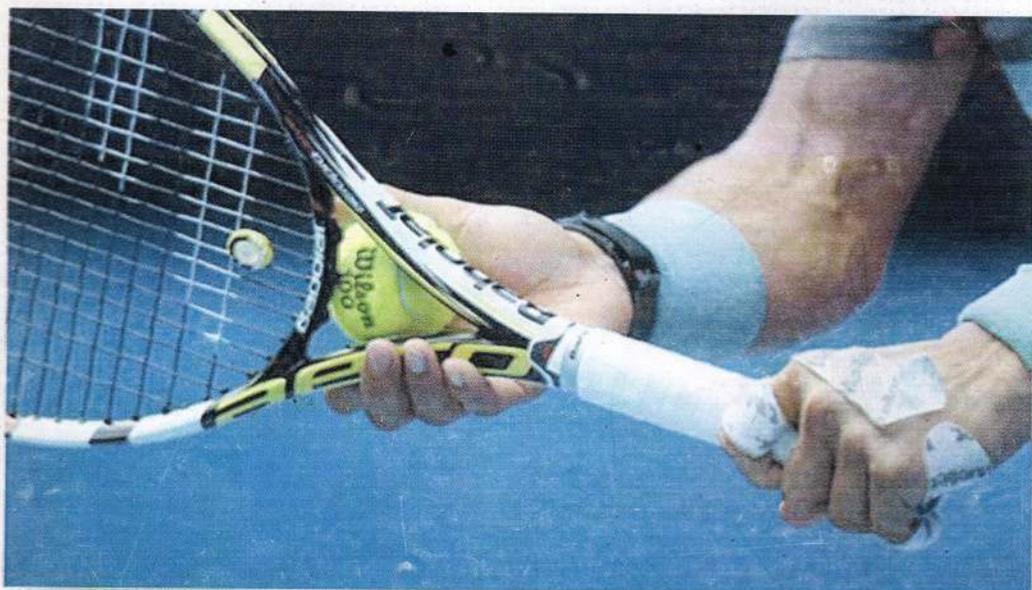


الإعداد الفني والخططي بالتنس



تحديث
ظافر هانتيم الكاظمي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

الأعداد الفني والخطي بالتنس

الطبعة الثانية

إعداد د. طارق عبد عواد عبد عظيم الجبالي

تحديث

ظافر هاشم الكاظمي

استاذ

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

د. طارق هاشم الجبالي

٧٩٠٩

٢٥٥ - ٢٦٥

٢٠٠٠

المحتويات

رقم الصفحة

٧	القائمة
	الفصل الأول
٩	تطور لعبة التنس
	المبحث الثاني
١٢	اهداف لعبة التنس

الفصل الثاني

١٥	متطلبات اللعبة (الملعب والادوات)
١٥	المبحث الاول (انواع الملاعب)
١٩	المبحث الثاني (المضرب)
٢٢	المبحث الثالث (اوتار المضرب)
٢٥	المبحث الرابع (الكرات)
٢٦	المبحث الخامس (الملابس)
٢٧	المبحث السادس (الاحذية)
٢٩	المبحث السابع (حجم قبضة المضرب)
٣١	المبحث الثامن : اجهزة وادوات التدريب

الفصل الثالث

٣٨	اسس ومبادئ اللعبة
٣٨	المبحث الاول (الاستعداد)
٤١	المبحث الثاني (المسكة وانواعها)
٤٨	المبحث الثالث (حركة القدمين)

الفصل الرابع

٥٣	المهارات الاساسية
٥٤	المبحث الاول (الضربة الارضية الامامية)
٥٨	المبحث الثاني (الضربة الارضية الخلفية)
٦٧	المبحث الثالث (الارسال)

الفصل الثامن

- اصابات التنس ١٥٣
المبحث الاول (اصابة مفصل الكتف) ١٥٤
المبحث الثاني (اصابة مفصل المرفق) ١٥٥
المبحث الثالث (مفصل الركبة) ١٥٩
المبحث الرابع (الشدة والتمزق العضلي) ١٦٣
المبحث الخامس (الرضوض والكدمات) ١٦٤

الفصل التاسع

- اسس ومبادئ التدريب
المبحث الاول (الفترات التدريبية والمنهاج السنوي) ١٦٥
المبحث الثاني (نموذج لبرنامج تدريبي لمدة اربعة اشهر) ١٦٩
المبحث الثالث (أسس ومبادئ البرامج التقليلية) ١٧٥

الفصل العاشر

- تمارين تطبيقية لتطوير المهارات الاساسية ١٨١

الفصل الحادي عشر

- الأعداد الخططي في التنس ٢٠٩
المبحث الاول (الاداء الخططي) ٢٠٩
المبحث الثاني (الاعداد الخططي في اللعب الفردي) ٢١١
المبحث الثالث، (الاعداد الخططي في اللعب الزوجي) ٢٢٣

الفصل الثاني عشر

٢٤٣	قواعد وصول التحكيم
٢٤٣	المبحث الاول (واجبات الحكم او القاضي)
٢٤٦	المبحث الثاني (استمارة التسجيل)
٢٩٨	تعريب المصطلحات
٣٢١	المصادر العربية - قواعد لمبة تنس الكون المترك
٣٢٢	المصادر الاجنبية
٣٢٤	الملاحق
٣٢٥	استمارة تقويم الأداء

المقدمة

شهدت لعبة التنس تطوراً سريعاً في السنوات الأخيرة وأخذ الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد وأصبحت تستأثر باهتمام الكثيرين مما جعلها واحدة من أكثر الألعاب شعبية في دول عديدة من العالم.

ومن أبرز متطلبات التطور هو توفر المصادر العلمية التي تعتبر أحد الأسس الهامة التي تركز عليها اللعبة حيث أن المكتبة الرياضية مازالت تفتقر إلى المصادر الكافية في لعبة التنس وبما يساعد اللاعب والمدرّب والقارئ على معرفة ودراسة أصول اللعبة وفنونها وحتى إذا ما وجدت فإنها أما قليلة أو أنها لا تفي بالقرص المطلوب،

ألا فسر الذي شجعنا للقيام بهذا الجهد المتواضع هو أولاً: استهواء اللعبة للكثيرين من الناس ابتداءً من اليافعين الهواة والرواد الذين يمارسونها ترويحياً إلى الذين يطمحون لبطولة المتقدمين (النجوم)، وثانياً تطور أساليب التعليم والتدريب الهائلة في مجال اللعبة والتي تحتاج إلى مواكبة تطوراتها.

إن هذا الكتاب يحتوي على مادة منهجية اعتمدت الأسلوب العلمي والعملية في تطبيق مهارات التنس واتقان الأداء الفني والخططي وكيفية ممارستها وهو وسيلة مساعدة رئيسية للطالب واللاعب والهاوي والمدرّب وبالإمكان الاستفادة منه في تطوير قابليات وقدرات اللاعبين.

فأصبحت الحاجة إلى رفد الجديد في مجال اللعبة ضرورياً جداً لزيادة المعلومات والأساليب التعليمية والتدريبية الحديثة والأجهزة المساعدة والتعديلات القانونية الجديدة وأجهزة التقويم والتنوع في التمارين واستخدام التدريب الذهني الذي يساهم مساهمة فعالة مع التدريب المهارى.

أرجو مخلصاً أن أكون قد وفقت في إجراء تحديث هذا الكتاب وتطويره بما يتماشى وظروف تطور اللعبة.

وإن تشجيع واهتمام القيادة السياسية والرياضية لتوسيع حركة التأليف والترجمة في قطرنا العزيز كان له الأثر الكبير في مساعدة المؤلف على التحديث، ومن الله التوفيق.

مؤلف التحديث

ظافر هاشم الكاظمي





المبحث الأول

تاريخ تطور لعبة التنس

لقد تطورت لعبة التنس كثيراً عما كانت عليه في السابق حيث مرت بمراحل عديدة قبل أن تصل إلى ما هي عليه الآن. وقد شمل هذا التطور أدوات اللعبة وقواعدها بالإضافة إلى طرق التدريب مما جعلها واحدة من أكثر الألعاب شعبية في العالم.

هناك شواهد تشير إلى لعبة معينة تشبه التنس كانت تلعب في روما واليونان ومصر قبل مئات السنين قبل الميلاد.

وإن لعب التنس الحديث تطور في انكلترا وفرنسا واشتهرت شعبيتها في القرن السادس عشر والسابع عشر.

ضرب الكرة المشوة بقطع القماش أو شعر النساء. ثم أستخدم المضرب المصنوع من الخشب حيث لم يكن يعرف استخدام الأوتار بعد وهو مشابه لمضرب كرة المنضدة إلا أنه أكبر حجماً ويشبه شكل الجذاف القصير.

نقلت اللعبة (ماري اوتريج، ١٨٧٠) اللعبة من اوربا إلى امريكا وقامت بتعريف اللعبة في احد النوادي المشهورة في اليبسول، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة وترسخت في عام (١٨٨٠) واستمرت طيلة هذه السنوات تخين ظهورها بالمستوى العالي في المسابقات الدولية لبطولة ويمبلدون والبطولة المفتوحة في الولايات المتحدة، والبطولة المفتوحة في فرنسا واطهرت بأحسن حالاً ومنافاً في السدورة الاولية في سينول (كوريا) ١٩٨٨.

ولكن فيما بعد أي خلال المائتين سنة التي تلت ذلك كانت ممارسة اللعبة قليلاً مما جعل تطورها بطيئاً الى أن بدأ الأهتمام بها مرة ثانية في فرنسا / أنكلترا / والأقطار الأوربية الأخرى وفي القرن السابع عشر تم استبدال الحبل بالشبكة وتغير شكل المضرب ثم بدأ باستخدام الأوتار في صناعة المضارب.

بعد ذلك غلب على اللعبة طابع المنافسة وشاع استغلالها لأغراض المراهنات وحرّم الناس من ممارستها وكان هذه المرة بسبب المقامرة حيث هبطت شعبيتها نتيجة لذلك وأقتصرت ممارستها على الناس الموصرين والأثرياء فقط وحتى القرن التاسع عشر.

وفي عام ١٨٧٣ بدأ تاريخ لعبة التنس الحديث عندما قام الرائد والتر ونفقيلد بنشر اللعبة على الملاعب الخضراء في أنكلترا وأطلق عليها أمم (Lawn tennis) أو تنس الملاعب الخضراء.

بعد أن كانت تسمى (Sphairistike) وهي كلمة أغريقية وحيث كانت تمارس على ساحات تشبه من حيث الشكل الساحة الرملية تقسمها شبكة بأرتفاع سبعة أقدام وكان الشوط يتكون من ١٥ نقطة. (١٢)

وفي عام ١٨٨١ تم تأسيس الاتحاد الأمريكي للعبة التنس حيث أخذ على عاتقه وضع قواعد اللعبة وكيفية احتساب النقاط بالإضافة الى تحديد حجم الكرة والمضرب وأبعاد الملعب.

وتعتبر بطولة ويمبلدون التي تقام سنوياً في أنكلترا على ملاعب العشب الأخضر من أقدم البطولات الرئيسية حيث بدأت عام ١٨٧٧ وأقتصرت على سباقات فردي الرجال في بادئ الأمر لتشمل زوجي الرجال عام ١٨٧٩ وفردي النساء عام ١٨٨٤.

وشهد عام ١٨٨١ تنظيم بطولة أمريكا المفتوحة وتضمنت مبارياتها زوجي النساء لأول مرة وذلك عام ١٨٩٠ والزوجي المختلط عام ١٨٩٢.

وفي عام ١٩٠٠ أقيمت أول بطولة عالمية فرقية للرجال بأسم (كأس ديفز) حيث قدم دوايت ديفز وهو واحد من أشهر لاعبي التنس الأمريكيين كأساً تبارى عليه الدول مما كان له الأثر الكبير في انتشار لعبة التنس وتطورها.

ومن أهم البطولات العالمية التي تنظم سنوياً في لعبة التنس والتي يشارك فيها اللاعبين المحترفين هي :-

التشار هديس وروميد

ميكير الحنايني

١) بطولة ويمبلدون وتقام في أنكلترا.

٢) بطولة فرنسا المفتوحة

٣) بطولة الولايات المتحدة الأمريكية المفتوحة.

٤) بطولة أستراليا.

وفي عام ١٩١٢ تأسس الاتحاد الدولي للتنس وكان مقره في أنكلترا وبمرور الزمن ازداد عدد الدول المنتسبة له وذلك نتيجة انتشار اللعبة وازدياد عدد مزاوليها حتى أصبحت على ماهي الآن من مستوى عال من حيث مستوى الأداء المباري والخططي كما ازداد عدد مزاولي اللعبة في شتى أنحاء العالم حيث أهتمت الدول بها اهتماماً كبيراً.

أما في البلدان العربية فكان ممارسة اللعبة مقتصرًا على طبقة معينة وهي طبقة الأثرياء ثم أنتشرت بشكل تدريجي وأزداد عدد مزاوليها كما تأسست في أغلب البلدان العربية اتحادات أخذت على عاتقها تطوير مستوى اللعبة. ففي جمهورية مصر العربية دخلت اللعبة عام ١٩١٠ وتم تشكيل أول اتحاد لها عام ١٩١٥.

وشهد عام ١٩٧٤ تأسيس الاتحاد العربي للتنس الذي ساهم في تطور وانتعاش اللعبة عن طريق إقامة البطولات المختلفة بين الأقطار العربية المنضوية للاتحاد.

أما في العراق فقد كانت لعبة التنس تمارس من قبل الرعايا الأجانب وعلى نطاق ضيق حتى أواخر الثلاثينيات حيث بدأ بمزاولتها عدد من ضباط الجيش العراقي بالأضافة الى الضباط الأنكليز المتواجدين في العراق آنذاك وكانت تنظم لها المسابقات ولكن على نطاق ضيق ومحدود^(١).

وفي عام ١٩٦٠ تأسس الاتحاد العراقي للتنس الذي أبدى جهوداً مثمرة بأنتجاه أزهار وتطور اللعبة وتشجيع ممارستها وأقامة البطولات المحلية المختلفة

واشتهرت لعبة التنس بهذا الشكل الهائل بسبب كونها تلعب على مدار السنة وفي كل الفصول وان تكاليفها ليست باهضة الثمن نسبياً وتحتاج إلى لاعبين أو أربعة وهي ملائمة لكلا الجنسين وللأعمار كافة والسبب الاخير في شعبيتها هو زيادة عدد ملاعبها ولا تحتاج إلى اماكن كبيرة، ويقدر عدد الممارسين لها في الولايات المتحدة الامريكية فقط ويلعبونها بانتظام حوالي (١٠-١٥) مليون شخص

المبحث الثاني
اهداف لعبة التنس

ان ممارسة لعبة التنس يساعد على تحقيق كثير من الاهداف الا ان اهمها مايلي :-

تحسين اللياقة البدنية

يعتبر زيادة مستوى اللياقة البدنية للفرد وتحسينها احد الاهداف الاساسية التي نتوخاها من ممارسة رياضة التنس. حيث تزيد قدرة وكفاءة الفرد على مقاومة التعب والكسل من خلال تطوير الصفات الاساسية للياقة البدنية كالسرعة والمطاولة والمرونة وبالشكل الذي يؤدي الى نمو الجسم نمواً متناسقاً هذا بالإضافة الى ممارسة لعبة التنس يساعد بلا شك على تنمية التوافق العضلي العصبي للفرد وسرعة استجابته فضلاً عن المهارات الحركية المختلفة. ويمكن اعتبار لعبة التنس من الالعاب القليلة التي يستطيع الجميع ويمختلف الاعمار صغاراً وكباراً من ممارستها.

تعزيز العلاقات الاجتماعية

تساهم لعبة التنس مساهمة ايجابية في تطوير الصلات والروابط الاجتماعية بين الافراد الذين يمارسونها وتؤدي الى تنمية التآلف وروح الانسجام والتعارف فيما بينهم وذلك من خلال اجواء اللعب الذي تسودها الروح الرياضية واحترام النظام وقواعد اللعبة مما يؤدي أيضاً الى تنمية وتطوير الصفات والخصائص الفردية للاعبين من حيث التحكم بالانفعالات والسيطرة على العواطف اثناء المواقف التي تتطلبها اللعبة مما يقود بالنهاية الى تحقيق النضج الاجتماعي من خلال تنمية الجوانب الشخصية والذاتية للفرد.

٣- استثمار اوقات الفراغ

يحتاج الفرد دائماً الى قضاء وقت فراغ ممتع وبناء من خلال ممارسة احد الانشطة الرياضية ومنها لعبة التنس وما يخدم تحقيق الجوانب الترويحية والترفيهية ويساعد على الابتعاد عن ضغوط الحياة المختلفة. ان ممارسة اللعبة هو احد الوسائل الهادفة والبناءة التي

تساعد الفرد على الشعور بالسعادة والراحة النفسية مالم ذلك من أهمية كبيرة في تطور ونمو الفرد والشكل الذي يتمكس إيجابياً على حياته الشخصية ويزودي الى تطورها بشكل مترن مما يعود بالفائدة على المجتمع ككل.

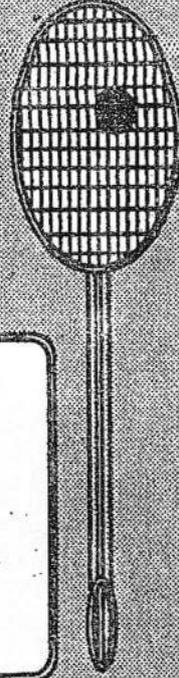
٤- تطوير كفاءة الاجهزة الداخلية وضمان صحة الفرد

من خلال ممارسة اللعبة يستطيع الفرد اكتساب كثير من الفوائد الصحية ومنها زيادة مقاومته لكثير من الامراض وذلك عن طريق زيادة كفاءة الاجهزة الوظيفية للفرد. فالقياس بالنشاط البدني يؤثر بشكل ايجابي على جميع اجهزة الجسم ومنها جهازي التنفس والدوران بما يؤدي الى زيادة كفاءة أداء هذه الاجهزة ويساعد على ضمان الصحة العامة للفرد.

التأثير
حسي وحركي محدث
في استقلالية وكفاءات
(س) توفيق بن صالح (الطائي)
الكاتب
استاذ الرياضيات

الفصل الثاني

متطلبات اللعبة (الملاعب والادوات) والأجهزة

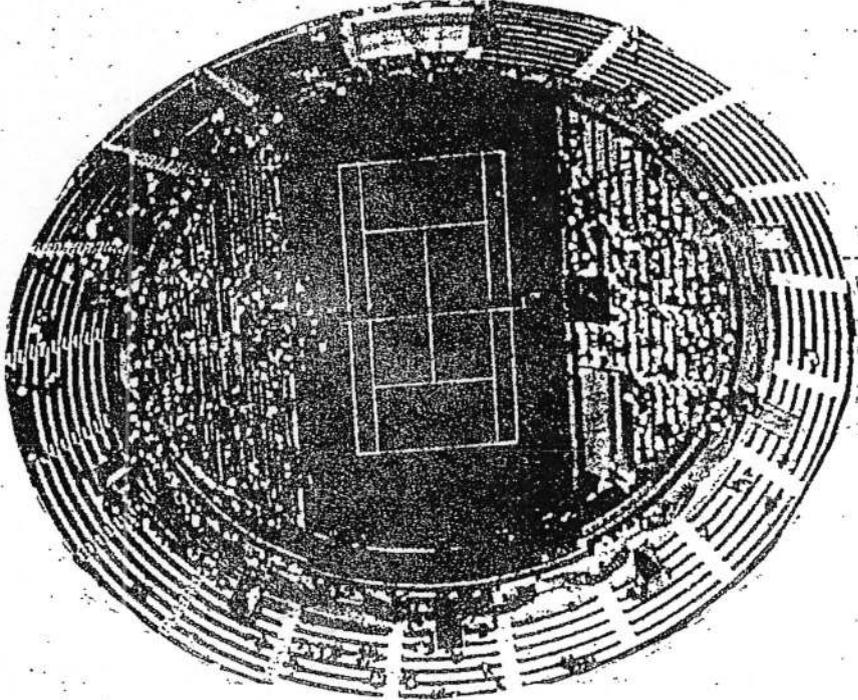


المبحث الأول

انواع الملاعب

تمارس لعبة التنس على انواع مختلفة من الملاعب التي تحددها نوعية المادة التي تغطي ارض الملعب. فهناك الملاعب المغطاة بالثيل الطبيعي او الطين الاحمر/ الملاعب ذات الارضية الصلبة كالاسفلت او الكونكريت/ الملاعب المغطاة بالتارتان او الثيل الاصطناعي. وكثيراً ما يحدد نوعية ارض الملعب المناخ او التقاليد السائدة في هذا المكان او ذلك. ولكل نوع من هذه الانواع مساؤه ومخامته من حيث التأثير على مستوى الاداء/ لذلك نجد ان الاسلوب الذي ينتجه احد اللاعبين يكون متغيراً حسب نوعية ارض الملعب الذي تجري فيه المباراة/ فاللاعب الذي يجيد ارسال الكرات الساقطة الى ساحة اللاعب الخصم نجده يفضل اللعب في الملاعب الترابية او تلك المغطاة بالثيل الطبيعي

وذلك لان تأثير الكرات الساقطة عادة ما يكون كبيراً في هذا النوع بسبب الارتداد الواطن للكرة مقارنة بالملاعب الصلبة. لهذا نجد ان لاعباً معيناً يفضل اللعب على ملاعب هضبة أكثر من الانواع الأخرى طبقاً للميزات التي يمتلكها فاللاعب الذي يميل الى اللعب الدفاعي او اللعب البطيء مثلاً تجده يجيد اللعب على الساحات الترابية (الناعمة) ومن النادر ان نجد احد اللاعبين وحتى بالنسبة للمحترفين يستطيع اللعب بنفس المستوى على انواع مختلفة من الملاعب. فاللاعب الذي يجيد اللعب على الساحات الصلبة لا يمكنه اللعب بنفس المستوى على ملاعب ذوا أرضية ترابية مثلاً.



ملعب التنس

وفيما يلي سنذكر اهم انواع الملاعب مع ذكر محاسن ومساوئ كل نوع منها : - (١٢)

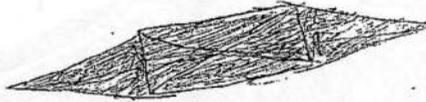
(١- الساحات الناعمة (الترابية))

يتكون هذا النوع من الساحات من المواد الطينية (الطين الاحمر) ويتشرف في المناطق التي لا ينمو فيها الشيل بشكل جيد وتتشرب بشكل واسع في جميع انحاء العالم.

كبح ليد (المنع) (المنع)

عاشتها

من ملاحظتها: هذا النوع من الساحات هو ان ارتداد الكرة يكون اكثر بطأ بالمقارنة مع الملاعب الصلبة لذا يتوفر لدى اللاعب وقت اكثر للحركة والنهي لضرب الكرة. كما ان أسلوب اللعب يكون بطيئا نوعا ما وينطب عليه الطابع الدفاعي مع عدم الميل كثيرا الى اللعب الهجومية هذا بالإضافة الى ان الملاعب الترابية تكون سهلة على حركة القدمين.



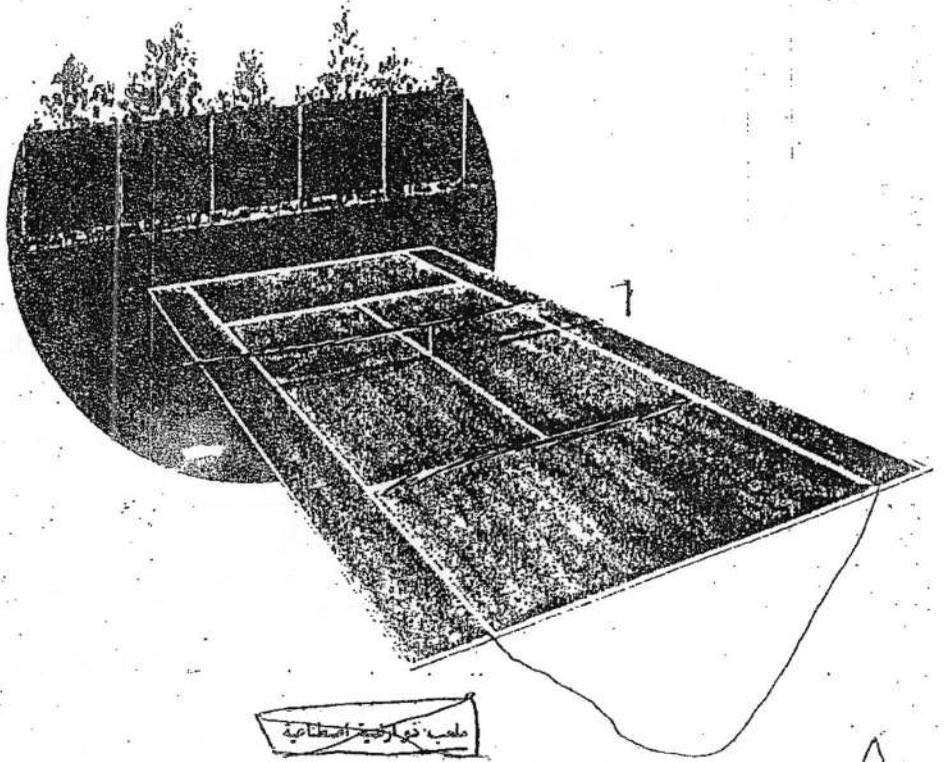
مساوئها: هذا النوع من الساحات - هو صعبة ادايتها حيث يكون من الصعب ادايتها على قوة صلاحيتها المبرح حيث يجب ان ترش وتداس يوميا بالإضافة الى اعادة تنظيفها وبشكل مستمر. وفي حالة استخدام الشريط الذي يحدده خطوط الملعب فإنه يحتاج الى تنظيف مستمر واعادة تنظيم بشكل دائم.

٢- الساحات الصلبة

تشمل الساحات التي تصنف دوليا على انها ساحات صلبة لتلك التي تكون مغطاة بالاسفلت او السمنت الخشب او اتحاد بعض المواد الصلبة بنسب معينة بالإضافة الى الساحات المغطاة بالثيل الاصطناعي. ومن ملاحظتها انها لا تحتاج الى اعادة مستمرة حيث تحتاج الى جهد قليل للحفاظ على ارضيتها كما ان اعادة هذا النوع من الساحات يكون بعد فترة طويلة. فالملاعب المغطاة بالاسفلت مثلا تحتاج الى اعادة تبييض كل اربعة او خمسة سنوات. وتصنع الارضية عادة باللون الاخضر وشهد بمنطقة حمراء (المنطقة التي هي خارج حدود الملعب) تطوق خطوط الملعب وذلك لغرض تسهيل رؤية الكرة ومن مساوئ هذا النوع من الملاعب هو ان ارتداد الكرة عن ارض الملعب يكون سرعا جدا لذا نجد ان الكثير لا يتفوقون مع طبيعة وشكل اللعب على مثل هذه الملاعب الذي يتميز بالسرعة والقوة كما انها غير معتمدة في مناطق عديدة من العالم.

٣- الساحات المغطاة بالثيل الطبيعي:

بالرغم من ان هذا النوع من الساحات يعتبر اقل شيوعا من الانواع الاخرى الا ان بطولة ويمبلدون التي تعتبر من اكبر بطولات التنس العالمية لاتزال تجري مسابقتها على ملاعب الثيل الطبيعي



ملاعب فخرية اصطناعية

مخاسنها

يتميز اللعب على هذا النوع من الملاعب بالقوة والسرعة أكثر من الملاعب الترابية وذلك بسبب ميلان الكرة الى الانزلاق بعد ارتطامها بالأرض هذا بالإضافة الى ارتداد الكرة الذي يكون واطناً ويشعر كثير من اللاعبين بالمتعة أثناء اللعب على ملاعب النيل. هذا بالإضافة الى انها تشجع على اللعب بالقرب من الشبكة.

مساؤها

يحتاج هذا النوع من الملاعب الى الادامة والعناية المستمرة حيث يجب قص وترتيب النيل بحيث يكون دائماً بالإضافة الى ضرورة تخطيط الملعب باستمرار. وعندما تكون هذه الملاعب مبللة او ندية فان الكرة تصبح اقل ورطبة مما يؤدي الى سهولة انزلاقها /

وعندما تبل طبقة الثيل الخضراء فان ارتداد الكرة يكون بشكل غير منتظم مما يؤثر على توقع اللاعب للكرة بسبب عدم انتظام ارض الملعب خاصة في المناطق التي لا ينمو فيها الثيل.

المبحث الثاني

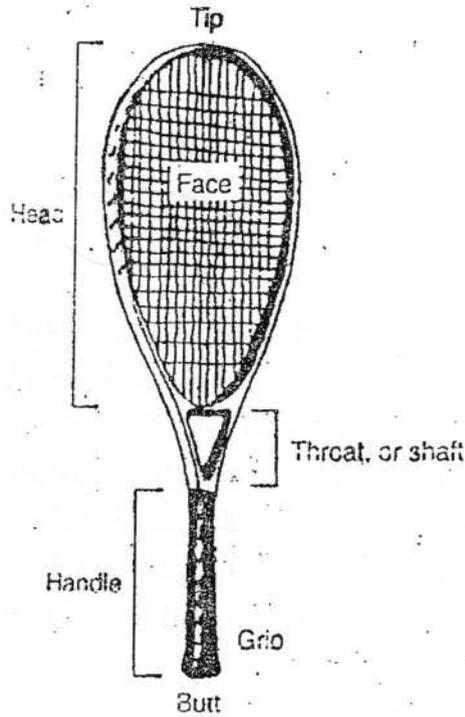
المضرب

لقد كان المضرب الخشبي هو السائد بالنسبة للاعب التنس وحتى بداية الستينات التي شهدت ظهور انواع مختلفة من المضارب نتيجة التقدم العلمي في هذا المجال. فاختيار مضرب التنس لم يكن مشكلة تواجه اللاعب في السابق كما هو الحال الان، فالمضرب الخشبي كان هو النوع الاكثر شيوعاً حيث يتألف من عدة قطع من الخشب الجيد توضع مع بعضها وتلصق بالصمغ والحرارة والضغط بينما يتكون الجزء الخارجي للمضرب من الخشب الصلب مثل البامبو او الزان حيث ان وجود هذه الطبقات يعطي المضرب قوة اضافية وخاصة في تلك المضارب ذات النوعية الجيدة. (١٣)

وفي العقود الاخيرة ظهرت انواع مختلفة من المضارب منها المصنوع من المعدن او الالمنيوم، الفايبركلاس الكرافيت، البورون وانواع اخرى هي مزيج من هذه المواد ونسب مختلفة.

وبالرغم من الاتجاه السائد نحو استخدام هذه الانواع المختلفة الا ان المضرب الخشبي لا يزال يستخدم من قبل عدد كبير من اللاعبين وخاصة المحترفين امثال، كريست، أيفرت اويد، وذلك للمواصفات الجيدة التي يوفرها من حيث السيطرة على ضرب الكرة بالرغم من ان قوة الضربة تكون اقل بالمقارنة مع الانواع الاخرى.

وفي الاونة الاخيرة شاع استعمال المضرب المصنوع من الكرافيت وذلك للمميزات التي يمتلكها ومن اهمها ان مضرب الكرافيت يعمل الى حد ما على تقليل الصدمة الناتجة من ارتطام المضرب بالكرة وينسبة اكثر من الانواع الاخرى مما يؤدي الى ابعاد خطر الاصابة في المرفق كما انه يسهل مهمة اولئك اللاعبين الذين يشكون من هذه الاصابة. هذا بالإضافة الى ان خاصيته الصلابة والتماسك التي تتوفر في هذا النوع من المضارب تعمل على زيادة قوة



الماتة العليا

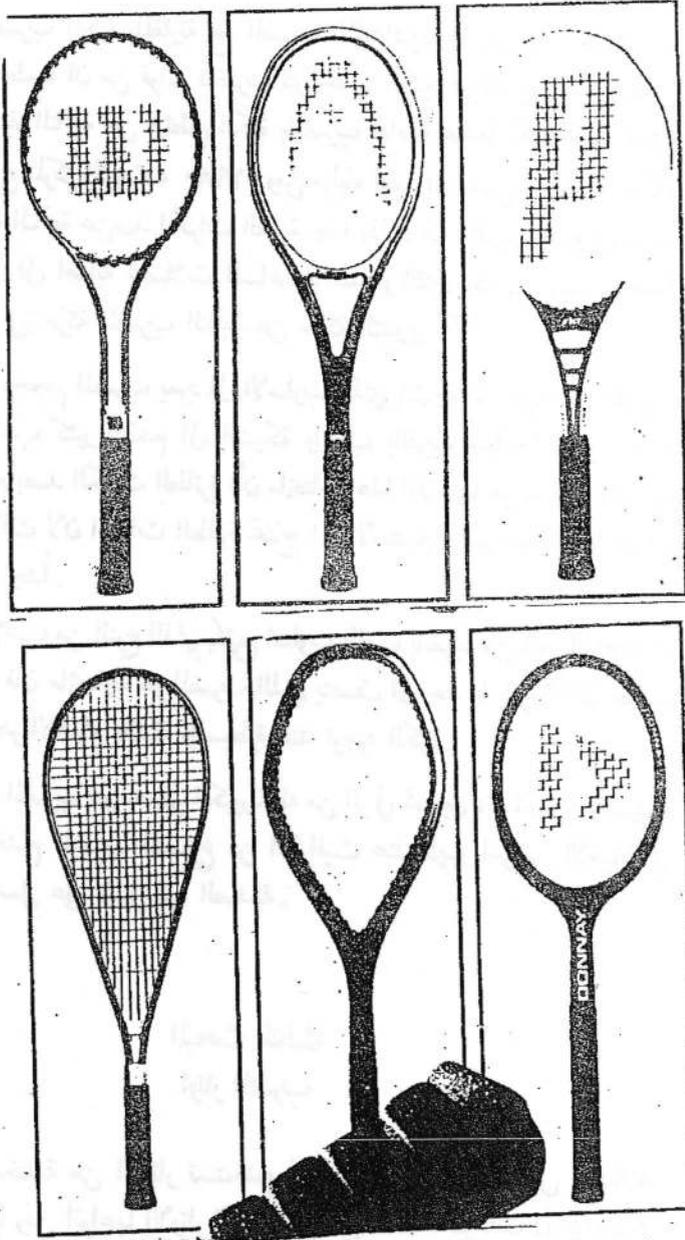
وجه المضرب

العنق

القبضة

المؤخرة

المضربات وخاصة الطائرة منها حيث ان قوة وصلابة المضرب يعتبر عامل مهم في زيادة قوة الضربة حيث اظهرت نتائج البحوث العلمية ان زيادة قوة وتماسك المضرب والذي تحدده نوعية المادة المصنوع منها سوف يعمل على زيادة سرعة الكرة بعد ارتطامها بالمضارب بالمقارنة مع المضرب الذي تكون درجة صلابته اقل (برودي ١٩٧٩) وتختلف درجة الصلابة من مضرب لآخر فمنها المضرب الصلب ، المتوسط المرنة ، والمضرب المرن كذلك هناك انواع مختلفة من المضارب من حيث الشكل والحجم (حجم رأس المضرب). يكون اكبر حجما من المضرب الاعتيادي ومن انواعها المضرب المتوسط والكبير الحجم - حيث



.. انواع مختلفة من مضارب التنس

يوفر منطقة اكبر لضرب الكرة بالمقارنة مع المضرب الاعتيادي وكما يظهر في الصورة وقد وجد من الناحية العلمية ان من فوائد المضرب ذو الحجم الكبير هو انه يعمل على تقليل شدة التردد والاهتزاز الناتجة عن ارتطام الكرة بالمضرب خاصة عندما تكون نقطة الكرة بالمضرب هي خارج المركز (اليوت ، ١٩٨٠) ومن مزاياه ايضا انه يعمل على تقليل حركة التدوير في المضرب الناتجة عن صد الكرات القوية جدا وذلك ان التدوير الكبير في حركة المضرب ربما يؤدي الى اصابة عضلات الساعد بالشد او التمزق وذلك بسبب ثقلها الشديد للسيطرة على حركة المضرب الناتجة عن حركة التدوير. (١٣)

ان اختيار نوع وحجم المضرب يعود الى الاسلوب الذي ينتجه اللاعب اثناء اللعب . فعندما يكون اللاعب كثير التمدد الى الشبكة واللعب بالقرب منها خاصة بعد اداء الارسال لكي يقوم بصد الكرات الطائرة فان ما يحتاجه هذا اللاعب هو المضرب الصلب والختيف الوزن وذلك لان الكرات الطائرة تحتاج الى الاستجابة السريعة والمناورة وذلك لانها ضربة قصيرة جداً.

اما اذا كان اللاعب من النوع الذي يحتاج اسلوب اللعب بالقرب من خط القاعدة او في الساحة الخلفية فان ما يحتاجه هو المضرب الذي يتصف الى حد ما بالمرونة لان هدف اللاعب الاساسي هو الاهتمام بالدقة والسيطرة عند توجيه الكرة.

وهنا تبرز اهمية المضرب ذو الحجم الكبير لما له من اثر في تحسين دقة الضربة والسيطرة عليها ويمكن استخدام المضرب المصنوع من الكرافيت عند ظهور اعراض الاصابة في المرفق ذلك لانه يعمل على تقليل قوة الصدمة.

المبحث الثالث

اوتار المضرب

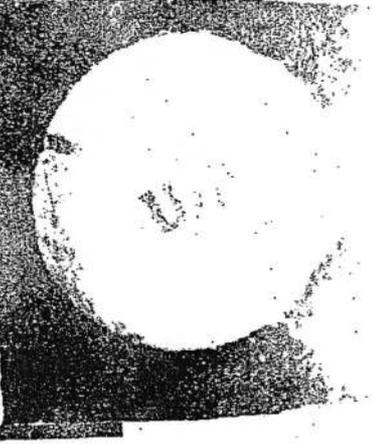
هناك انواع مختلفة من الاوتار تستخدم في صناعة مضارب التنس باختلاف المادة المصنوعة منها ومن انواعها الاوتار التي تصنع من امعاء الحيوانات (gut) وبتنوعية الحيواني او الطبيعي والصناعي والاوتار المصنوعة من النايلون واوتار الكرافيت .

وتعتبر الأوتار المصنوعة من امعاء الحيوانات من اكثر الانواع شيوعاً واستخداماً وخاصة امعاء البقر وذلك لمرونتها ومطاطيتها ودرجة مقاومتها العالية فبعد ان يتم استخدامها تمر بمراحل كيميائية متعددة حيث تفصل وتغسل وتغمر اولاً ثم تلف وتجفف وذلك من اجل تقويتها واعطائها الشكل المطلوب. وما يؤخذ على هذا النوع من الأوتار هي ان درجة مقاومتها للرطوبة بالمقارنة مع اوتار النايلون تكون قليلة بالرغم من توفر نوع من هذه الأوتار يتميز بدرجة المقاومة العالية للرطوبة كذلك فان كلفتها تكون عالية. (١١٣)

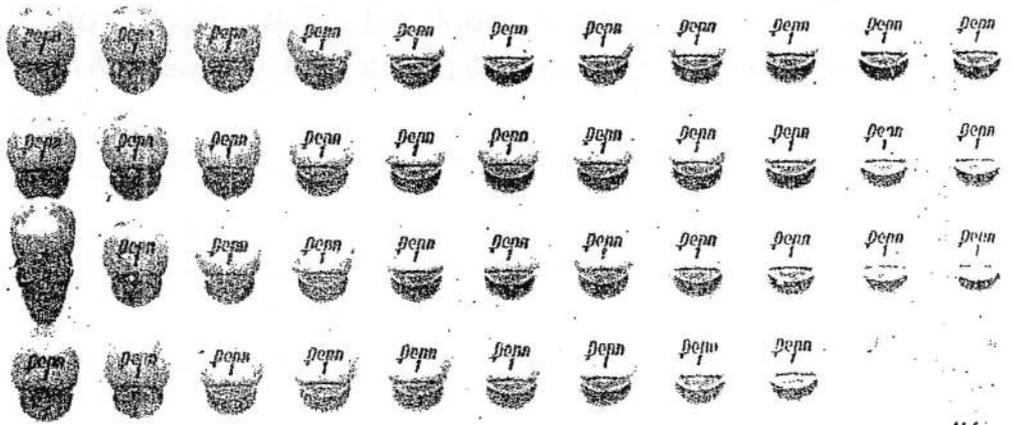
اما الأوتار المصنوعة من النايلون فانها تتميز بالقدرة العالية على التحمل حيث انها تدوم لفترة طويلة كما ان كلفتها تكون قليلة نسبياً.

ان اختيار نوع معين من الأوتار يعتمد على خصائصها ومواصفاتها فالأوتار المصنوعة من امعاء الحيوانات gut توفر السيطرة الجيدة عن ضرب الكرة كما تعمل على زيادة قوة الضربة. حيث اظهرت نتائج البحوث العلمية ان لسرعة الكرة الناتجة عن الأوتار الطبيعية بالمقارنة مع الأوتار الصناعية وعندما تكون قوة الشد متساوية فان السرعة الناتجة عن النوع الاول تكون اكبر (أليس / اليوت / بلانكسباي ١٩٧٨).

وعادة ما يتم شد اوتار المضرب بدرجات متفاوتة القوة حيث ان الدرجة التي يتم فيها شد الوتر تؤثر الى حد كبير على سرعة الكرة وامكانية السيطرة عليها عند ضربها وكل لاعب وخاصة بالنسبة للاعبي المستويات المتقدمة يفضل درجة شد معينة تختلف عن اللاعب الآخر. فمثلاً يفضل اللاعب الأمريكي جرين ماكرو ان تكون قوة شد اوتار المضرب بدرجة ٤٠ باوند بينما نجد ان اللاعب السويدي بيورن بورغ يفضل المضرب التي تكون اوتاره مشدودة بقوة ٧٠ باوند. ويعتمد اختيار الدرجة او القوة التي يتم فيها شد اوتار المضرب على مزايا ومواصفات كل لاعب اضافة الى نوعية اوتار المضرب بينما يفضل ان تشد الأوتار الطبيعية المستخلصة من امعاء الحيوانات gut بقوة تتراوح من ٥٥ - ٦٥ باوند نجد ان الأوتار المصنوعة من النايلون يفضل ان تكون مشدودة بقوة تتراوح بين ٤٥ - ٥٥ باوند. (١١٣)



نماذج من كرات التيس



المبحث الرابع

الكرات

يبلغ وزن كرة التنس ٢ أونس اما قطرها ٢,٥ أنج. ويجب ان يكون ارتدادها بارتفاع ٥٥ أنج عندما تسقط من ارتفاع ١٠٠ أنج وتصنع كرات التنس من مادة مطاطية وتتكون من جزئين تلتصقان مع بعضهما وتغطي بالوبر او الصوف. وهناك نوع من الكرات يكون مغطى بطبقة اضافية من الوبر لزيادة قابلية الكرة على التحمل heavyduty والحفاظ على الشكل والوزن المطلوب ولكن ينصح باستخدام هذا النوع من الكرات عند اللعب في الملاعب التي تكون ارضيتها خشنة. كالملاعب الصلبة والترابية وذلك لان احتكاك الكرة بالأرض يؤدي الى بروز الوبر المحيط بالكرة مما يجعلها ثقيلة الوزن ولكن من مميزاتا مقاومتها العالية حيث تدوم لفترة اطول من الكرات الاعتيادية والذي فيها تكون كمية الوبر الذي يحيط بالكرة اقل مما يجعلها تحافظ على شكلها اثناء اللعب ولكنها سريعة الاستهلاك وتفقد خصائصها الاصلية ثم تصبح خفيفة الوزن لهذا السبب تستبدل بعد كل عدد معين من الاشواط. وتستخدم الكرات الاعتيادية في اغلب البطولات العالية.

وتختلف الكرات من حيث كمية الضغط المسلط عليها. فهناك الكرات المضغوطة والكرات الغير مضغوطة ولكل منها مميزاتا الخاصة بها. فالكرات الغير مضغوطة مثلا تستخدم اثناء اللعب على ارتفاعات عالية على مستوى سطح البحر ونادراً ما تستخدم في البطولات ذلك لان اللاعبين عادة يشعرون بقوتها لحظة ارتطامها بالمضرب الامر الذي يؤدي الى زيادة احتمال حدوث الاصابة نتيجة قوة الصدمة. اما الكرات المضغوطة فهي احسن انواع الكرات حيث تنفخ بالهواء المضغوط الذي يعطي الكرة القدرة الجيدة على الارتداد وتحفظ في علبة مفرغة من الهواء وتغلق باحكام بحيث تحافظ الكرات على الضغط المناسب بداخلها وقد اثبتت الدراسات العلمية ان كرات التنس يمكنها المحافظة على خصائصها من حيث الارتداد بعد اسبوع واحد من فتح العلبة بعد ذلك يقل ضغط الكرة تدريجياً ثم تصبح خاملة (رانند - ١٩٧٩). لذا ينصح بعدم فتح علبة الكرات حتى لحظة استخدامها.

وبعد ان كانت كرات التنس تتميز بلونها الابيض اخذت تصنع بالوان اخرى كاللون البرتقالي واللون الاصفر والذي هو اكثر شيوعا في الوقت الحاضر حيث يعتقد بان رؤية الكرة ذات اللون الاصفر او البرتقالي تكون اسهل بنسبة ٢٣٪ بالمقارنة مع الكرة ذات اللون الابيض (كرويل - ١٩٨٤).

المبحث الخامس

الملابس

عادة ما يرتدي لاعبو التنس التقليدية والتي تتكون من الشورت (المنطلة) / القميص / حذاء التنس / جوارب / قبعة ويستخدم اللاعب ايضا لفاف للرسغ والجبنة وقائديها لامتناس المرق حيث يساعد اللاعب في المحافظة على المين واليد من التعرق .
اما اللاعبات فيرتدين اللباس القصير (التنورة) والقميص او البلوز اضافة الى الحذاء / الجوارب ولفاف الرسغ والرأس .

وعادة ما يكون لون الملابس بيضاء وذلك لانها تمكس الحرارة بشكل احسن من الالوان الاخرى مع ذلك فقد انتشرت ملابس التنس بالوان مختلفة .



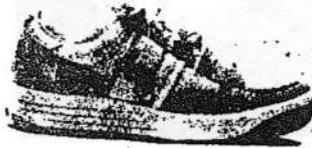
١- أهمية الخصائص الكاحل
 ٢- الم في مشط القدم -
 البحث السادس الأثر الناتج عن قوة الصدمة
 الاحذية

ان اختيار حذاء التنس يعتبر من المسائل الضرورية والملحة بالنسبة للاعب ويمكن ان يؤثر سلباً او ايجاباً على مستوى الاداء فعند اختيار حذاء التنس يجب على اللاعب ان يأخذ بنظر الاعتبار نوعية ارض الملعب فعندما يقوم اللاعب باللعب على ارضية صلبة كالسمنت او الاسفلت وكان يستخدم حذاء مصمم للانزلاق على الارض الترابية Clay فان ذلك سوف يؤدي الى اعاقه تحركه داخل الملعب وخاصة اثناء تغيير الاتجاه بشكل سريع الامر الذي يؤثر على مستوى اللاعب واسلوبه في اللعب كما يؤثر ايضا على سلامته. كذلك يجب مراعاة شكل او تكوين القدم عند شراء حذاء التنس بحيث يوفر الاسناد الكافي للقدم واستقراره الكامل وقدرته على امتصاص الصدمة او تقليلها مما يؤدي الى وقاية القدمين من الاصابات التي تحدث اثناء اللعب على الساحات ذات الارضية الصلبة ومن هذه الاصابات :-

الاصابات من حذاء الاحذية

- ١- رضوض الكعب او الكاحل
- ٢- ألم في مشط القدم.
- ٣- الالام الناتجة عن قوة الصدمة.

ويجب ان يكون الحذاء على درجة كافية من المرونة وبشكل يوفر حرية الحركة للقدم اي مطاوعته لحركة القدم بحيث يشتمل بنفس الطريقة التي تشتمل فيها القدم.



نماذج

وتجنب استخدام الحذاء الذي يتصف بالمرونة العالية جداً وذلك ان امتصاصه للصدمة يكون قليلاً، بالإضافة الى عدم قدرته على توفير الاسناد المطلوب.
وهناك بعض المواصفات التي يجب توفرها في حذاء التنس الجيد منها :-

- (١) ان يكون مرناً للقدم.
- (٢) يعمل على امتصاص الصدمة التي تحدث من خلال التوقف والحركة وكذلك الحركة الجانبية.
- (٣) ان يتصف بالمتانة والقابلية على التحمل.
- (٤) ان يكون خفيف الوزن.
- (٥) ان يتميز بالمرونة الكافية.
- (٦) ان يوفر الاسناد الكافي للكعب.
- (٧) قدرته على تحقيق الاحتكاك المطلوب.
- (٨) غازلاً للحرارة والبرودة اثناء الصيف والشتاء.



المبحث السابع

حجم قبضة المضرب

إن اختيار اللاعب المناسب لقبضة المضرب يعتبر احد العوامل التي تؤثر على السيطرة على المضرب وبالتالي على قوة وتماسك الضربة . وكثيراً ما يتجاهل لاعبي التنس وخاصة المبتدئين ذلك فتراهم يعتمدون في تحديد حجم القبضة على شعور اللاعب واحساسه بالمضرب حيث كثيراً ما يكون هذا الشعور خاطئاً وغير صحيح الامر الذي يؤثر سلباً على دقة الضربات وقوتها وعندما يكون حجم قبضة المضرب اصغر من الحجم المطلوب يتوجب على اللاعب لكي يستطيع السيطرة على حركة المضرب لحظة ضرب الكرة الضغط بقوة على القبضة / وكلما قام اللاعب بالضغط على قبضة المضرب كلما كانت القوة او الاهتزاز الناتج عن ضرب الكرة والذي ينتقل من المضرب الى اليد ثم الى الساعد فالمرق كبيراً مما يؤدي الى نتائج سلبية يكون اللاعب في غنى عنها (كرويل - ١٩٨٤).

ولغرض تحديد او معرفة حجم القبضة الصحيح والملائم للاعب التنس يمكن اتباع الطريقة التالية والتي تعتبر أكثر شيوفاً حيث يتم قياس المسافة المحصورة بين الخط في وسط راحة اليد ونهاية اصبع البنصر وكما في الشكل

١) ضع قة الثلث على الخط الثاني لراحة اليد.

٢) ضع مسطرة على الاصبع البنصر.

٣) حافظ على ان تكون الاصابع مستقيمة على المسطرة.

٤) قس المسافة من الخط الثاني لراحة اليد الى الحافة العليا لاصبع البنصر.

٥) والمسافة الناتجة هي حجم القبضة المناسب.

٦) تتبع نفس الخطوات عند قياس اليد اليسرى.

وعادة ما يثبت حجم القبضة على المضرب حيث يختار اللاعب ما يتناسب وحجم قبضته

وعموماً فإن القياسات تختلف حسب الجنس والعمر وتكون كما يلي :-

$$\frac{1}{2} \text{ أنج} - \frac{1}{4} \text{ أنج} \text{ للناشئين والنساء}$$

$$\frac{5}{8} \text{ أنج} - \frac{1}{2} \text{ أنج} \text{ للفتيان وبعض النساء}$$

$$\frac{3}{4} \text{ أنج} - \frac{5}{8} \text{ أنج} \text{ للرجال}$$

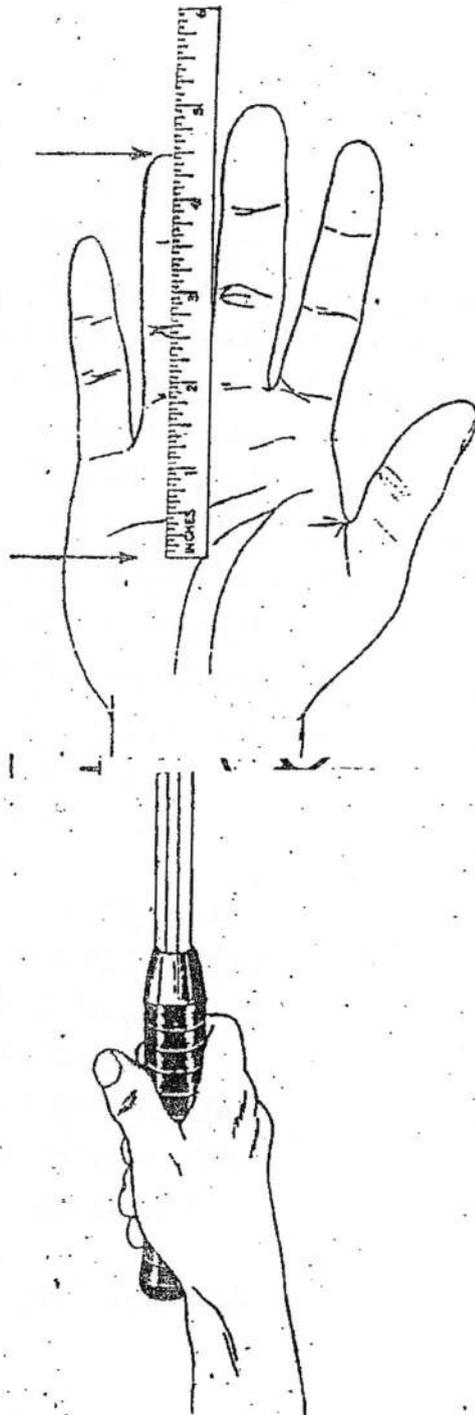


Figure 1. The end of the thumb meets the first joint on the middle finger.

أجهزة وادوات التدريب

اهتم الخبراء المتخصصين في مجال لعبة التنس اهتماماً كبيراً في إيجاد الوسائل والطرق الكفيلة بتطوير وتحسين مستوى الاداء الفني والمهاري للاعبين. وذلك من خلال ابتكار اجهزة وادوات التدريب التي تساعد على تعلم المهارات والمبادئ الاساسية وبأسرع وقت ممكن ويشكل بسهل مهمة المدرب في الاستمرار الجيد، للوقت المخصص للتدريب وبكفاءة عالية.

وفي الآونة الاخيرة ظهرت كثير من الادوات التي تستخدم من قبل لاعبي ولاعبات التنس وخاصة المبتدئين منهم او بمستوى الوسط حيث تعمل على تطوير قدرات اللاعب وامكانيته الفنية بالإضافة الى الحائط او جدار التنس هناك ماكينة قذف الكرات الاتوماتيكية والكرات المرتدة المشدودة الى حياوط مطاطية. حيث تعمل على تحسين مستوى التوقيت الحركي والاحساس او الشعور بالضربة فضلاً عن تطور النواحي البدنية للاعب. هذا بالإضافة الى وسائل الايضاح المختلفة.

جدار التنس

يعتبر الحائط او جدار التنس من الوسائل الضرورية التي تساعد على تطوير قدرة اللاعب من الناحية الفنية المهاربة عند اداء الضربات واتقان النموذج الصحيح للحركة حيث تتوفر للاعب باداء أكبر عدد ممكن من الضربات في وقت قصير، وله فائدة كبيرة

للاعبين وبمختلف مستوياتهم بالإضافة الى انه ينمي قدرة اللاعب في التوقيت الجيد
وتختلف الضربات الارضية والطائرة فضلاً عن تطوير وتنمية القوة العضلية في النراع
الضاربة.

وعادة ما يرسم خط بعرض الشريط العلوي للشبكة وعلى طول الجدار ويكون بارتفاع
الشبكة حيث يقوم اللاعب بتصويب الكرة بارتفاع قدمين الى ثلاثة اقدام عن هذا
الخط وذلك لتمويد اللاعب على الضربات بالمستوى المطلوب. وكذلك يمكن رسم
اهداف مختلفة الاشكال على الجدار حيث يقوم اللاعب بتصويب الكرة اليها من اجل
تحسين دقة التصويب وفي كافة انواع الضربات الارضية والطائرة.

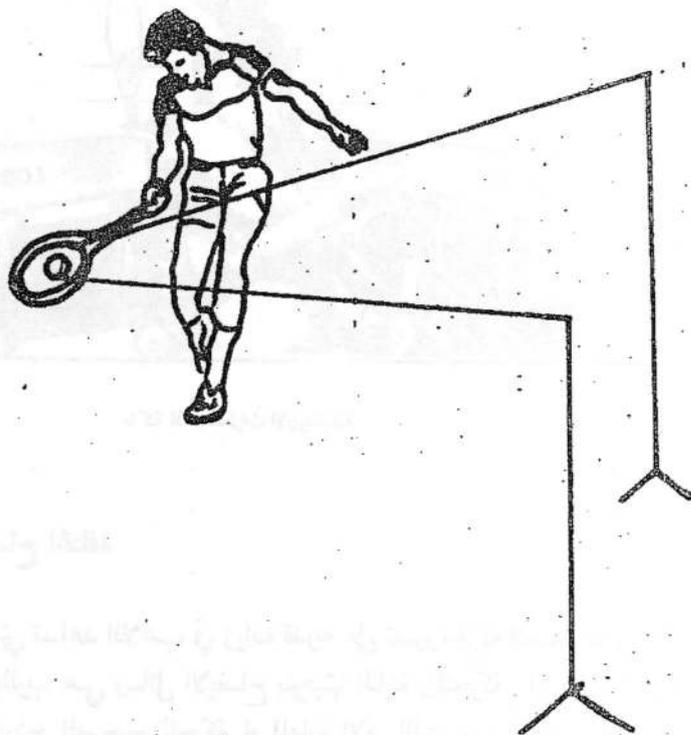


التدريب باستخدام جدار التنس

٢- الكرة المرتدة

وهي عبارة عن كرة تنس مشدودة بحيث اذا مطاطية عالية وتثبت الى ثقل على الارض
وعندما يقوم اللاعب بضرب الكرة ترتد مرة ثانية اليه ليقوم بضربها مرة اخرى وهكذا
وتكون الكرات المرتدة بانواع مختلفة من حيث التصميم. وتستخدم في تدريب اللاعبين
المبتدئين والمتقدمين على حد سواء حيث تساعد اللاعب على تحسين حركة القدمين
وسرعة رد الفعل اضافة الى ضمان ثبات الضربات المختلفة وبمستوى جيد من الاداء. كما

يستطيع اللاعب من اداء عدد كبير من الضربات في فترة زمنية قصيرة لا يمكن ان يوفرها
 اللعب الاعتيادي (حوالي ٣٠٠٠ ضربة في الساعة الواحدة). كما انها تساعد على تنمية
 عضلات الرسغ والذراع وتعمل على تطوير اللياقة البدنية الخاصة بلعبة التنس للاعبين
 الصغار والكبار على حد سواء.



التدريب باستخدام الكرة المرتدة

٣- ماكينة قذف الكرات

وهي عبارة عن ماكينة كهربائية تعمل على قذف الكرات بشكل اوتوماتيكي ،
 وبارتفاعات واتجاهات ومسافات مختلفة وحسب رغبة اللاعب او المدرب حيث يتم تهيئة
 الماكينة والتحكم بها حسب السرعة والاتجاه المطلوبين ويعتمد ذلك على امكانية اللاعب
 ومستواه من التاحيتين المهارية والبدنية.

وطذا الجهاز فائدة كبيرة خاصة للاعبين المتحايين ، حيث يكون بإمكان اللاعب من ضرب او مد عدد كبير من الكرات القوية والتي تتميز بالصعوبة ولرات عديدة ضمن وقت قصير. وتستوعب الماكنة في المعدل من ٨٠ - ١٠٠ كرة.

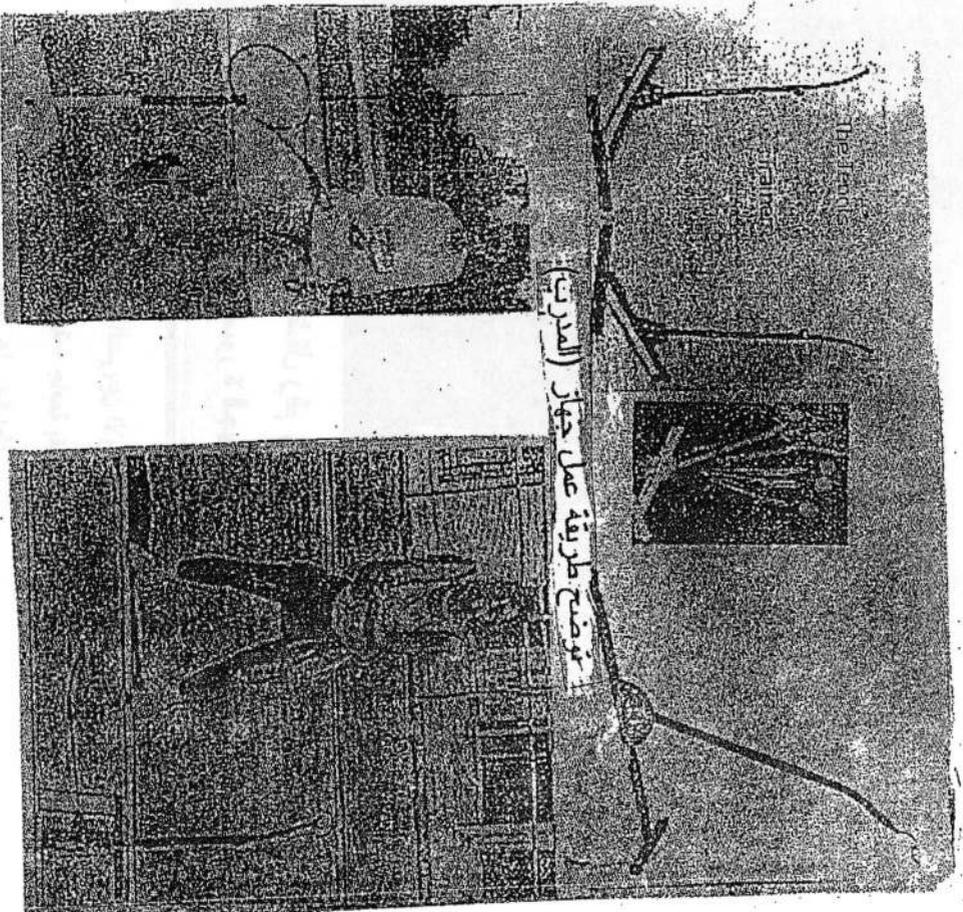


ماكنة قذف الكرات الازوماتيكية

٤- رسائل الايضاح المختلفة

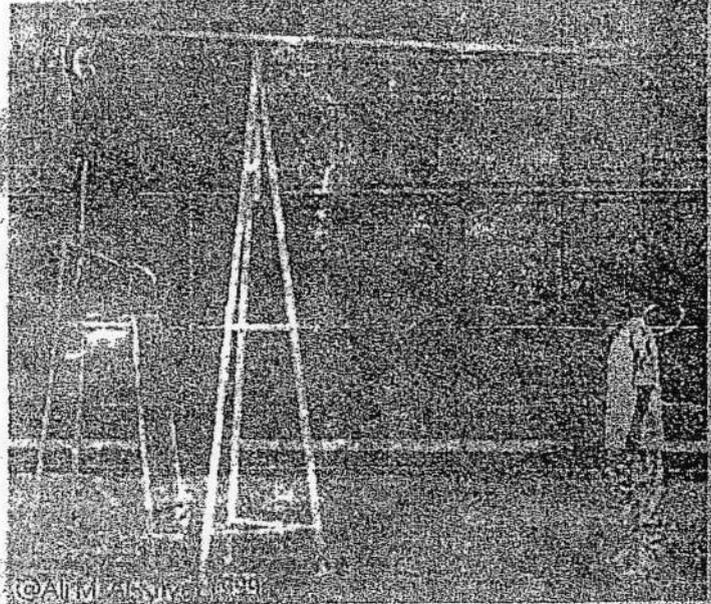
من العوامل التي تساعد اللاعب في زيادة قدرته على تصور الحركة الصحيحة ومن ثم ادؤها بالمستوى المطلوب هي وسائل الايضاح بنوعيتها الثابتة والمتحركة. فمن خلالها يقوم المدرب بعرض النموذج الصحيح للحركة او المهارة الامر الذي يسهل مهمة اللاعب ويساعده على تعلم المهارات المختلفة وتثبيت وتعزيز ادؤها

ومن وسائل الايضاح المهمة هي الرسوم والصور التحليلية لاي مهارة من المهارات او عرض الافلام السينمائية وافلام الفيديو والتي توفر الفرصة للاعب لمشاهدة المهارة لمرات عديدة مما يساعد على سرعة تعلمها. كذلك من خلال تصوير اللاعب اثناء اللعب سرف يساعد على تحليل الاداء وتشخيص الاخطاء ومعالجتها.



توضيح طريقة أداء الضربين على جهاز (المدرّب)

وهو وسيلة تعليمية مهمة لاداء الضربين الارضيين الامامية والخلقية
والضربات الطائرة.



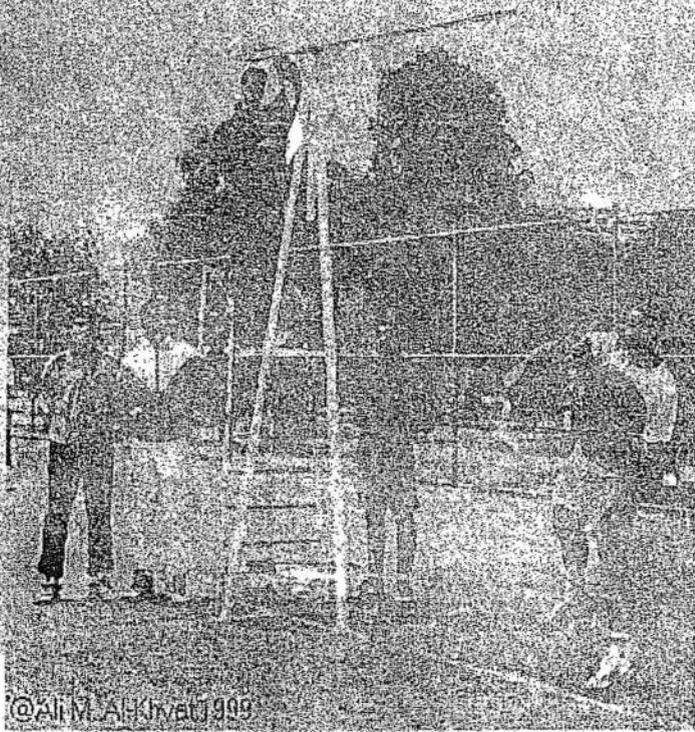
شكل رقم (٦)

بوضوح صورة الجهاز المقترح

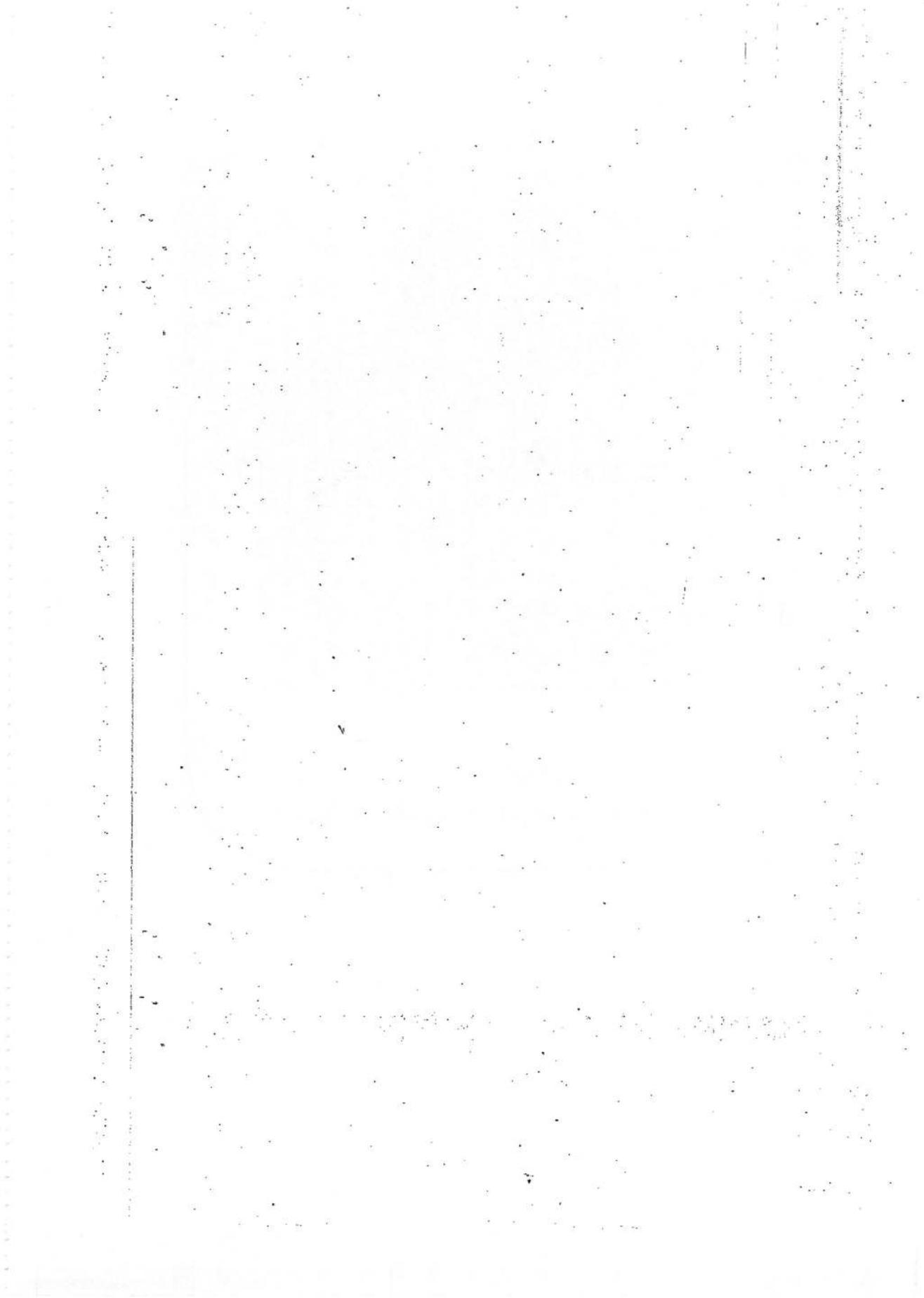
جهاز بسيط لتعليم أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية والإرسال، تم تصنيعه في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد عام ١٩٩٩، وتم استخدامه من قبل الطلبة ويطلق عليه اسم (جهاز علي الخياط).

يهدف الجهاز إلى:

- ١- تعليم كيفية ضبط عملية قذف الكرات وثبات ارتفاعها واستقامة اتجاهها العمودي.
- ٢- توافق المرجحة الخلفية لضربة الإرسال مع قذف الكرة.
- ٣- توقيت ضرب الكرة بالمضرب أثناء أداء مهارة الإرسال (نقطة التماس).
- ٤- الاقتراب من عملية تأمين وصول كرة سليمة للمبتدئ.



شكل رقم (٧)
بوضع كيفية وثوق الطالب المبتدئ تحت الجهاز المقترح





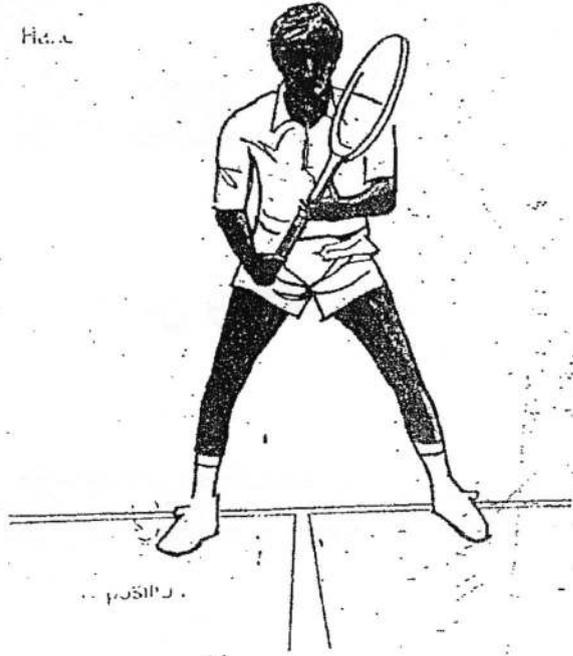
المبحث الأول

الاستعداد

ان درجة الاستعداد تحدد مدى قابلية اللاعب وامكانيته على الاستجابة السريعة لظروف ومتطلبات اللعب وضمان حسن استقباله للكرة فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيداً كلما ازداد مستوى اداء اللاعب. فمن المعلوم ان لعبة التنس من الالعاب التي تتطلب الحركات السريعة وبمختلف الاتجاهات لذا تبرز اهمية سرعة رد الفعل لدى اللاعب بالاضافة الى امكانية التوقع الجيد لديه. ان اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب الخصم.

ان الوضع الجيد للاستعداد وكما يظهر في الصورة يكون من خلال الوقوف والقلمان متباعداً عن بعضها لمسافة تكون بقدر عرض الاكتاف تقريباً ويتوزع وزن الجسم بشكل

Fig. 1



وضع الاستعداد

متساوي على العقبين وباتجاه اللاعب الخصم والركبتان مشينتان قليلاً أما المضرب فيكون امام الجسم وكما يظهر في الصورة حيث تمسك اليد الضاربة القبضة بينما تمسك اليد الأخرى وبحقة عنق المضرب.

وتبرز أهمية وضع الاستعداد عند استلام كرة الارسال حيث يكون اللاعب المستلم تحت رحمة سرعة واتجاه الكرة التي يصوبها اللاعب المرسل. وكذلك عند اللعب بالقرب من الشبكة وما تتطلبه من سرعة في الاستجابة لكرة اللاعب الخصم. لذلك فان اتخاذ وضع الاستعداد الجيد له أهمية كبيرة في مساعدة اللاعب على التصدي للكرات التي يرسلها اللاعب الخصم وارجاعها بالمستوى المطلوب.

المبحث الثاني

المسكة وأنواعها

ان المسكة الصحيحة للمضرب هي جزء مهم من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب الخصم كما انها تعتبر الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات.

قوة الضربة ودقتها يعتمد الى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب.

ولكي يقوم اللاعب بحسك المضرب مسكة صحيحة يبدأ باخذ وضع المصافحة مع قبضة المضرب مع لف الابهام والاصابع حولها بحيث يشكل اصبعي السبابة والابهام حرف (V) ويكون على فة قبضة المضرب عند اداء الضربة الارضية الامامية وكما في الصورة بينما يقوم اللاعب بتدوير اليد. من هذا الوضع حوالي $\frac{1}{8}$ دورة بحيث يكون الحرف (V) على الحافة اليسرى للقبضة في حالة اداء الضربة الارضية الخلفية وكما يظهر في الصورة.

وعادة ما يكون سبب فشل اللاعب وخاصة المبتدئ في ضرب الكرة بالمستوى المطلوب هو المسكة الخاطئة او المسكة التي تكون مشدودة او راحية مما يؤثر على تنفيذ الضربة بشكل صحيح.



المسكة الخلفية



المسكة الامامية

الاعطاء الشائعة في مسكة المضرب ووضع الاستعداد

- ١- تكون المسكة اشبه ما يكون بمسكة المطرقة والاصابع متقاربة من بعضها.
- ٢- تكون المسكة راحية وغير مشدودة.
- ٣- لا يكون وضع ال (v) في المكان الصحيح حيث يكون بعيداً باتجاه اي من جانبي القبضة.
- ٤- تصلب الركبتان في وضع التهيؤ مع انحناء الجسم للامام.
- ٥- تقارب القدمين من بعضها ووزن الجسم لا يكون موزع بالتساوي على العقبين.



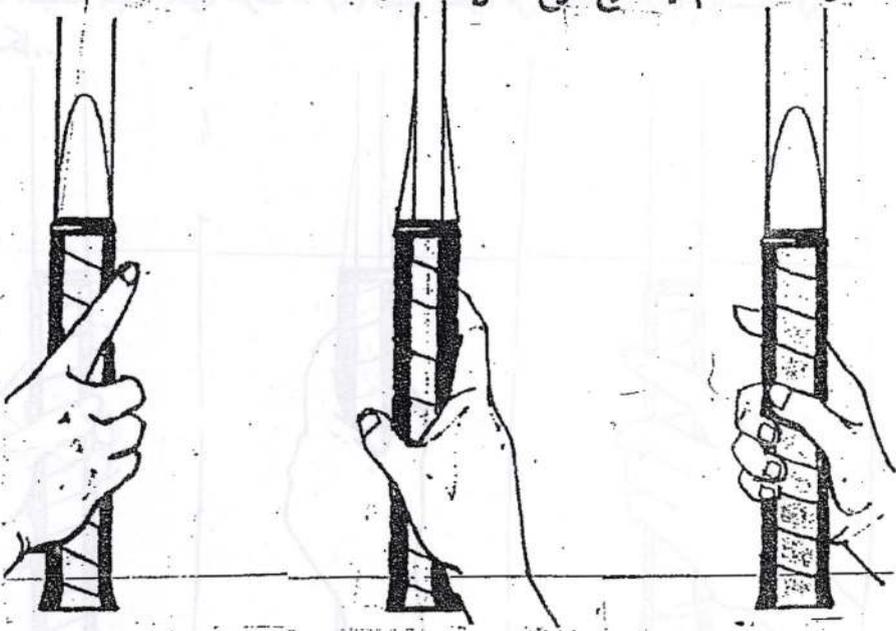
صورة توضح لاعب في وضع الاستعداد لصد كرة طائرة.

انواع المسكات

يستخدم لاعبي التنس بصورة عامة ثلاثة انواع من المسكات :-
(١) المسكة الشرقية : وتستخدم من قبل غالبية لاعبي التنس وتختلف مستوياتهم وهي المسكة الاكثر شيوعاً ومن اجل اتخاذ المسكة الشرقية يقوم اللاعب بمصافحة قبضة المضرب بعد ان يقوم بضغط راحة اليد المفتوحة باتجاه اوتار المضرب ثم يبدأ بسحب اليد للخلف وباتجاه عقب المضرب يقوم اللاعب بلف اصبع الابهام والاصابع الاخرى حول القبضة ويكون اتجاه حرف ال (v) الذي يتكون من اصبعي السبابة والابهام على قبة قبضة المضرب او الى الجانب قليلاً وهذا يكون اللاعب قد اتخذ المسكة الامامية الصحيحة وكما يظهر في الصورة.

وفي حالة الضربة الخلفية يقوم اللاعب بتدوير اليد الى اليسار حوالي $\frac{1}{8}$ دورة بحيث يكون ال (v) على الحافة اليسرى للقبضة وكما يظهر في الصورة. وما يميز هذه المسكة ان اتجاه المضرب يكون عمودياً على الارض عند اداء الضربة الامامية.

والمسكة الشرقية عموماً توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة انواع الملاعب حيث توفر ثبات الاداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة. ومن مساوئها انها لا يمكن ان تستخدم في جميع انواع الضربات (١٦).

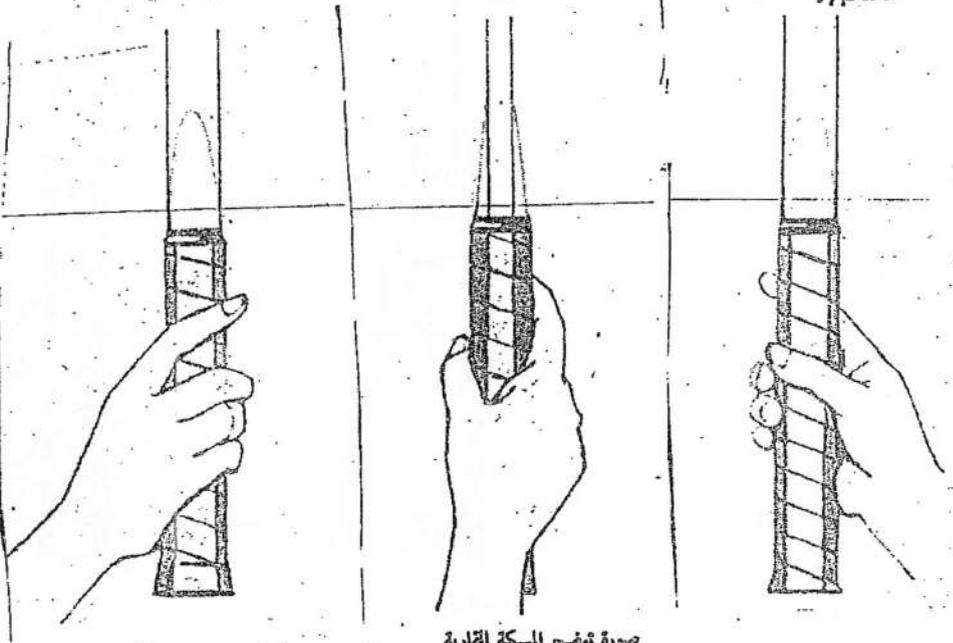


صورة توضح المسكة الشرقية

٧ المسكة القارية : وفيها يكون اتجاه الابهام قترياً مع القبضة وياعد اصبع الابهام عن السبابة قليلاً بينما يكون حرف ال (v) الذي يتكون من اصبعي الابهام والسبابة قريباً من حافة القبضة وتعتبر المسكة القارية اكثر ملائمة من المسكات الاخرى عند اداء الضربات الطائرة ذلك لان باستطاعة اللاعب استخدامها في الضربات الطائرة الامامية والخلفية بالاضافة الى استخدامها عند القيام بالكبس من فوق الراس وعند اداء الارسال (١٦).

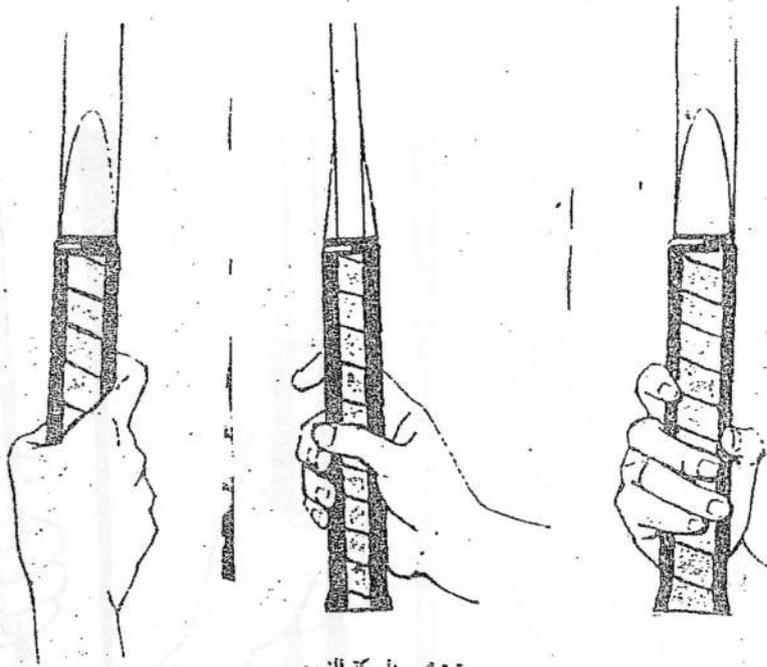
وتستخدم المسكة القارية في الملاعب التي يكون ارتداد الكرة فيها واطناً ومستوى الحزام كالملاعب الرخوة وملاعب التيل. وتوفر هذه المسكة الشعور الجيد عند اداء الضربات وفيها يكون وجه المضرب مفتوحاً أي ان حافته مائلة للخلف قليلاً وذلك عند اداء الضربات الارضية الامامية (١١).

٣) المسكة الغربية: يصل اللاعب الى اتخاذ المسكة الغربية عندما تلمس مؤخرة راحة اليد القبضة بحيث يكون حرف ال (v) الذي يتكون من اصبعي الابهام والسبابة في الشكارة..



صورة توضح المسكة القارية

ويفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة كالأسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيها عالياً. وما يميز هذه المسكة هو ان وجه المضرب يكون مقلماً أي ان حافته العليا تكون مائلة للامام عند ضرب الكرة. وهنا لابد من القول ان فشل اللاعب في تنفيذ ضربة ما يكون سببه نوع المسكة التي يستخدمها ربما يكون لاسباب اخرى منها على سبيل المثال تأخر ضرب الكرة او ضرب الكرة عندما تكون اما قريبة جداً او بعيدة جداً من الجسم / رخاوة مفصل الرصغ / عدم الاهتمام بالحركة المكتملة او النهائية وكذلك عدم نقل وزن الجسم للامام وباتجاه الضربة وغيرها من الاسباب التي يجب على اللاعب دائماً الانتباه وتصحيحها وصولاً الى الاداء الفني الجيد.



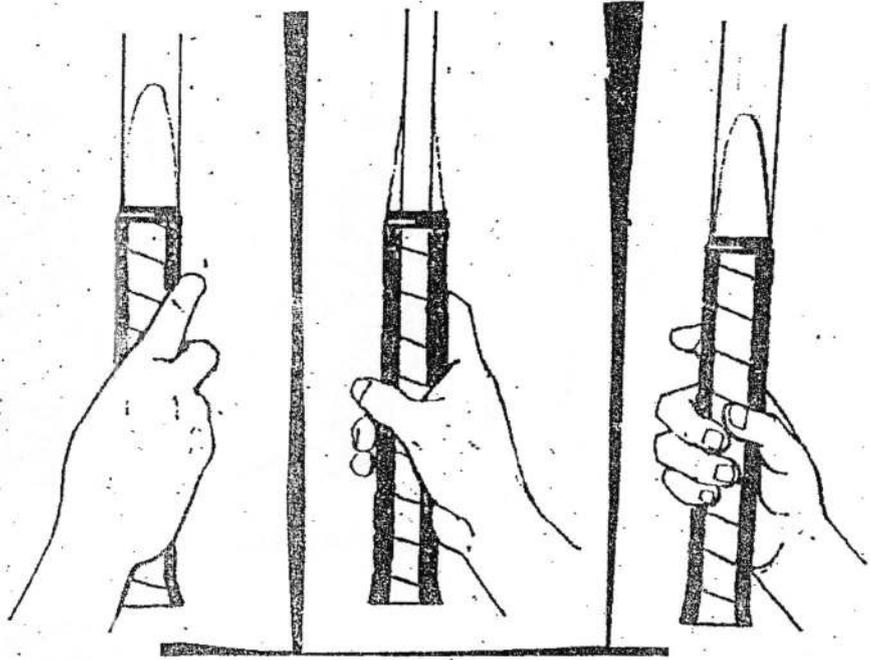
صورة توضح المسك القوي

المسكة بكلتا اليدين

ان الفرض من استخدام كلتا اليدين في مسك المضرب هو محاولة توليد قوة كبيرة عند القيام بضرب الكرة. فالقوة المتولدة من مسك المضرب بكلتا اليدين تكون اكبر بالمقارنة مع المسكة بيد واحدة ذلك (لان ذراع القوة تكون اكبر). لذا أصبح استخدامها شائعاً وانتشريين اللاعبين الناشئين بشكل خاص والذين عادة ماتكون اذرعهم ضعيفة بحيث لا يمكن مسك المضرب بيد واحدة خاصة عند اداء الضربة الخلفية.

ومن مميزات المسكة بكلتا اليدين هو ان مهمة اللاعب الذي يروم ضرب الكرة بحيث يجعلها تنور من الاسفل الى الاعلى (Top Spin) تكون اسهل بالمقارنة مع المسكة بيد واحدة.

كما يستطيع اللاعب الذي يستخدم هذه المسكة من ضرب الكرة عندما تكون الى جانبه بدلاً من ان تكون امامه كما هو الحال عند استخدام المسكة بيد واحدة وبدون فقدان اي مقدار من القوة. وما يميز هذه المسكة ايضاً هو صعوبة توقع اتجاه الكرة (٢٥)



المسكة نصف المهيبة

وهناك عدد كبير من لاعبي القمة المحترفين الذين يجيدون استخدام المسكة بكلتا اليدين منهم على سبيل المثال اللاعب السويدي بيورن بورع والأمريكيان جيمي كونورز وكريست ايشرت لويد التي كان لها الفضل الكبير في انتشار هذه المسكة وتركيز انتباه اللاعبين لها.

ومن مساوئ المسكة بكلتا اليدين هو انها تفتقر من قدرة اللاعب وامكانيته في المناورة خاصة عندما يكون بالقرب من الشبكة. كما ان من الصعب استخدامها في ضرب الكرات العالية والواطئة والكرات التي يكون ارتدادها رديئاً حيث يكون من السهل معالجتها باستخدام المسكة بيد واحدة. كما ان اهمية التغطية والرجوع الى الوضع الاصلي من اجل ارجاع كرة الخصم تكون اكبر بالنسبة للاعب الذي يستخدم المسكة بكلتا اليدين بالمقارنة مع المسكة الاخرى.



لاعب يستخدم المسكة بكنتا اليدين لاداء ضربة ارضية خلفية

المبحث الثالث

حركة القدمين

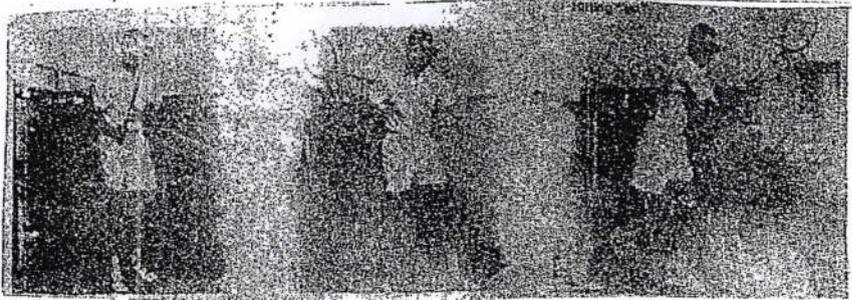
من الشروط الأساسية التي تساعد لاعب التنس على تعلم وإدائه المهارات الفنية المختلفة هو إتقان حركة القدمين حيث تتيح للاعب الفرصة على التحرك والتغطية الجيدة داخل الملعب والوصول الى الكرة بأقصر الطرق الممكنة وبمجهود أقل. وتعتبر اجادة اللاعب لحركة القدمين من اهم العوامل التي تشوق في نجاح اللاعب في اداء مختلف الضربات .

لذا يجب الاهتمام بالتدريب على كيفية نقل القدمين واداء الحركة الصحيحة لها وذلك من اجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المشقولة نتيجة رد فعل الارض بسبب دفع الجسم لها في زيادة قوة الضربات (١٣) من خلال التوقيت الجيد لحركة القدمين مع حركة اليد الضاربة وبقية اجزاء الجسم .

حركة القدمين عند اداء الضربة الارضية الامامية

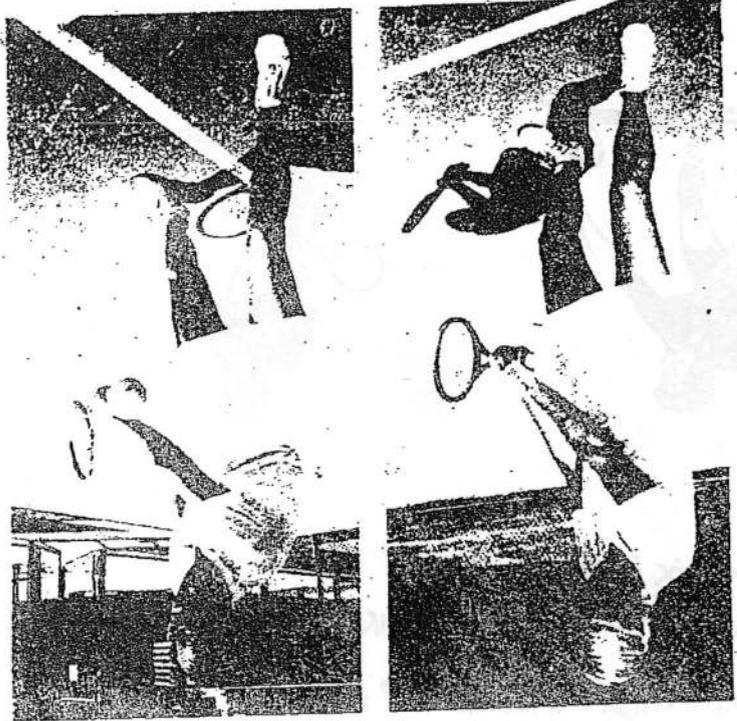
من وضع الاستعداد وبعد عبور الكرة للشبكة ، يقوم اللاعب بتدوير الجسم قليلاً بحيث يكون وزن الجسم على القدم اليمنى . بنفس الاثناء تقوم القدم اليسرى بالانزوان مع الاحتفاظ بملامستها للارض .

وبعد ارتداد الكرة يقوم اللاعب بأخذ خطوة بالقدم اليسرى باتجاه الشبكة بينما يقوم بنقل وزن الجسم كلياً على هذه القدم . وبعد ضرب الكرة يتم نقل القدم اليمنى للامام وصولاً الى وضع الاستعداد (٢٠)



الضربة الامامية (لاحظ حركة القدمين)

אין די צייטן פון די צווייטן וועלט קריג



אין די צייטן פון די צווייטן וועלט קריג
 האבן די שוועדישע זעלבסטווערן געווען
 אסאך פארן צווייטן וועלט קריג
 און זיי האבן געדינט אין די צווייטן וועלט קריג
 און זיי האבן געדינט אין די צווייטן וועלט קריג

אין די צייטן פון די צווייטן וועלט קריג
 האבן די שוועדישע זעלבסטווערן געווען
 אסאך פארן צווייטן וועלט קריג
 און זיי האבן געדינט אין די צווייטן וועלט קריג
 און זיי האבן געדינט אין די צווייטן וועלט קריג

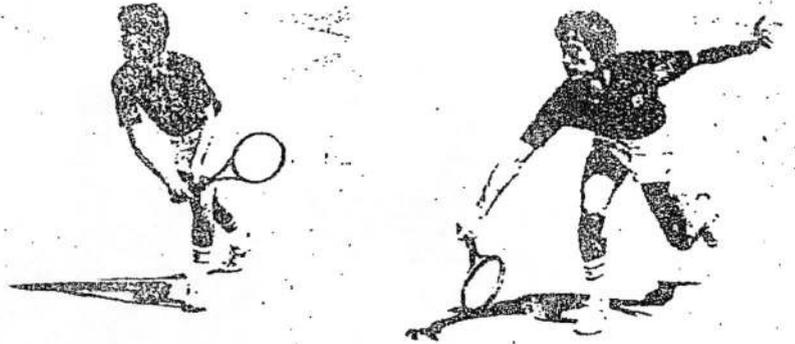
אין די צייטן פון די צווייטן וועלט קריג

وعند قيام اللاعب بارجاع الكرات التي تكون قريبة وموازية للخط الجانبي فعل اللاعب ان يبدأ بنقل القدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى وباتجاه يكون موازياً للشبكة وحسب الاتجاه الذي يستقبل فيه الكرة وفي حالة قيام اللاعب بارجاع الكرات التي تسقط خلفه عندئذ يقوم بتحريك القدمين حركة كبيرة للخلف حيث يبدأ بالقدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى عندما يكون اتجاه الكرة من اليمين وبالعكس عندما يكون اتجاه الكرة من اليسار.

عند قيام اللاعب بالتقدم وباتجاه الشبكة من اجل ارجاع كرة قصيرة يبدأ بالتوقف وفي الخطوة الاخيرة يقوم بالارتكاز على القدم الخلفية التي تكون باتجاه مانا "للجانب مع دوران الجسم للجانب قليلاً" وباتجاه الكرة ويتطلب ذلك حركة سريعة ورشيقة من اجل الوصول الى الكرة بأسرع وقت ممكن.

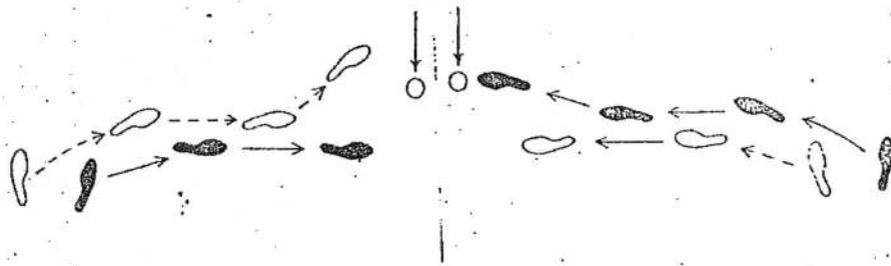
حركة القدمين عند صد الكرات الطائرة بالقرب من الشبكة

من وضع الاستعداد وعند اداء الضربة الطائرة الامامية يقوم اللاعب باخذ خطوة للجانب والى الامام قليلاً بالقدم اليمنى.

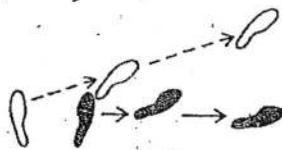


حركة القدمين عند صد الكرات الطائرة

وعند اداء الضربة الطائرة الخلفية يقوم اللاعب باخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى
 وعند ضرب الكرة تندفع القدم اليمنى باتجاه حركة ضرب الكرة. وعند القيام بضرب
 الكرات العالية تكون حركة اللاعب باتجاه قطري مع الكرة. أي ان القدمان تتوسران الى
 الجانب ووزن الجسم يكون على القدم الخلفية في بداية الضربة ينقل بعدها الى القدم
 الامامية اليسرى مع سحب القدم الخلفية اليمنى.

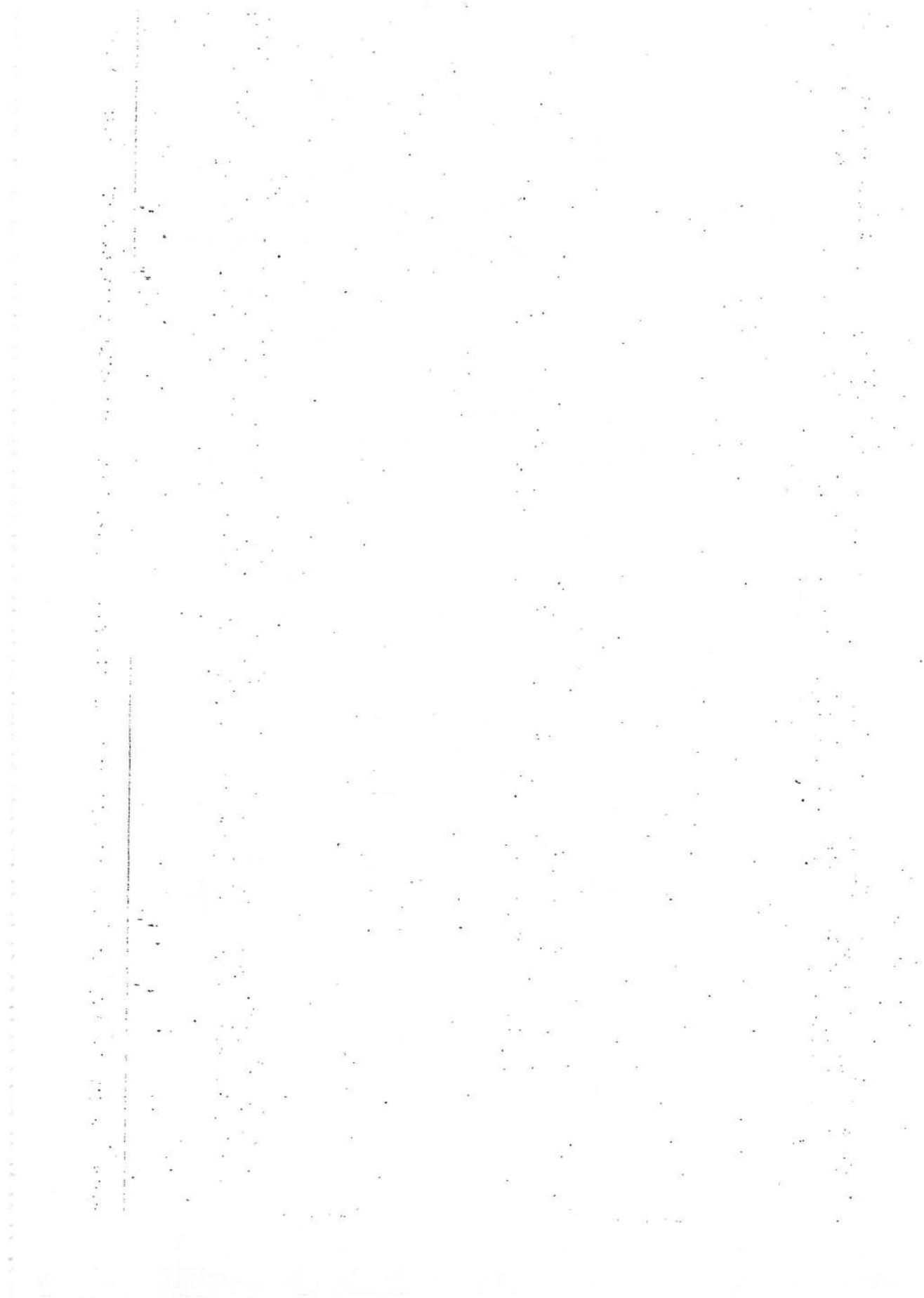


حركة القدمين لمسافة قصيرة



حركة القدمين لمسافة كبيرة







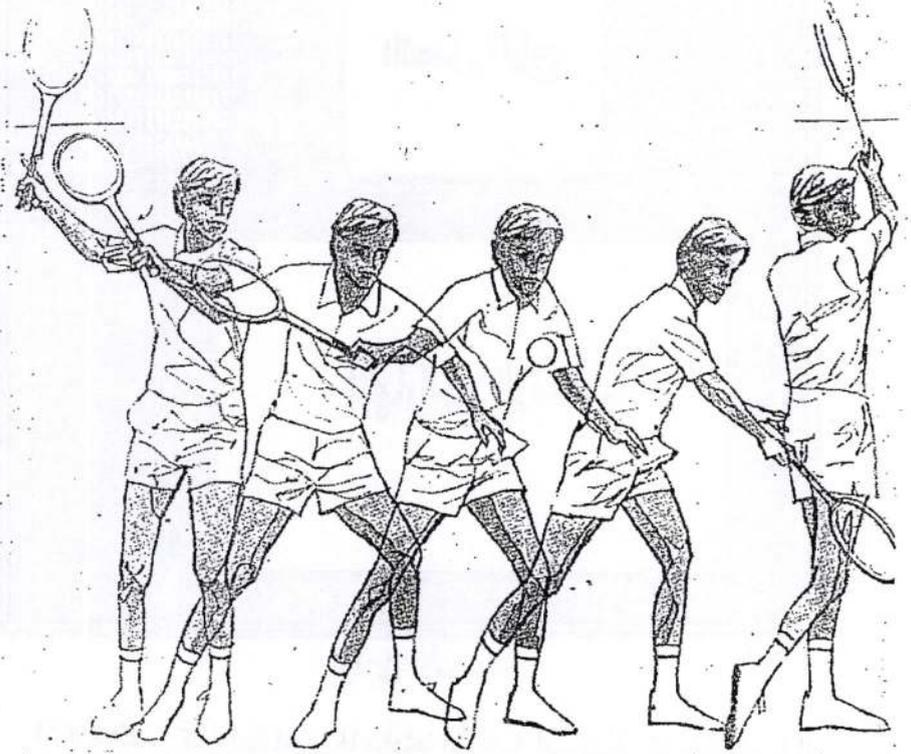
المبادئ الأساسية

ان لعبة التنس كأى لعبة اخرى لها مبادئها الأساسية التي تشكل الدعامة القوية التي تستند عليها وان تقدم مستوى اى لاعب ومدى نجاحه يعتمد الى حد كبير على مدى او درجة اتقانه لتلك المبادئ الأساسية ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال اتباع الاسلوب الصحيح في طرق ووسائل التدريب.

واللاعب الجيد هو الذي يجيد اداء الضربات بأنواعها ودرجة اتقانه لها يتوقف الى حد كبير على مثابرتة واستمراره بالتدريب عليها.

والمبادئ الأساسية في لعبة التنس عديدة ومتنوعة وتقسم إلى:

- ١- الإرسال.
- ٢- الضربة الارضية الامامية.
- ٣- الضربة الارضية الخلفية.
- ٤- الضربة الطائرة الامامية.
- ٥- الضربة الطا
- ٦- الضربة النصف طائرة.
- ٧- الكيس من فوق الرأس.
- ٨- الكرات الساقطة.
- ٩- الكرات العالية.



المبحث الأول

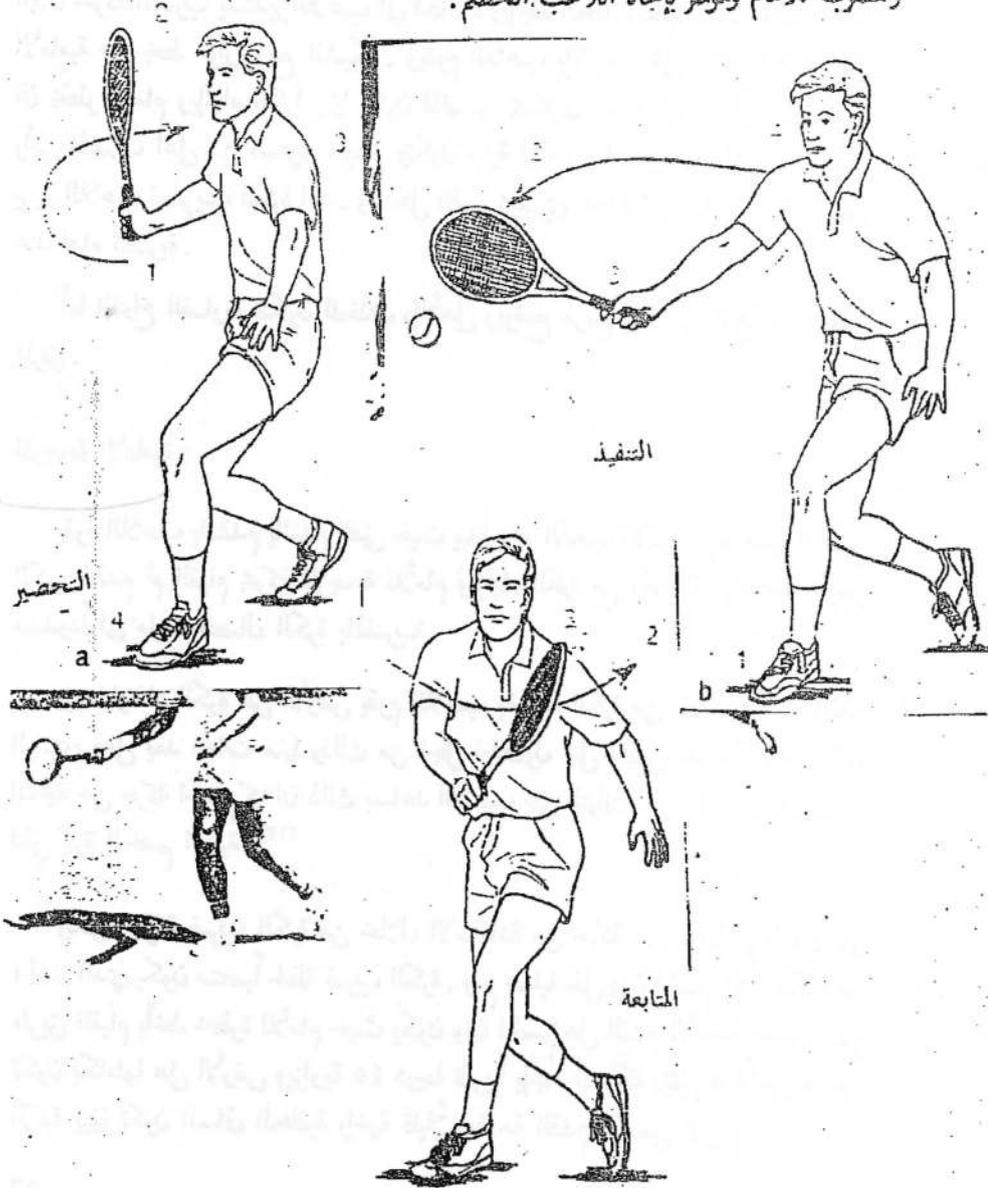
الضربة الأرضية الأمامية

تعتبر الضربات الأرضية الأمامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس بالرغم من ان اللعب الخططي في الوقت الحاضر يؤكد على مفهوم التقدم بإتجاه الشبكة بعد اداء الارسال . ان اتقان اداء الضربات الأمامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين . وعمر تعلم الضربة الأرضية الأمامية بالمراحل التالية :-

- ١- وضع الاستعداد
- ٢- المرحة الخلفية
- ٣- المرحة الأمامية
- ٤- الحركة النهائية

وضع الاستعداد:

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



المرجحة الخلفية:

وحيثما يرى اللاعب الكرة تسجده باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم الخلفية. ولأجل اتساح المجال لحركة المضرب يستدير اللاعب الى الجانب ويأخذ الخط الجانبى بحيث تكون القدم الأمامية على بخط موازي مع الشبكة. ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل ان يتخطو للأمام ويأخذ الكرة بينا يكون المضرب بمستوى الخزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب اعلى من مستوى الرضخ وتكون نهاية او كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة اليه. وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة وتقوم باسناد الجسم عند اداء الضربة.

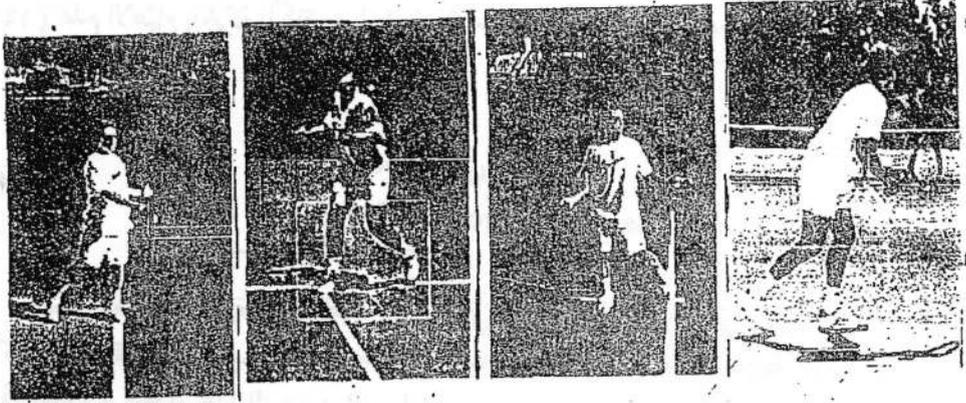
أما المرفاع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى ويوضع مريح بينا تنفى قليلاً من مفصل المرفق.

المرجحة الأمامية:

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم الخلفية حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن مع سحب الإصبع الكبير للقدم ثم القيام بحركة المرجحة للأمام ويأخذ الكرة مع المحافظة على ابقاء الرضخ مشدوداً الى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب.

وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من امام القدم اليسرى وعلى بعد انجمت منها وذلك من اجل الحصول على أقصى قدر ممكن من القوة الناتجة عن حركة الجسم كما ان ذلك يساعد اللاعب على التوازن الجيد والاستعداد والتي لتلقي كرة الخصم التالية. (١٧)

وتكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستفادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون مستصباً لحظة ضرب الكرة. وتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق القيام بأخذ خطوة للأمام حيث يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تكون بكاملها على الأرض وبزاوية ٤٥ درجة تقريباً باتجاه الشبكة وتنفى قليلاً من مفصل الركبة بينا تكون الساق الخلفية راحية قليلاً ومقدمة القدم تلامس الأرض.



نهاية الحركة :

نهاية الحركة

ثم تستمر حركة المضرب بتد ضرب الكرة. حيث يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود الأيسر للشبكة على أن تكون اليد الضاربة مستقيمة تقريباً بينما يكون رأس المضرب يارتفاع الرأس وتكون حافته للأفضل مع الحفاظ على قوة المسكة.

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية :

- ١) اتجاه الخطوة الأولى للاعب يكون للخلف وليس للجانب.
- ٢) مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة بدلاً من الوقوف للجانب.
- ٣) تأخر أداء المرحة للخلف.
- ٤) حركة في الرضع عند أداء المرحة للخلف.
- ٥) ابتعاد المرفق عن الجسم يؤدي الى عدم اتجاه حافة المضرب للأفضل كما ينبغي.
- ٦) ارتفاع رأس المضرب اعلى من الرضع الذي يكون فوق مستوى الشرايين.
- ٧) تكون الذراع متصلبة ومستقيمة بشكل مبالغ فيه.
- ٨) ضعف في حركة القدمين يؤدي الى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة.
- ٩) تأخر اتصال المضرب بالكرة او يكون قريباً جداً من الجسم.
- ١٠) تكون المسكة راحية وغير مشدودة.
- ١١) الركبتين متصلبتين وانحناء الجسم للأمام.
- ١٢) ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم.

- ١٣) حركة المرتجة تكون للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة.
 ١٤) عدم الاهتمام بالحركة المكملة من أجل ضمان استمرارية حركة المضرب بعد الانتهاء من ضرب الكرة.

المبحث الثاني

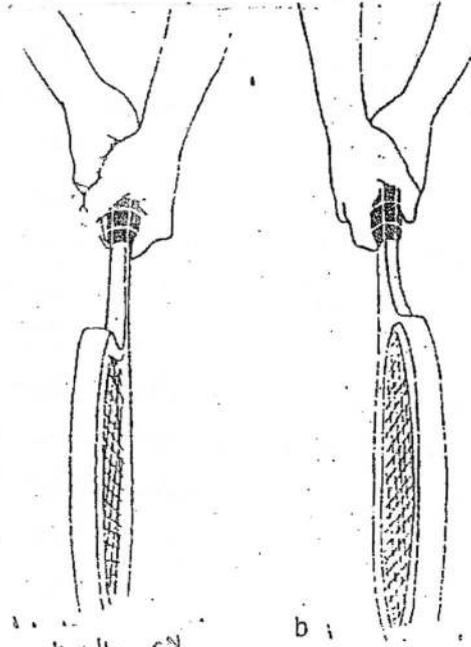
الضربة الأرضية الخلفية (Backhand Stroke)

تعتبر الضربات الأرضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل أهمية كبيرة بالنسبة للاعب حيث أن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار ودرجة كفاءته في إجادة استخدام هذا النوع من الضربات.

ولفرض التدريب على الضربة الأرضية الخلفية يمكن اتباع الخبصين التاليين :-

١- المسكة :

حالمًا يرى اللاعب اتجاه الكرة يقوم بتغيير مسكة المضرب من الأمامية إلى الخلفية الشرقية حيث يقوم بتلوير اليد اليمنى قليلاً إلى جهة اليسار بحيث يكون حرف (v) الذي يتكون من أصبعي السبابة والأصابع على الحافة اليسرى للقبضة.



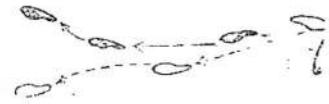
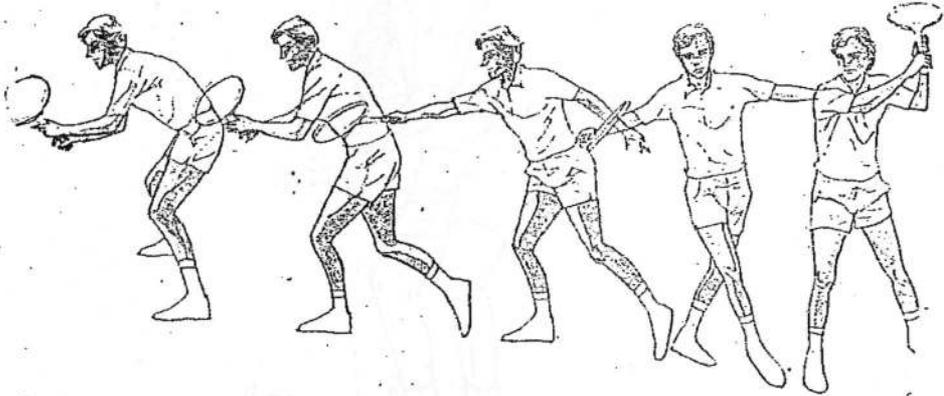
أ. لاعب باليد اليمنى

b

ب. لاعب باليد اليسرى

٢- الاستعداد والنهية

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



٣- المرحلة:

تقوم اليد الماسكة لعتق المضرب بسحبة للخلف وبوقت مبكر لكي يكون بإمكان اللاعب التركيز على الوضع المطلوب قبل القيام بضرب الكرة مع المحافظة على بقاء المضرب قريباً من الجسم.

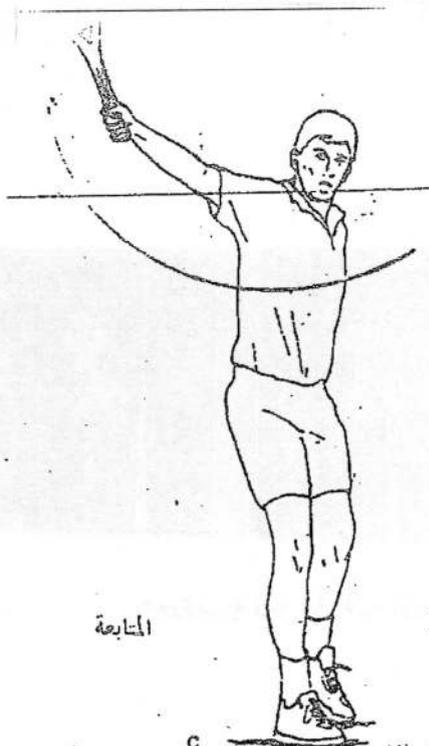
وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يبدأ اللاعب بأخذ خطوة صغيرة وبزاوية قدرها ٤٥ درجة تقريباً ثم يقوم بنقل وزن الجسم على القدم الأمامية (المنفى). إن أخذ خطوة بزاوية ٤٥ درجة سوف يساعده على حركة قتل الجذع والتي تعتبر ضرورية حيث تسمح للورك بالدوران قبل أداء الضربة وذلك من أجل الحصول على القوة اللازمة. مع مراعاة ان يكون ضرب الكرة من نقطة تكون امام القدم الأمامية (المنفى) وذلك من أجل الاستفادة من وزن الجسم. بحيث يكون خلف الكرة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة الضربة (١٧).

وعلى اللاعب ان يراقب دائماً ارتداد الكرة عن الأرض لحظة اتصال الكرة بالمضرب مع المحافظة على بقاء الرأس ثابتاً وعند مرجحة المضرب باليد اليمنى باتجاه الكرة يكون الرصغ مشدوداً وحتى نهاية الحركة.

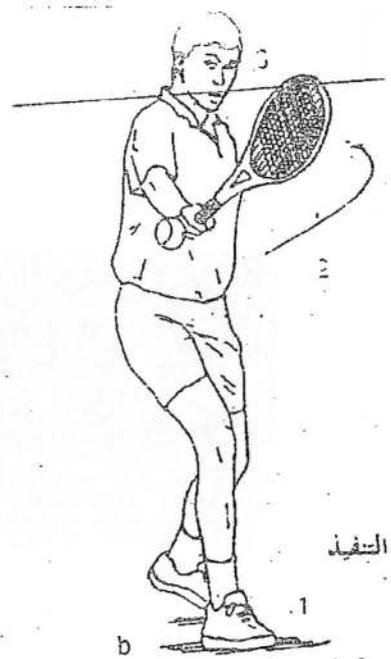


٤ - نهاية الحركة :

بعد ان تترك اليد اليسرى المضرب تكون خلف اللاعب وباتجاه السياج الخلفي حيث ان ذلك سوف يمنع الجسم من الدوران اكثر من الضروري . وبعد القيام بضرب الكرة تستمر حركة المضرب لتنتهي عالياً فوق الرأس وباتجاه الهدف المطلوب وذلك لأن ارتفاع المضرب في نهاية الحركة دليل على انسيابية الضربة . ويبقى القسم الأمامي للقدم اليسرى ملاصقاً للأرض وذلك من اجل الموازنة الجيدة وتحديد اتجاه الكرة بشكل دقيق . ولكي يقوم اللاعب بضرب الكرة ذات الدوران العلوي (Top spin) يتوجب عليه ان يجعل رأس المضرب على بعد مسافة ١٢ أنج تقريباً عن أسفل الكرة ثم يقوم بتمشيط القسم الخلفي لها وبحركة تكون من الأسفل الى الأعلى .



المتابعة



التنفيد

اتصال الكرة بالمضرب

- في الصورة رقم (١) يرتكز اللاعب على القدم اليسرى التي تعمل على قتل الورك والأكتاف للجانب اي باتجاه الخط الجانبي / بنفس الانثناء يقوم اللاعب باستخدام المسكة الشرقية الخلفية.
- ويكون وزن جسم اللاعب على القدم الخلفية / ويستعد الجسم الذي يكون مفتولاً لضرب الكرة. حيث تبدأ بحركة مرجحة كبيرة بالمضرب للخلف بحيث يكون عمالياً وشكل موازي للخط الجانبي.
- في الصورة رقم (٢) يقوم اللاعب بأخذ خطوة بزاوية ٤٥ درجة بالقدم اليمنى بحيث تكون الركبة مثنية وقبل لحظة ضرب الكرة بالمضرب وكما ترى في الصورة. بينما تكون الذراع ممدودة والمضرب مستقيم وتكون نقطة ضرب الكرة امام القدم اليمنى.
- في الصورة رقم (٣) تظهر نهاية الحركة حيث يكون المضرب عالياً وتؤشر اليد اليسرى باتجاه السياج خلف اللاعب / ويكون كعب القدم اليسرى للأعلى بينما يبقى اصبع القدم ملامساً للأرض بحيث يكون الجسم بحالة موازنة جيدة وعلى استعداد للتغطية اذا تطلب الأمر.



صور توضح مراحل أداء الضربة الأرضية الخلفية

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأرضية الخلفية

- (١) الخطوة الأولى تكون للخلف بدلاً من ان تكون للجانب.
- (٢) تأخر بدء المرحة الخلفية.
- (٣) عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب وبشكل كامل.
- (٤) القيام بحركة زائدة عند أداء المرحة الخلفية حيث تكون بمستوى اعلى من المطلوب مع ثني المرفق الذي يجب ان يكون مستقيماً.
- (٥) ترك اليد اليسرى على المضرب بوقت مبكر.
- (٦) يكون ارتفاع رأس المضرب فوق مستوى الرسغ.
- (٧) تأخر اتصال المضرب بالكرة او يكون قريباً جداً من الجسم مما يؤدي الى ثني المرفق وسقوط رأس المضرب.
- (٨) يكون ضرب الكرة بمستوى اقل من مستوى الحزام.
- (٩) ضعف حركة التامين مما يؤدي الى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة بشكل كافي.
- (١٠) عدم الاهتمام بالحركة المكتملة اي حركة الذراع الضاربة بعد ضرب الكرة.

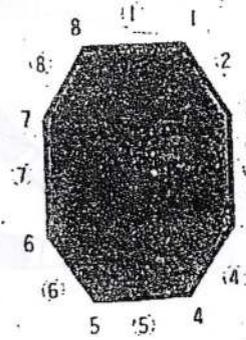
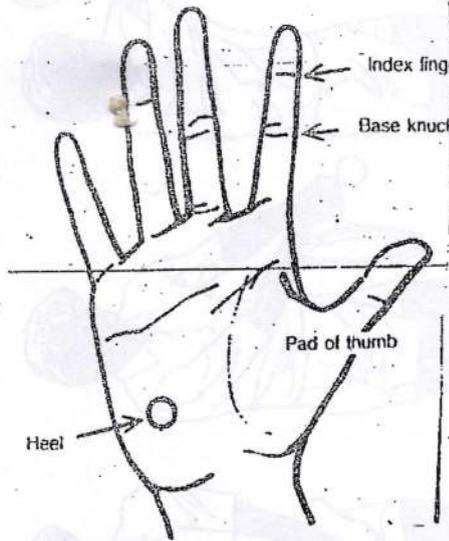
ويعتمد تطور مستوى اللاعب المبتدئ إلى حد كبير على مقدار ودرجة كفايته في اتقان الضربتين الأمامية والخلفية، ويجب التمرن عليها حتى تصبح جزءاً منه وتعد الأساس في الهجوم والرياح وتجهل النصر حليف اللاعب. وهناك خطوات رئيسة نذكر أهمها:

١- ضبط الخطوات وعدم تقاطعها.

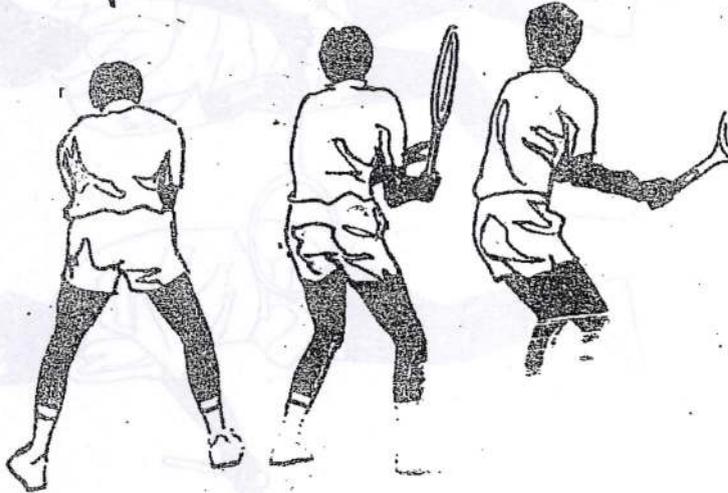
٢- توافق الدوران مع المرجحتين الأمامية والخلفية لضرب الكرة.

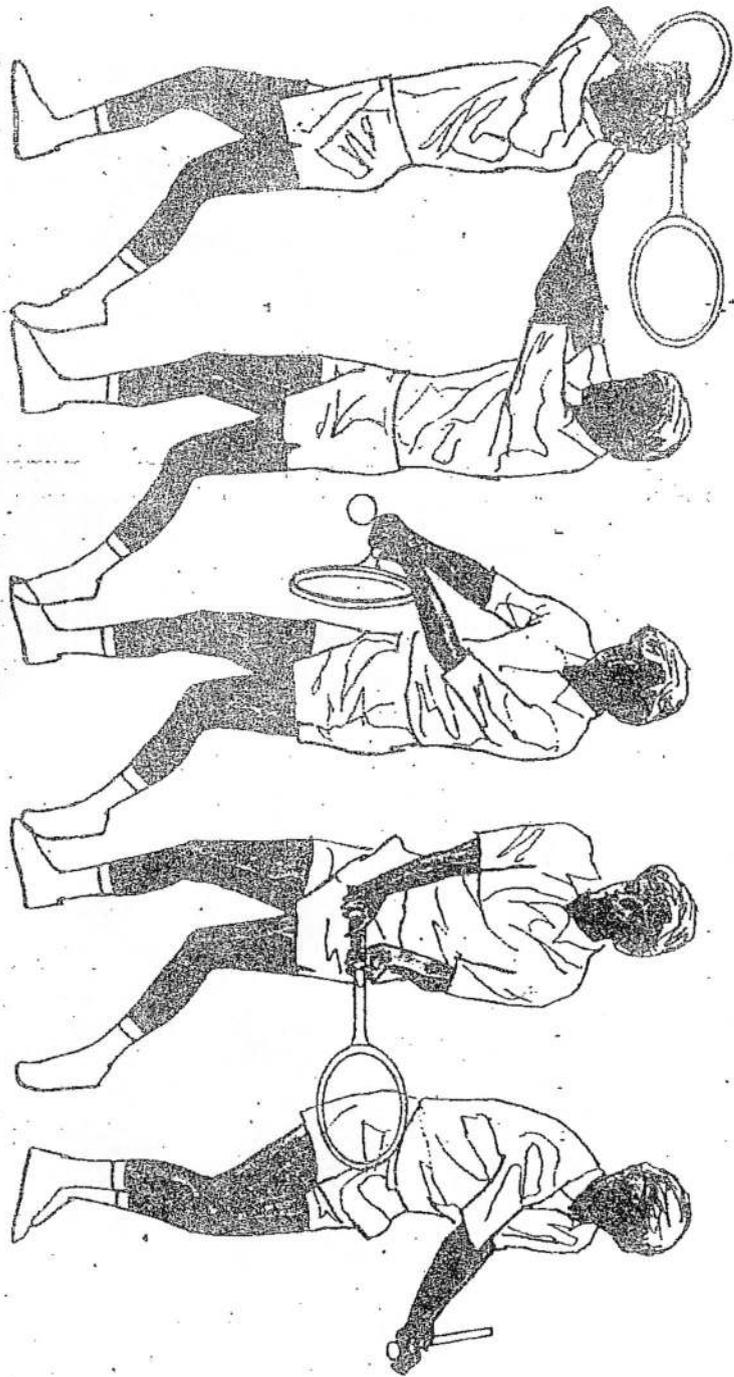
٣- التوقيت والتقدير الصحيح بمكان ضرب الكرة.

٤- متابعة ضرب الكرة.



حمل المضرب





٢٥

الضربة القاطعة :

يميل اللاعب الى استخدام هذه الضربة عندما يكون مستوى ارتفاع الكرة اقل من مستوى ارتفاع الشبكة. وفي أغلب الأحيان يفضل اللاعب الضربة القاطعة عندما يخطط الى اداء ضربة مستقيمة بموازاة الخط الجانبي حيث يكون من الصعب عادة اداء الضربة الخلفية ذات الدوران العلوي.

وتستخدم الضربة القاطعة من جانب الضربة الخلفية أكثر من جانب الضربة الأمامية كما يكثر استخدامها في مباريات الفردي بينما يقل استخدامها في مباريات الزوجي. وتعلم اداء الضربة القاطعة يجب على اللاعب او اللاعبة الاهتمام بها يلي :-

١- المسكة :

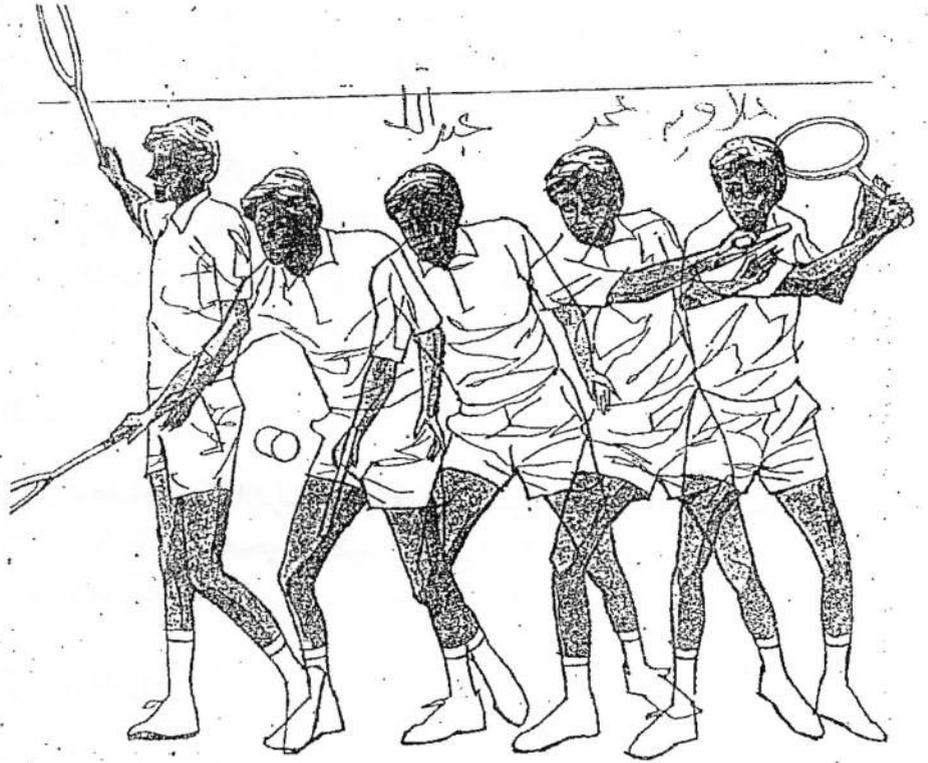
ويمكن استخدام المسكة الشرقية الخلفية في اداء الضربة القاطعة او المسكة الضاربة مع الاهتمام بأخذ المسكة الصحيحة وتطبيق النواحي الفنية. وذلك لأن حركة المرجحة تعتمد على مدى كفاءة المسكة.

٢- المرجحة الخلفية :

يقوم اللاعب بمرجحة المضرب للخلف بحيث يكون رأس المضرب بمستوى اعلى من مستوى اليد. ويمكن الاستفادة من اليد اليسرى في تعزيز السيطرة والمساعدة في مرجحة المضرب للخلف.

٣- المرجحة الأمامية :

يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب من الأعلى الى الأسفل بحيث يبقى رأس المضرب للخلف وتقوم اليد والمساعد بقيادة حركة المرجحة. ويكون مسار الحركة على شكل قوس ويتجه الأسفل حيث يعتمد ذلك على مستوى ارتفاع الكرة.



«صور توضح مراحل اداء الضربة القاطمة»

ضرب الكرة:

يكون وجه المضرب مفتوحاً للخلف قليلاً عند ضرب الكرة ويشير ذلك بتغيير مستوى ارتفاع الكرة ومقدار قوة الضربة. حيث يزداد دوران الكرة للخلف بزيادة ميلان وجه المضرب للخلف مع سرعة أقل عند ضرب الكرة. ويكون راس اليد مشدوداً وقويماً لحظة اتصال المضرب بالكرة.

نهاية الحركة :

يجب على اللاعب الاهتمام بنهاية الحركة من أجل التوصل الى ثبات لاداء ويعني ذلك استمرار الذراع الضاربة بحركتها باتجاه الشبكة وللجانب بحيث يبق رأس المضرب بمستوى أعلى من مستوى اليد خلال اداء الضربة وتنتهي حركة المرجحة عندما يصل المضرب الى ارتفاع عالي بعد ضرب الكرة.

وتستخدم الضربة الخلفية القاطعة في اداء الضربات الساقطة ، والقطرية الحادة ، وكذلك في ارجاع الكرات البعيدة وارجاع الإرسال الذي يتميز بالقوة ، وعندما يكون ارتداد الكرة عالياً.

الأخطاء الشائعة في اداء الضربة القاطعة :

- ١- عدم اتخاذ الجسم للوضع الصحيح عند ملاقة الكرة.
- ٢- رخاوة المسكة.
- ٣- عدم ميلان المضرب للخلف لحظة ضرب الكرة.
- ٤- عدم اجادة حركة القدمين.
- ٥- ضعف التوقيت عند ضرب الكرة.
- ٦- المبالغة في ثني مفصل المرفق.

المبحث الثالث

الارسال

يعتبر الارسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب الحديث للتنس . واللاعب الذي يمتلك ارسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة . ويمكن اعتبار مهارة الارسال واحدة من اهم المهارات التي يجب ان يتميز بها لاعب التنس الجيد اذا لم تكن من اهمها جميعاً . وينطبق ذلك على كافة اللاعبين بمختلف مستوياتهم وخاصة المتقدمين والمحترفين . فقوز اللاعب الالماني الاتحادي بوريس بيكر بيطولة ويمبلدون لمرتين وكما يقول خبراء اللعبة يعود بالامساس الى امكانية وقدرته على اداء الارسال بقوة هائلة .

ان اداء الارسال بشكل جيد يؤدي الى زيادة فرصة اللاعب بالفوز بالمباراة باقل ما يمكن من المجهود البدني هذا بالإضافة الى التأثير على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة. لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الارسال والتدريب عليها بشكل مستمر وما يضمن انتقالها وعلى مستوى عال من الثبات في الاداء. وعند التدريب على مهارة الارسال تتبع الخطوات التالية :-

١- المسكة

٢- وضع الوقوف

٣- المرجحة للخلف وقذف الكرة للاعلى

٤- المرجحة الامامية

٥- نهاية الحركة.

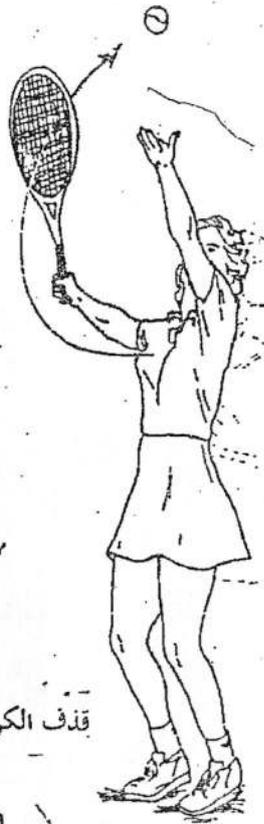
(١) المسكة :

يمكن ان يستخدم اللاعب المسكة الشرقية او المسكة التي يستخدمها عند اداء الضربة الامامية مع الشعور بان مسك المضرب اكثر مايكون بواسطة الاصابع وتتميز مسكة الارسال بالقوة والمرونة مع مرونة مفصل الرسغ.

(٢) وضع الوقوف :

يقف اللاعب في وضع الاستعداد لاداء الارسال وعلى بعد قدمان او ثلاثة من العلامة الوسطية عند الارسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الايسر من الجسم باتجاه الشبكة وفي اللعب الزوجي يقف اقرب الى الخط الجانبي لزيادة الزاوية التي يقوم منها باداء الارسال ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية اليمنى التي تكون موازية لخط الارسال بينما تؤثر القدم الامامية باتجاه العمود الايمن للشبكة وعند اداء الارسال الثاني يكون وضع القدمين بشكل متوازي الى حد مامع خط القاعدة من اجل تسليط دوران اكثر على الكرة ويكون النظر والتصويب باتجاه الهدف مع ملامسة الكرة عنق المضرب الذي يؤثر باتجاه الهدف.

ثم تتجه الذرسان صوية للأسفل حيث تفترقان قبل بداية المرجحة الخلفية ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية.

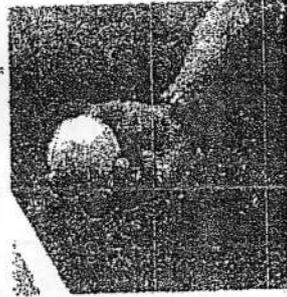


قذف الكرة

التماس







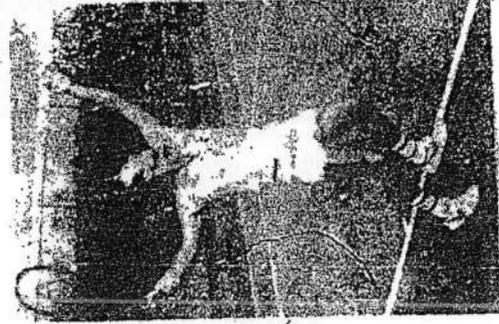
صور توضح مراحل اداء ارسال

٣) المرجحة الخلفية وقذف الكرة للاعلى :

تبدأ مرجحة المضرب للاعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكف عالياً بنفس الوقت الذي تبدأ فيه الذراع اليسرى بحركة المد للاعلى لغرض قذف الكرة. وعندما تصل الذراع اليسرى الى اقصى امتداد لها يقوم اللاعب بقذف الكرة لارتفاع حوالي قدمان فوقها ولسافة حوالي ٦ أمتار امام اصبع القدم اليسرى يبدأ اللاعب بثني الذراع الضاربه من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف. ثم يستمر بالانشاء بزاوية قائمه. يركز اللاعب نظره على الكرة ويكون وزن الجسم على القدم اليسرى بينما تكون الذراع اليسرى ممدودة تماماً للاعلى وتكون الذراع الضاربه للاعلى والمرفق بمستوى الكتف ومثنياً. (١٢)

٤) المرجحة الامامية :

بعد ان تكون الذراع الضاربه الصحيح لضرب الكرة في نهاية المرجحة الخلفية حيث تستمر الذراع الضاربه وتستمر بالانشاء من المرفق بحيث يكون المضرب خلف الظهر. بعد ذلك يقوم اللاعب بجلب الذراع الضاربه للامام ثم يقوم بمخطف الرسغ للاعلى وللامام باتجاه الكرة للقيام بتكلمة الحركة ثم للاسفل واتجاه الجانب الايسر من الجسم ، حيث يترك



(c)



(d)



(e)

كعب القدم التي الارض مع مراعاة ان يكون اداء الحركة بشكل انسيابي قدر الامكان ثم يتقل وزن الجسم من القدم اليسرى الى القدم اليمانية بعد القيام بقذف الكرة للاعلى وارجال المرحة الخلفية وفي لحظة ضرب الكرة يكون المضرب والذراع الضاربة بشكل مستقيم مع ميلان الجسم قليلاً للامام بحيث يكون ممدوداً تماماً وشكل مرشح وبدون تصلب . ثم بعد ذلك بضرب الكرة عندما تصل الى قمة ارتفاعها بعد قذفها حيث يساعد ذلك على التوقيت الجيد لحظة ملاسة الكرة للمضرب بحيث تبقى الذراع ممدودة لضمان عدم تجزئة الحركة وبالرغم من ذلك نجد لاعبين آخرين يقومون بضرب الكرة بعد ان تهبط من قمة ارتفاعها لمسافة قد تصل من ٤-٦ أمتار وقد اظهرت البحوث العلمية ان ضرب الكرة في الحالة الاولى اي عندما تصل الى قمة ارتفاعها يوفو الدقة والتوقيت الجيد بالتقارنة مع ضرب الكرة بعد هبوطها.

(٥) نهاية الحركة :

تستمر حركة المضرب للانتقل بعد الانتهاء من الضربة وتتقاطع الذراع الضاربة نظريا مع الجسم بعد انتقال وزن الجسم على القدم التي تخطو للامام باتجاه الساحة .

ويجب ان عدد من النقاط المهمة على اللاعب دائماً مراعاتها عند التدرب .

الوقوف قدمان او ثلاثة الى يمين العلامة الوسطية مع مسك كرة واحدة في اليد
الراشية

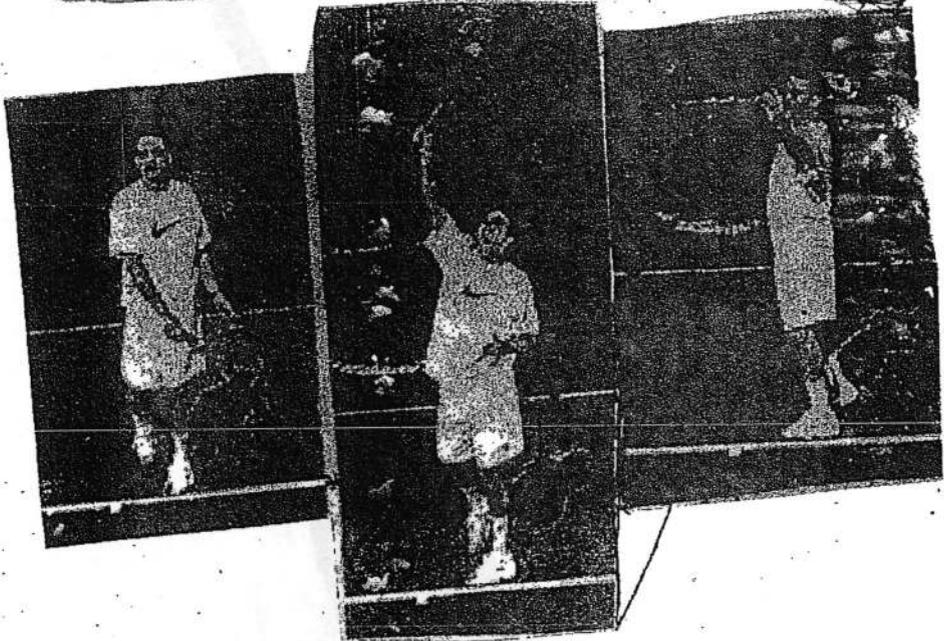
يجب المحافظة على التوقيت الجيد عند اداء الارسال وذلك من خلال تناسق حركة
الذراع الضاربة مع حركة قذف الكرة للاعلى وتؤدي الحركة كوحدة واحدة ولا يوجد
جزء منفصل او مستقل عن الاجزاء الاخرى للحركة.

يكون الجسم ممدوداً وكذلك الذراع الضاربة لحظة اتصال الكرة بالمضرب
ميلان الجسم للامام قليلاً عند ضرب الكرة يؤدي الى الاستفادة القصوى المتولدة

من اجزاء الجسم
الامتثال بالحركة المكتملة او النهائية بعد ضرب الكرة.

الارسال

يقوم اللاعب بركلة ذراعية في آن واحد وبشكل طبيعي وبحركة متناسقة ،
حيث تكون اليد الضاربة للخلف بينما ترفع الكرة للاعلى وبالذراع اليسرى. والى حد
ما فان حركة الارسال تشبه حركة ذراعي المقص عندما تتحركان حركة متشابهة وفي ان
واحد.



وبهذه الطريقة يكون اللاعب قد قام بتوليد القوة اللازمة ليس من الكتف والذراع وإنما من جميع أجزاء الجسم . وتسليطها على الكرة . ان توليد القوة يأتي من خلال التوقيت الجيد للحركة التي تكون بشكل بسيط وطبيعي ثم قذف الكرة امام الجسم .

- من وضع الاستعداد يستخدم اللاعب المسكة الشرقية عند ممسك المضرب ، وتكون كلتا الذراعان بعيدتان عن الجسم الصورة رقم (١)
- يقوم اللاعب بقذف الكرة للاعلى وبشكل جيد بحيث لا تترك الكرة اليد اليسرى حتى ترفع للاعلى الصورة رقم (٢) وتكون ممدودة تماماً وبشكل كامل
- وتكون اليد الضاربة ممدودة للخلف وبزاوية قائمة بينما يكون قذف الكرة للاعلى وقليلاً الى اليمين وامام الجسم الصورة .
- ويتقوس ظهر اللاعب بينما يقوم بثني ركبته اثناء القيام بالمرجحة الخلفية .
- يصل اللاعب الى الوضع الذي يكون فيه حوالي ثلاثة ارباع حجم رأس المضرب للأسفل وخلف الظهر الصورة (٣) .
- وعند ارتكاز اللاعب على القدم اليسرى تتأرجح القدم اليمنى باتجاه الساحة واثناء حركة اتصال الكرة بالمضرب . ثم يكمل الحركة بنقل وزن جسمه على القدم اليمنى .
- يقوم اللاعب بالحركة النهائية او المكتملة بعد ضرب الكرة الصورة (٤) .



الارسال الثاني

عندما يفشل اللاعب في ارسال الكرة الاولى فان ذلك يعني حصول اللاعب الخصم على فائدة من الناحية المعنوية ذلك لان كرة الارسال الثاني عادة لاتكون بنفس قوة الارسال الاول. لذا يكون من الضروري على كل لاعب بالاضافة الى تطوير مهارته في اداء الارسال الاول ومستوى عال من الثبات ان يعمل على تحسين قدرته في اداء الارسال الثاني فكثيراً ما يقال ان لاعب التنس يكون جيداً بمقدار قدرته وكفاءته في تصويب كرة الارسال الثانية.

وعلى اللاعب عندما يقوم باداء الارسال الثاني الاهتمام بتسليط قدرة كبير من الدوران على الكرة (بحيث يجعلها تدور للجانب وللأعلى) وذلك من اجل السيطرة على طيرانها. ويتم ذلك من خلال تنشيط الجانب الخلفي من الكرة لاعطاءها الدوران اللازم لهذا السبب فان حركة المضرب للامام في الارسال الثاني لاتكون بقدر سرعته في الارسال الاول، حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة بسرعة تعادل ثلاثة ارباع سرعة الارسال الاول تقريباً مع جعل الكرة تدور للأعلى. مع مراعاة ان اتجاه الكرة يكون أكثر فوق رأس اللاعب لحظة ارتطامها بالمضرب بالمقارنة مع تلك في الارسال الاول حيث ان قذف الكرة بهذا الشكل سوف يساعد على احداث الدوران المطلوب. كما ان قذف الكرة للأعلى يكون بارتفاع اقل من ارتفاع كرة الارسال الاول.

ويتوجب على اللاعب عند التدريب على ارسال الثاني الاهتمام بما يلي :-

- ١- سرعة الكرة.
- ٢- ضرب الكرة بحيث تدور للجانب وللأعلى.
- ٣- تصويب الكرة في المنطقة البعيدة، في منطقة ارسال اللاعب الخصم حيث ان الارسال القصير سوف يكون وبالأعلى اللاعب المرسل.

الأخطاء الشائعة في أداء الأرسال

- ١) عدم توافق المرجحة الخلفية مع حركة قذف الكرة للأعلى والسبب هو وضع اليد اليسرى الذي يكون بجانب الساق الامامية بدلاً من ان تكون امامها مما يؤدي عدم تحريك الذراعين سوية وبأن واحد.
- ٢) قذف الكرة للأعلى يكون واطناً وذلك لعدم وصول الذراع الفاذة للكرة للارتفاع المطلوب عند قذف الكرة.
- ٣) قذف الكرة يكون بعيداً للخلف.
- ٤) عدم وصول المرفق الى مستوى الكتف في نهاية المرجحة الخلفية.
- ٥) عدم وصول المضرب الى المسافة المطلوبة خلف الظهر مع حركة ثني الرسغ بدلاً من ان تكون من مفصل المرفق.
- ٦) استدارة الجانب الايمن للامام بشكل مبكر وقبل اتصال الكرة بالمضرب.
- ٧) يمكن اتجاه حركة المضرب للأسفل بدلاً من ان تكون للأعلى نتيجة عدم كفاءة حركة الرسغ.
- ٨) تصلب الجسم وعدم أداء الحركة بشكل انسيابي.
- ٩) عدم توازن الجسم بشكل جيد وذلك بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الارض.

انواع الأرسال

ان السبب الرئيسي لامتلاك اللاعب لانواع مختلفة من الأرسال هو في إيجاد طرق ومصادر مختلفة يتمكن منها اللاعب في التأثير على توقع اللاعب الخصم. ويضعف من قدرته في ارجاع كرة الأرسال.

ومن الضروري امتلاك القدرة على أداء النواحي القيمة الامامية التي تتكون منها مهارة الأرسال كالمرجحة الخلفية وقذف الكرة للأعلى والمرجحة الامامية وما الى ذلك واتقان هذه الحركات بشكلها الصحيح عن طريق التدريب المستمر قبل محاولة التدريب على انواع الأرسال الأخرى حيث ان لتقان النواحي الامامية والمهمة في مهارة الأرسال سرف يسهل من عملية تعلم الانواع الأخرى للأرسال ومن هذه الانواع :-

١ - الارسال المستقيم :

عند اداء الارسال المستقيم يضع اللاعب نفسه بحيث يتمكن من المرجحة من نقطة تكون خلف الكرة قليلاً . ويكون موقع الكرة اقرب الى الشبكة في هذا النوع من الارسال بالمقارنة مع الانواع الاخرى وكما يظهر في الصورة اي لمسافة ابعد عن جسم اللاعب . وعلى اللاعب التركيز على ضرب الكرة من الجزء الخلفي لها مع المحافظة على أن يكون الجسم خلف نقطة اتصال الكرة بالمضرب حيث أن ذلك سوف يؤدي الى زيادة قوة الضربة مع دوران قليل كما يؤدي الى انطلاقها بارتفاع واطي نسبياً .

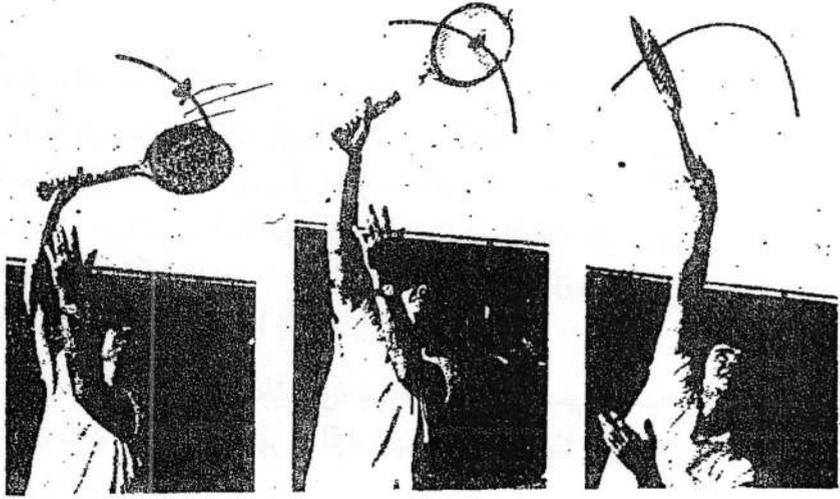
لذا يجب قذف الكرة الى نقطة تكون بعيدة نوعاماً عن جسم اللاعب والى الامام قليلاً وتكون حركة المضرب كما يظهر في اتجاه المهم في الصورة بينما يكون اتجاه الاكشاف مائلاً وزاوية حادة .

٢ - الارسال الدائري

يستخدم اللاعب المسكة الخلفية عند اداء الارسال الدائري ، ويقف بحيث يستدير جسمه الى الجانب بصورة اكبر بالمقارنة مع الارسالين الدائري والقاطع . وعند قذف الكرة للاعلى يجب ان تكون خلف رأس اللاعب قليلاً لكنها لاتزال أمام خط القاعدة - وهنا تبرز اهمية تقوس جسم اللاعب للخلف بصورة جيدة وذلك عن طريق ثني الركبتين ورفع التصبتين عن الارض .

ورغم تشابه الارسال الدائري مع انواع الارسال الاخرى من حيث توقيت اجزاء الحركة لكنه يختلف عنها من حيث نقطة التقاء الكرة بالمضرب . حيث يتم ضرب الكرة من اعلى نقطة قدر الامكان ومحاولة لتسليط دوران علوي على الكرة Top spin وذلك من أجل جعل ارتداد الكرة يكون عالياً في منطقة ارسال اللاعب المستقيم . كما يجب تدوير رأس المضرب حول الكرة لحظة اتصال الكرة بالمضرب .

ويفضل عدم التدريب على الارسال الدائري حتى يكون اللاعب قد أتقن النوعين الآخرين من الارسال .



حركة المضرب في الارسال الدائري

٣- الارسال القاطع

وفي هذا النوع من الارسال يقوم اللاعب بقذف الكرة الى نقطة تكون ابعد قليلاً عن جسم اللاعب بالمقارنة مع الارسال الدائري وتكون حركة المضرب باتجاه الكرة مشابهة لتلك التي في الارسال المستقيم. اما مستوى الاكتاف فيكون بمستوى اوطأ من الارسال الدائري واعلى قليلاً من الارسال المستقيم

كما يجب ان ينصب تفكير اللاعب على ضرب الجانب الايمن من الكرة مع الحفاظ على تكور الجسم بحيث تكون حركته حول الكرة مما يؤدي الى تقوس مسار الكرة اثناء طيرانها وبالاتجاه الذي تدور فيه. ويفضل استخدام الارسال الدائري والارسال القاطع عند اداء الارسال الثاني او عند الارسال الاول في مباريات الزوجي وذلك لان احتمال الخطأ في هذين النوعين من الارسال يكون قليلاً.

ويتغير اتجاه سقوط الكرة في منطقة الارسال تبعاً لنوعيته فلو افترضنا ان كرة الارسال سوف تسقط باتجاه جسم اللاعب المستلم الذي يستخدم اليد اليمنى ان كرة الارسال الدائري سوف تسقط في جانب الضربة الخلفية بينما تتجه كرة الارسال القاطع الى جانب الضربة الامامية.

وفي مجال التأكيد على أهمية رمي الكرة في الهواء بواسطة اليد إذ بعد رمي الكرة ووصولها إلى النقطة الميتة فوق نقطة التصادم مباشرة من أهم الخطوات الابتدائية للحصول على سرعة كرة عالية بعد التصادم. وسرعة المضرب في لحظة التصادم فتعد من أهم الحقائق في هذا النوع من الأداء التي تحدد بالقوى العاملة على المضرب قبل التصادم وبالوقت الذي تعمل خلاله تلك القوى وكذلك بواسطة كتلة المضرب. وفي تحليل بايوميكانيكي لآحد أبطال العالم بالارسال وأوصى به على النحو الآتي:

(Jim M. Clennan, 1995)

١- إقذف الكرة ببطء وبارتفاع متساو واطلق الكرة من يدك بمستوى العين.

٢- اجعل جانبك الأيسر عاليا للمساعدة على المرجحة خلفا عاليا.

٣- اخطف ضرب الكرة بسرعة.

٤- الثبات والاستقرار في الأداء.

ولغرض تطوير مهارة الإرسال لابد من التأكيد على النقاط الآتية:

١- زيادة المسافة بين القدمين وباتجاه منطقة الإرسال.

٢- زيادة ارتفاع نقطة انطلاق الكرة من اليد.

٣- تقليل ارتفاع قذف الكرة في الهواء.

٤- زيادة ثني الركبتين ومدتهما.

٥- مد الورك والركبة والرسغ.

٦- مد الذراع والمضرب عموديا للأعلى عند التصادم.

وتشكل حركة قذف الكرة وحركة توقيت ضرب الكرة الجزء الرئيس في

مهارة الإرسال، ويفضل قذف الكرة إلى أن تصل إلى قمته وتصيح حركتها صفيرا

تقريبا لتساوي سرعة الكرة مع سرعة الجاذبية الأرضية مما يساعد على دقة التوقيت

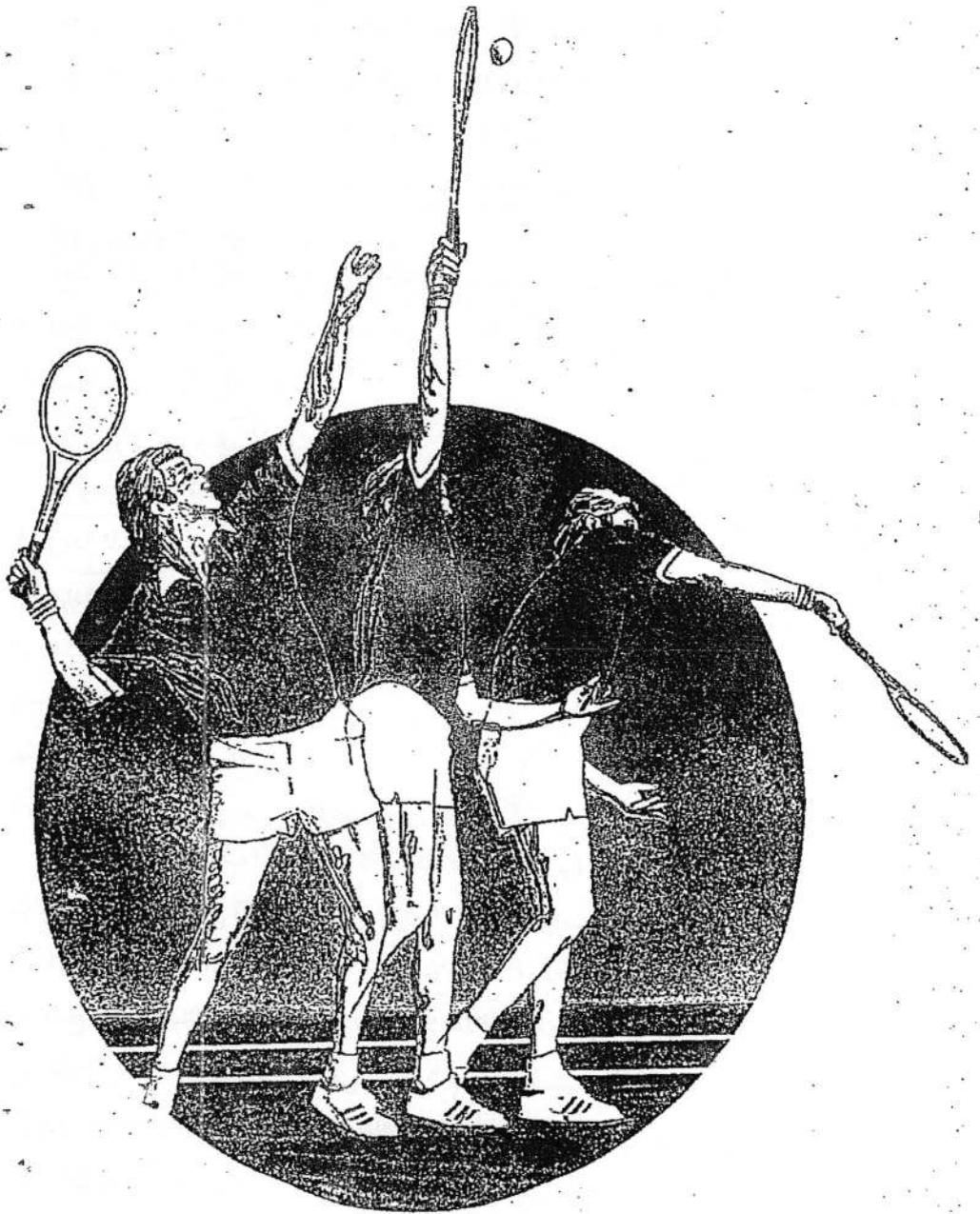
الصحيح. ولقد اضاف (سلر، ١٩٩٧) ان هناك علاقة قوية بين توقيت الحركة

وسرعة الكرة عند الاصطدام ولا بد من زيادة نظام سرعة السلسلة المرتبطة بحركات

الإرسال وذلك لزيادة سرعة المضرب لحظة الاصطدام. ولغرض الحصول على تطور

أكثر ثباتا واستقرارا في الإرسال حاول أن تضرب الكرة وفي كل وحدة من التمرين

من (٣٠-٤٠) محاولة ارسال.





الأرسال القاطع



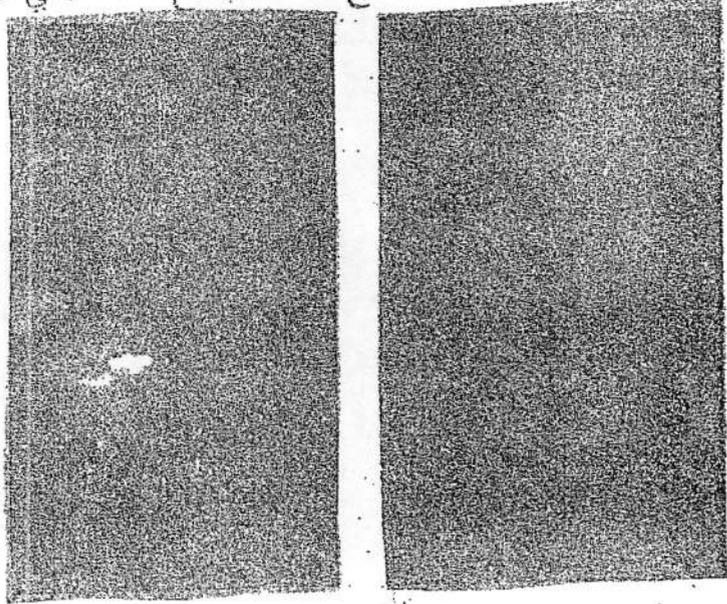
أرجاع الأرسال

عادة ما يكون اللاعب المرسل في وضع هجومي عند أداء الأرسال بينما يكون اللاعب المستلم تحت رحمة قوة كرة الأرسال وأتجاهها. ولكي يتمكن اللاعب المستلم من صد كرة الأرسال يجب عليه الوقوف وأتخاذ وضع النهيء والأستعداد خلف خط القاعدة وفي المكان الذي يمكنه من الوصول الى كرة الأرسال بأسرع وقت.

وعندما يكون أتجاه الأرسال للجانب يتوجب على اللاعب التحرك الى الكرة وبأتجاه نظري الى الجانب والى الأمام وذلك من أجل تقليل الزاوية التي يقوم اللاعب فيها بأرجاع لكرة. على أن يكون الجسم واطناً نسبياً مع ثني الركبة قليلاً مع مراعاة عدم أنتصاب الجسم عند ضرب الكرة. كذلك فإن تحرك اللاعب المستلم قطرياً بأتجاه كرة الأرسال سوف يساعد على الأستفادة من حركة الجسم للأمام وللجانب في زيادة قوة الضربة.

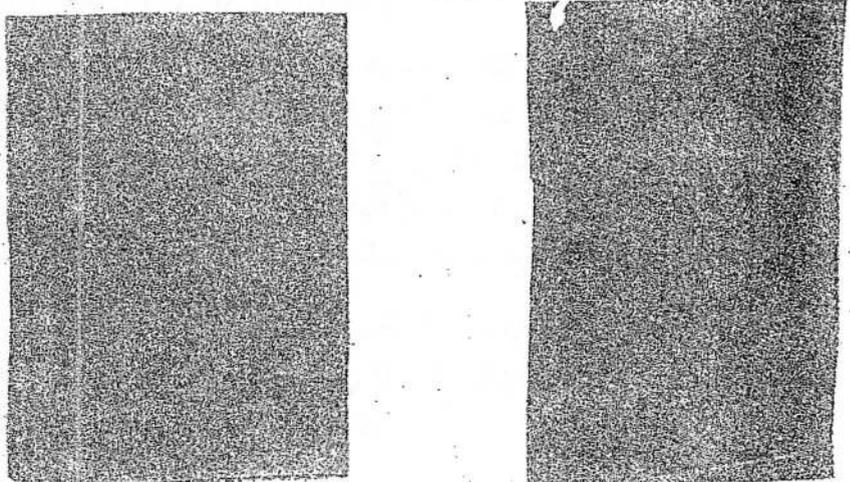
والصورة التالية توضح حركة اللاعب المستلم عند قيامه بأرجاع كرة الأرسال حيث يقوم اللاعب بأمستلام كرة الأرسال في الساحة الخلفية حيث يتحرك اللاعب للأمام وللجانب (أي بأتجاه قطري) للقيام بذلك.

في الصورة (١) يقف اللاعب في وضع الاستعداد لأرجاع كرة الأرسال حيث يقف خلف خط القاعدة بالقرب من نقطة تقاطع خط القاعدة مع الخط الجانبي الأيمن.



وفي الصورة (٢) بعد أن يتم ضرب كرة الأرسال يبدأ اللاعب حركته حيث يستدير الكتف بصورة أوتوماتيكية.

وفي الصورة (٣) تكتمل حركة دوران الكتف ويتم سحب رأس المضرب للخلف، وتبدأ القدم اليسرى بحركتها للأمام وليس للجانب.



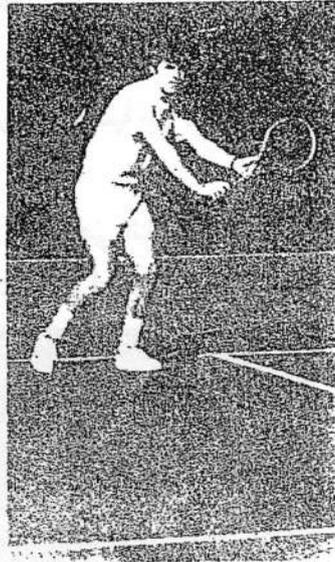
ارجاء الأرسال من جانب الصورة الأمامية

وفي الصورة (٤) يقوم اللاعب بأخذ خطوة طويلة للأمام وبأتجاه قطري لليمين
لأعترض كرة الأرسال.

أرجاع الأرسال الطويل (العميق)

وعندما يقوم الخصم بضرب الكرة باتجاه المنطقة البعيدة أو العميقة قرب خط القاعدة
على اللاعب التحرك الى الخلف مسافة خطوتان أو ثلاث وذلك من أجل ضمان السيطرة
على ضرب الكرة.

الصورة (١) يقف اللاعب على خط القاعدة في وضع الاستعداد وحالما يقوم
اللاعب الخصم بضرب الكرة وعندما يعتقد اللاعب أن الكرة سوف تكون بالمنطقة
العميقة وباتجاه الضربة الخلفية. يبدأ مباشرة بأخذ خطوة للخلف بالقدم اليسرى.

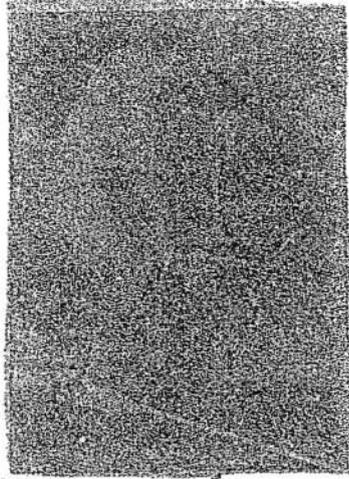


صور توضح كيفية أنواع الأرسال من جانب الضربة الخلفية.

الصورة (٧) والنظر يكون على الكرة.

الصورة (٣) يبدأ اللاعب بسحب القدم اليمنى لأخذ خطوة للخلف.

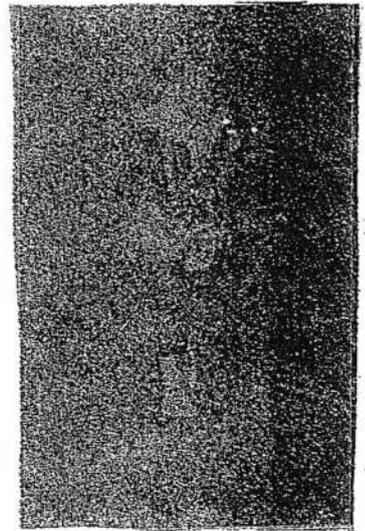
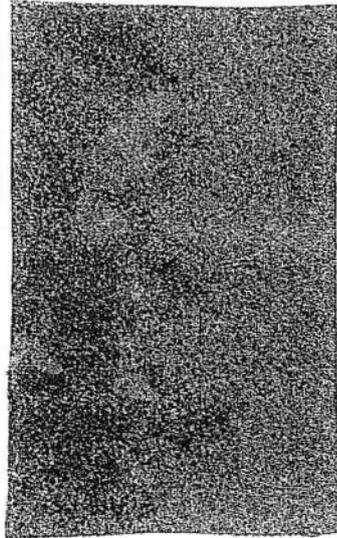
الصورة (٣) يأخذ اللاعب خطوة ثالثة للخلف بالقدم اليسرى بينما يعمل المضرب الى
أبعد نقطة ممكنة من خلال لف الجسم وزن الجسم على القدم الخلفية



في الصورة (٤) يقوم اللاعب بأخذ خطوة طرية للأمام وبأجابه قطري لليمين لأعراض كرة الأرسال.

في الصورة (٤) يكون اللاعب قد أكمل المرجحة الخلفية بينما تبدأ المرجحة الأمامية ويكون وزن الجسم على القدم الأمامية.

تبدأ المرجحة الأمامية وينقل وزن الجسم على القدم الخلفية أثناء حركة المضرب للأمام. يستطيع اللاعب بعد ذلك ضرب الكرة بقوة ومن أمام الجسم.



أجزاء الأرسال من جانب الصورة الخلفية.

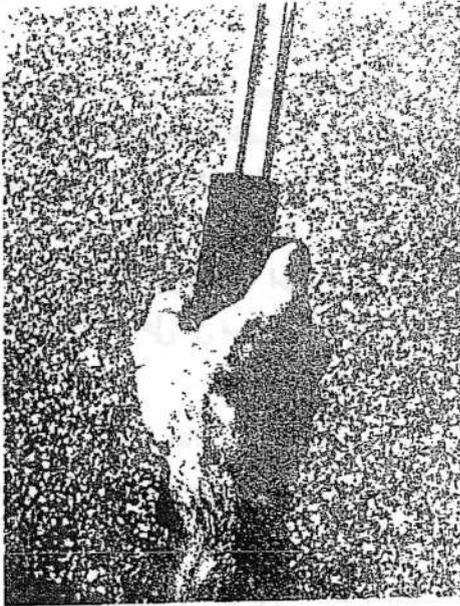
الضربة الطائرة

أن زيادة قدرة اللاعب في صد الكرات الطائرة يؤدي الى تطور أمكانيته من الناحية التكتيكية أو الخطئية وتحسين قدرته على المناورة أثناء اللعب في الساحة الأمامية أو بالقرب من الشبكة ففي أحيان كثيرة يعتمد الفوز بالمباراة على كفاءة اللاعب وأمكانته باللعب بالقرب من الشبكة الأمر الذي يتطلب منه أجادة صد الكرات الطائرة بأعتبرها أحد الأسلحة الهجومية في اللعب الحديث للتس.

والضربة الطائرة على نوعين

(١) الضربة الطائرة الأمامية .

(٢) الضربة الطائرة الخلفية .



مسكة المصرب
من صد الكرات الطائرة

المبحث الرابع

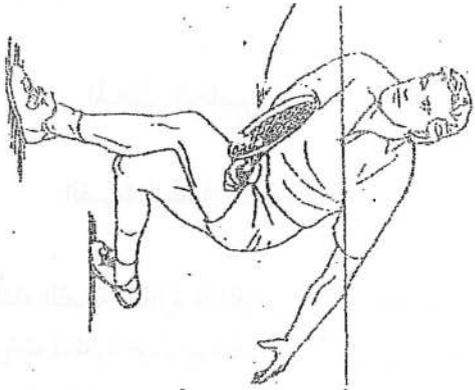
الضربة الطائرة الأمامية

لكي يتبها اللاعب لأداء الضربة الطائرة الأمامية يقوم بثني الجسم من الوسط مع ثني الركبتين قليلاً أي يكون الجسم مستويًا وإطوي. ويكون المصرب أمام الجسم والنظر على الكرة. وحالما ترك الكرة مضرب اللاعب الخصم يقوم اللاعب بتدوير الكتفين إلى اليمين ثم يدفع الجسم باتجاه الكرة عن طريق الدفع بالقدم اليسرى ويضربها قبل أن تهبط أي أن اللاعب يقوم بالتحرك باتجاه الكرة وليس العكس أي تحريك الجسم بكامله للأمام ويكون رأس المصرب أعلى من مستوى الرسغ والمرفق أمام الجسم مع المحافظة على أبقاء الرسغ مشدوداً تقريباً لحظة اتصال المصرب بالكرة ويكون المصرب باتجاه الشبكة بعد ضرب الكرة.

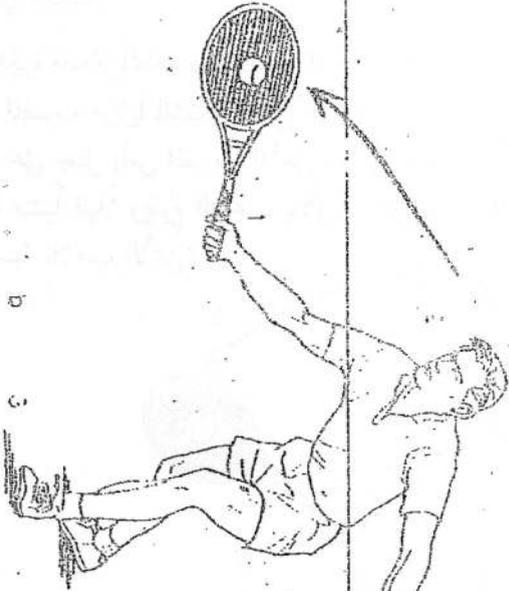
أن تكتيك ضرب الكرة الطائرة يكون مشابهاً لضربة الملاكم حيث يقوم اللاعب بحركة سريعة باتجاه الكرة بحيث تكون المرجحة الخلفية قصيرة أو معدومة ثم يتم (لكم) الكرة أو ضربها من أمام الجسم وقبل هبوطها. أن أغلب اللاعبين القليلي الخبرة يجهلون هذه القاعدة حيث تكون مرجحتهم للخلف كبيرة مما يؤدي إلى تأخر اتصال الكرة بالمصرب وضرب الكرة بمستوى منخفض واللاعب الجيد هو الذي يستخدم مرجحة خلفية قصيرة عندما تكون الكرة بأرتفاع أعلى من مستوى الشبكة (ولكنها) قبل أن تهبط مستفيداً من ارتفاع الجسم للأمام.

عند صد الكرات الطائرة عادة لا يكون هناك وقت كافي لتغيير المسكة من الأمامية إلى الخلفية لذلك نجد أن أغلب اللاعبين يستخدمون المسكة القارية عند اللعب بالقرب من الشبكة الصورة (١).

- ١- يقوم اللاعب بتدوير الأكتاف للجانبين ووزن الجسم يكون للأمام الصورة (٧).
- ٢- أن قوة الضربة تأتي من الأكتاف للأمام وقوة وثبات الرسغ مع مراعاة أن يكون ضرب الكرة من نقطة من أمام الجسم الصورة (٣).
- ٣- أن أداء الضربة كاملة من بدايتها إلى نهايتها يكون لمسافة قدمين تقريباً وبشكل يشبه ضربة الملاكم (اللكمة) الصورة (٣).



ضرب الكرة وتناوب المرمى.



الرجحة البطيئة تمهيداً لضرب الكرة.



التي والأسفنداد.

المبحث الخامس

الضربة الطائرة الخلفية

ولكي يقوم اللاعب بأداء الضربة الطائرة الخلفية يستخدم المسكة القارية الخلفية كما هو الحال في جميع الضربات الطائرة حيث يتوسط حرف ال (V) بين أصبعي الأبهام والسبابة على المستوى العلوي للقبضة.

وعندما يرى اللاعب الكرة قادمة باتجاهه يبدأ بتدوير الأكتاف باتجاه جانب الضربة الخلفية بحيث يكون رأس المضرب موازياً للشبكة ، على أن تكون اليد اليسرى ماسكة عنق المضرب حيث تحافظ على جعل رأس المضرب للأعلى وعدم سحبه بعيداً للخلف. ويكون مرفق اليد الضاربة مشتماً قليلاً ويقوم اللاعب بالأرتكاز على القدم القريبة من الكرة (القدم اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن).



وبعد أن يقوم اللاعب بتدوير كفيه والأرنكاز على القدم اليسرى يقوم بأخذ خطوة للأمام وباتجاه الضربة وذلك بالقدم الأخرى (الغنى) مع دفع رأس المضرب للأمام من أجل ضرب الكرة وبحركة طعن قصيرة للكرة وللمضرب ومن نقطة تكون على بعد قدم واحد من أمام الجسم، كما يجب المحافظة على بقاء رأس المضرب بشكل مستوي وأعلى قليلاً من مستوى الرسغ لحظة الاتصال بالكرة وبعدها. مع مراعاة أن يكون الرسغ ممدوداً عند ضرب الكرة ويكون وجه المضرب باتجاه اللاعب الخصم.

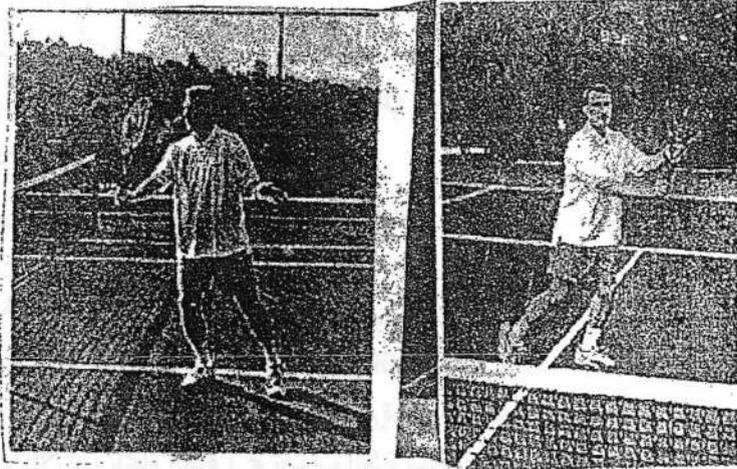
والمطلوب من اللاعب تركيز نظره على الكرة، ذلك لأن الكرات الطائرة تتميز بالسرعة وأن نجاح اللاعب في تنفيذها يعتمد إلى حد كبير على التكنيك الجيد ورد الفعل السريع. وعندما لا يكون تركيز اللاعب على الكرة جيداً فإن رد فعله سوف يكون متأخراً مما يؤثر على تنفيذ الضربة بشكل صحيح.

وبعد ضرب الكرة تستمر حركة المضرب قليلاً للأمام وللأمام للوصول إلى نهاية الحركة حيث يساعد ذلك على زيادة دقة وتوافق أجزاء الحركة مع بعضها.

وعند التدريب على أداء الضربات الطائرة على اللاعب أن يؤدي الحركة بمرحلتين.

١- التمهيد.

٢- ضرب الكرة.



اللاعب يؤدي ضربة طائرة خلفية.

مع مراعاة أن أداء الضربة الطائرة الأمامية أكثر ما يكون بحركة من مفصل الورك بينما أداء الضربة الطائرة الخلفية أكثر ما يكون بحركة من مفصل الكتف . وفي كلا الحالتين يجب المحافظة على جعل الورك أمام الجسم .

الأخطاء الشائعة عند أداء الضربات الطائرة

- ١- يكون ضرب الكرة الطائرة من مستوى الوسط بدلاً من أن يكون بمستوى الصدر.
- ٢- تكون الراجعة الخلفية كبيرة مما يؤدي الى تأخر اتصال الكرة بالضرب .
- ٣- عدم ثبات أو شد الربيع لحظة ضرب الكرة مما يؤدي الى سقوط رأس الضرب بمستوى أقل من مستوى الربيع في نهاية الحركة .
- ٤- عدم ضرب الكرة بحركة (ظمن أو لكم) ومن مفصل الورك عند أداء الضربة الطائرة الأمامية وبحركة من الكتف عند أداء الضربة الطائرة الخلفية .

البحث السادس

الضربة النصف طائرة ، Half Volley

تعتبر الضربة النصف طائرة من الضربات التي يجب على لاعبي القردى والرجعي إتقانها فكتيراً ما يكون ارتداد الكرة عند قلبي اللاعب مما يوجب أرباحها بشكل جيد وبقوة ، حيث أن عدم استطاعته القيام بذلك يؤدي الى خسارة اللاعب فتقاة رعا تعلمه في وضع صعب أثناء المباراة .

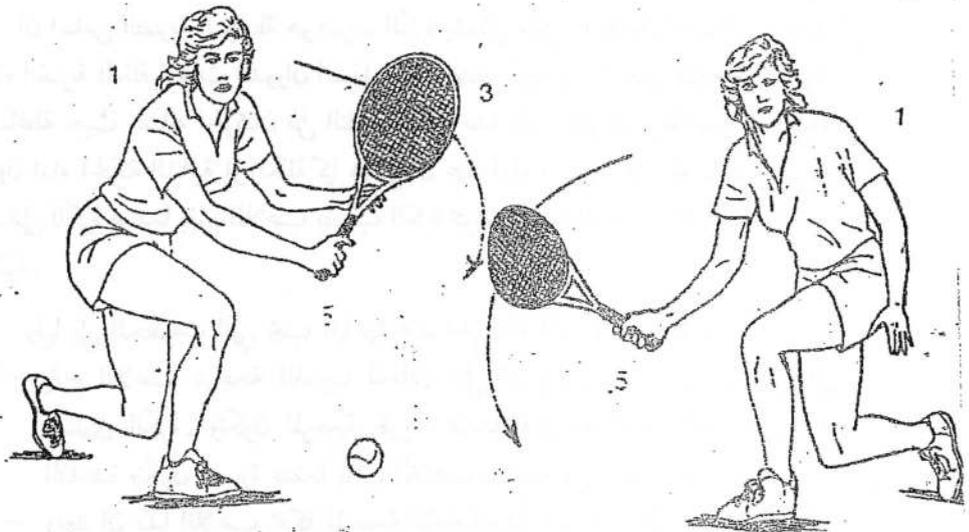
لذا يكون من الضروري التدريب على أداء هذه الضربة وأن يكون لها حصة كافية ضمن الوحدات التدريبية ويتم تعلم الضربة النصف طائرة بعد تعلم الضربات الأرضية وأتقانها ذلك لأن هذه الضربة تحتاج الى التوقيت الجيد والسرعة الملائية حيث يتم ضرب الكرة مباشرة بعد ارتدادها عن الأرض ، فعندما يرى اللاعب الكرة قادمة نحو قدميه يقوم بتهي الركبتين ويبدأ بالرجحة الخلفية التي تكون قصيرة الى حد كبير ثم يقوم بوضع رأس الضرب قريباً من الأرض باتجاه الكرة ، ثم تضرب الكرة بشكل جيد من أمام القدم الخفي بحيث يبقى رأس الضرب موازاً للشبكة ويكون وزن الجسم للأمام وقبول ضرب الكرة مباشرة ، ثم القيام بالحركة النهائية أو المكاملة . وبعد أداء الضربة يسع اللاعب في العودة الى الوضع الأصلي أو وضع البداية من أجل ضمان الخطأة الجديدة .

أن ضمان الحصول على التوقيت الصحيح لأداء الضربة النصف طائرة الأمامية يكون من خلال اتباع الخطوات التالية :-

(١) عندما يرى اللاعب الكرة ترك مضرب اللاعب الخصم ، يقوم بنفس اللحظة بتدوير الجزء العلوي من الجسم الى جهة العين بحيث يكون وزن الجسم على القدم اليمنى مع استدارة الركبة قليلاً الى العينين بينما يكون الرأس والنظر الى الأمام وبأبجاء حركة الكرة ، أن دوران الكف الى جهة العين يجعل مستوى اليد الضاربة (اليمنى) أقل من مستوى الورك.

(٢) يكون الرنخ محدوداً وتضرب الكرة بعد ارتدادها عن الأرض مباشرة ، حيث يقوم اللاعب بأخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام وبأبجاء الشبكة وبعد القيام بمرجحة اليد الضاربة للأمام مباشرة. وعلى اللاعب أن يقوم بالتقدم ثم ضرب الكرة وليس التقدم وضرب الكرة بأن واحد. وبما أن ضرب الكرة يكون بمستوى واطئ - يجب على اللاعب أن يقوم بشفي الركبتين بشكل طافي.

(٣) وتستمر حركة المضرب للأمام للقيام بالحركة المكاملة أو النهائية وينتهي المضرب مؤشراً بأبجاء ساحة الخصم. حيث تكون نهاية الحركة للأعلى. وتبرز أهمية نهاية الحركة أو الحركة المكاملة عندما يقوم اللاعب بأداء الضربة النصف طائرة بالقرب من خط القاعدة.



الضربة النصف طائرة.

المبحث السابع

الضربة الساقطة DropShot

من أجل ان يتكامل اداء لاعب التنس من الناحية الفنية والمهارية لا بد له من اتقان اداء الضربة الساقطة لما لها اهمية كبيرة في زيادة قدرة اللاعب على المناورة وتغيير ايقاع اللعب. وكثير من اللاعبين لا يقدرّون اهمية هذه الضربة لذا نجد ان نسبة قليلة منهم يتميزون بالكفاءة والقدرة العالية في اداؤها. ويتطلب اداء الضربة الساقطة الشعور بالحركة اضافة الى التوقيت الجيد حيث يقوم اللاعب عند اداء الضربة بامتصاص الصدمة الناتجة عن اصطدام الكرة بالضرب عن طريق سحب الضرب قليلاً للخلف واثاء ملاقاته للكرة بحيث تتجه الحافة العليا للضرب الى الخلف قليلاً وذلك من اجل تسليط قدر كاف من الدوران على الكرة وجعلها تدور للخلف اثناء طيرانها باتجاه الخصم والغاية الاساسية من جعل الكرة تدور للخلف هو منع اتجاه الكرة للامام بعد ارتدادها عن الارض مما يؤدي الى صعوبة الوصول اليها من قبل اللاعب الخصم عندما يكون قريباً من خط القاعدة.

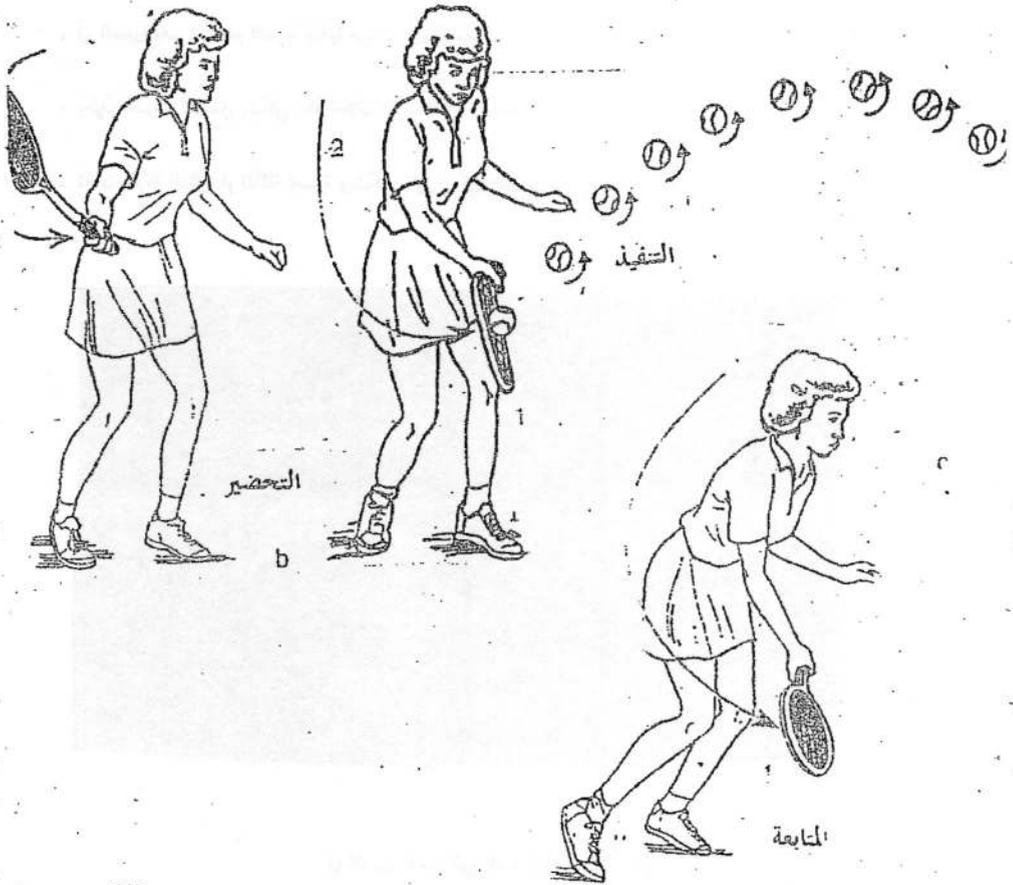
ان اساس الضربة الساقطة هو ضرب الكرة بشكل قاطع slice واللاعب الذي يجيد اداء الضربة الخلفية ذات الدوران السفلي للكرة فانه يكون من السهل عليه تعلم الضربة الساقطة حيث تشابه الحركتان من الناحية الفنية عدا ان القيام بالضربة الساقطة يكون بدون اداء الحركة النهائية او المكتملة كما هو الحال عند اداء الضربة الخلفية ذات الدوران السفلي للكرة فعندما يقوم اللاعب بضرب الكرة تتوقف حركة المضرب مباشرة بعد ضرب الكرة.

وفيما يلي الخطوات التي يجب اتباعها عند تعلم اداء الضربة الساقطة :-

- 1- يقوم اللاعب بمرجحة المضرب للخلف على ان يكون راس المضرب اعلى من مستوى الكرة. وتكون المرجحة طويلة عندما يقف اللاعب بالقرب من خط القاعدة وتكون قصيرة عندما يقف اللاعب بالقرب من الشبكة.
- 2- وبعد ان يبدأ اللاعب بحركة المرجحة الامامية يبدأ بفتح وجه المضرب بحيث تكون الحافة العليا للمضرب الى الخلف قليلاً من المستوى العمودي على الارض وتستمر تلك الحركة اكثر لكي تحرك المضرب باتجاه الكرة.

٣) وفي لحظة ضرب الكرة يكون وجه المضرب أسفل الكرة ويشكل موازي للأرض تقريباً. وتكون الذراع عند ذلك قد تحركت من الأعلى إلى الأسفل، ويدور الرسغ قليلاً على أن يكون مشدوداً وقريباً من أجل السيطرة على المضرب.
 إن الهدف من أداء الكرة الساقطة هو جعل الكرة تسقط بالقرب من الشبكة في ساحة اللاعب الخصم وعلى بعد قدمان أو ثلاثة أقدام منها.

ويستطيع اللاعب أداء الضربات الساقطة إذا كان اللاعب الخصم يكره التقدم باتجاه الشبكة أو عندما توقع الخصم أن اتجاه الكرة سوف يكون إلى المنطقة البعيدة. وكما يمكن أن تستخدم كوسيلة لاجهاد اللاعب الخصم وذلك من خلال توجيه الكرات الساقطة والعالية وهناك بعض النقاط المهمة التي يجب على اللاعب أخذها بنظر الاعتبار عند أداء الكرة الساقطة :-



- ١- يكون اداء الكرات الساقطة اكثر في المرحلة الاولى من المباراة خاصة عندما يكون مستوى اللاعب الخصم جيداً.
- ٢- تستخدم الكرات الساقطة عندما يكون الخصم قريباً من خط القاعدة ولا تستخدم عندما يكون داخل منطقة ارسال.
- ٣- لا تستخدم الكرة الساقطة في النقاط الحاسمة.
- ٤- والصور التالية توضح مراحل اداء الضربة.

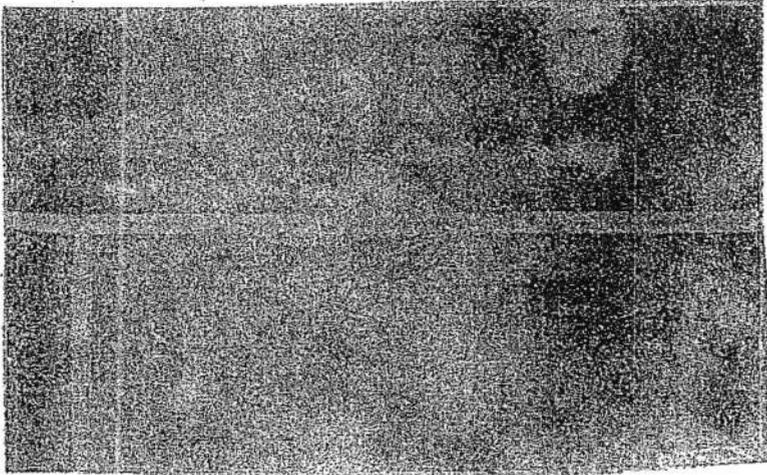
• تكون القدم اليسرى ملاصقة للأرض . ويبدأ وزن الجسم بالانتقال للامام ويكون اللاعب قد تحرك باتجاه الكرة . ثم يقوم بإيقاف حركة الجسم للامام . بينما يكون رأس المضرب عالياً

• يتحرك المضرب للاسفل والامام بحيث يكون وجه المضرب مفتوحاً للصورة (٤)

• في الصورة رقم ٤ . تبدو الضربة وكأنها من مستوى الوسط

• يكون المضرب للاسفل بشكل حاد خلال ضرب الكرة ويصلها

• تكون الحركة النهائية او الكحلة قصيرة ومشكل دقيق ويكون المضرب بأرضي مستوى له



في الصورة لاعبة تقوم باداء ضربة ساقطة خلفية.

البحث الثامن

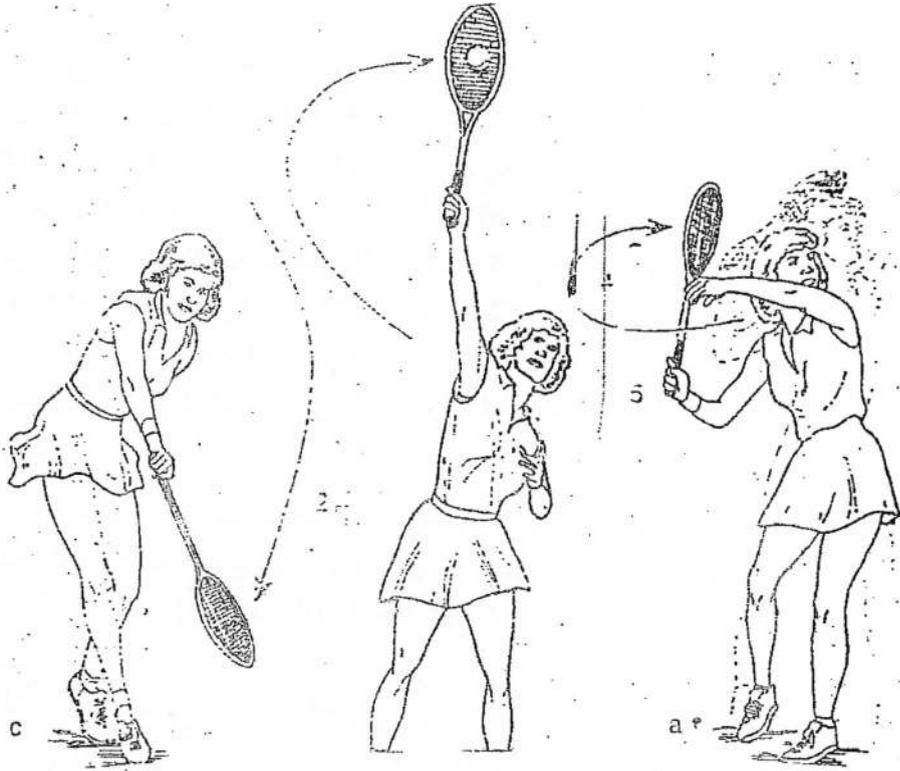
الكبس من فوق الراس

تعتبر مهارة كبس الكرة سلاح ضد الكرات العالية التي يقوم اللاعب الخصم
بصيدها. حيث ان اتقان هذه المهارة له فوائد عديدة فبالإضافة الى انها تساعد على كسب
الشطة فان قيام اللاعب بكبس الكرة بشكل جيد يوهن عزيمته اللاعب الخصم ويؤثر على
مضوياته. كما انها تعمل على تنوير الاداء الخططي للاعب الخصم حيث يقرر بعدها عدم
التوجه الكرات العالية مما يفسح المجال للاعب بالتقدم قرب الشبكة وضرب الكرات
الطائرة بثقة كبيرة. ومن الناحية الفنية فان مهارة الكبس من فوق الراس هي امتداد
لحركة ضرب الكرة عند اداء الارسال او مشابهة لها. لذا يمكن عدم اشغال نفسه
بتدريب على هذه المهارة حتي يكون قد تعلم كيفية اداء مهارة ارسال وتدريب عليها بشكل
جيد.

يستخدم اللاعب المسكة القارية عند قيامه بكبس الكرة من فوق الراس وحالما يرى
الكرة العالية قادمة نحوه يبدأ بالتحرك للخلف والى الجانب ولساقة مناسبة وبشكل قطري
بالنسبة للشبكة بدلاً من ان يكون تحركه للخلف فقط. ان تحرك اللاعب هذا سوف
يساعده على وضع جسمه الى الجانب ويسرع ما يمكن كما يجب. على اللاعب ان يتحرك
الاتجاه الذي يسمح له بكبس الكرة ومن جانب الضربة الامامية.

تتحرك اليد الضاربة للاعلى بحيث يكون المضرب خلف الظهر قليلاً وذلك من اجل
توليد القوة اللازمة لكبس الكرة بقوة. ثم يتقل وزن الجسم الى القدم الخلفية (المنى)
بحيث يكون اتجاه الكتف الايمن للأسفل والكتف الايسر للاعلى وعندما يكون الكتف
الايمن كذلك والذراع الضاربة ووزن الجسم للخلف تبدأ الذراع اليسرى حركتها للاعلى من
اجل الحصول على التوازن المطلوب حيث تبدو الذراع اليسرى وكأنها تؤثر باتجاه الكرة.
ومن هذا الوضع يقوم اللاعب بضرب الكرة بحيث تكون اليد الضاربة ممدودة لحظة
اتصال الكرة بالمضرب ويتم ضرب الكرة من فوق الرأس مباشرة ومن نقطة تكون من امام
الجسم وقليلاً الى اليمين وكما هو الحال عند اداء الارسال. وعندما يقوم اللاعب بكبس
الكرة من داخل منطقة الارسال يتوجب عليه ضرب الكرة بشكل مسطح Flat وبدون
تسليط اي دوران عليها. بعد ذلك يقوم اللاعب بالحركة النهائية او المكلمة بحيث يتقل وزن

الجسم الى القدم اليسرى والامام ويكون الكتف الأيمن اقرب الى الشبكة من الكتف الایسر وتنتهي الحركة بعد ان يجتاز المضرب الساق اليسرى.



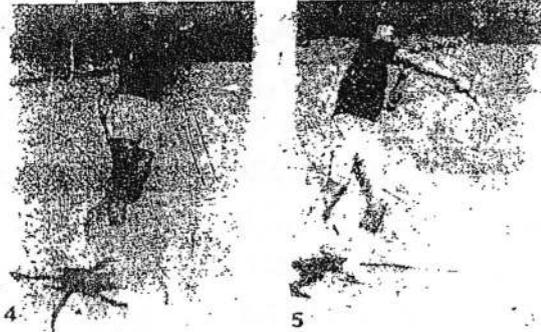
«صور توضیحية لمهارة الكیس»

وفيما يلي بعض النقاط الأساسية والمهمة والتي يجب على اللاعب الاهتمام بها قبل القيام بكیس الكرة :-

- (١) النظر باتجاه الكرة ، ويكون الجسم والقدمين في الوضع الصحيح قبل بداية الضربة وتكون حركة القدمين بشكل يسهل معها القيام بأية تعديلات في وضع الجسم .
- (٢) عدم القيام بكیس الكرة من فوق الرأس والجسم بمواجهة الشبكة تماما ، وإنما يقف اللاعب بشكل أشبه ما يكون للجانب .
- (٣) عند اقتراب الكرة بسحب اللاعب مضربة للاعلى وللخلف بحيث يتقل وزن الجسم من القدم الامامية الى الخلفية .
- (٤) وعندما يكون المضرب خلف اللاعب يتقل وزن الجسم للامام وعلى القدم الامامية ينأى يداً الكتف الأيمن بالدوران للامام .

- (٥) تكون اليد الضاربة ممدودة دائماً في لحظة ضرب الكرة ومن امام الجسم والى اليمين قليلاً وتكون الساق اليمنى في الهواء بينما يرتكز الجسم على الساق اليسرى وثبات .
- (٦) ضرب الكرة بشكل مسطح وبلون دوران الا اذا كان سقوط الكرة في منطقة بعيدة حيث يمكن تسليط بعض الدوران على الكرة لضمان السيطرة والدقة في التصويب .
- (٧) الاهتمام بالحركة المكلمة او نهاية الحركة بعد ضرب الكرة .
- (٨) يكون تصويب الكرة باتجاه المنطقة المفتوحة في ساحة الخصم بحيث لا يكون بإمكانه ارجاعها . ويمكن ان يكون تصويبها الى الجهة اليسرى من ساحة الخصم اي الى الجهة التي يقوم منها باداء الضربة الخلفية .
- (٩) كلما كان سقوط الكرة بعيداً في الساحة الخلفية كلما كان ضرب الكرة بعد ارتدادها وكذلك في حالة وجود زيج تؤثر على حركة الكرة .
- (١٠) الاهتمام بالتوقيت الحركي والتحرك السريع من اجل ضمان الوصول الى الكرة بوقت مبكر ويستطيع اللاعب القيام بكبس الكرة من القفز باستخدام الحركة المقصية للساقين حيث تساعد اللاعب على التوازن الجيد بعد ان يقوم بدفع الارض بالقدم اليمنى ثم يسقط على القدم اليسرى وعادة مايقوم اللاعب بذلك عندما يكون سقوط الكرة خلفه في اكثر الاحيان وذلك من اجل الاستفادة من نقل وزن الجسم وحركة الاكتاف باتجاه الضربة في توليد القوة الكافية لضرب الكرة .
- وعلى اللاعب الاهتمام بالتدريب على مهارة الكبس بحيث يكون لها نصيب كاف ضمن الوحدات التدريبية مع مراعاة التدرج حيث يقوم اللاعب في البداية بالتدريب على كبس الكرات العالية القصيرة والسهلة وذلك من اجل اكتساب الدقة والشعور الجيد بالضربة اضافة الى تحسين التوقيت والتوافق الحركي .





• صور توضيحية لمهارة الكبس من القفز •

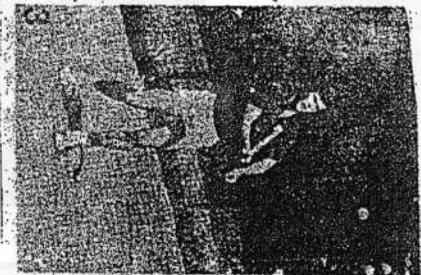
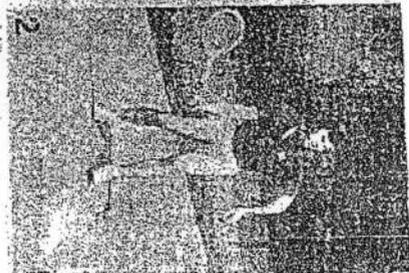
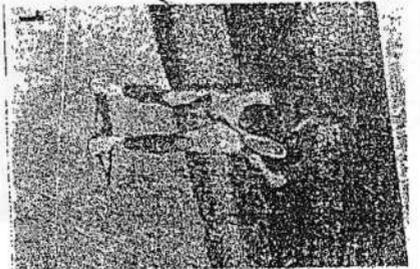
الاعطاء الشائعة أثناء الكبس من فوق الرأس

-
- ١- تكون الموجحة للخلف كبيرة بحيث يجب على اللاعب الاعتماد على حركة الرسغ .
 - ٢- عدم قدرة اللاعب على التحرك الى الوضع الذي يكون فيه اسفل الكرة قبل ضربها . وذلك نتيجة الحركة الغير جيدة ، للقدمين .
 - ٣- عدم التركيز بشكل جيد على الكرة مما يؤدي الى تأخر ضرب الكرة وسقوطها بمستوى اوطئ من الارتفاع المطلوب عند كبس الكرة .
 - ٤- يكون اللاعب بمواجهة الشبكة عند القيام بكبس الكرة .
 - ٥- عدم توازن جسم اللاعب بشكل جيد عند القيام بكبس الكرة .
- صور توضيحية لمهارة الكبس من القفز

المبحث التاسع الكرات العالية

يعتبر توجيه الكرات العالية واحدة من أسهل الضربات في لعبة التنس ، ذلك أنها سهلة الأداء كما أنها تفرض على اللاعب الخصم القيام بكبس الكرة حيث أن ذلك لا يعد سهلاً وخاصة عند اللعب أثناء الريح وأن فشل الخصم في كبس الكرة يجعله يشعر بالأحباط مما يؤثر على قدرته على التركيز ويضعف قدرته على التركيز ويضعف ثقته بنفسه .

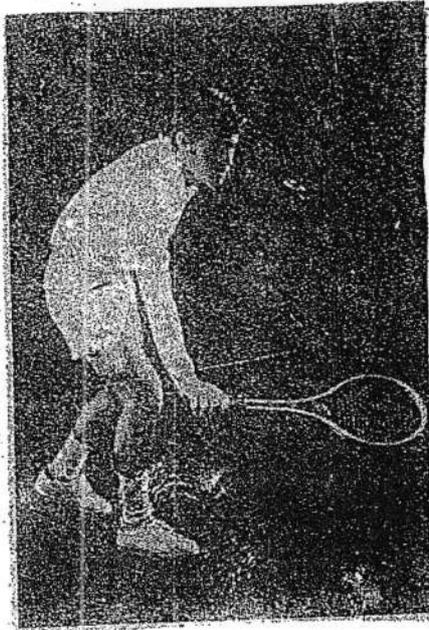
وكما كان تصويب الضربة العالية بصورة جيدة كلما ازدادت صعوبة الوصول إليها لأرجاعها وخاصة عندما يكون اللاعب الخصم قريباً من الشبكة مما يجبره على عدم التقرب منها والبقاء في الساحة الخلفية .



سرد توضح مراحل أداء الفقرة التالية

المرحلة الخلفية

الوقوف بحيث يكون الضرب للخلف واتجاه الجسم للجانب كما هو الحال عند أداء
الفترة الأمامية.



التحرك باتجاه الكرة

يبدأ اللاعب بتحريك الأكتاف ويتقدم المضرب باتجاه الكرة على أن يكون بأرتفاع أقل من الرسغ قليلاً.

التحرك باتجاه الكرة

يبدأ اللاعب بتحريك الأكتاف ويتقدم المضرب باتجاه الكرة على أن يكون بأرتفاع أقل من الرسغ قليلاً.

الأصصال بالكرة

ضع رأس المضرب خلف الكرة وأضربها من أمام مقدمة القدم الأمامية.

نهاية الحركة

يقوم اللاعب بمد الركبتين مع تدوير الرسغ باتجاه الكرة. وتنتهي الحركة بحيث يكون المضرب عمالياً فوق الرأس وبحركة أنسيابية.

الضربة العالية الخلفية

المرجحة الخلفية

من وضع الاستعداد يقف اللاعب بحيث يكون اتجاه الجسم للجانب ما هو الحال في الضربة الأرضية الخلفية الصورة (١).

التحرك باتجاه الكرة

ينفض اللاعب الكتف الأيمن ويقل وزن الجسم للأمام ويكون رأس المضرب أو طي من الرسغ^(١٨) الصورة (٢).

الاتصال بالكرة

يكون رأس المضرب أمام القدم الأمامية والذراعان مستقيمان ورأس المضرب بأرتفاع أوطى من أرتفاع الرسغ ووزن الجسم يكون للأمام. الصورة (٣).

نهاية الحركة

يحرك المضرب من خلف الكرة وباتجاه يكون للأعلى والأمام لتسليط دوران علوي على الكرة وتستمر حركة المضرب وبحركة أنسيابية إلى الأعلى وأرتفاع يكون فوق الرأس. الصورة (٤).

المبحث العاشر

نصائح وإرشادات عامة

١- الاهتمام بنهاية الحركة :

من العوامل المهمة التي تؤثر على قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة عند أداء مختلف الضربات هي الحركة الكلية أو نهاية الحركة. إن الاهتمام بهذا الجزء من أجزاء أو مراحل أداء كل ضربة من الضربات يساعد في المحافظة على التوقيت الجيد لأجزاء الحركة ككل. ويتم ذلك عن طريق جعل لحظة اتصال الكرة بالمضرب تستمر لفترة أطول قدر الإمكان وبما يؤدي إلى الشعور الجيد بالحركة الأمر الذي يعمل على زيادة دقة التصويب والسيطرة عند ضرب الكرة (٢٥). فكلما تأخذ حركة الضرب مداها الكامل في النهاية كلما ازدادت سيطرة اللاعب على ضرب الكرة. وذلك من خلال الاهتمام بأن يكون المضرب عالياً وبعيداً عن الجسم في نهاية الحركة وكما يظهر في الصورة التوضيحية.



«لاحظ نهاية الحركة عند اداء الضربة الأرضية الخلفية»

٢- ضرب الكرة في وسط المضرب :

من أجل زيادة قوة الضربة على اللاعب الاهتمام دائماً بضرب الكرة في وسط المضرب او في المنطقة المؤثرة وهي المنطقة التي يتم فيها اتصال الكرة بالمضرب حيث يتراوح قطرها من ٢-٤ أنبجات (ويعتمد ذلك على حجم رأس المضرب). وهذه النقطة هي مركز رأس المضرب. ان ضرب الكرة بهذا الشكل يؤدي الى تقليل دوران رأس المضرب نتيجة الصدمة الناتجة عن ضرب الكرة خاصة في الضربات القوية الأمر الذي يؤدي الى تعزيز السيطرة على ضرب الكرة.



صورة رقم ٢

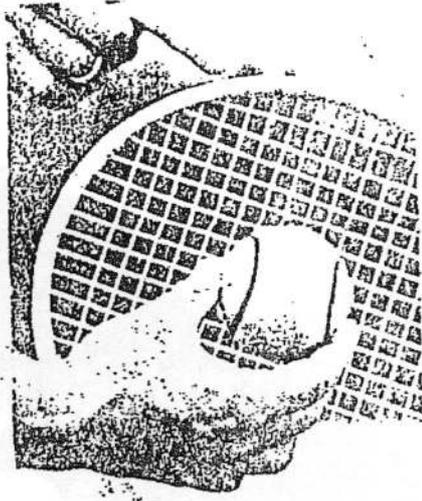
ضرب الكرة من امام الجسم

٣- ضرب الكرة من امام الجسم

عندما يقوم اللاعب بضرب الكرة فان نقطة اتصال الكرة بالمضرب يجب ان تكون امام الجسم وليس الى جانبه وذلك من اجل الاستفادة من دوران الجسم من خلال تسليط قوة اكبر باتجاه الضربة وتحسين مستوى الدقة في تصويب الكرة.

ويجب ان يكون جسم اللاعب مستقيماً او مستقيماً لحظة ضرب الكرة وخاصة في حالة الكرات الواطئة لان ذلك سوف يؤدي على قوة الضربة ويجعلها ضعيفة. (٢٥)

ويستطيع اللاعب التدريب على ضرب الكرة من امام الجسم باستخدام ماكنة قذف الكرات الاتوماتيكية حيث يتم تهيئة الكرات بحيث تسقط على مسافة ثلاثة اواربئة اقدام عن جسم اللاعب ليقوم بضربها من نقطة تكون امام الجسم. ويمكن استخدام اللاعب الزميل للقيام بمهمة رمي الكرات عند عدم توفر الماكنة. وعلى اللاعب الانتباه الى سحب المضرب الى الخلف بشكل سريع مع القيام بثني الركبة قليلاً حيث يساعد ذلك على اداء الضربة بشكل صحيح.



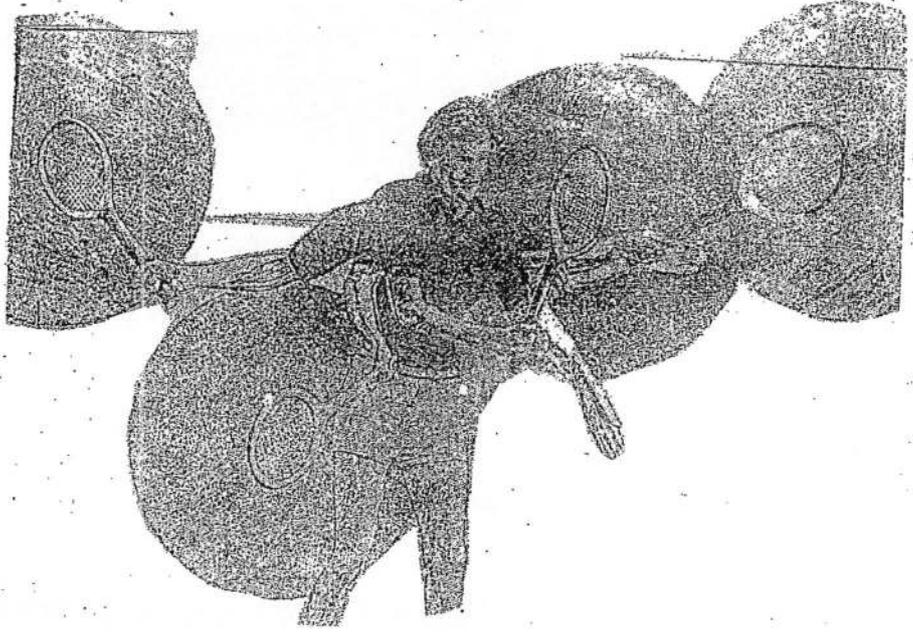
ضرب الكرة دائماً في وسط المضرب

٤- يكون مفصلي الرسغ والمرفق مشدودين تماماً عند ضرب الكرة.

من اجل الحصول على ضربة جيدة وقوية على اللاعب ان لايقوم بحركة كبيرة في مفصلي الرسغ والمرفق عند اداء اي نوع من انواع الضربات وان يحاول ابقاء الرسغ والمرفق مشدودين اثناء ضرب الكرة حيث ان ذلك يؤدي الى الاستفادة من انتقال القوة المتولدة من الجسم الى اليد الضاربة حيث تتفاعل مفاصل الكتف والمرفق والرسغ مع بعضها من اجل ضمان وصول القوة الكافية الى المضرب عند مواجهة الكرة وكما نلاحظ في الصورة حيث يكون مفصلي الرسغ والمرفق مشدودين اثناء الصدمة او لحظة ضرب الكرة.

لذلك يجب على اللاعب دائماً الاهتمام بمسك المضرب مسكة قوية بحيث يكون الرسغ مشدوداً وكذلك الاصابع مع مراعاة ان تكون الذراع مسترخية.

ان عدم السيطرة على ضرب الكرة خاصة الضربات القوية ناتج عن رخاوة المسكة الامر الذي يؤدي الى انحراف الكرة الى الجانب. كما يجب عدم استخدام اية حركة في مفصل الرسغ علداً عند الارصال والكبس.



متابعة المضرب للكرة

٥- انظر باتجاه الكرة

عادة ما يطلب المدرب من اللاعب التركيز ومراقبة الكرة ومحاولة ضرب الكرة في وسط المضرب. فكما هو معروف فان العين تتحكم بالقلدرات البدنية والذهنية للاعب وتؤثر على توجيه حركته باتجاه الهدف لذلك نجد انه كلما كان اللاعب يقطر تجاه حركة الكرة كلما كان أكثر تركيزاً من الناحيتين الذهنية والبدنية لحظة اداء الحركة.



النظر باتجاه الكرة

٦- التكرار

ان تعلم أي مهارة من المهارات يعتمد بالاصاص على مقدار تكرار اداء هذه المهارة وذلك من اجل الوصول الى اداؤها بصورة اتوماتيكية وخاصة تلك المهارات التي كثيراً ما يحتاجها اللاعب اثناء المنافسات ان التكرار المستمر في اداء المهارة اثناء التدريب وبدون الضغط الناتج عن المباراة والتردد والخوف من خصارة النقطة الذي كثيراً ما يحدث اثناء المنافسات يؤدي باللاعب الى انتقال المهارة وثبيت اداؤها (٢٧) الامر الذي يؤدي الى زيادة ثقة اللاعب بنفسه ذلك لان حالة اللاعب اثناء المباريات لا توفر امكانية القيام بالتكرار اللازم لتعلم المهارة بالمستوى المطلوب وكما يقدر المختصين في لعبة التنس من ان اللاعب يحتاج الى تكرار اداء الضربة الامامية مثلاً ٢٠ الف مرة من اجل تعلمها واتقانها.

وتبرز أهمية التأكيد على الأداء الفني الصحيح للمهارة وتصحيح الأخطاء التي تظهر أثناء عملية التعلم ذلك لأن فائدة التكرار تصبح غير ذات جدوى بدون التأكيد على النموذج الصحيح للمهارة خلال عملية التعلم. ومع توفر الوقت الكافي لتعلم المهارة والتكرار المستمر أثناء التدريب والاهتمام بنوعية الأداء فإن النتائج بلاشك تكون بالمستوى المطلوب.

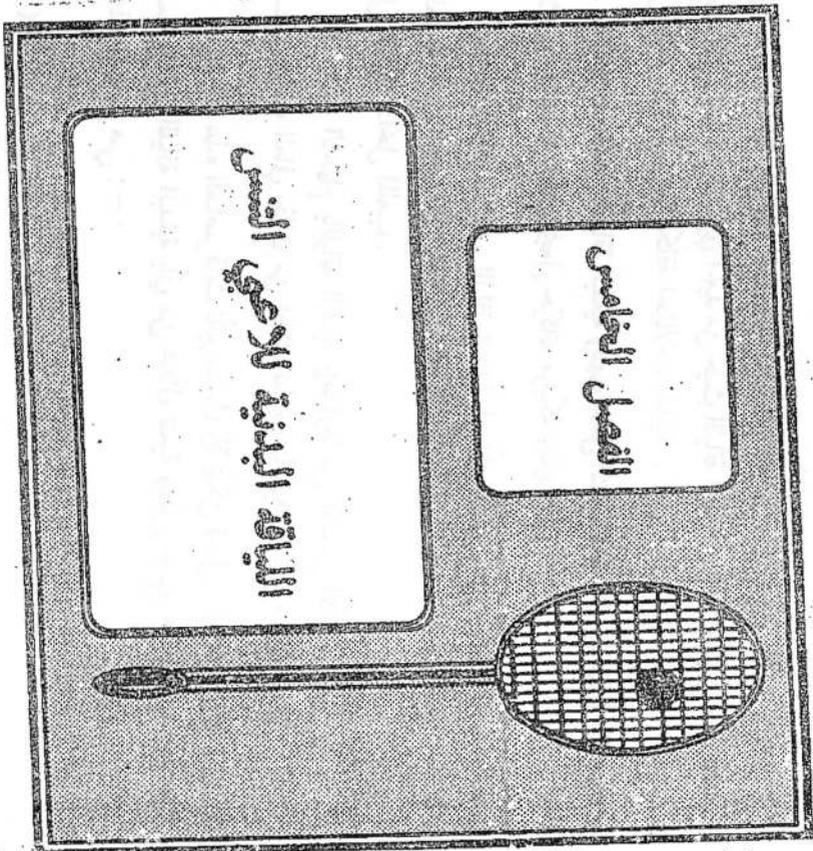
من أجل التوصل إلى إتقان مهارة الأرسال على اللاعب الاهتمام بالنواحي الفنية للمهارة من خلال الاهتمام بحركة قذف الكرة للأعلى وللأمام وبعمدا قليلا عن الجسم وذلك للاستفادة من ميلان الجسم للأمام. في توليد قوة إضافية تساعد على زيادة فاعلية وقوة الأرسال.





ميلان الجسم للامام لحظة ضرب الكرة





البحث الأول

الرياضة البدنية للاعب التنس

تعني اللياقة البدنية قدرة الرياضي على التعامل السريع مع كافة الثورات التي تواجهه وبشكل يضمن المحافظة على التوازن المطلوب والتغلب على ما يتعرض له من حواجز كما تعني درجة الاستعداد البدني والنفسي للاعب وبشكل يوفقه على تحقيق إنجاز العمل الرياضي حرة تامة (١٧).

ولعبة التنس باعتبارها من الألعاب التي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً ومن أجل الوصول إلى مستوى عالٍ في الأداء يتحتم على اللاعب أن يكون ذا لياقة بدنية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب والمتانة وخاصة في المباريات التي تستغرق فترة طويلة حيث تساعد اللياقة البدنية العالية على استمرار قدرات اللاعب ولمكاناته من اللاعبين

المهارية والخطئية بالإتجاه الصحيح. فإمتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده مالم ترتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية وبشكل يقضن قدرة اللاعب على الإستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة .

وكما نجد ان ضعف اللياقة البدنية وظهور عامل التعب يمكن ان يؤثر سلبياً على مستوى اللاعب وبالشكل الذي يجعل حركاته مرتبكة ومرتدة .

نجد ان ارتفاع مستوى اللياقة البدنية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية حيث تؤدي الى زيادة معنوياته وتطوير عامل الارادة لديه وبشكل يجعله قادراً على التحرك داخل الملعب .

لذا يجب الاهتمام باللياقة البدنية باعتبارها من العناصر الأساسية في الوصول الى مستوى الإداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازن وشامل .

حيث ان هذه العناصر ذات تأثير متبادل ولا يمكن فصل احدهما عن الأخرى . وان تنمية وتطوير اللياقة البدنية يأتي من خلال تنمية وتطوير جميع عناصرها بدرجة معينة . وهذه العناصر هي :-

- (١) القوة .
- (٢) السرعة .
- (٣) المطاولة .
- (٤) المرونة .
- (٥) الخفة والرشاقة .

المبحث الثاني

القوة

ان تطوير عنصر القوة العضلية يعتبر أحد الوسائل التي تلعب دوراً مهماً في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبي التنس . لذا يجب الاهتمام بتطوير بناء عضلات الجسم بالشكل الذي يمكنها من القيام بواجباتها بكفاءة عالية وخاصة تلك العضلات التي تتحمل الجهد البدني أكثر 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 :-

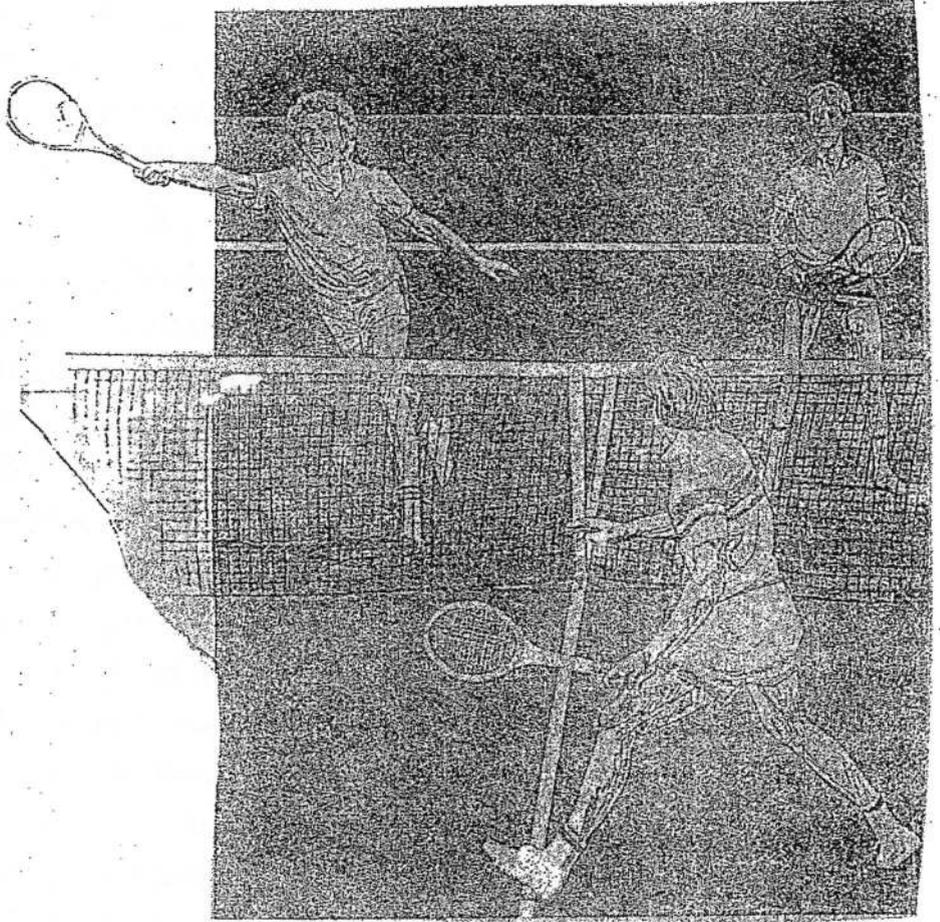
- (١) وزن الجسم .
- (٢) نقل المضرب وحركته باتجاه الكرة .
- (٣) أنواع أخرى من المقاومة تحددها طبيعة ارض الملعب كأن تكون ترابية ، اسمنت ، او ثيل . بالإضافة الى الظروف المحيطة .

ويبرز دور وأهمية تمارين القوة وبمختلف أنواعها في المساعدة على تنمية وتطوير قدرة وكفاءة المجموعات العضلية وخاصة اثناء مرحلة الاعداد من البرنامج التدريبي والاهتمام بشكل خاص بالقوة المقرونة بالسرعة . ان الاهتمام بتحسين اللياقة البدنية عامة والقوة العضلية خاصة يؤدي الى تقليل احتمال حدوث الاصابات التي كثيراً ما تحدث عند لاعبي التنس وخاصة اصابات الركبة والكف وغيرها حيث ان ضعف العضلات والأربطة المحيطة يؤدي الى ضعف قدرة المفصل في تحمل الجهد العضلي . ومن أنواع التمارين التي تساعد على تطوير عنصر القوة هي :-

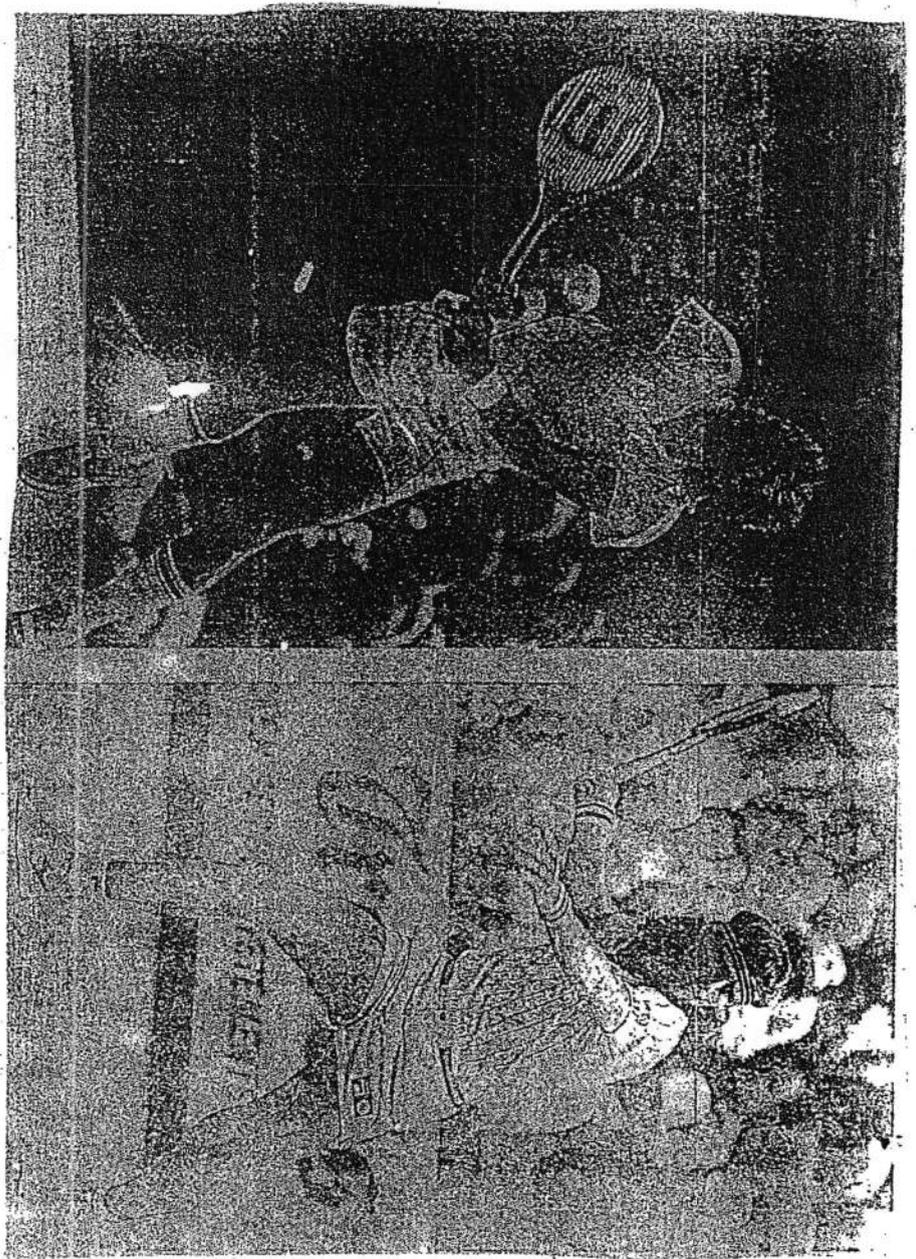
- ١- الازروكتك : وفيها تقلص العضلات لكي تولد قوة ضد مقاومة متغير .
- ٢- الازروتونك : وفيها يكون تقلص العضلات بحيث تولد قوة ولكن بدون حركة ظاهرية ، مثل دفع الجدار .
- ٣- الازرومترك : وفيها تقلص العضلات لكي تولد قوة ضد مقاومة ثابتة والحركة الناتجة تكون اما تقلص او انبساط .

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

ويبرز دور القوة والمطاوله العضلية في المباريات التي تستمر لفترة طويلة قد تمتد في احيان كثيرة الى ساعتان او ثلاث الأمر الذي يفرض على اللاعب ان يكون بمستوى جيد من اللياقة البدنية بحيث يكون قادراً على اداء حركات القفز ، الركن ، الدوران . وحركات تغيير الاتجاه بكفاءة عالية وحسب متطلبات اللعب .







المبحث الثالث

السرعة

يحتاج لاعب التنس في احيان كثيرة الى الانطلاق بسرعة وباتجاه الكرة ومحاولة الوصول اليها بأقصى سرعة ممكنة وباتجاهات مختلفة وحسب متطلبات وظروف المباراة .

لذلك نجد ان صفة السرعة تعتبر من العناصر المهمة بالنسبة للاعب التنس حيث يكون من الضروري الاهتمام بتطويرها خلال التدريب وبما يساعد على تنمية السرعة الحركية للاعب وزيادة سرعة رد فعله لمختلف الفسريات التي توجهه من قبل اللاعب الخصم . وهناك كثير من الاستجابات الحركية التي يقوم بها اللاعب اثناء المباراة والتي يعتمد اداؤها على مستوى سرعة اللاعب مثل الركض باتجاه كرة قريبة من الشبكة او باتجاه الكرات الجانبية البعيدة او تلك التي تسقط خلف اللاعب او عندما يقوم اللاعب باللعب بالقرب من الشبكة حيث تبرز أهمية سرعة رد فعله لصد الكرات الطائرة وبمختلف الاتجاهات هذا بالإضافة الى حركات تغيير الاتجاه وسرعة التوقف والاندفاع .

لذا يجب تطوير سرعة اللاعب وخاصة مطاولة السرعة وتربطها مع تدريبات القوة حيث ان تأثيرها مشتركا وتؤثر عليها الى حد كبير . فسرعة اللاعب تعتمد على قوة اللاعب وسرعة استجابته . مع مراعاة عدم اعطاء تمارين السرعة بعد تفريغ اللاعب الى حمل او جهد عالي وذلك لانها تحتاج الى تركيز للجهاز العصبي المركزي .

ومن التمارين التي تعمل على زيادة سرعة اللاعب :-

١- الركض السريع باتجاهات ومسافات مختلفة .

٢- الركض السريع مع تغيير الاتجاه .

٣- الركض السريع من اوضاع مختلفة .

كما يجب تطوير سرعة استجابة اللاعب او سرعة رد فعله اثناء الوحدات التدريبية باعتبارها عاملا اساسيا في الاستجابة لكثير من الحالات التي تعتمد على سرعة رد فعل اللاعب والتي تختلف بين لاعب لآخر في عبارة عن كفاءة اللاعب في الاستجابة السريعة للمثيرات التي تحدث اثناء اللعب .

ويبرز ذلك بصورة خاصة عند القيام بأرجاع الارسال الذي يتميز بالقوة والسرعة او عند القيام بصد الكرة الطائرة عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة فكلما كان اللاعب اقرب الى الشبكة كلما احتاج الى رد فعل سريع للعمل الاستجابة.

لذلك نجد ان تطوير سرعة رد الفعل يعتبر من العناصر الحاسمة في تطور مستوى لاعب التنس والوصول الى المستوى المتقدم.

- ومن التمارين التي تعمل على تحسين وزيادة سرعة رد فعل اللاعب مايلي :-
- ١- صد الكرات الطائرة من مسافات مختلفة.
 - ٢- صد الكرات الطائرة القوية.
 - ٣- ارجاع كرة الارسال عندما يقوم المرسل بالارسال من مسافات مختلفة.
 - ٤- ارجاع الكرات الجانبية السريعة.

المبحث الرابع

المطاولة

تعرف المطاولة على أنها قدرة او قابلية الاجهزة الداخلية على مقاومة التعب عند اداء التمارين الرياضية لفترة طويلة. وهي من الصفات البدنية المهمة التي يحتاج لاعب التنس التي تطويرها لكي يستطيع اداء الحركات المتكررة لاطول فترة ممكنة خاصة في المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيها متقاربا والتي تستمر لفترة طويلة من الوقت.

ان ضعف اللياقة البدنية بصورة عامة والمطاولة بصفة خاصة يؤدي الى اصابة اللاعب بالارهاق والتعب مما يؤثر سلباً على ادائه من الناحيتين المهارية والخططية وتصبح حركاته غير متناسقة اثناء المباراة. لذا يجب على لاعب التنس الاهتمام بتطوير صفة المطاولة بحيث تكن قادرة على مواجهة ظروف المنافسات من الناحية البدنية. وبشكل يؤدي الى عدم ظهور عامل التعب الذي بالاضافة الى تأثيره على الاداء الحركي للاعب فانه يحدث اثار نفسية تؤدي الى ضعف التركيز الذي يعتبر من اهم ما يحتاجه لاعب التنس والمطاولة على نوعين :-

١- المطاولة العامة : ويمكن تطويرها في بداية مرحلة الاعداد حيث تشمل ركض الضاحية او الهولة لمسافات مختلفة وهدفها تطوير صفة المطاولة بصورة عامة او شاملة .

٢- المطاولة الخاصة : والهدف منها تطوير قدرة اللاعب على اداء المهارات والحركات التي تتطلبها لعبة التنس والتي يقوم بها اللاعب بشكل متكرر حيث تعتمد في اداؤها على عنصر المطاولة .

ويمكن تطويرها بعد تطوير المطاولة العامة من خلال التمارين التالية :-

- ١- اللعب ضد الجدار لفترات تزداد تدريجياً .
- ٢- الركض بدرجات متفاوتة السرعة مع اعطاء فترة راحة ايجابية بين تمرين وآخر .
- ٣- القيام بعدد معين من الضربات المختلفة وبشكل مستمر في تمرين تطبيقي واحد .
- ٤- ربط الحركات والمهارات الفنية التي تتطلبها اللعبة بتارين السرعة الشديدة والمتوسطة .

تمارين السرعة والمطاولة

- ١- يقف اللاعب على خط القاعدة ثم يبدأ التمرين بالركض سريعاً للامام وباتجاه الشبكة ، وبعد لمسها بالمضرب . يقوم بعد ذلك بالركض للخلف الى نقطة البداية وتكرار ذلك ٥ مرات مع اعطاء فترة راحة ٢٠ ثانية بين مجموعة واخرى .
- ٢- يقف اللاعب في وسط خط القاعدة ثم يبدأ بالركض باتجاه الجانب . مع مراعاة المحافظة على استقامة الجذع ، ثم الرجوع سريعاً الى نقطة البداية ثم الركض مرة ثانية الى الجانب الاخر وهكذا يكرر التمرين ٥ مرات مع اعطاء فترة راحة ٢٠ ثانية بين مجموعة واخرى .
- ٣- يقف اللاعب على خط القاعدة والى اليمين قليلاً من العلامة الوسطية حيث يبدأ بأداء حركة الارسال بعدها يتقدم مسرعاً الى خط الارسال ثم الرجوع للخلف لاداء حركة الارسال مرة ثانية التقديم وهكذا يكرر التمرين ٥ مرات مع اعطاء فترة راحة ٢٠ ثانية .
- ٤- يقف اللاعب في منتصف خط الارسال ثم يركض سريعاً باتجاه الشبكة ثم جانباً باتجاه الخط الجانبي ثم الركض للخلف الى نقطة البداية ثم يكرر نفس التمرين من الجهة اليسرى ، يكرر التمرين ٥ مرات مع اعطاء فترة راحة ٣٠ ثانية بين مجموعة واخرى .

٥- يقف اللاعب في وسط خط الارسال وبعد ان يقوم المدرب بأعطاء الاشارة الى التمين او اليسار يبدأ اللاعب بالركض سريعا باتجاه قطري والى الزاوية اليمنى او اليسرى القريبة من الشبكة وباتجاه معاكس لاشارة المدرب ثم العودة الى نقطة البداية فعندما يؤشر المدرب باتجاه التمين ينطلق اللاعب باتجاه اليسار وهكذا يستمر التمرين لمدة دقيقة واحدة ويكرر لعدة مرات مع اعطاء فترة راحة لمدة ١٥ ثانية بين تمرين وآخر.

ويفضل ان تعطى تمارين السرعة بعد بداية الساعة التدريبية مباشرة وذلك من اجل ضمان استعداد الجهازين الحركي والعصبي على تقبل الجهد المبذول ، مع مراعاة زيادة الشدة تدريجيا وتقليل فترات الراحة بين تمرين وآخر.

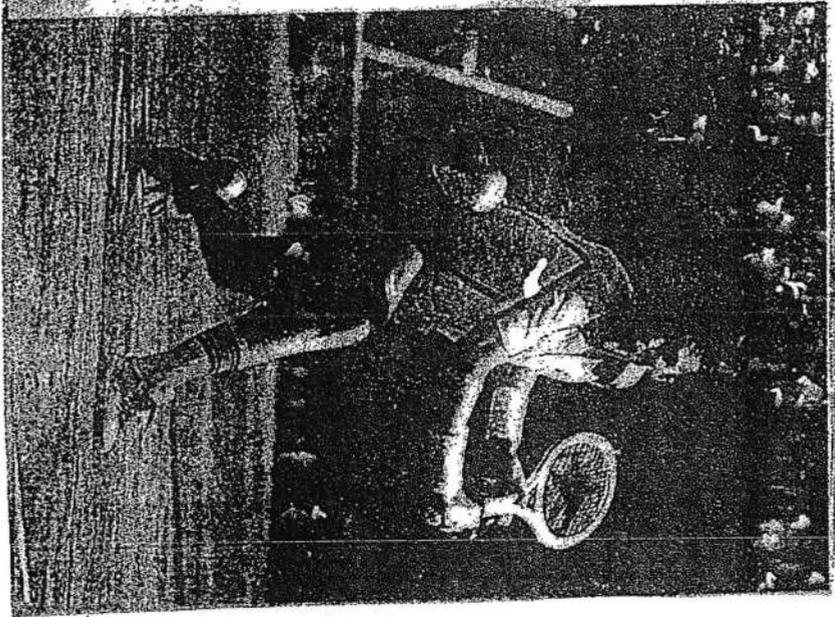
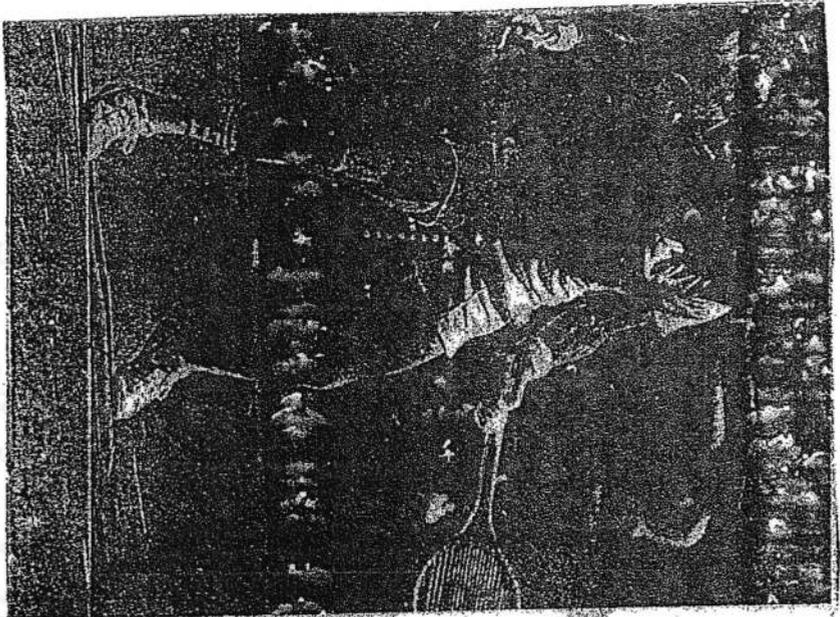
٦- يتشر اللاعبون في الملعب وعند سماع الصفارة ينطلقون بسرعة للامام ثم للخلف لحظة سماع الصافرة الثانية وللجانب عند سماع الصفارة الثالثة وهكذا يغير اللاعبون اتجاههم عند سماع الصافرة.

يستمر التمرين دقيقة واحدة مع اعطاء فترة راحة ٢٠ ثانية بين التمرين وآخر.

٧- يقوم اللاعبون بالركض بالمكان من اجل تهيئة الجسم بصورة جيدة مع محاولة تغيير سرعة الركض تدريجيا من البطي الى السريع ثم الى البطي وهكذا مع مراعاة تغيير ارتفاع الركبة بحيث تبدأ بارتفاع قليل ثم محاولة الارتفاع بها الى مستوى الصدر مع المحافظة على السرعة المطلوبة.

٨- يتشر اللاعبون في احد جانبي الملعب وفي وضع التهي والاسعداد ، وبمواجهة الشبكة . يقف المدرب امامهم ويبدأ بأعطاء الاشارة بذراعه الى جهة التمين او اليسار ، للامام او للخلف.

يستجيب اللاعبيين الى اشارة المدرب بالركض بالاتجاه المعاكس لها . وعلى المدرب تغيير الاشارة الاتجاه بعد عدد معين من الخطوات وبما يحصل لاعبيه يركضون بكل الاتجاهات مع تغيير الاتجاه بسرعة . وهكذا يكرر التمرين مع اعطاء فترة راحة بين محاولة واخرى .



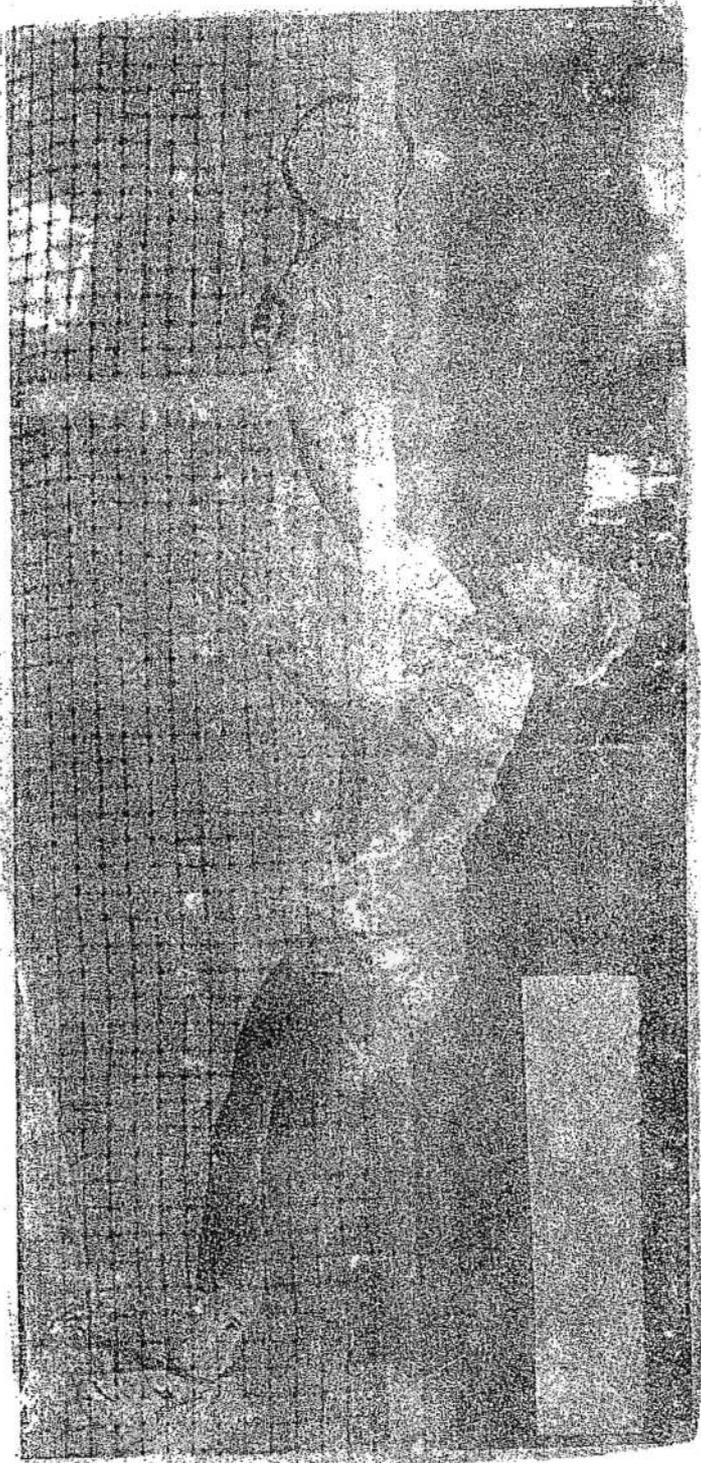
المبحث الخامس

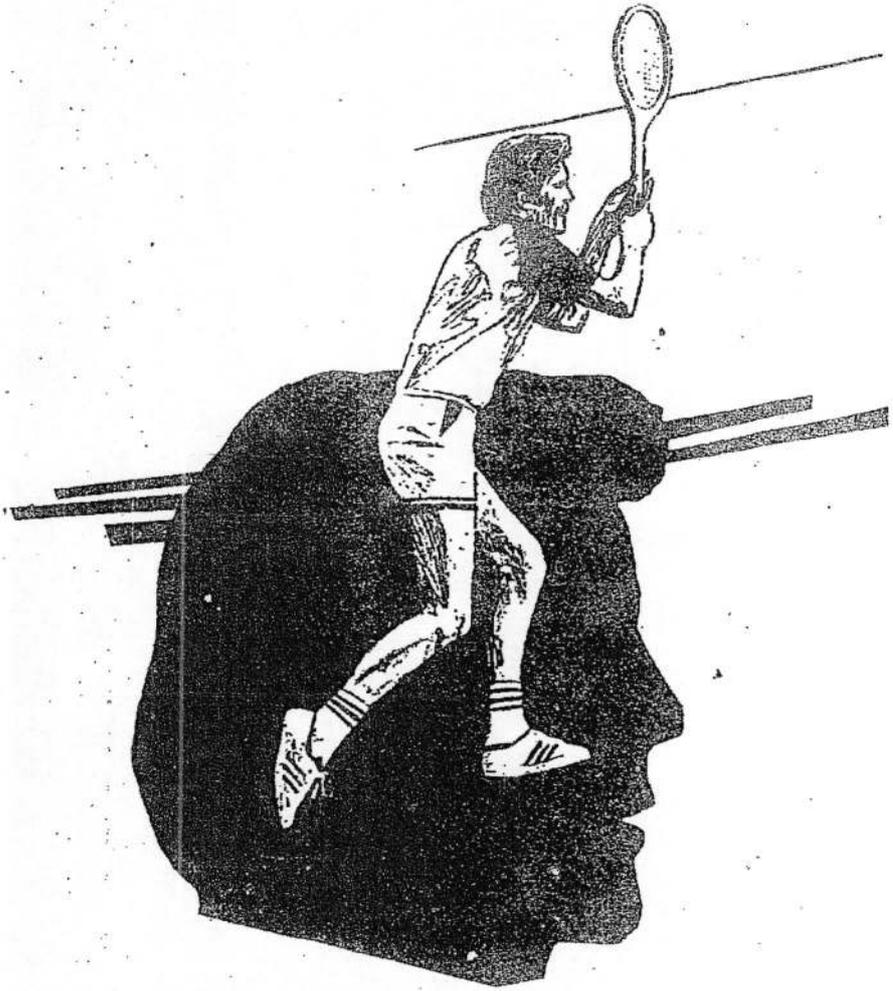
المرونة

تعتبر المرونة من الصفات البدنية الاساسية التي تعمل على زيادة قدرة اللاعب في اداء المهارات من الناحيتين الفنية والخططية وبكفاءة عالية. وكذلك فان مرونة الجسم فكلما كانت مرونتها عالية كلما ساعدت على تعلمها بالمستوى المطلوب. ومن ناحية اخرى فان فقدان المرونة في العضلات والمفاصل يؤدي الى زيادة احتمال الاصابات وذلك لما تتطلبه اللعبة من حركات سريعة تعتمد على مدى اطالة العضلات والمفاصل ومرونتها لذا يتوجب على لاعبي التنس الاهتمام وبشكل مستمر بتمارين المرونة خلال التدريب وفترات الاسماء مع مراعاة عدم القيام بها عند شعور اللاعب بالارهاق والتعب.

وبامكان اللاعب تطوير صفة المرونة من خلال تمارين القفز والتمطية او اطالة العضلات كالتمارين التي تكون اما بشكل فردي او مع الزميل بحيث تشمل جميع مفاصل الكف والمرفق والركبة وكما هو موضح في الاشكال التالية:

«سواء تبيع الامم الا ان تبيع»





المبحث السادس

الخفة والرشاقة

تعتمد كفاءة اللاعب على التكيف الحركي للحالات والمواقف المختلفة أثناء المباريات على مدى رشاقته ونخفته الحركية.. ومن تلك الحالات القيام بارجاع الكرات الجانبية البعيدة عن متناول اللاعب او الكرات القريبة من الشبكة (الكرات الساقطة) والتي يتوجب التقرب منها بشكل سريع للقيام بارجاعها اضافة الى الحركات التي تتطلب تغيير الاتجاه والاستجابة السرعة وكذلك الحركات المفاجئة التي يتوقعها اللاعب هذا بالاضافة الى سرعة التغطية والعودة الى الوضع الاصلي أو وضع الامتداد.

لذا تبرز اهمية صفة الخفة والرشاقة لدى اللاعبين باعتبارها من الصفات المهمة في لعبة التنس.

ويستطيع اللاعب تحسين مستوي الخفة والرشاقة لديه من خلال القيام بالتمارين الموضحة في الاشكال التالية حيث تساعد على زيادة مستوي التناسق الحركي مع الاقتصاد في الجهد البدني.

المبحث السابع

الاحياء

يهدف الاحياء الى زيادة استعداد اللاعب للقيام بالمتطلبات التي تواجهه سواء اثناء التدريب او المنافسات حيث يساعد الاحياء على تهيئة اجهزة الجسم المختلفة. فمن الناحية الفسلجية يعمل الاحياء على زيادة كمية الدم الواصلة الى العضلات مما يعني زيادة كمية الاوكسجين الواصلة الى العضلات. كذلك يؤدي القيام بتمارين الاحياء الى انتظام عملية التنفس وذلك عن طريق وصول الاوكسجين بكميات مناسبة الى الجسم عبر الرئتين.. كذلك يساعد الاحياء على ضمان تهيئة اللاعب من الناحية النفسية وبالشكل الذي يجعله يشعر انه قادر على القيام بالواجبات المطلوبة وبشكل جيد.

ان اعمال تمارين الاحياء من قبل اللاعبين وعدم الاهتمام بها سواء قبل التدريب او المباريات يؤدي الى زيادة احتمال الاصابة وذلك لان عضلات الجسم تكون غير مهيئة لأداء المجهود البدني. لذلك يتوجب على اللاعبين اجراء الاحياء الكافي باعتباره احد العوامل الهامة التي تساعد على الوقاية من الاصابات التي تحدث في العضلات واورثاها. فثلاً يحتاج لاعب التنس الى ما يقل على اربعة الى ستة محاولات للتدريب على اداء الارسال من اجل تهيئة مفصل الكتف.

ومن المستحسن ان تستغرق فترة الاحياء بالنسبة للاعب التنس بين ١٠ - ١٥ دقيقة وحسب امكانيات اللاعب وقدرته البدنية.

كما يفضل ان ينتهي اللاعب من الاحياء قبل بدء المباراة بنحو من ٣ - ٥ دقائق وذلك من اجل افساح المجال لاجهزة الجسم المختلفة لاختذ راحة كافية قبل بدء المباراة. وبعد ان يكون اللاعب قد وصل الى قمة التحفز والاستعداد العصبي والنسبي لخوض المباراة. والاحياء على نوعين:

١- الاحياء العام:

ويهدف الى تهيئة جميع عضلات مفاصل الجسم وذلك عن طريق القيام بامثلة الخفيفة والتمارين السويدية وخاصة تمارين المرونة.

ويصير الاحياء العام الامماس الذي يستند عليه الاحياء الخاص.

٧- الاحياء الخاص:

ويأتي بعد الانتهاء من الاحياء العام وهدفه ضمان الاستعداد للاعب لكي يقوم بأداء واجباته داخل الملعب حيث يقوم اللاعب بأداء الحركات التي تكون مشابهة او قريبة لتلك التي تواجهه أثناء المنافسة كأنتقلد الى الشبكة والتراجع منها او الركض للجانبين او باتجاهات وسع مختلفة:

(11)

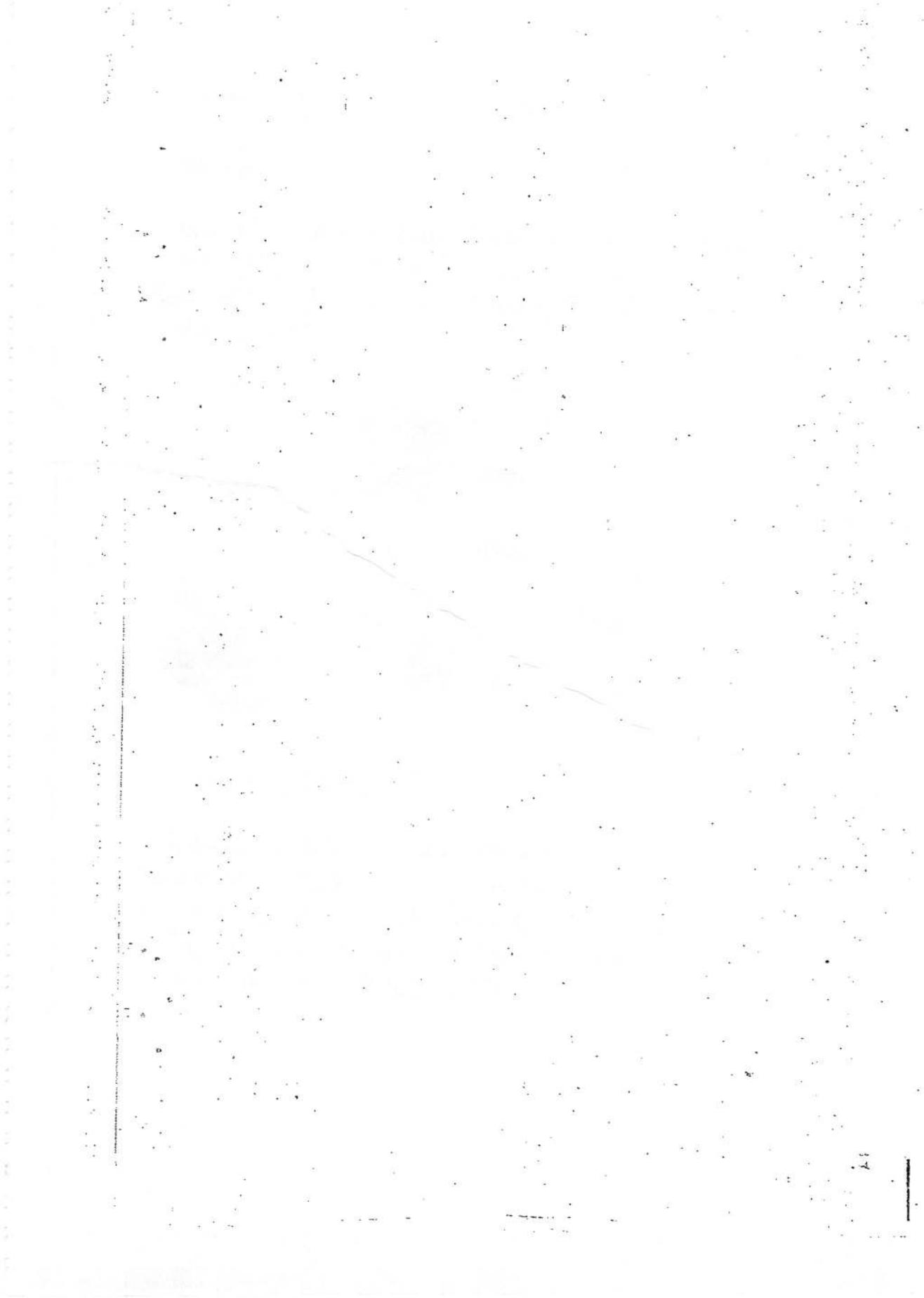


ضغط الورك للاسفل



تدوير الجذع للجانبين بالتناوب

ثم التدرب على اداء الضربات الاساسية خلال فترة الاحياء كالضربات الارضية الامامية والخلفية والارسال وكذلك الضربات العالية والقطرية. واداء ذلك بدون كرة اولاً ثم باستخدام الكرة وذلك من اجل تهيئة العضلات التي سوف تتحمل الجهد البدني فقبلاً عن زيادة وتحسين مستوى التوقيت والتكيف مع جو المباراة من حيث التعود على مساحة اللعب وكمية الضوء / اتجاه الرياح / طبيعة اللاعب الخصم.



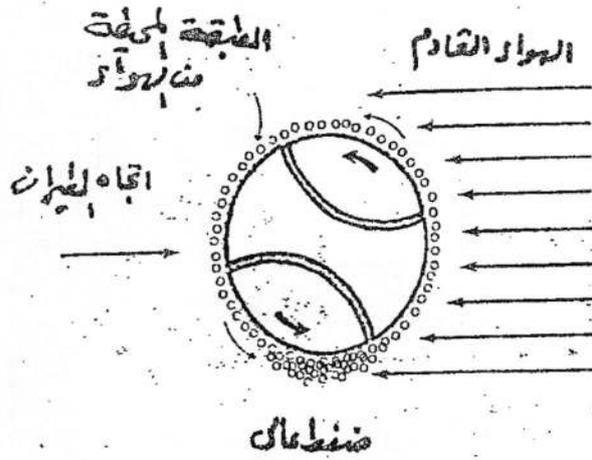


المبحث الاول

تأثير دوران الكرة على طيرانها

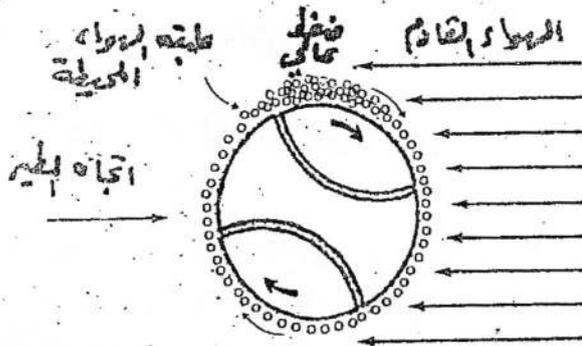
تتأثر عملية طيران الكرة بالهواء المحيط بها. فأضطراب حركة الهواء الناتجة عن طيران الكرة يؤدي الى وجود حبيبات صغيرة جدا من الهواء حول الكرة وخلفها مما يؤدي الى ابطاء سرعة الكرة. الشكل (أ)

وعندما تدور الكرة باتجاه معين أثناء طيرانها فإن أهمية تأثير الهواء على طيران الكرة سوف تزداد. فعلى سبيل المثال عندما يقوم اللاعب بضرب الكرة بحيث يجعلها تدور للاعلى اي في حالة الدوران للكرة Top Spin فإن اتجاه الدوران يكون نفس الاتجاه الذي تسير فيه ودوران الكرة هذا سوف يحمل معه طبقة صغيرة من الهواء الذي يحيط بالكرة



شكل (أ) لاحظ كيف ان الطبقة المحيطة من الهواء تدور حول كرة التمس اثناء دورانها وذلك عند مواجهة الكرة للهواء القادم.

(الشكل) وذلك في الجانب الذي تكون فيه طبقة الهواء المحيطة معاكسة الى اتجاه الهواء القادم مما يؤدي الى حدوث منطقة ضغط عالي (ب) (الشكل ب).

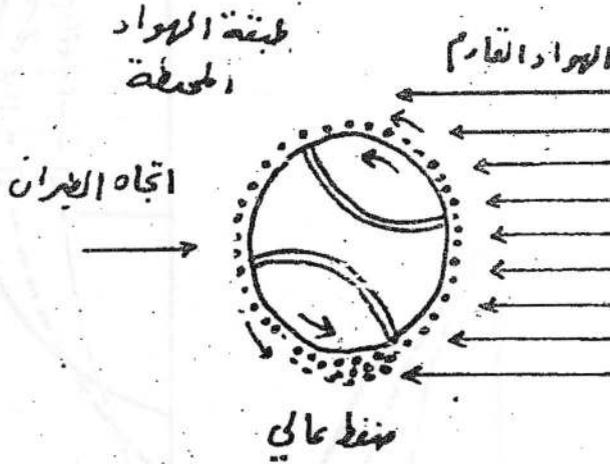


شكل (ب) يوضح كيف ان دوران الكرة للاعلى يجعل طبقة الهواء المحيطة تضاعف مع الهواء القادم مما يؤدي الى حدوث منطقة ضغط عالي فوق الكرة.

وفي الجانب المعاكس من الكرة يكون تدفق الهواء من مجريين ويكون بنفس الاتجاه . وان سرعة الهواء القادم تزداد قليلا الامر الذي ينتج عنه حدوث منطقة ضغط واطئ . لذا نجد ان الكرة تتجه للاتجاه الذي يكون ضغطه اقل وعندما تدور الكرة للاعلى فان الضغط على قمة الكرة يكون اكبر بينما يكون اقل تحتها مما يجبرها على ان تهبط بشكل اسرع بالمقار

مع الكرة التي تسير بدون دوران لهذا السبب نجد ان مسار الكرة ذات الدوران العكسي يكون قوسيا.

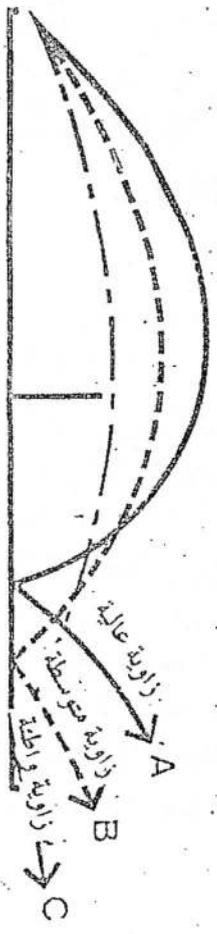
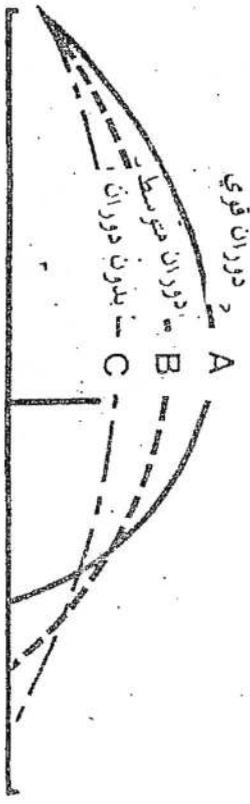
اما في حالة الدوران السفلي اي عندما يكون دوران الكرة للاسفل فأن العكس يحدث تماما حيث يكون الضغط اكبر اسفل الكرة مما يجعلها تبقى في الهواء فترة اطول بالمقارنة مع الكرة التي تسير بدون دوران. الشكل (ج).



شكل (ج) عند دوران الكرة للاسفل فان طبقة الهواء المحيطة تسير حول الكرة واتجاه يكون للاسفل مما يحدث تفاعل اسفل الكرة يؤدي الى حدوث منطقة ضغط عالي تحت الكرة.

ولو افترضنا ان هناك ثلاث ضربات أرضية تسير الكرة في كل منها بنفس السرعة والاتجاه لكنها تختلف من حيث اتجاه الدوران المسلط على كل منها. فعلى افتراض ان الكرة التي تسير بدون دوران سوف تسقط في منتصف المسافة بين خط القاعدة وخط الارسال فان سقوط الكرة التي يكون دورانها للاعلى قرب منطقة الارسال بينما يكون سقوط الكرة التي تدور للاسفل للقرب من خط القاعدة وكما يظهر في الشكل (د).

وفي حالة دوران الكرة للجانب فلان سيرها يكون قوسيا فاللاعب الذي يستخدم يده اليمنى وعندما يقوم بضرب الكرة لكي يجعلها تدور للجانب يجب عليه ضرب الكرة في الجانب الايمن اي عند الساعة ٣ فيما لو تصورنا ان شكل الكرة عبارة عن ساعة توقيت مما ينتج عنه انحراف الكرة لبضعة اقدام الى يسار الاتجاه الذي سوف تسلكه الكرة التي تسير بدون دوران (١٣).



شكل (٥)

عندما يتم تصويب ثلاث كرات من نفس الارتفاع وبسرعة واحدة وبزاوية ارتداد واحدة عن المضرب، فيمكن ان ترى اختلاف مساركل منها اثناء الطيران . فالكرة التي تسير بدون دوران سوف تسقط في منتصف المسافة بين خطي القاعدة والارسال(١). والكرة التي تسير بدون علوي سوف تسقط في نقطة اقرب من ذلك في ساحة الخصم(٢) بينما تسقط الكرة ذات الدوران السفلي في منطقة ابعد من ذلك(٣) . (كروبل، ١٩٨٤).

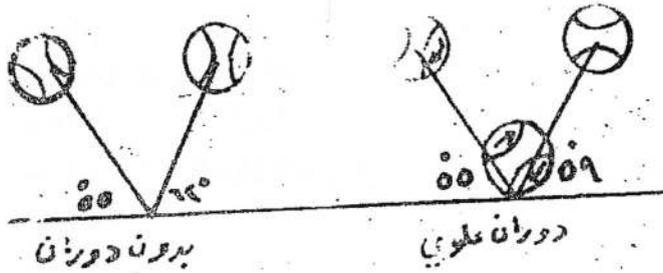
المبحث الثاني

تأثير دوران الكرة على ارتدادها

أن الاتجاه الذي تدور فيه الكرة اثناء طيرانها يؤثر الى حد كبير على طبيعة ارتدادها بعد ارتطامها بأرض الملعب. لهذا السبب نجد ان لاعب التنس الجيد هو الذي يتمكن من ضرب الكرة بحيث يجعلها تدور حول محورها اي تسليط قدر معين من الدوران العلوي او السفلي او الجانبي. وذلك من اجل التأثير على قدرة اللاعب الخصم في ارجاع الكرة.

• وعندما تسير الكرة بدون دوران اثناء طيرانها فان زاوية ارتدادها من ارض الملعب سوف تكون مشابهة او مطابقة لزاوية هبوطها وارتطامها بالارض ولكن بسبب عوامل الاحتكاك بين الكرة وارض الملعب فان زاوية الارتداد تكون اكبر من زاوية السقوط بسبب ذلك. ويمكن عندما يقوم اللاعب بجعل الكرة تدور حول محورها لاي من الاتجاهات المختلفة فان ارتدادها عن ارض الملعب سوف يختلف تماما.

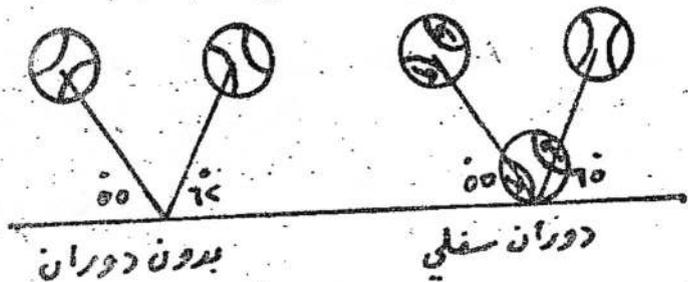
• فعلى سبيل المثال عندما تدور الكرة للاعلى Top Spin فان دورانها بهذا الشكل سوف يؤدي بعد ارتطامها بالارض الى دفع الارض لها كرد فعل بقوة مساوية لقوة ارتطامها ولكن للامام مما يجعل الكرة ترتد بزاوية تكون اقل بالمقارنة مع الكرة التي تسير بدون دوران اثناء طيرانها^(١١) وكما في الشكل (هـ).



في الشكل (هـ) يظهر الفرق في زاوية الارتداد بين الكرة عديمة الدوران حيث تكون زاوية ارتداد الكرة في الحالة الأولى أقل عندما تكون زاوية سقوط الكرة في الحالتين متساوية.

• لكننا يجب ان نأخذ بنظر الاعتبار ان الكرة التي تدور للأعلى اي ذات الدوران العلوي Top Spin عندما يكون ارتدادها عن ارض الملعب بزاوية أقل بالمقارنة مع الكرة التي تسير بدون دوران يكون فقط عندما تكون زاوية سقوط الكرة متطابقة في الحالتين. فلو افترضنا ان زاوية سقوط الكرة التي تسير بدون دوران تكون مشابهة لزاوية سقوط الكرة ذات الدوران العلوي وبنفس سرعتها فأن زاوية ارتداد الكرة التي تسير بدون دوران عن الارض سوف يكون أكبر (١٣).

• اما في حالة دوران الكرة للأسفل under spin فان الامر يختلف فبينما نجد ان دوران الكرة سوف يجبرها على ان ترتد بزاوية أقل من الكرة التي تسير بدون دوران فأن دوران الكرة للأسفل سوف يجبرها على ان ترتد بزاوية أكبر ولكن تحت حالات معينة. فعندما تكون زاوية سقوط الكرة بدرجة ٤٥ أو أكثر فان الدوران السفلي للكرة سوف يجبرها على ان تندفع للأمام بعد ارتطامها بالارض مما يقلل سرعة الكرة ويجعلها ترتد بشكل عمودي وأكثر من الحالة الاعتيادية.



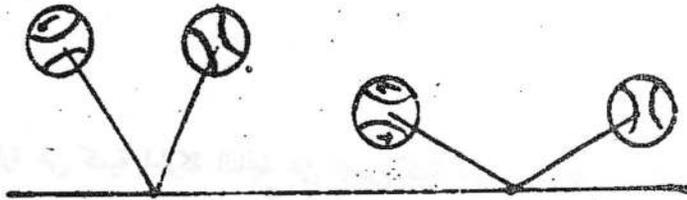
في الشكل (و) يظهر الفرق في زاوية الارتداد بين الكرة التي تدور للأسفل والكرة عديمة الدوران. حيث نرى ان زاوية ارتداد الكرة في الحالة الأولى أكبر عندما تكون زاوية سقوط الكرة في الحالتين متساوية.

• ولو افترضنا ان الكرة التي تسير بدون دوران وتلك التي تدور للاسفل سوف تسقطان على الارض بزاوية واحدة فان ارتداد الكرة ذات الدوران السفلي سوف يكون بزاوية اكثر سبلاناً او انحرافاً وكما يظهر في الشكل (و)

• وهناك حالات يتغير فيها ارتداد كرة التنس عن ارض الملعب فثلاً يكون تأثير دوران الكرة على ارتدادها كبيراً عند اللعب على الملاعب الترابية او ذات الارضية الاصطناعية. فالكرة التي يكون دورانها للاسفل *underspin* أثناء طيرانها سوف تكون سرعتها اقل بعد ارتدادها مما يعطي اللاعب الخصم الفرصة على ضرب الكرة بسهولة. اما في ملاعب الحشيش او التيل فان الكرة سوف تتزلق وارتدادها عن الارض يكون واطناً وسريعاً.

• وبصورة عامة تكون زاوية سقوط الكرة اكبر من 45° درجة فان الكرة ذات الدوران السفلي سوف يكون ارتدادها عمودياً تقريباً اما عندما تكون زاوية السقوط اقل من 45° درجة فان ارتدادها سوف يكون واطني نسبياً. الشكل (ز)

• اما في حالة دوران الكرة للجانب *side spin* فان ارتدادها عن الارض يمكن ان يتخذ اشكالا متعددة حيث يعتمد على طبيعة الدوران الجانبي للكرة. فلو تصور اللاعب ان شكل الكرة يمثل شكل الساعة وقام بضربها عند الرقم ٢ او ٣ فان الدوران الناتج عن ضرب الكرة بهذا الشكل سوف لا يكون له تأثير على ارتداد الكرة او ان تأثيره سوف يكون طليلاً من حيث تغيير سرعة الكرة وارتفاعها بعد الارتداد.



في الشكل (ز) نلاحظ تأثير زاوية سقوط الكرة ذات الدوران السفلي *underspin* على زاوية ارتدادها. فعند سقوط الكرة بزاوية اكبر 45° درجة فان زاوية ارتدادها تكون اكبر من زاوية سقوطها. وعندما تكون زاوية سقوط الكرة اقل من 45° درجة فان زاوية ارتدادها سوف تكون اقل.

ه ولكن عندما يقوم اللاعب بضرب الكرة بحيث تجمع بين الدوران العلوي والدوران الجانبي في آن واحد فان ذلك سوف يؤدي بالكرة الى ان ترتد باتجاه معاكس لاتجاه طيرانها. ويعتمد ذلك على نوعية ارضية الملعب كما يسمى (بطيئة) مثل الملاعب الترابية كلما كان تأثير دوران الكرة كبيرا على ارتدادها حيث يكون باتجاه معاكس لاتجاه طيرانها. اما في حالة الملاعب (السريعة) مثل ملاعب الحشيش او النيل فان تأثر دوران الكرة العلوي او الجانبي مما سوف يكون قليلا على طبيعة ارتدادها او انه يكون اقل بالمقارنة مع الحالة الاولى.

ه لذلك تبرز اهمية الدوران العلوي او الجانبي للكرة بأن واحد عند ضرب كرة الارسال الثاني حيث ان فاعلية الارسال تعتمد على طبيعة دوران الكرة بهذا الشكل.

ه بحيث يؤثر على ارتداد الكرة ويجبرها على الانحراف عن مجرى طيرانها .

ما تقدم تضع اهمية المام لاعبي التنس بالنواحي المتعلقة بتأثير دوران الكرة باتجاه معين على طبيعة طيرانها وارتدادها الامر الذي يؤدي الى تحسين مستوى اداء اللاعب وقدرته في صد كرات اللاعب حيث سوف يتمكن من معرفة خصائص ارتداد الكرة واتجاهها مما يسهل مهمة اللاعب في مواجهة كافة الاحتمالات التي تنتج عن ذلك.

المبحث الثالث

الزخم

ان الزخم عبارة عن كمية الحركة الناتجة عن مجموع كتلة الجسم وسرعته ولذلك تطبيقاته في مجال التربية الرياضية حيث تظهر اهميته بشكل خاص في الحالات التي تتطلب ارتطام جسم ما بجسم اخر مثال على (ضرب الكرة بالمضرب). وان مجموع او مقدار الزخم يعتمد الى حد كبير على حجم او كمية الزخم الذي يمتلكه كل من هذه الاجسام الكرة والمضرب (وقبل حدوث الصدمة وكما كان حجم زخم الجسم كالمضرب مثلا كبيرا كلما كان له تأثير كبير على مسار او حركة الاجسام الاخرى.

وعندما يقوم لاعب التنس بضرب الكرة فانها تتحرك باتجاه القوة التي يسلطها اللاعب على الكرة فكلما كانت الضربة الموجهة الى الكرة قوية كلما ازدادت سرعة تحركها فالزخم من الناحية الميكانيكية يساوي:-

الكتلة \times السرعة اي حاصل ضرب كتلة الجسم وسرعته.

ومن اجل ان يتمكن لاعب التنس من توليد القوة الكافية لضرب الكرة بالسرعة والسيطرة المطلوبة يتوجب عليه نقل واستخدام نوعين من الزخم:-

(١) الزخم الافقي :

ويحدث بعد اخذ خطوة للامام وباتجاه الكرة حيث يؤدي ذلك الى نقل وزن الجسم بشكل مستقيم من اجل ضرب الكرة بشكل مؤثر وبعبارة اخرى فان اللاعب يقوم باستخدام الزخم الافقي الذي يتولد عن حركة الجسم وكتلته باتجاه الكرة. فالزخم الافقي يعني انتقال وزن الجسم للامام وهذا هو الغرض من اخذ خطوة للامام من اجل توليد زخم افقي باتجاه الضربة.

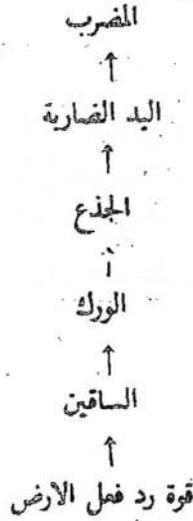
(٢) الزخم الزاوي:

ويتولد من دوران الجسم الذي يحدث من خلال حركة الساقين ، الورك ثم الجذع وللزخم الزاوي اهمية كبيرة في توليد القوة الكافية وتسلطها على الكرة في نهاية الحركة. وكثيرا ما نجد ان اغلب المدرسين او المربين لا يؤكدون على ضرورة استخدام تدوير الجذع واهميتها في زيادة قوة الضربة فللزخم الزاوي اهمية كبيرة جدا في اداء جميع الضربات في لعبة التنس ربما باستثناء الضربات القصيرة جدا او الكرات الطائرة والنصف طائرة والكرات الساقطة.

ان استخدام الزخم الافقي والزاوي يبدأ من حركة المرجحة للخلف التي تعمل على تسهيل عملية توليد الزخم مما يؤدي الى زيادة سرعة حركة المضرب فضلا عن توفير التوقيت الجيد عند ضرب الكرة.

ان قيام اللاعب باخذ خطوة للجانب يسمح للورك والجذع بالدوران للخلف وذلك اثناء المرجحة الخلفية وقبل بداية المرجحة الامامية بقليل يقوم اللاعب بدفع الارض قليلا بواسطة القدم القريبة من الكرة ونتيجة لذلك تنتقل القوة من خلال الساقين الى الورك الذي يبدأ بالتعجيل بشكل دائري يبدأ بالجذع بالدوران ويستمر تسلسل الحركة بهذا الشكل وبعد ان يصل الجذع الى سرعة الزاوية المطلوبة يبدأ الجزء العلوي منه (الكتف) بالحركة وباستخدام مجموع هذه القوى المتولدة يتبع عنها التعجيل المطلوب لحركة المضرب.

وكما يزداد تناسب هذه القوى مع بعضها ويتوقيت سليم كلما كانت الضربة قوية وبتوقيت



(المرجحة في الارسال)

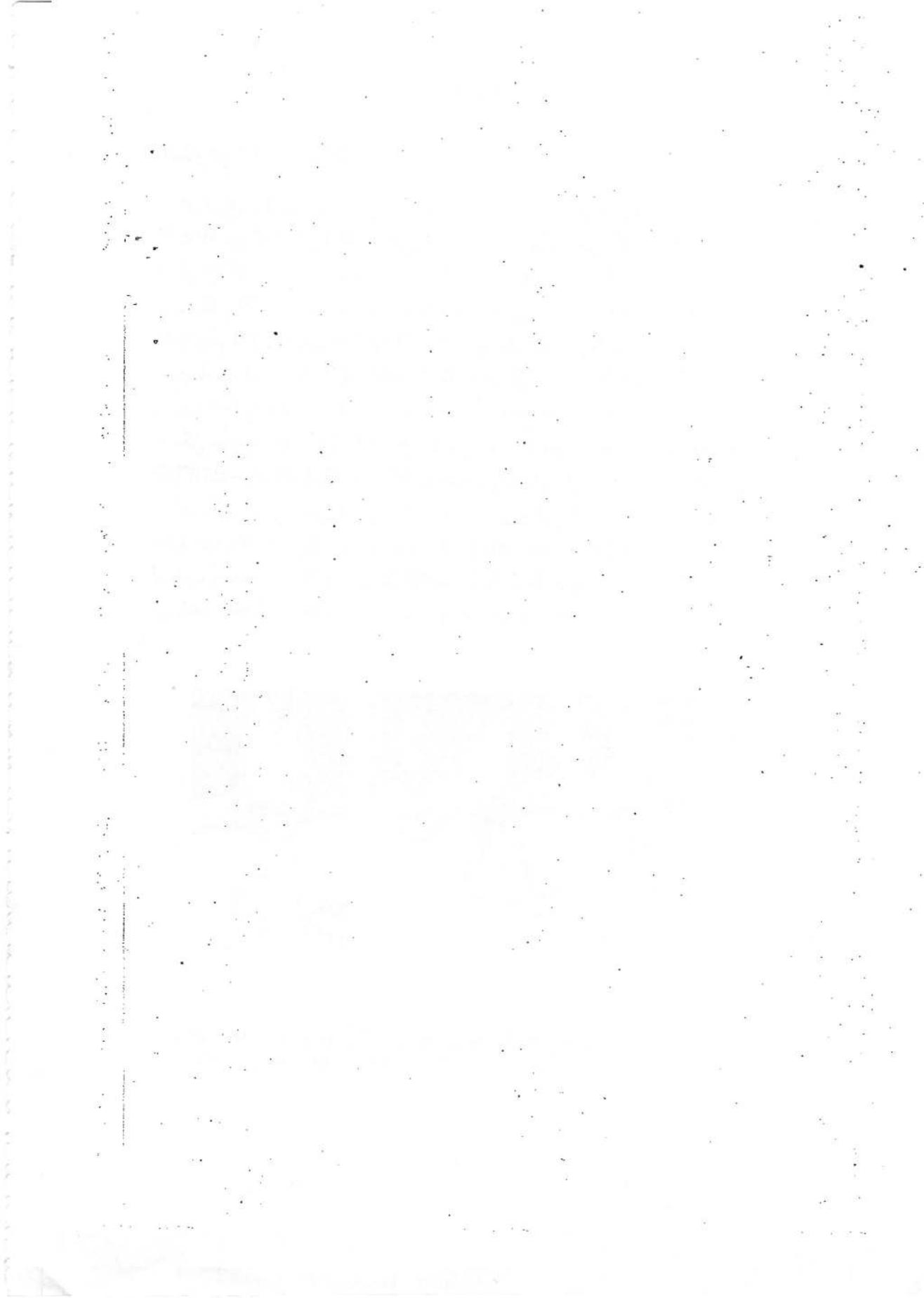
المبحث الرابع

مصادر توليد القوة من الجسم

ان التوقيت الصحيح لجميع اجزاء الحركة يؤدي الى زيادة مستوى الاداء عن طريق الاستفادة من كمية القوة المتولدة من الجسم. لذلك يطلب من اللاعبين اخذ خطوة للامام اولاً ثم تناسق هذه الحركة مع حركة المرجحة الخلفية عند القيام بضرب الكرة. وبعد ارتكاز القدم الامامية بحيث تقوم باسناد نسبة كبيرة من وزن الجسم تكتمل عملية نقل الزخم الاقوي. حيث يبدأ دور الزخم الزاوي بعد ان تصل القوة المتولدة من حركة الدفع بالقدم الخلفية الى الورك الذي يبدأ بالدوران ومن خلال دوران الورك وحركة الدفع بالساق الخلفية يبدأ من الجذع بالدوران تبدأ الذراع بسحب المضرب باتجاه الكرة وبشكل سريع (وكما يظهر في الصورة) . ويبرز دور حركة دوران الورك عند اداء الارسال فكما كانت حركة الدوران كبيرة كلما كانت القوة المتولدة عنها كبيرة ايضاً كلما كان الارسال قويا وموثراً . ولكي يصل لاعب التنس الى مستوى متقدم في الاداء يجب عليه إتقان مهارة ضرب الكرة بحيث تدور حول محورها وباتجاهات مختلفة، للاعلى ، للاسفل . للجانب وخاصة عند اداء الضربات الارضية الامامية والخلفية. حيث يعتبر ذلك أحد الاسلحة الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب ضد خصمه.

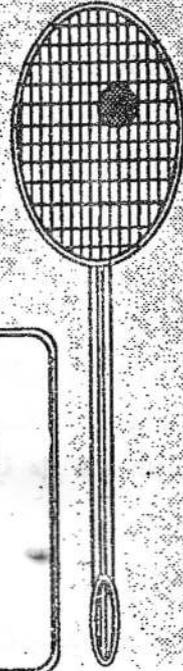


لاحظ كيف ان هذا الرياضي يقوم بنقل الزخم الاقوي عند حركة حثد حركة للامام الصورة (1) لضرب الكرة . ثم توليد الزخم الزاوي من خلال تدوير الجسم (الصورة ٢،٣)



الفصل السابع

الحالة النفسية واثرها على اداء لاعبي التنس



المبحث الأول

الحالة النفسية واثرها على مستوى اداء لاعبي التنس

تحتل الحالة النفسية أهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الاداء للاعبي التنس وخاصة في المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيها متقارباً أو متكافئاً. حيث تؤثر حالة المنافسة وظروف المباراة في احيان كثيرة على حالة اللاعب النفسية ومقدار هذا التأثير يعتمد على درجة الاعداد النفسي للاعب وقدرته في التغلب على الجوانب السلبية التي تنتج اثناء المنافسات ومنها التوتر العصبي الذي عادة ما يكون مصحوباً بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي للاعب وتؤدي الى هبوط مستوى الاداء بشكل عام.

كذلك فان اعداد اللاعب من الناحية النفسية والمعنوية يحتل اهمية خاصة وذلك لارتباطه الوثيق بالنواحي البدنية والفنية والخططية . فالوصول الى مستوى الاداء العالي يتطلب الاهتمام ليس فقط بتطوير اللياقة البدنية او تحسين مستوى اللاعب من الناحية الفنية او الخططية وانما يجب الاهتمام ايضاً بمجاله اللاعب النفسية وضمان ارتباطها الوثيق بالنواحي الاخرى . فكثيراً ما يعتمد حسم الموقف وتحقيق الفوز في المباراة على مستوى اللاعب ودرجة اعداده من الناحية النفسية والمعنوية .

ولغرض معرفة مقدار الترابط بين الحالة النفسية وتأثيرها على النواحي البدنية والفنية والخططية نجد ان شعور اللاعب بالثقة العالية بالنفس والارادة القوية وان باستطاعته تحقيق الفوز سوف يساعده ويمكنه من اداء المهارات والحركات بشكل متقن وصحيح ذلك لان الخوف والتردد والارتباك كلها عوامل تؤثر بصورة سلبية على قدرة اللاعب وكفاءة الاداء من الناحية الفنية .

ومن الناحية الاخرى فان فهم وادراك الواجبات الخططية المطلوبة سوف لا يكون كافياً ما لم يتوفر لدى اللاعب الشعور بالقدرة على اداء تلك الواجبات وتنفيذها اضافة الى توفر القابلية على تقدير المواقف المفاجئة والمتغيرة والتي قد تقود الى التوتر ومواجهتها بشجاعة وبشكل يتناسب مع متطلبات وظروف المباراة . اما عندما يشعر اللاعب بعدم قدرته على تنفيذ واجباته الخططية وشعوره بانها اعلى مستوى من قابليته وعندما يصاحبها عدم الاندفاع لتحقيق الفوز فان مستوى الاداء سوف يتأثر وينخفض تبعاً لذلك .

اما من حيث علاقة الحالة النفسية باللياقة البدنية فاننا نجد انه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية كلما ازدادت معنويات اللاعب بشكل يجعله قادراً على التحرك بثقة كبيرة واداء الحركات بالمستوى المطلوب . اما في حالة انخفاض مستوى اللياقة البدنية فان حركات اللاعب تتأثر وتصبح عديمة الفاعلية مما يجعله غير قادراً على التحرك داخل الملعب وكما ينبغي .

المبحث الثاني

التدريب الذهني (العقلي).

يساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويسؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتدريب بشكل عام. ويمثل التدريب الذهني ايضاً الجزء الاساس من اعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف وجميع ابعاد المنافسة من حكام وادوات واجهزة. وقد استخدم التدريب الذهني لوصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي او البدني على اساس ان الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

اهداف التدريب الذهني:

- ١- زيادة نوعية حالة الاداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة.
- ٢- زيادة القدرة على اعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الاداء المثالي.
- ٣- ازالة العوائق امام التطور العام للاداء.
- ٤- استبعاد الاسباب المرتبطة بتدهور مستوى الاداء.
- ٥- تطوير اداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات.
- ٦- تطوير وتنمية الشخصية.

مراحل التدريب الذهني:

- ١- مرحلة الاعداد الذهني: وتهدف الى تعليم الاسترخاء العقلي والعضلي التي تشمل القاعدة الاساسية للتحكم في التغيير.
- ٢- مرحلة التدريب على الطرق الذهنية: وتهدف الى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي، التصور الذهني.

٣- مرحلة تدريب القوى الذهنية: تهدف الى دمج المهارات الذهنية في المرحلة الاولى والثانية واستخدامها في مجالات مثل الدفاعية، الاستجابة الانفعالية، الاتجاهات والتركيز وغيرها.

أهمية التدريب الذهني:

يقدم التدريب الذهني اجراءات ووسائل معرفية تعمل على امتداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الافكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى افضل ويساعد في القدرة على التصور الذهني من خلال التدريب المنتظم والاستعانة بالعبارات الايجابية والاسترخاء الذهني.

ويمثل التدريب الذهني احدى الحلقات الجوهرية في الاعداد للمنافسات اذ ان الانجازات الرياضية تتطلب مقداراً كبيراً من الاستخدامات العقلية واصدار القرارات وترجع اهميته ايضاً الى انه بعد الوصول الى درجة من التمكن يعمل على زيادة القدرة على التسوؤ واتاحة الفرصة للاداء في الاحداث المستقبلية. ويمكن توقع اي موقف في المنافسة القادمة وبهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة للمواقف في المستقبل.

وتعتمد العملية التعليمية والتدريبية على الترابط بين التدريب الذهني والتدريب البدني في آن واحد فلا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعلم وبخاصة أثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمركبة والمعقدة ويطلق عليها اجراءات الاستعادة الذهنية وهو ان المتعلم يفكر بأداء المهارات ذهنياً ويعيد تكرار خطواتها الصحيحة وعلى شكل سلسلة متعاقبة ويتصور اداء الحركات بنجاح ويمكن القول ان دمج الوسائل البدنية والذهنية في التعلم والتدريب على المهارات يساعد على تسيطها للمؤدي ولها اثر فعال من خلال استخدام عناصر معرفية للمهارة. واصبحت العلاقة بين الجانب الذهني والاداء البدني مثار اهتمام المدربين والرياضيين ففي التسوؤ يعرف نجاح اللاعب او فشله على مدى التوافق بين القدرات البدنية مثل السرعة والقسارة والتوافق والتوازن والتواحي المهارية والخططية وبين القدرات العقلية مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه وغيرها.

أهمية الجانب العقلي في لعبة التنس:

تحتاج لعبة التنس الى نوع من سرعة اتخاذ القرار والتوافق التام في التوقيت، فقد وجد انه يتعين على لاعب التنس في مباراة متوسطة المستوى اتخاذ ما يقارب من (٩٠ - ١٠٠) قرار وكل منها يجب ان يكون في اقل من ثانية.

وتتميز لعبة التنس عن بعض الأنشطة الرياضية الأخرى بثبات أسلوب الاداء سواء في بداية او نهاية المباراة وتعد النقاط الفاصلة ومرحلة تبادل الاماكن من الفترات ذات الضغط على العقل اذ تعادل فترة اللعب الفعلي في مباراة متوسطة ثلث الزمن المستغرق اما الباقي فيوضع بين النقاط وتبادل ارسال الكرات وفي هذه الفترة يبدأ التساؤل من العقل وتبدأ حالة التشتت في الانتباه.

تمثل ضربات الارسال والضربات الساحقة بعض الصعوبة من الناحية العقلية اذ تتاح الفرصة للاعب في التفكير قبل ارسال كل ضربة منها وفترة التفكير هذه تسمح بالسهو والاختفاء غير المناسبة بالدخول الى العقل والتشوش على توقيت وتنسيق الضربة.

الخصائص النفسية المميزة للاعب التنس:

١- الثقة العالية: يتميز لاعب التنس الناجح عن مثيله الاقل نجاحاً بالاعتقاد القوي في قدراته وهذا الاعتقاد يسمو فوق اي موقف او مباراة واللاعب الواثق بنفسه يظل هادئاً ومتوازناً في المواقف الصعبة وأين عدم الثقة والافتقار اليها يؤثر على كل شيء في الملعب (طريقة الحركة، الضربات، طريقة التفكير، انعدام فرص الفوز، توتر اللاعب)، وبدون الثقة في النفس لن يصل لاعب التنس الى اقصى ما لديه.

٢- عدم الخوف: من اهم العوائق التي تواجه لاعب التنس هي الخوف من الهزيمة وقد اشار الكثير من اللاعبين الى ان التفكير في الفشل يؤدي الى ارتكاب

الاحطاء والى الاحباط الشخصي قبل واثاء وبعد المباريات. وهناك بعض اللاعبين يلعب لكي يتهزم بدلاً من ان يلعب لكي يفوز. مما يجعل طريقة اللعب تتسم بالتردد واعاقه الضربات اما الابطال فلا يخشون الفشل ولا يعانون من الشك الذاتي او الحيرة.

٧- الآلية: الامر الشائع الذي يميز لاعبي التنس عند وصف الاداء في افضل المباريات هو أنهم يلعبون بشكل تلقائي وليس هناك وقت للتفكير او التفكير، والميل الى الوصول للطريق الصحيح لاداء الضربات. وان مفهوم اغلاق المعقل ووضع الجسم في الطريقة الآلية للعب حظى بالمشاهدة من علم النفس الرياضي. وهذا لا يعني بأن ليس هناك وقت للتفكير في لعبة التنس فاللاعب بحاجة الى وضع خطة للاستراتيجية واختيار الضربات والتعرف على فواحي القوة والضعف في المنافس.

٤- الاداء بدون جهد: يصف لاعبو التنس افضل حالات الاداء في المباريات بترديد القول: "ان كل شيء يبدو وكأنه يساب بلا جهد فضلاً عن عدم بذل الجهد الى الحد الأقصى (١٠٠%)". وهذا يعني عدم محاولة الاداء بدرجة عالية من الشدة.

٥- التحكم: هناك سمة اخرى تميز لاعبي القمه في التنس وهي الاحساس بأن تصحيح تحت السيطرة تماماً، وان تشعر انك تسيطر على الموقف وليس الموقف هو الذي يسيطر عليك. وللاعبو التنس الذين يشعرون بالسيطرة على المباريات يتحملون المسؤولية عن الاداء ولا يلقون باللوم على ما هو خارج التحكم او السيطرة.

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

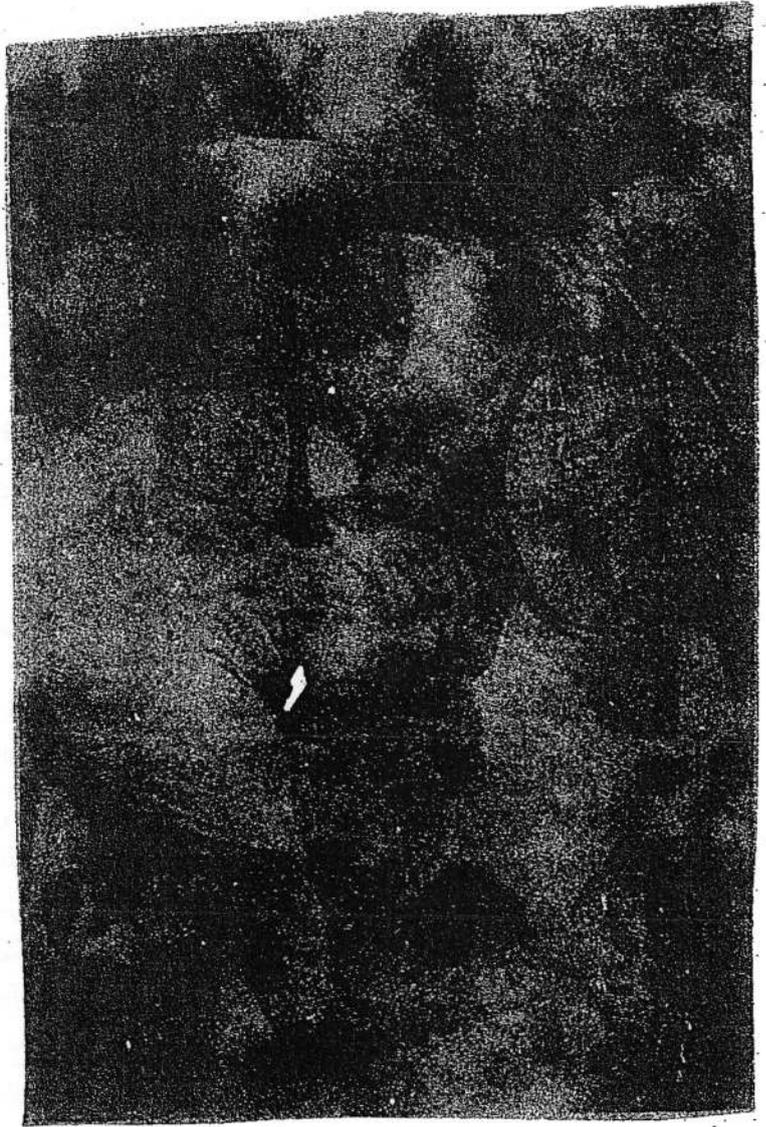
يُعتبر توظيف لاعب التنس لقدراته وامكانياته الذهنية والفكرية واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة احد الاسلحة التي يستخدمها اثناء المنافسات. وذلك لان الفوز لا يمكن تحقيقه من خلال امتلاك اللاعب للمهارة والقدرة العالية في اداء الضربات وانما يتم من خلال التركيز الجيد واجادة استثمار كافة الامكانيات البدنية والنفسية والذهنية. كما ان الوصول الى تحقيق ذلك ليس بالامر اليسير والسهل وانما يتم من خلال التدريب المستمر والاستعداد العالي وامتلاك الخبرة الضرورية.

وهناك بعض الوسائل التي لا تعتبر بديلاً عن التدريب لكنها يمكن ان تعمل على رفع الكفاءة البدنية والنفسية للاعب اذا تم الاهتمام بها بجدية وبشكل مدروس وبما يؤمن بتحقيق الفوز. ومن هذه الوسائل هي :-

الاسترخاء :

وكما هو الحال لمختلف الالعاب الرياضية فان من العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى اداء اللاعب هي درجة التوتر والشد العضلي الناتج عن حالة القلق التي كثيراً ما يوجهها لاعبي التنس خاصة في المباريات الحاسمة والقوية مما يجعل استجابة الجسم للحركات المختلفة تكون بشكل غير طبيعي فالعضلات المشدودة لا يمكنها اداء الحركات التي تتميز بالسرعة والمرونة وكما ينبغي على عكس العضلات المسترخية التي تكون قدرتها على الاداء بشكل افضل.

ويظهر التوتر والشد العضلي في لعبة التنس خاصة عند تعلم مهارات او ضربات جديدة او عند تنافس لاعب مع لاعب اخر اكثر منه خبرة وكفاءة/ وكذلك في المباريات الحاسمة والقوية. لذا يكون من الضروري التعود على الاسترخاء الذي يؤدي الى زيادة قابلية اللاعب على التركيز اثناء المباراة. والقيام بأداء الضربات بصورة طبيعية وبدون تكلف فعلي سبيل المثال فان الشد الكبير في مفصل الرسغ. يؤدي الى التأثير على التوقيت الحركي لذا يجب ان يكون الرسغ مشدوداً بدرجة كافية للمحافظة على التوقيت الجيد للحركة وخاصة لحظة اتصال الكرة بالمضرب وتجنب الحركات الغير ضرورية.



ويمكن الاستفادة من فترة الاحماء التي تسبق المباراة للوصول الى حالة من الاداء تنصف بالإسترخاء وذلك من خلال تبادل الضربات مع اللاعب الاخر بصورة بطيئة في بداية الامر لما لذلك من فائدة في بناء التوقيت والتناسق الجيد.

(٢) التصور:

يتأثر مستوى اداء اللاعب والاسلوب الذي ينتجه اثناء المباراة بعواطفه ومشاعره وما يفكر به اثناء المباراة. لذلك ولكي يتمكن اللاعب من تحسين قدراته وامكانياته الاستفادة من استخدام اسلوب التصور فعندما يتصور اللاعب انه بصدد القيام باداء ضربة جيدة او الفوز بنقطة معينة فان مثل هذا التصور سوف يعمل على تحفيز اللاعب ومساعدته في ايجاد المحيط النفسي والمعنوي الضروري^(١١).

وكذلك عندما يتصور او يتخيل اللاعب صفتي القوة والمهجم اللتان ترتبطان باداء الارسال الذي يستعد للقيام به او عندما يتصور ان اتجاه كرة الارسال يكون بالنقطة البعيدة في منطقة ارسال اللاعب المخضم فان ذلك سوف يعمل على زيادة ثقة اللاعب بنفسه اثناء المباراة.

من الناحية الاخرى يمكن ان يساعد التصور على تجاوز الحالات والظروف الصعبة التي كثيراً ما تحدث اثناء المباريات. فعندما تكون نتيجة الشوط هي ٣٠ - ٤٠ لصالح اللاعب المسلم وعندما يتبأ لإرجاع كرة ارسال اللاعب الخضم عليه دائماً المحافظة على هذه النتيجة من خلال شعور اللاعب بالثقة بالنفس وان يتصور دائماً ان بإمكانه تحقيق ذلك والمحافظة على تقدمه خلال المباراة.

في احيان كثيرة يراود اللاعب الشعور بالخسارة خاصة عندما يخطأ في اداء بعض الضربات او عندما يكون متأخراً عن اللاعب الخضم بعدد من النقاط او الاشواط او عندما لا تسير ظروف المباراة بالشكل الذي يتمناه اللاعب. مما يولد حالة من التشاؤم تؤثر سلباً على اداؤه فتعوده بالنتيجة الى الخسارة. وعلى اللاعب في حالة كهذه ان يضع في حساباته ان فرصته في تحويل الحالة السلبية والشعور بالخسارة الى حالة ايجابية هي متوفرة دائماً وذلك من خلال التفكير بشكل ايجابي مع الشعور بالتنازل وان ما حدث ليس له اهمية بقدر ما ان فرصة اللاعب بالفوز لا تزال قائمة. فالنتيجة عادة تآرجح بين الفوز والخسارة ولكن بما ان المباراة لا تزال مستمرة فان فرصة اللاعب في تحقيق الفوز تكون ممكنة.

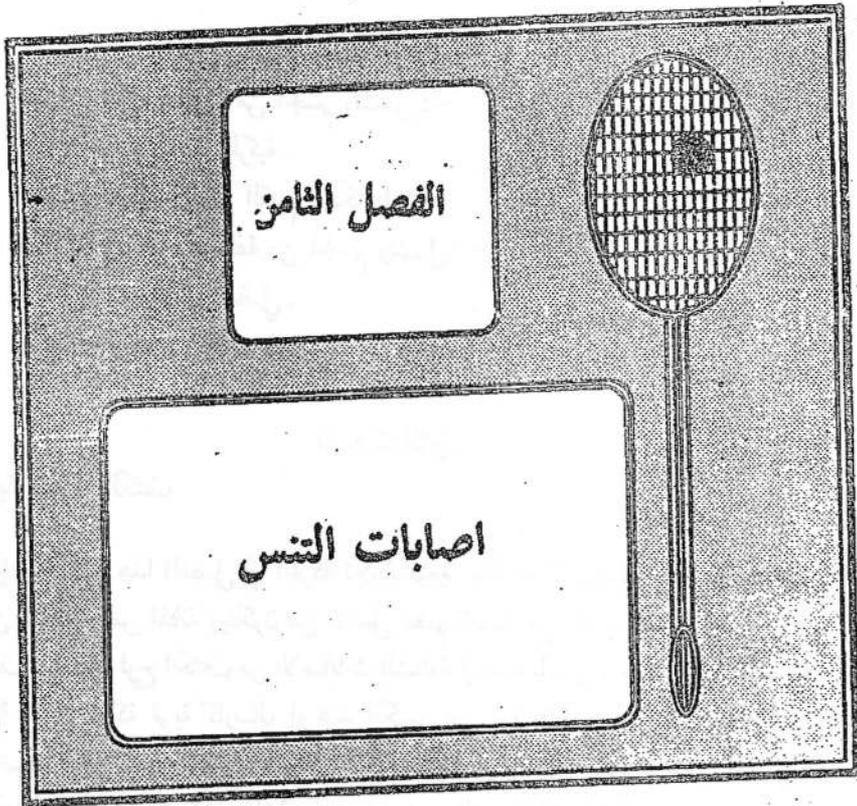
(٣) التركيز:

من العوامل التي تسهم اسهاماً مباشرة في تحقيق الفوز في مباريات التنس هي قدرة اللاعب على التركيز. ان تشتت افكار اللاعب وضعف تركيزه اثناء المباراة هو احد الصعوبات التي كثيراً ما تواجه اللاعبين. وكلما كانت قدرة اللاعب على التركيز جيدة كلما ادى ذلك الى تحسين مستوى الاداء. فالتركيز على شيء معين في لحظة معينة كالتركيز على الكرة او الجوانب التي لها علاقة بضرب الكرة او التركيز على قذف الكرة للاعلى Toss عند اداء الارسال او على نقل وزن الجسم للامام عند اداء الضربات الارضية فان ذلك بلا شك سوف يساعد على استئثار قدراته الذهنية وتوظيفها بالاتجاه الذي يحقق الهدف المطلوب.

ويستطيع اللاعب تطوير او تحسين قدرته على التركيز من خلال التدريب فثلاً يقوم بالتدريب على الضربات الارضية المختلفة فان بإمكانه دائماً التدريب على التركيز عند اداء هذه الضربات وكما لو كان يقوم بها اثناء المباراة. فكثيراً ما نجد أن اغلب اللاعبين يتدربون على ضرب الكرة فقط بينما تكون افكارهم مشتتة اي بدون التركيز على الحركة وذلك لجهلهم بأهمية التركيز الذهني في تحسين مستوى الاداء. وغالباً ما يكون الفوز نصيب اللاعب الذي يتمكن من التركيز لفترة اطول من غيره اثناء المباراة.

(٤) التفكير الايجابي:

غالباً ما يتاب اللاعب خلال المناقسة الشعور بالقلق او توتر الاعصاب ويحدث ذلك عندما يصنع اللاعب أهداف يكون من الصعب تحقيقها وليس بالامكان تحقيقها فثلاً عندما يقرر اللاعب مع نفسه بان لا بد من الفوز بالنقطة التالية او لا بد من كسب هذا الشوط. فان اللاعب قد وضع نفسه في موقف صعب يؤثر بالتالي على معنوياته ذلك لأن مسألة ضمان الفوز بأي شيء امر غير ممكن. وفي احيان اخرى يتاب اللاعب الشعور بالقلق فيما يتعلق بالمحافظة على الفوز عندما يكون متقدماً بالمباراة ويتابه الشعور بالقلق حول الخسارة عندما يكون متاخراً عن خصمه مما يؤدي الى الاصابة بالايجاب. وفي حالة كون اللاعب متقدماً بالمباراة او متاخراً فان عليه التفكير بكيفية الفوز بالنقطة القادمة وان يتأكد نفسه واعصابه ويتياً للفوز بنقطة واحدة في كل مرة بدلاً من التفكير بكيفية الفوز بثلاث نقاط مثلاً للحاق بخصمه. فعندما يكون تفكير اللاعب باتجاه (يجب ان اربح ثلاث نقاط) فان ذلك سوف يشكل عبئاً ثقيلاً على اللاعب يكون في غنى عنه وان يحاول دائماً



الاصابات الشائعة في لعبة التنس وكيفية تجنبها

إن لعبة التنس هي من الالعاب التي تتطلب درجة عالية من الاستعداد البدني وغالباً ما يكون سبب الاصابة عندما يكون الجهد البدني اكثر من قدرة او طاقة الجسم على الحركة وذلك نتيجة ضعف مستوى اللياقة البدنية او بسبب عدم اجراء الاحماء اللازم خاصة في الايام الباردة او عند ابتعاد اللاعب عن اللعب لفترة من الزمن. مما يؤدي الى زيادة الاحتمال بالاصابة والتي غالباً ما تكون اما شد او تمزق في العضلات وخاصة عضلات خلف الساق، الظهر، والخصف او اصابة المفاصل.

يمكن تقسيم الاصابات التي تحدث للاعب التنس الى ثلاثة اقسام.

١- اصابات الجزء العلوي من الجسم وتشمل :-

أ / اصابة مفصل الكتف.

ب / اصابة مفصل المرفق.

ج / اصابة مفصل الرسغ.

- ٢- اصابات الجزء السفلي من الجسم وتشمل :-
 أ/ اصابة مفصل الركبة .
 ب/ اصابة مفصل القدم (الكاحل) .
- ٣- اصابات في انحاء مختلفة من الجسم وتشمل :-
 أ/ الشد والتمزق العضلي .
 ب/ الرضوض والكدمات .

المبحث الاول

اصابة مفصل الكتف

إن امكانية هذا المفصل في الحركة تكون كبيرة جداً حيث يتحرك بكافة الاتجاهات ولكن تقصه بعض المثانة ويتكون من مفصل عظم العضد مع الحفرة العنابية لعضلة لوح الكتف . واصابة لوح الكتف من الاصابات الشائعة في لعبة التنس ، حيث كثيراً ماتحدث نتيجة القيام بحركة قوية كارسال او عند الكبس من فوق الرأس وخاصة عندما يهمل اللاعب اجراء الاحماء المناسب لتهيئة عضلات المفصل بصورة جيدة مما يؤدي الى تمزق الياق المفصل وحدوث نزف داخلي ينتج عنه بمرور الزمن لتكلس الكالسيوم الامر الذي يتطلب ازالته بعملية جراحية . لذا يجب الاهتمام بتارين الاحماء وخاصة تمارين المرونة بالاضافة الى اداء بعض الحركات الخفيفة للارسال او الكبس خلال فترة الاحماء بدون كرة اولاً ثم باستخدام الكرة وذلك من اجل زيادة استعداد عضلات المفصل وتهيئتها لأداء المجهود البدني . فن الواضح ان من الصعب تدوير محرك السيارة الذي يكون بارداً ثم سياقتها بسرعة كبيرة وانما يتوجب تدوير المحرك لفترة من الوقت من اجل احماه اولاً لذا يجب معاملة مفصل الكتف ومفاصل الجسم الاخرى بنفس الطريقة .

وعلى اللاعب الانتباه والحذر عند ظهور علامات او اعراض الشد القليل في هذا المفصل وفي حالة استمراره يجب معرفة السبب ، فربما يكون وزن المضرب اثقل مما يجب حيث يتم تبديله باخر أخف وزناً مع تقليل قوة شد الاوتار ، من اجل تقليل قوة الصدمة الناتجة عن ارتطام الكرة بالمضرب .

اعراض الاصابة

- ١- الشعور بالآلم في مفصل الكتف عند رفع الذراع
- ٢- ورم في مكان الاصابة
- ٣- فقدان القدرة على الحركة في المفصل في حالة الاصابة الشديدة

العلاج

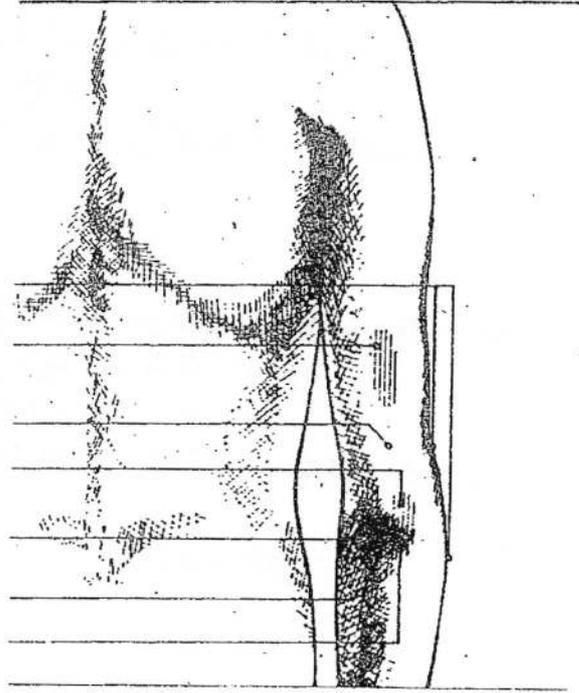
- ١- اللجوء الى الراحة والابتعاد عن اللعب لمدة بين اسبوع الى اسبوعين.
- ٢- استخدام بعض المراهم لتنشيط الدورة الدموية
- ٣- الجراحة في حالة الاصابة الشديدة
- ٤- استخدام الثلج او الماء البارد في مكان الاصابة لتقليل التورم.

المبحث الثاني

اصابة مفصل المرفق

تحدث اصابة مفصل المرفق عند لاعبي التنس بنسبة ٧٠٪ من مجموع عدد الاصابات التي تواجه اللاعبين وأصبح حدوث هذه الاصابات يتزايد بازدياد عدد اللاعبين الذين يمارسون اللعبة وهي من اصعب الاصابات بالنسبة للاعب التنس لهذا السبب تسمى باصابة مرفق التنس Tennis Elbow .

إن سبب حدوث الاصابة في هذا المفصل هو الحركات الخاطئة التي يقوم بها اللاعب اثناء اداء الضربات فثلاً قيام اللاعب بمد الذراع كثيراً اثناء اداء الضربة الخلفية او عند المبالغة في تدوير الرسغ في بعض الحركات او عند تدوير مفصل المرفق للأسفل في نهاية المرجحة الخلفية عند اداء الارسال وعندما يكون المضرب خلف الظهر الامر الذي يؤدي الى التهاب الوتر مع حدوث ورم في الجهة الخارجية من المرفق عند التواء العضوي اسفل عظم العضد . ويشعر اللاعب اثناء التدريب بالآلم يمتد الى الساعد مع حدوث صوت مسموع عند تحريك مفصل المرفق والسبب يعود الى تمزق جزئي للعضلات الباسطة يؤدي الى التهاب العظام .



شكل يوضح الاصابات المحتملة في مفصل المرفق

اعراض الاصابة

- ١- حدوث ألم في منطقة المرفق اثناء حركة الثني والمد.
- ٢- ضعف عضلات الرسغ والساعد اثناء اللعب.
- ٣- زيادة الألم عند الضغط على العضلات المحيطة بالمرفق.

العلاج

- ١- استخدام الثلج او الماء البارد على مكان الاصابة مباشرة:
 - ٢- الراحة التامة بعد حدوث الاصابة مع تدليك خفيف.
 - ٣- استخدام الحقن اذا تطلب الامر^(١)
- وللوقاية من حدوث هذه الاصابة يجب الاهتمام بالاحماء مع اختيار المضرب الذي يتلائم من حيث الوزن والحجم مع عمر اللاعب اضافة الى تقوية العضلات المحيطة بالمرفق.

وعند ظهور علامات الألم واستمراره على اللاعب ان يحاول تبديل المضرب باخر يكون رأس المضرب احسن وزناً مع تقليل رخاوة الاوتار لتقليل الصدمة الناتجة عن ارتطام الكرة بالمضرب.

المبحث الثالث

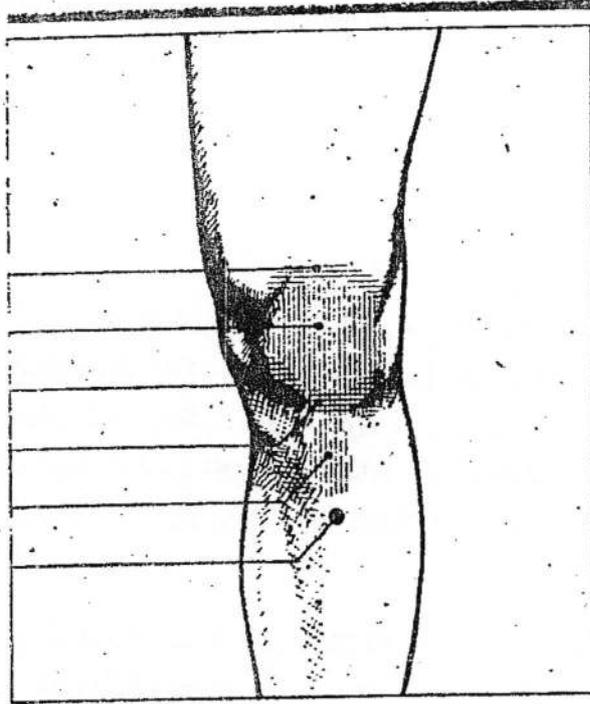
مفصل الركبة

يعتبر مفصل الركبة من اكبر المفاصل في الجسم بالرغم من ذلك فانه واهناً وعرضة للاصابة لانه يقوم باسناد حوالي ٩٠٪ من وزن الجسم. ويعمل هذا المفصل كمفصل رزي حيث يتصل بعظم الفخذ (عظم الساق العلوي) وعظم الشظية (عظام الجزء السفلي من الساق). وتوجد غضاريف تؤدي عمل الوسادة بين تلك العظام ومع القسم الجانبي السفلي من الرضفة. اما الاوتار فوظيفتها ربط العضلات مع بعضها مما يعطي الركبة القوة والاستقرار.

تحدث الاصابة في هذا المفصل نتيجة اسباب مختلفة لكن السبب الشائع هو ضعف اللياقة البدنية وخاصة عندما تكون زيادة في وزن الجسم مما يؤدي الى تحمل المفصل وزناً يكون اكثر مما تستطيع تحمله الامر الذي يؤدي الى تلف او اصابة اربطة المفصل. ومن الاسباب الاخرى التي تؤدي الى حدوث الاصابة في مفصل الركبة هو الحركات المفاجئة والعنيفة التي يقوم بها اللاعب وكذلك عندما يستمر اللاعب باللعب اكثر من طاقته او اكثر مما يجب مما يؤدي الى حدوث الاصابة.

ان اكثر الاصابات يرافقها عادة الشعور بالآلم لآ تكون على درجة كبيرة بحيث تتطلب اجراء العملية عدا حالات الاصابة الشديدة لكنها ربما تؤدي الى حدوث مضاعفات أو آلم في المستقبل.

وكثيراً ما تجر الاصابة في مفصل الركبة اللاعب بالابتعاد عن اللعب. ويزيد احتمال الاصابة عند التقدم بالعمر فنسبتها كبيرة بين اللاعبين كبار السن. وتتراوح اصابات مفصل الركبة في شدتها بين الاصابات البسيطة والمتوسطة والشديدة ومن انواعها في ملاعب التنس مايلي :-



شكل يوضح الاصابات المحتملة في مفصل الركبة

١- اصابة اربطة مفصل الركبة : وتحدث نتيجة شد او تمزق بسيط او ارتخاء في احد اربطة مفصل الركبة وذلك بسبب التواءه. ويمكن ان تكون الاصابة لجزء من الرباط او بكامله^(١).

اعراض الاصابة

- ١- الشعور بالآلم عند من هكأن الاصابة.
 - ٢- حدوث ورم
 - ٣- تكون حركة المفصل محدودة نوعا ما عند الثني والمد.
- ولعلاج ذلك يستخدم الرباط لتثبيت المفصل كما يمكن عمل التمرينات العلاجية من اجل تقوية العضلات التي تعمل على حركة المفصل ويمكن اعطاء حقنة مخدرة في الحالات التي تستدعي ذلك.

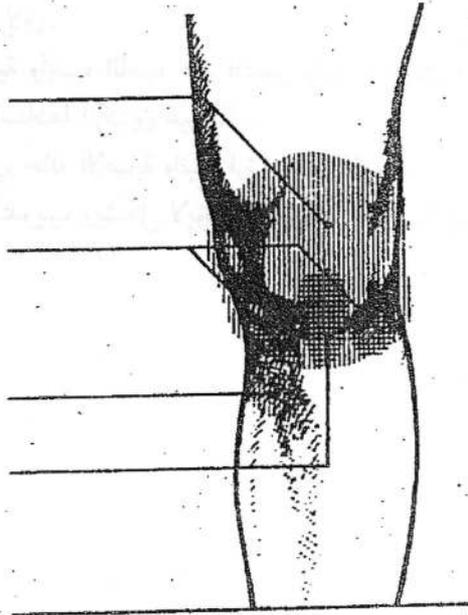
الاصابة الغضاريف الهلالية

هناك غضروفين هلالين في كل ركبة ويلتصقان تماماً على رأس عظم الفصبة وأحدهما داخلي وهو الإنسي الذي يكون أكثر عرضة للاصابة والاخر خارجي او الغضروف الوحشي . ووظيفتها التخفيف من حدة الصدمات التي تقع على هذا المفصل وزيادة مجال حركته .

وتحدث الاصابة في هذا المفصل نتيجة أتزلاق الغضروف للداخل بسبب حركة دوران للداخل او للخارج عندما يكون وزن اللاعب على الجزء المتفلي من الساق مع ثني قليل في المفصل وعندما يكون ثقل الجسم على احد الساقين . وهي من الاصابات التي تحدث كثيراً بين الرياضيين عامة ولاعبي التنس بصورة خاصة . (١)

اعراض الاصابة

- ١ - ألم عند ثني الركبة .
- ٢ - عدم القدرة على مد مفصل الركبة .
- ٣ - عدم القدرة على السير .
- ٤ - حدوث ورم في مكان الاصابة .



((اصابة مفصل الركبة))

ولغرض العلاج يتبع ما يلي :-

- ١- وضع كمية من الثلج على مكان الإصابة لمدة تتراوح بين ١٠ - ١٥ دقيقة.
- ٢- ربط المفصل بعد مد الركبة في حالة التمزق الجزئي للغضروف.
- ٣- في حالة التمزق الكلي للغضروف يلزم اجراء العملية الجراحية لازالته.

وسائل لاعبي التنس للوقاية من اصابات الركبة

- ١- اجراء تمارين الاحماء قبل بداية اللعب او التمرين وبشكل كافي بحيث تتضمن تمارين المرونة والتحمية.
- ٢- القيام بالتمارين التي تعمل على تقوية العضلات المحيطة بالركبة وخاصة العضلة ذات الأربعة رؤوس والتي تقع في مقدمة الجزء العلوي من الساق والعضلة العرقوية خلف الساق.
- ٣- عدم القيام بتمارين الاثقال من وضع القرفصاء.
- ٤- تجنب اللعب في الساحات التي تتميز بالاحتكاك الخالي (المخشنة) مثل الساحات ذات الأرضية الأسطوانية. واحسنها الملاعب الترابية وملاعب الخشيش حيث تسمح للاحذية بالانزلاق.
- ٥- الاهتمام باللياقة البدنية وتجنب اللعب عند الشعور بالتعب وذلك لان عضلات الساق المتعبة يكون اسنادها للركبتين غير كافي.
- ٦- عدم اهمال العلاج في حالة الاصابة واتباع ارشادات الطبيب.
- ٧- الانتظام في فترات التدريب وبشكل لا يؤدي الى زيادة الجهد والتوتر.

المبحث الرابع

الشدة والتمزق العضلي

يحدث التمزق والشدة العضلي نتيجة قيام اللاعب بمجهود عضلي شديد ومفاجيء وبدرجة اكبر من قدرة العضلة على تحمله ابي عندما تكون العضلة غير مستعدة لتقبل هذا الجهد وكثيراً ما يحدث بسبب عدم اجراء الاحماء اللازم والضروري لتهيئة العضلات قبل القيام بالمجهود البدني مما يؤدي الى حدوث الاصابة بالشدة والتمزق العضلي.

اعراض الأصابة

- ١- الشعور بالمشديد.
- ٢- فقدان القدرة على الحركة.
- ٣- ورم في مكان الأصابة.

العلاج

- ١- جعل العضلة المصابة في حالة انبساط لتقليل الألم.
- ٢- استخدام الثلج او الماء البارد على مكان الاصابة.
- ٣- ربط العضلة برباط متوسط الشدة لضمان عدم اعاقه جريان الدم.
- ٤- تجنب استخدام المراهم الحرارية اثناء حدوث الاصابة.
- ٥- الخلود الى الراحة وعدم العودة الى اللعب ثانية حتى يتم الشفاء من الاصابة.

الوقاية

- ١- الاهتمام بعامل الاحماء من اجل تهيئة العضلات.
- ٢- عدم القيام بالمجهود البدني العنيف والابتعاد عن التدريب عند الشعور بالتعب.
- ٣- الاهتمام بتمازج اللياقة البدنية وخاصة تمارين المرونة الخاصة للعضلات التي تقوم بالمجهود البدني بحيث تأخذ هذه العضلات مداها الكامل اثناء التدريب. مثل عضلات الكنف/ الساق/ والظهر لمنع تصلب المفصل وذلك في حالة الاصابة البسيطة بينما يثبت المفصل لمدة ثلاثة اسابيع تقريباً في حالة الأصابة الشديدة.

المبحث الخامس

الرضوض والكدمات

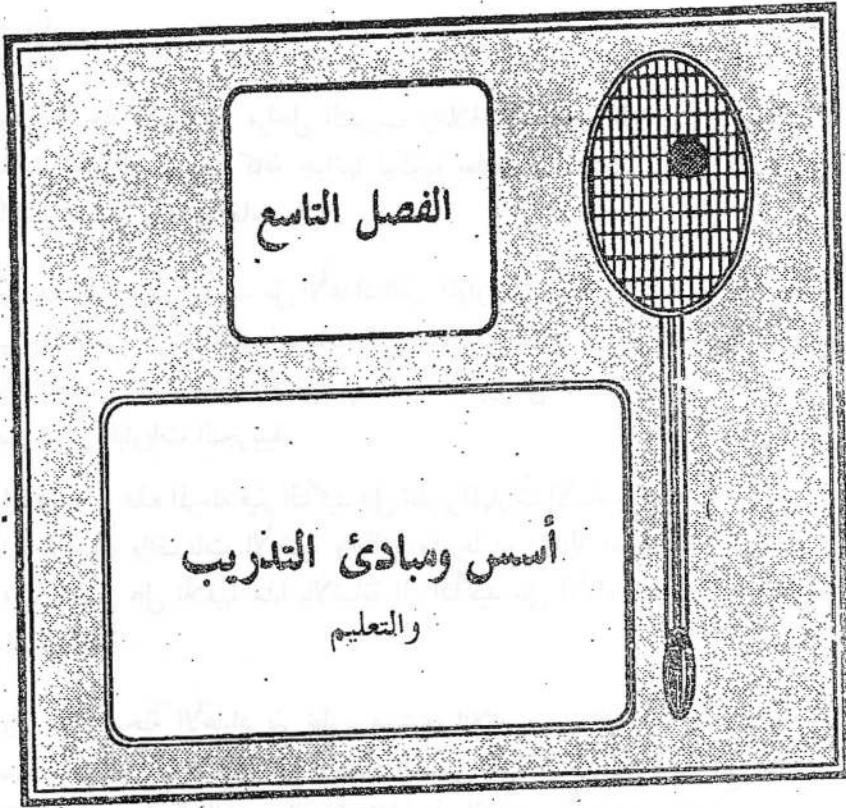
وتحدث نتيجة سقوط اللاعب اثناء قيامه بإداء حركة ما وخاصة عندما تكون ارض الملعب خشنة كما هو الحال في الملاعب المكسوة بالاسفلت او الكونكريت او الملاعب المكسوة بالسجاد او ذات الأرضية الأسطوانية حيث تكون سبباً مباشراً في زيادة شدة الاصابة. وهي اكثر الاصابات انتشاراً في الملاعب بصورة عامة وملاعب التنس بصفة خاصة. وحدوثها يؤدي الى تمزق أنسجة الجلد والعضلات وحسب شدة او قوة الاصابة. فحالة الاصابة الشديدة ربما تجبر اللاعب على عدم الاستقرار باللعب.

اعراض الاصابة^(٤)

- ١- حدوث ورم في مكان الاصابة.
- ٢- الشعور بالألم.
- ٣- تغير لون الجلد في مكان الاصابة.

ولفرض العلاج يتبع ما يلي :-

- ١- وضع كمية من الثلج على مكان الإصابة.
- ٢- ربط مكان الإصابة.
- ٣- وفي الحالات الضرورية يمكن اعطاء بعض المسكنات للألم.



المبحث الأول

الفترات التدريبية والمنهاج السنوي

يتم تنظيم وتخطيط فترات التدريب على مدار السنة وحسب الظروف الخاصة باللعبة مع تحديد أهداف كل فترة من هذه الفترات بما يضمن اعداد وتهيئة اللاعب للوصول الى مستوى عال من الأداء وتقسيم السنة التدريبية الى ثلاث مراحل :-

- ١- مرحلة الاعداد
- ٢- مرحلة المنافسات
- ٣- مرحلة الأنتقال

مرحلة الأعداد

وهي المرحلة الأولى من مراحل التدريب وخلالها يتم إعداد اللاعبين بما يتلائم ومتطلبات لعبة التنس ومن كافة جوانبها ليكونوا بعدها في مستوى يؤهلهم لخوض السباقات بمستوى جيد وكفاءة عالية.

وفي هذه المرحلة يتم التأكيد على الأعداد الفني المهاري والخططي إضافة الى الإعداد النفسي وذلك عن طريق إعطاء التمرينات التي تعمل على تطوير قدرات اللاعب البدنية والفنية والخططية بحيث يكون اللاعب في الفترة الأخيرة من هذه المرحلة على استعداد لخوض بعض المباريات التجريبية.

أما في بداية هذه المرحلة فيتم التأكيد على تطوير المهارات الأساسية ومواصفاتها الفنية كمهارة الأرسال والضربات الأرضية والطائرة وغيرها مع محاولة معالجة نقاط ضعف اللاعب والعمل على تلأفيها هذا بالإضافة الى التأكيد على الأداء الحركي للمهارات الأساسية المختلفة.

وفي بداية مرحلة الأعداد يتم تطوير مستوى اللاعب من الناحية البدنية والبدء بالأعداد العام أولاً ثم الانتقال الى الأعداد الخاص بلعبة التنس بعد ذلك مع ضمان عملية الترابط بين قدرة اللاعب البدنية وقابليته في النواحي الخططية والمهارية. كذل؟ يجب مراعاة ان تكون الجرعات التدريبية في نهاية هذه المرحلة اقل عما كانت عليه في بدايتها. ويمكن توزيع الوقت المخصص للنواحي البدنية والفنية والمهارية والخططية واجراء المباريات التجريبية في هذه المرحلة وكما يلي :

الشهر اللياقة البدنية الجانب المهاري الجانب الخططي
والمباريات التجريبية

الأول	% ٥٠	% ٤٠	% ١٠
الثاني	% ٤٠	% ٥٠	% ١٠
الثالث	% ٣٠	% ٥٠	% ٢٠
الرابع	% ٢٠	% ٤٠	% ٤٠

مرحلة المنافسات

يعتمد تطوير مستوى اداء اللاعب ليس على المرحلة التحضيرية فقط وإنما يستمر ليشمل مرحلة المنافسات فالواجب الأساسي لهذه المرحلة هو تطوير مستوى انجاز اللاعب وتحسين اداءه الفني والخططية اضافة الى تطوير النواحي البدنية المختلفة وبشكل يضمن عدم تذبذب مستوى اللاعب خلال المباريات.

كما يتطلب في هذه المرحلة دراسة امكانيات اللاعب الخصم ونقاط القوة والضعف لديه والاستفادة منها اثناء المنافسة.

ان من أهداف هذه المرحلة هو تنمية وتطوير النواحي المعنوية والحركية وذلك من خلال العمل على تطبيق كل ما اكتسبه اللاعب خلال المرحلة التحضيرية من اجل الوصول الى النتائج المطلوبة.

وينصح في هذه المرحلة بتقليل سعة وحجم التدريب مع ضمان عدم اعطاء فترات راحة مع التأكيد على معالجة نقاط ضعف اللاعب والتي تظهر في الفترة الاولى من مرحلة المنافسات ومحاولة تجاوزها للوصول الى أحسن النتائج.

مرحلة الانتقال

بعد انتهاء مرحلة المنافسات يلجأ اللاعب الى الراحة الأيجابية من خلال المرحلة الانتقالية اي بمعنى عدم الانقطاع كلياً عن النشاط الحركي او التدريب وإنما يكون انتقال اللاعب من المرحلة السابقة الى هذه المرحلة بشكل متدرج. فالراحة الأيجابية تعني حالة انتقال اللاعب من ممارسة النشاط الخاص بلعبة التنس الى حالة النشاط العام وذلك عن طريق مزاوله اي لعبة اخرى او نشاط ترومجي تكون حجمة الشدة فيه قليلة كالسباحة او الهولة وغيرها

وعادة ما تراوح مدة الراحة الأيجابية من ٤ - ٦ أسابيع كما تطول مدتها او تقصر حسب مستوى اللياقة البدنية التي كان عليها بعد الانتهاء من مرحلة المنافسات. فاللاعب الذي تكون لياقته البدنية عالية وهذا ما نلجده لدى اللاعبين المتقدمين والمحترفين يحتاج الى مرحلة انتقالية او راحة ايجابية تكون اطول من اللاعب الذي تكون لياقته البدنية بمستوى اقل وبالعكس.



رسم يبيّن توزيع الأبناء وطالب المهاري والخطفي خلال فترة الإحصاء التي تمت لمدة أربعة أشهر.

وبصورة عامة فان هدف هذه المرحلة هو تكيف حالة اللاعب من النواحي المختلفة واعادته الى الحالة الاعتيادية بحيث يكون مستعداً لمرحلة الاعداد القادمة.

المبحث الثاني

نموذج لبرنامج تدريبي لمدة أربعة اشهر

يقوم المدرب بتنظيم البرنامج التدريبي بالشكل الذي يتلائم مع قابلية اللاعبين ومقدار استيعابهم للمهارات بحيث يكون البرنامج شاملاً لكافة النواحي المهارية والبدنية والخطية. ويجب ان يراعى التدرج في تدريب المهارات ويشكل يؤدي الى سهولة تعلمها.

وفيما يلي نموذج لبرنامج تدريبي لمدة أربعة اشهر، ويستطيع المدرب اجراء بعض التعديلات او التغييرات تبعاً لمستوى اللاعبين وقابلياتهم ودرجة تطورهم.

الاسبوع الاول

- ١- الاحياء العام والخاص للاعب التنس.
- ٢- التدريب على اداء الضربة الارضية الامامية وكما يلي :-
 - أ) المسكة ، وضع الوقوف ، المرجحة .
 - ب) اسقاط الكرة وضربها باتجاه الزميل عبر الشبكة .
 - ج) اسقاط الكرة وضربها باتجاه السياج .
 - د) ضرب الكرة التي يرميها الزميل من الحركة .
 - د) ضرب الكرة التي يرميها الزميل من الحركة .

الاسبوع الثاني

- ١- الاحياء العام والخاص بلاعب التنس.
- ٢- التدريب على اداء الضربة الارضية الامامية وكما يلي :-
 - ١) ضرب الكرة التي يرميها الزميل من الثبات .
 - ب) : الكرة التي يرميها الزميل من الحركة .

ج) تبادل الضربات عبر الشبكة مع الزميل Rally
٣- تمارين اللياقة البدنية.

الاسبوع الثالث

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس
 - ٢- التدريب على اداء الضربة الخلفية وكما يلي :-
 - أ) المسكة ، وضع الوقوف ، المرجحة .
 - ب) اسقاط الكرة وضربها باتجاه السياج .
 - ج) اسقاط الكرة وضربها باتجاه الزميل عبر الشبكة
 - د) ضرب الكرة التي يرميها الزميل عبر الشبكة ومن الثبات .
 - هـ) ضرب الكرة التي يرميها الزميل عبر الشبكة ومن الحركة .
- ٣- تمارين اللياقة البدنية .

الاسبوع الرابع

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس .
 - ٢- التدريب على اداء الضربة الخلفية وكما يلي :-
 - أ) ضرب الكرة التي يرميها الزميل عبر الشبكة ومن الثبات .
 - ب) ضرب الكرة التي يرميها الزميل عبر الشبكة ومن الحركة .
 - ج) تبادل الضربات الارضية الخلفية مع الزميل عبر الشبكة Rally
 - د) تبادل الضربات الارضية والخلفية .
- ٣- تمارين اللياقة البدنية

الاسبوع الخامس

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس
- ٢- التدريب على مهارة الارسال وكما يلي :-
 - أ) المسكة ، وضع الوقوف ، المرجحة للخلف ، قذف الكرة للاعلى .
 - ب) اداء الحركة كاملة ان المرجحة للخلف مع قذف الكرة للاعلى ثم المرجحة الامامية .

- ج) الارسال باتجاه السياج .
 ٣- تبادل الضربات الارضية الامامية والخلفية .
 ٤- تمارين اللياقة البدنية .

الاسبوع السادس

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس .
 ٢- التدريب على مهارة الارسال وكما يلي :-
 أ) الارسال باتجاه السياج .
 ب) الارسال عبر الشبكة .
 ج) ارسال وارجاع الكرة .
 ٣- اللعب مع لاعب آخر .
 ٤- تمارين اللياقة البدنية .

الاسبوع السابع

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس .
 ٢- التدريب على صد الكرات الطائرة الامامية وكما يلي :-
 أ) المسكة ، وضع الوقوف ، المرجحة .
 ب) قذف الكرة من قبل الزميل وضربها باتجاه السياج .
 ج) ضرب الكرة التي يرميها الزميل .
 د) ضرب الكرة التي يرميها اللاعب الزميل .
 هـ) التدريب على اداء الارسال .
 و) اللعب مباراة مع لاعب اخر .
 ٣- تمارين اللياقة البدنية .

الاسبوع الثامن

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس .
 ٢- التدريب على صد الكرات الطائرة الامامية وكما يلي :-
 أ) صد الكرة التي يصوبها الزميل عبر الشبكة ومن الشبات .

- ب) صد الكرة التي يهبطها الزميل عبر الشبكة ومن الحركة.
- ج) ضرب الكرة التي يهبطها الزميل
- د) ضرب الكرة التي يهبطها الزميل عبر الشبكة ومن النبات.
- هـ) التهرب على اداء الارسال.
- و) لعب مباراة مع لاعب آخر.
- ز) تمارين اللياقة البدنية.

الاصحح التام

- ١- الاحياء النام والخاص بلاعبي التنس.
- ٢- التهرب فه صد الكرات الطائرة الامامية وكما يلي :-
- أ) صد الكرة التي يهبطها الزميل عبر الشبكة ومن النبات.
- ب) صد الكرة التي يهبطها الزميل عبر الشبكة ومن الحركة.
- ج) صد الكرات الطائرة القوية التي يهبطها الزميل عبر الشبكة.
- د) تبادل الضربات الطائرة الامامية.
- ٣- تمارين اللياقة البدنية.

الاصحح التام

- ١- الاحياء النام والخاص بلاعبي التنس.
- ٢- التهرب على صد الكرات الطائرة العظيمة وكما يلي :-
- أ) الشبكة ، وضع الزنوف ، الرجفة.
- ب) ضرب الكرة التي يهبطها الزميل باتجاه السحاج.
- ج) ضرب الكرة التي يهبطها الزميل باتجاهه.
- د) ضرب الكرة باتجاه الزميل عبر الشبكة ومن النبات.
- هـ) لعب مباراة مع لاعبي آخر.
- ٣- تمارين اللياقة.

الاسبوع العاشر

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس.
- ٢- التدريب على صد الكرات الطائرة الخلفية وكما يلي :-
 - أ) صد الكرات التي يرميها الزميل عبر الشبكة من الثبات.
 - ب) صد الكرات التي يرميها الزميل عبر الشبكة ومن الحركة.
 - ج) صد الكرات الطائرة القوية التي تصوب من قبل الزميل عبر الشبكة.
 - د) تبادل الضربات الطائرة الخلفية والامامية.
 - هـ) لعب مباراة مع لاعب آخر.
- ٣- تمارين اللياقة البدنية

الاسبوع الحادي عشر

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس.
- ٢- التدريب على مهارة الكبس من فوق الرأس وكما يلي :-
 - أ) المسكة ، وضع الوقوف ، المرجحة.
 - ب) قذف الكرة للاعلى وكبسها باتجاه السياج.
 - ج) قذف الكرة للاعلى من قبل الزميل وكبسها باتجاه السياج.
 - د) كبس الكرات التي يرميها الزميل عبر الشبكة بعد ارتدادها.
 - هـ) تبادل الضربات الارضية والامامية.
 - و) لعب مباراة مع لاعب آخر.
- ٣- تمارين اللياقة البدنية

الاسبوع الثاني عشر

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس.
- ٢- التدريب على مهارة الكبس من فوق الرأس وكما يلي :-
 - أ) كبس الكرات العالية التي يرميها الزميل عبر الشبكة ومن الثبات.
 - ب) كبس الكرات العالية التي يرميها الزميل عبر الشبكة ومن الحركة.
 - ج) كبس الكرات العالية عبر الشبكة. قبل ارتدادها ومن الثبات.

- د- كس الكرات العالية عبر الشبكة قبل ارتدادها ومن الحركة.
 هـ) اللعب مع لاعب آخر.
 ٣) تمارين اللياقة البدنية.

الاسبوع الثالث عشر

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس.
 ٢- التدريب على الضربات الساقطة الامامية والخلفية وكما يلي :-
 أ) المسكة وضع الوقوف / المرجحة وحركة المضرب.
 ب) ضرب الكرة الساقطة الامامية عبر الشبكة.
 ج) ضرب الكرة الساقطة الامامية ذات الدوران السفلي.
 د) ضرب الكرة الساقطة الخلفية ذات الدوران السفلي.
 و) تبادل الضربات الارضية والطائرة.
 ٣- اللعب مع لاعب آخر.
 ٤- تمارين اللياقة البدنية.

الاسبوع الرابع عشر

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس.
 ٢- التدريب على الضربات العالية وكما يلي :-
 أ) المسكة / وضع الوقوف / حركة المضرب.
 ب) اسقاط الكرة وضربها قوسية عالية امامية او خلفية باتجاه وسط الملعب.
 ج) اسقاط الكرة وضربها قوسية عالية امامية او خلفية باتجاه احد جانبي الملعب.
 د) توجيه الكرات العالية الامامية والخلفية وارتفاعات واتجاهات مختلفة.
 ٣- اللعب مع لاعب آخر.
 ٤- تمارين اللياقة البدنية.
 الاسبوع الخامس عشر:

- ١- الاحماء العام والخاص بلاعبي التنس.
 ٢- تبادل الضربات الامامية والخلفية.
 ٣- تبادل الضربات الطائرة الامامية والخلفية.

٤- الارسال وارجاع الارسال.

٥- اللعب مع لاعب اخر.

٦- تمارين اللياقة البدنية.

اسس البرامج التعليمية في التنس:

ان البرنامج هو وسيلة للتطوير والتقدم على ضوء استعدادات اللاعب وعلى قدرة المدرس على التشخيص الصحيح للمتعلم الذي يوضع له البرنامج لتحقيق أهداف المطلوب من التعليم. ولا بد من تصاغ الاهداف الخاصة بالتنس على اساس الاهداف العامة للتعليم الحركي.

الخطوات الرئيسة المتبعة في وضع البرنامج:

١- احتواء البرنامج التعليمي على شمولية كافية من تمارين الاعداد الخاص البدني والذهني.

٢- اتباع تصنيف المهارات للاستفادة في نقل اثر التعلم من مهارة الى اخرى بانضافة الى توزيع فترات الراحة والتكرارات.

٣- مراعاة الفروق الفردية وقابليات المتعلم باجراء بعض التحويرات المقترحة لزيادة او نقصان عدد المحاولات والجهد المبذول.

٤- وضع اختبارات خاصة بالمبتدئين وبالامكان اجراء التحوير عليها بما يتناسب واعمار وجنس المتعلمين.

٥- نظرا لاهمية التدريب الذهني على المدرس ان يستخدم برنامجا للتدريب الذهني (الاستعادة الذهنية، التصور، الاسترخاء، التركيز. استخدامات التصور الداخلي والتصور الخارجي (الصور، الافلام، التسجيلات وغيرها).

٦- استخدام الطرق الجزئية للمهارات المعقدة والمركبة كالارسال، والطريقة الكلية للمهارات الاخرى كالضربة الامامية والخلفية ... الخ.

٧- اتباع الشرح والعرض والمناقشة والتفاعل مع المتعلمين واعطائهم الارشادات والتعليمات والقوانين الخاصة باللعبة واستخداماتها.

وأيكم نماذجا من الوحدات التعليمية بالتنس، وبإمكان المدارس اجراء التحويرات اللازمة بزيادة الصعوبة او تقليلها بما يتلائم وقابليات المتعلم وعلى ضوء البيئة التعليمية والامكانيات المتوفرة وهذه الوحدات تمثل الخطوط العريضة لجدولسة وتنظيم الوحدات التعليمية مع الاختبارات المخصصة لذلك.

الوحدة التعليمية الاولى بالتنس:

- ١- تعريف المتعلم بلعبة التنس وتطبيقاها ومتطلباتها وادواتها ومستلزماتها وملابسها واحذيتها ونوعية الكرات والمضارب وارضيات الملاعب.
 - ٢- التهيئة بتمارين الاعداد الخاص للجهازين الدوري والتنفسي والجماع المضلية والمفاصل وزيادة التحمل والتكرار في كافة الوحدات اللاحقة.
 - ٣- تعليم وضع الاستعداد، مسك المضرب، حمل المضرب، حركة القدمين، حركة الرسف، الذراعين، الدوران.
 - ٤- الاسس التعليمية للضربة الارضية الامامية واستخدام التمارين التطبيقية وبأساليب متنوعة، التحسس بالكرة، المرجحتين الخلفية والامامية والمتابعة (نهاية الحركة)، استخدام الاجهزة المساعدة للتعلم.
 - ٥- اعطاء الارشادات التصحيحية (التفذية الراجعة) الارشادات المستقبلية، حث المتعلم وتشجيعه على الاداء الافضل.
- ملاحظة: بالامكان اعادة الوحدة التعليمية الاولى لمرتين او ثلاث مرات وبما يتناسب وقابلية المتعلمين والوقت المخصص لذلك لحين التوصل الى مرحلة من الاداء الناجح.

الوحدة التعليمية الثانية:

- ١- الضربة الأرضية الامامية والاستمرار بتعليمها، وثباتها ودقتها ولبات اذائها وزيادة صعوبة التمارين التطبيقية.
- ٢- تعاد الاجراءات المستخدمة نفسها في الاعداد الخاص وبتمارين متنوعة مع التدرج من السهل الى الصعب.
- ٣- التأكيد على دلائل المهارة وكيفية تطبيقها.
- ٤- اجراءات لبعض حالات التدريب الذهني (الاستعادة الذهنية، والتصور، تركيز النظر، الاسترخاء، الانتباه).
- ٥- تمارين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية والركض الخلفي والمتعرج، والرحلة.

الوحدة التعليمية الثالثة بالتس:

- ١- الضربة الأرضية الخلفية - الاسس الحركية لاداء المهارة.
 - ٢- توضيح الاختلافات بين الضربة الأرضية الامامية والخلفية.
 - ٣- الفرق في حركات اللاعب الايمن واللاعب الايسر.
 - ٤- تعليم المسكة الشرقية، حركة الذراعين والمرجحة وحركة القدمين وتدوير الاكتاف وكيفية نقل الزخم الحركي والمرجحة الخلفية، النظر، تركيز الانتباه.
 - ٥- تعليم كيفية استخدام كلتا اليدين في اداء الضربة الخلفية.
 - ٦- تمارين السرعة لمسافات قصيرة والركض العكسي والمتعرج والرحلة الجانبية.
- ملاحظة: (١) نظرا لصعوبة اداء الضربة الخلفية من الممكن اعادة الوحدة لمركبين او ثلاث مرات لحين التوصل الى الاداء الصحيح.
- (٢) استخدام التمارين التطبيقية لتطوير ودقة اداء هذه الضربة.

الوحدتين الثالثة والرابعة بالتنس:

- ١- السيطرة والتحكم باداء الضربتين الامامية والخلفية من خلال ممارستها في الملعب، اللعب الفردي وانظمته.
- ٢- تعريف المبتدى بنظام اللعب وحالات استخدام هاتين الضربتين مما يزيد القدرة على الاداء واندقة.
- ٣- التدريب الذهني على استراتيجيات اللعب من خلال اداء هاتين الضربتين وحالات الاستخدام بعد التوقف بين النقاط واثاء تبديل الملعب.
- ٤- الاستمرار بتمارين زيادة السرعة الحركية والسرعة الانتقالية والمطاولة، وتمارين القوة والمرونة والرشاقة... الخ.
- ٥- التأكيد على لمس الكرة بالمضرب والمتابعة والتوقيت بمكان وزمن ضرب الكرة والتحرك السريع.
- ٦- التفتية في الملعب.
- ٧- تحديد مناطق نجاح الضربات، الزوايا، العميقة، القصيرة، وغيرها.

الوحدتين الخامسة والسادسة بالتنس:

- ١- تعليم اداء الضربة الطائرة والنصف طائرة الامامية والخلفية باستخدام التمارين التطبيقية المخصصة لذلك.
- ٢- اعادة التمارين الخاصة بالاعداد والمطاولة والخفة والاركاض (المتعرج، والعكسي، والزحلقة الجانبية).
- ٣- اجراء بعض التدريبات الذهنية خلال فترات الراحة او قبيل البدء بالوحدة التعليمية. واستخدام الصور، والنموذج ووسائل الايضاح الاخرى.
- ٤- التكرار المستمر لهاتين الضربتين لزيادة الدقة والقدرة المهارية وتحتاج الى زيادة عدد المحاولات التطبيقية.

٥- ممارستها وبالتداخل مع الضربات الارضية الامامية والخلفية واثاء التمرين واثاء اللعب.

٦- تعريف المبتدئ بمحالات استخدام الضربات الطائرة واهميتها والتوقيت والمكان الذي تستخدم فيه (الضربات القصيرة والمتوسطة).

الوحدتين التعليميتين السابعة والثامنة بالتس:

١- الارسال وارجاع الارسال.

٢- اتباع طريقة التجزئة لحركات الارسال:

أ- قذف الكرة.

ب- توقيت ضرب الكرة.

ج- المرجحة الخلفية وضرب الكرة.

د- المتابعة بعد الضرب.

هـ- حركة انملمين، نقل الزخم الحركي.

٤- استخدام الارسال الاول والارسال الثاني.

٥- اتخاذ اجراءات التمارين التطبيقية نفسها على الارسال (القوة والسرعة الحركية والتوقيت وعملية قذف الكرة).

٦- تعريف المبتدئ بمناطق الارسال الصحيحة والناجحة وبعض قوانين اللعب النظامي.

٧- اضافة وحدة تعليمية للارسال من خلال اللعب ودمجه مع الضربتين الارضيتين والضربات الطائرة.

الوحدة التعليمية التاسعة والعاشر بالنتس:

- ١- الكرات العالفة المقوسة، الكرات الساقطة، الكبس.
 - ٢- استخدام التمارين التطبيقفة لتطوفر اداء هذه الضرفاء وحالات استخدامها ومناطق الاداء.
 - ٣- التأكفد على دلائل كل مهارة من حفث مسك المضرب، والمرجحة الحلقفة، والمتابعة، حركة النقل فف الهجوم وحركة الصد فف الدفاع.
 - ٤- لا فبد من تكرار ودمج هذه المهارات مع المهارات التي قبلها لتوصفل المتعلم الى اداء معظم المهارات بدقة وثبات.
- ملاحظة: من الممكن اعادة هذه الوحدة لمرء اخرى او مرتفن للتوصل الى حالة مسن الاداء النافج.

الوحدة التعليمية الحادفة عشر بالنتس:

- ١- اللب الزوجف وانظمته وستراففجاته.
- ٢- استخدام التمارفن التطبيقفة للاعداد الفني والخططف باللب الزوجف.
- ٣- توضفح الاختلافات الخططفة بفن اللب الفردي والزوجف.
- ٤- قوائفن اللب الزوجف المختلط وستراففجاته.
- ٥- شرح نظام كسر التعادل وتطفقاته.

الوحدة التعليمية الثانية عشر بالنتس:

- ١- اداء سلسة دورفة بالمسابقات بفن اللاعبفن.
- ٢- التأكفد على الحالات النفسية للاعب، الثقة بالنفس، الصبر، التحمل، الشدوء، التنافس، التفكفر الايجابي، وغيرها.
- ٣- اللب بتسجفل نقاط، كلفة بدء المبارفات، فترات الراحة وشروط اللب الفنية والخططفة والقانونفة.

الوحدة التعليمية الثالثة عشر بالنسب:

تهدف هذه الوحدة الى التعرف على تأثير البرامج التعليمي ومعرفة مستوى

التعلم (المبتدى).

١- اختبارات الارسال:

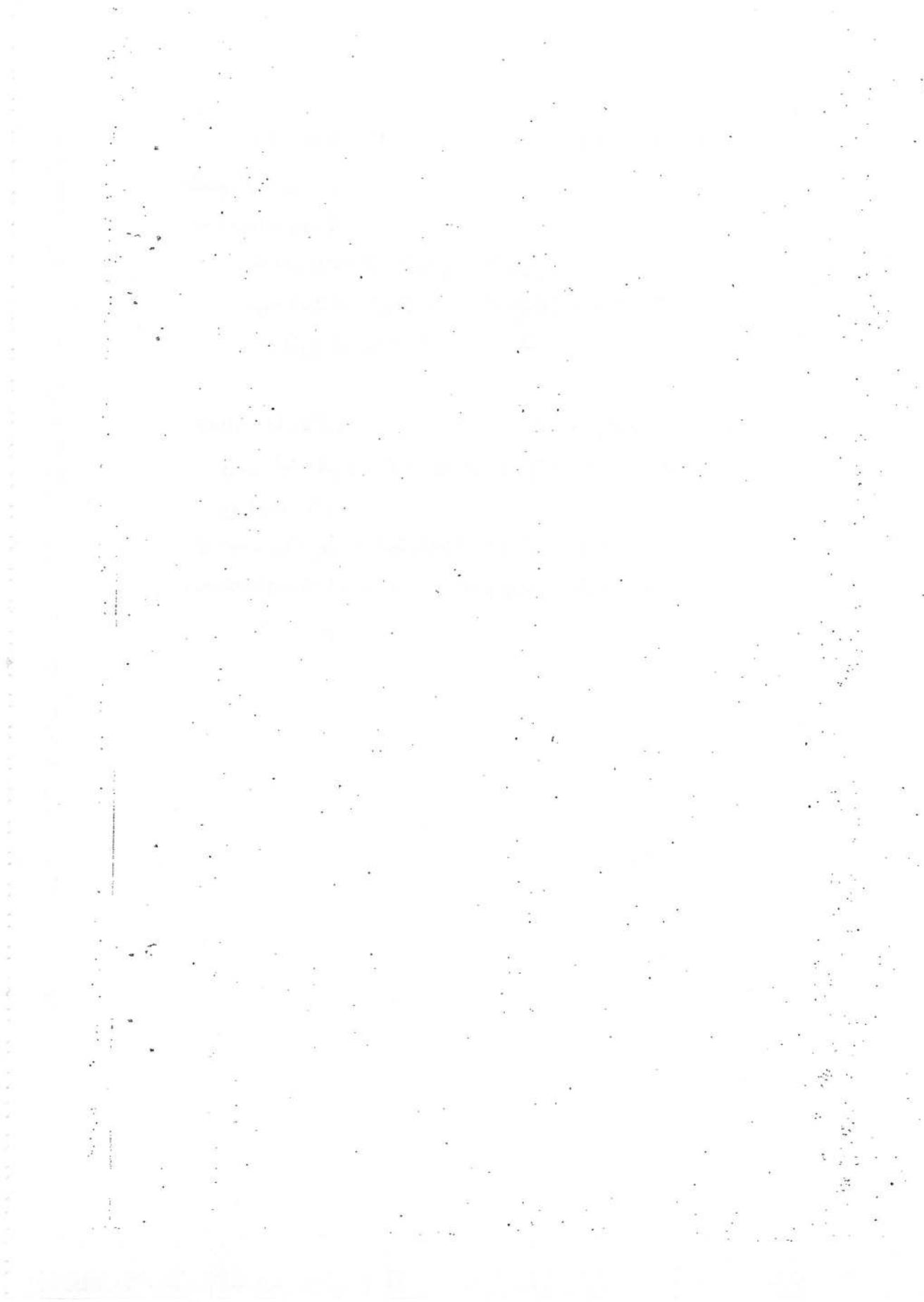
- أ- اختبار الاداء الفني على ضوء دلائل المهارة.
- ب- اختبار دقة الارسال بتعيين مناطق محددة في منطقة الارسال.
- ج- تكرار المحاولات من اليمين واليسار للملعب.

٣- اختبار الحائط للضربتين الارضيتين الامامية والخلفية: رسم شبكة على الحائط ويقف المتعلم على بعد ٢٠ قدم ويبدا باداء محاولات للضربتين قسداً الامكان ولمدة (٣) دقائق.

٤- احتساب الضربات الناجحة والفاشلة خلال المدة المذكورة.

ملاحظة: بالامكان زيادة صعوبة الاختبار است و اجراء تجويرات مختلفة حسب قابلية

المتعلم





١- تمرين ظل الضربات الارضية امام المرأة:

- التأكيد على حركة القدمين.

- مستوى المهارة: المبتدئين.

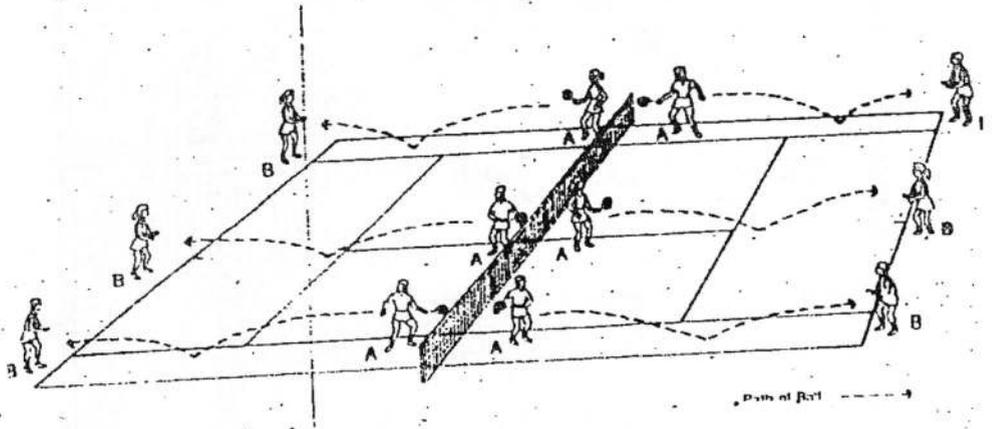
- ملعب واحد - مجموعة.

- الغرض: تطوير الاداء الفني للضربة الارضية الامامية والخلفية وبدون كرة.

- اجراءات: المرجحة الخلفية والامامية من وضع الاستعداد والقبضة وحركة

القدمين والمتابعة (٢٠٠) تكرار.

- التنوع: التحرك يمينا ويسارا وعاليا وخالفا مع تصور الحركة (٤٠) تكرار.



٢- اسقاط الكرة وضربها للزميل:

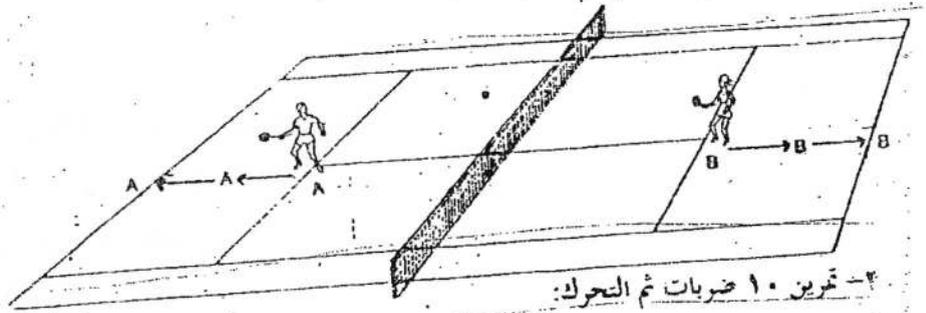
- اعادة الضربات الارضية.

- مستوى المهارة: المبتدئين.

- ملعين - مجموعتين.

- تطوير السيطرة على دقة الاداء.

- الاجراءات: موضحة بالرسم.



٣- تمرين ١٠ ضربات ثم التحرك:

- الضربات الارضية الامامية والخلفية.

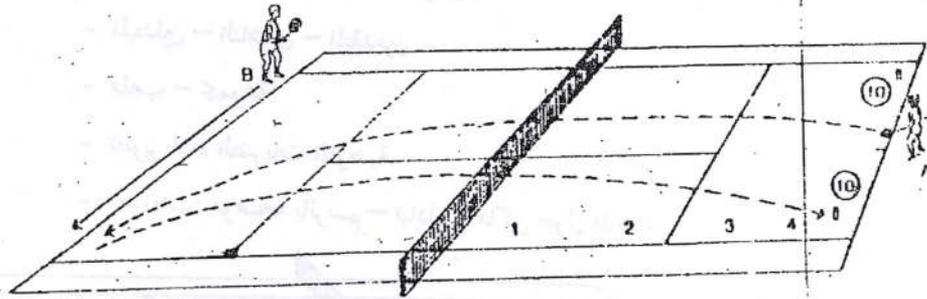
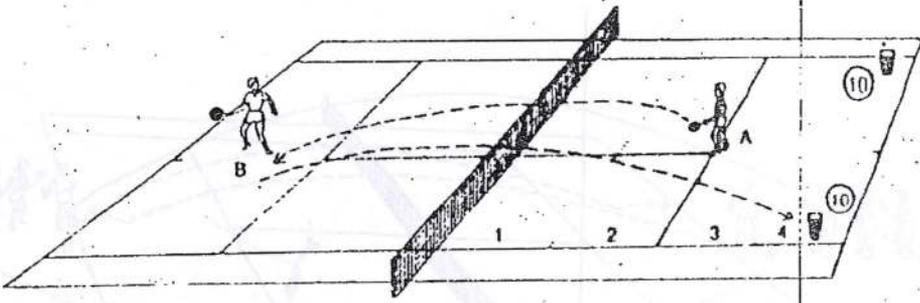
- المبتدئين - الناشئين - المتقدمين.

- مجموعة - ملعين.

- تطوير السيطرة على اداء الضربات الارضية.

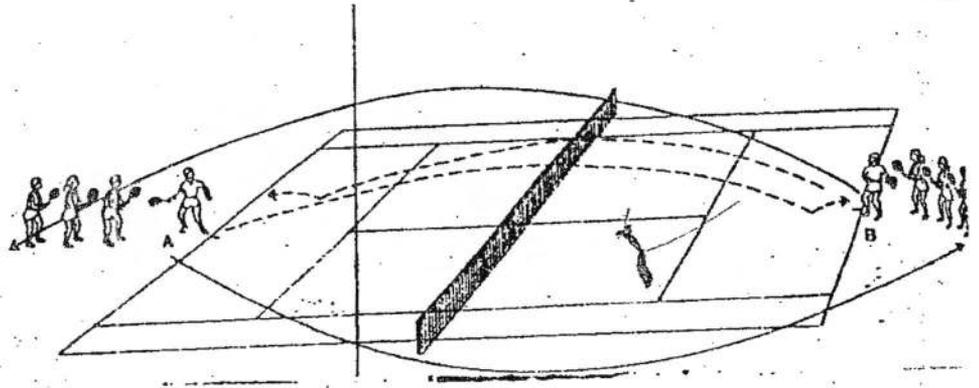
- الاجراءات: موضحة بالرسم.

- التحرك بعد كل (١٠) محاولات - خلفا - ومن مواقع مختلفة.



٤٥٥- ترمينات الضربات الارضية في مواقع مختلفة:

- اقترابات متنوعة للضربات.
- المبتدئين - الناشئين - المتقدمين.
- مجموعة في ملعب.
- لتطوير الضربات الارضية بالعمق.
- الاجراءات: موضحة في الرسم.
- التحويلات: زيادة صعوبة التمرين وبمواقع من ١-٢-٣-٤ الزوايا.
- التحرك: يمينا - يسارا - اماما - خلفا.



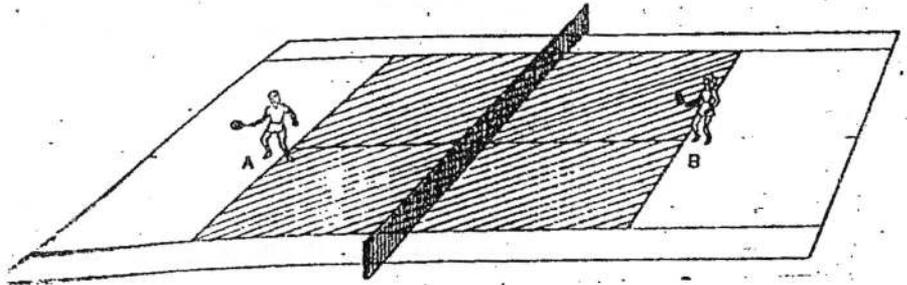
٦- تمرين حول العالم - الضربات الارضية:

- المبتدئين - الناشئين - المتقدمين.

- ملعب - مجموعة.

- تطوير أداء الضربات الارضية.

- اجراءات: موضحة بالرسم - تبادل الاماكن حول الملعب.



٧- تمرين الملعب الصغير:

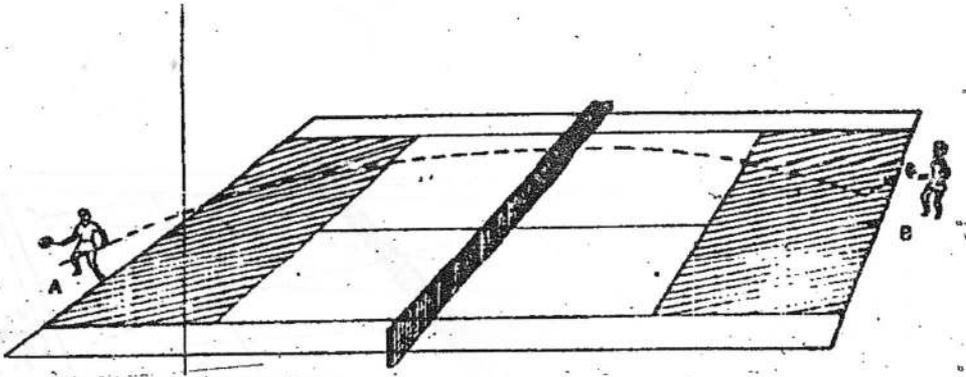
- الضربات الارضية - الطائرة - حركة القدمين.

- المبتدئين - الناشئين - المتقدمين.

- ملعين.

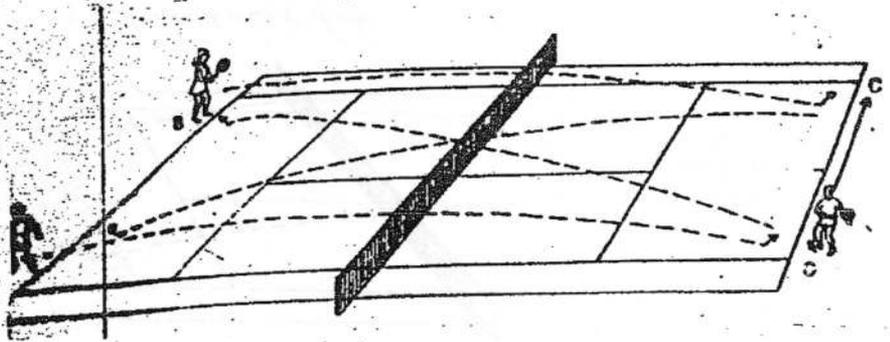
- تطوير الضربات القصيرة، الطائرة، حركة القدمين.

- اجراءات: ملعب صغير ومخطط كما في الرسم.



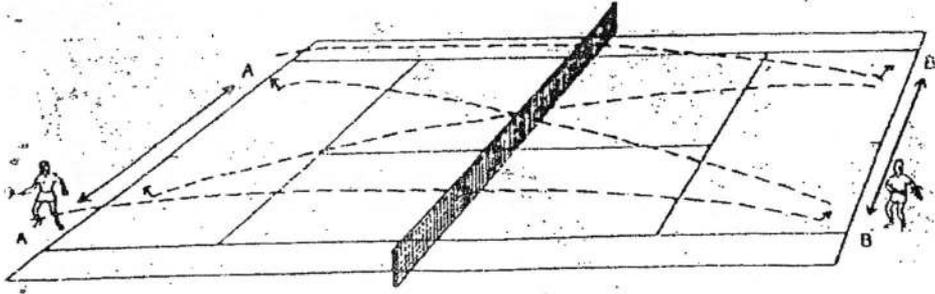
٨ - المحافظة على ضربات العمق:

- الضربات الارضية الامامية والخلفية.
- الناشئين - المتقدمين.
- تطوير ثبات أداء الضربات العميقة.
- الاجراءات: موضحة في الرسم.
- بالامكان تصغير المساحة المخططة للاعبين المتقدمين.



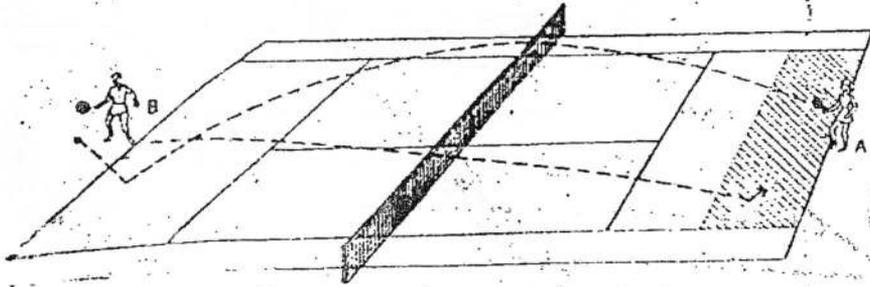
٩ - الضربات القطرية والمستقيمة المتبادلة:

- الضربات الارضية - التكيف الوظيفي - حركة القدمين.
- الناشئين - المتقدمين.
- تطوير وضع أداء الضربات الارضية وثباتها.
- الاجراءات: موضحة بالرسم - التحرك يمينا - يسارا.
- تبادل الضربات امامية وخلفية على خط القاعدة.
- لاعبين ضد لاعب واحد.



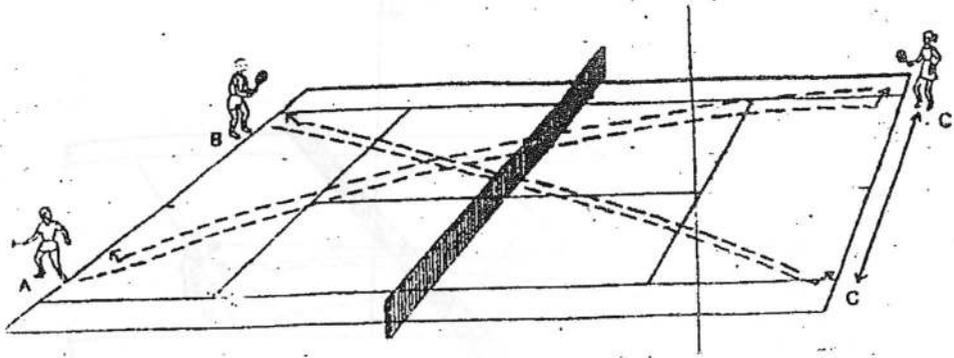
١٠ - ضربات قشرية ومستقيمة متبادلة:

- مشاهدة للتمرين التاسع.
- ناشئين - متقدمين.
- ملعب واحد - لاعبين اثنين فقط.
- الاجراءات موضحة في الرسم.

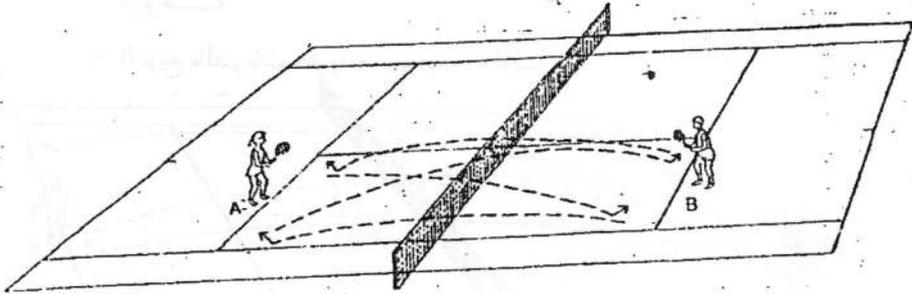


١١ - الضربات الارضية المقوسة العالي:

- الضربات الارضية.
- الناشئين - المتقدمين.
- ملعبين.
- تطوير قابلية ارجاع الكرات المرتدة العالية.
- الاجراءات موضحة بالرسم.

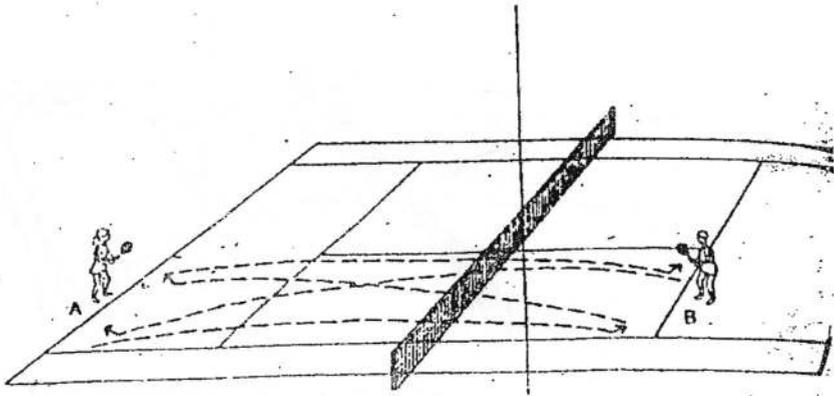


- ١٢ - التغطية السريعة للضربات الارضية القطرية المتتالية:
- ضربات ارضية قطرية متكررة - التكيف الوظيفي - مطاولة السرعة.
 - ناشئين - متقدمين.
 - ملعب - ٣ لاعبين.
 - تطوير الدفاع للضربات القطرية الخلفية العميقة - التغطية السريعة.
 - الاجراءات موضحة بالرسم.



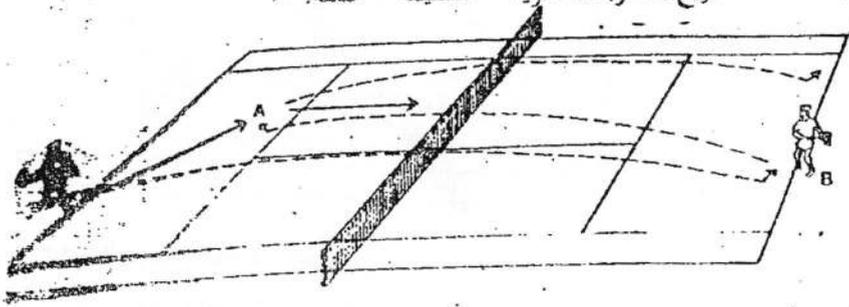
- ١٣ - الضربات الطائرة وسط الملعب:
- الضربات الطائرة والنصف طائرة.
 - ناشئين - متقدمين.
 - لاعبين اثنين.
 - تطوير أداء الضربات الطائرة من وسط الملعب.
 - الاجراءات موضحة بالرسم.
 - بالامكان زيادة في عدد اللاعبين للنصف الثاني من الملعب.

النكل (٥)



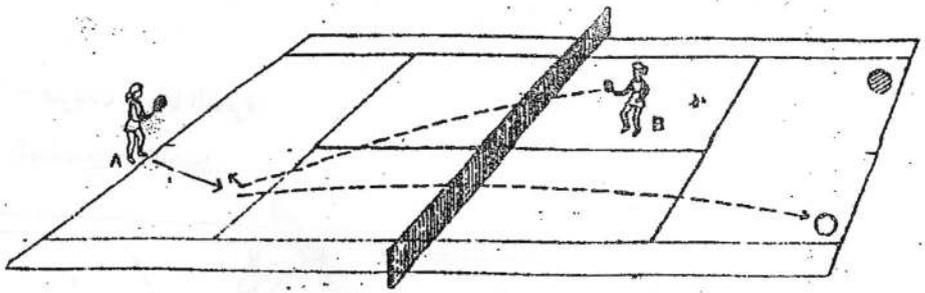
١٤ - الضربات الارضية والطائرة والنصف طائرة:

- المتدئين - المتقدمين.
- لاعبين اثنين أو اربعة.
- تطوير السيطرة والدقة في الضربات الارضية والطائرة والنصف طائرة.
- الاجراءات موضحة بالرسم من المنطقة الخلفية إلى الطويلة وبالعكس والضربات متنوعة.
- التنوع بالضربات قطرية - مستقيمة - مختلفة.



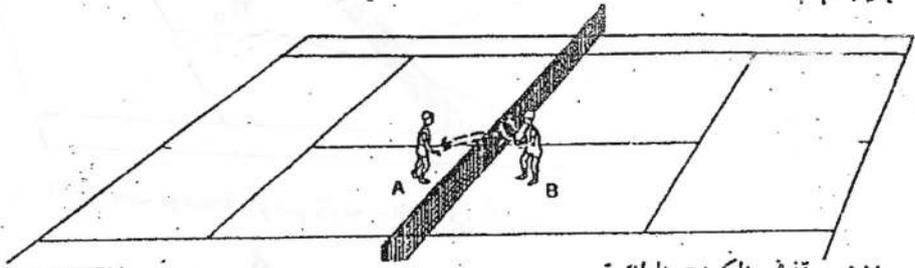
١٥ - تحرك وتابع الكرة:

- الاقتراب المختلف لاداء الضربات الارضية والطائرة.
- الناشئين - المتقدمين.
- ملعب - لاعبين.
- لتشجيع اللاعبين لاتخاذ موقع مفيد لاداء الضربات وسط الملعب.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



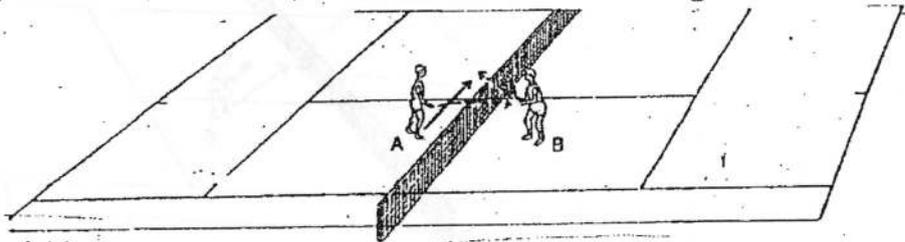
٩٦ - التحرك لاداء الضربات في مناطق محددة:

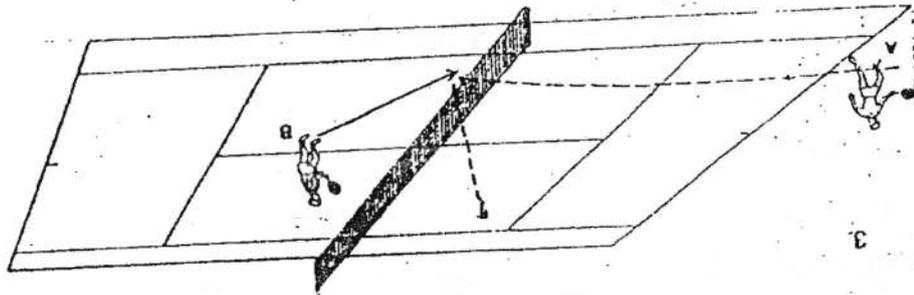
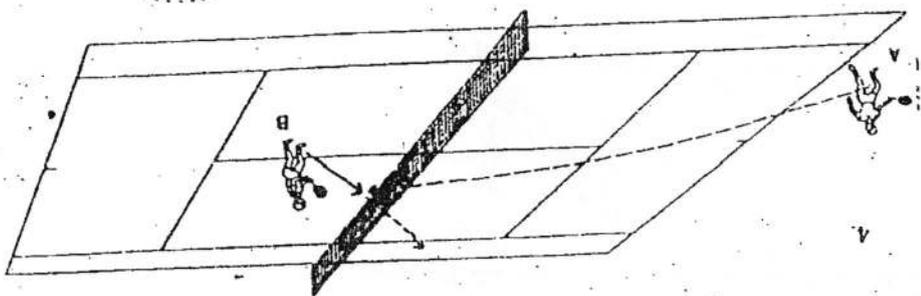
- التحرك للاقتراب من الموقع الصحيح.
- الناشئين - المتقدمين.
- ملعب واحد.
- تطوير ثبات الاداء، ضربات العمود والزوايا، ضربات اسفل الملعب.
- الاجراءات موضحة بالرسم - وضع الشباك محددة في الزوايا.



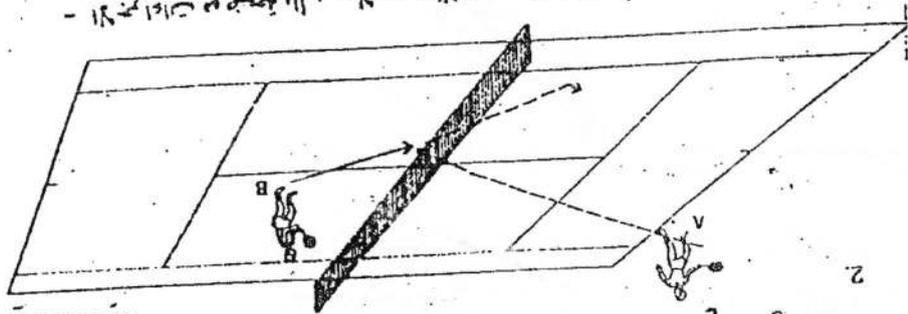
٩٧ - قذف الكرات الطائرة:

- المتدئين فقط.
- لاعب عدد: ٢ - ٤ - ٦.
- التعريف باداء الضربات الطائرة.
- الاجراءات موضحة ولمسافة قصيرة تبادل قذف الكرات الطائرة عبر الشبكة.
- بالامكان التوزيع بزيادة المسافة بين اللاعبين بعد أداء متقدم.



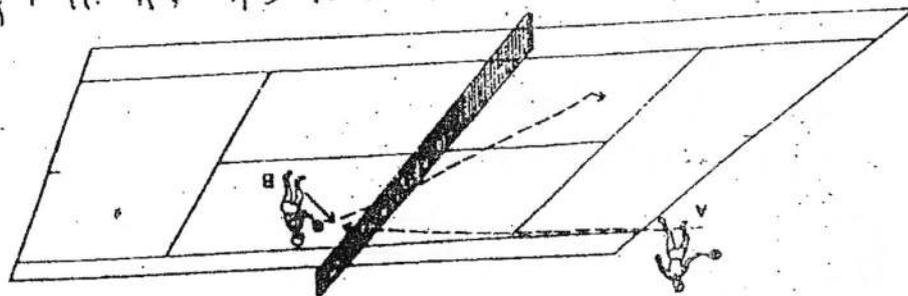


1- Player A hits the ball towards the net.



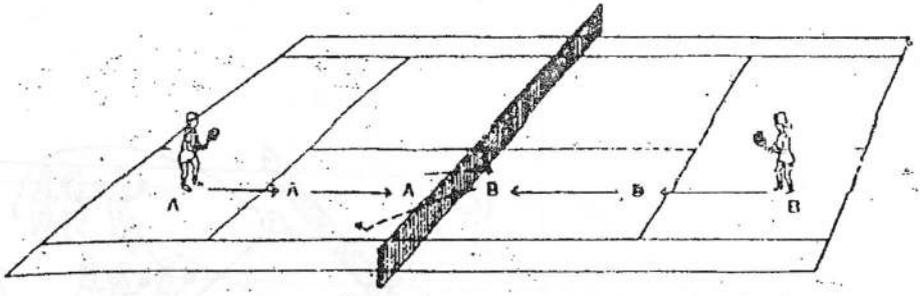
2- Player B hits the ball.

3- Player A hits the ball towards the net.



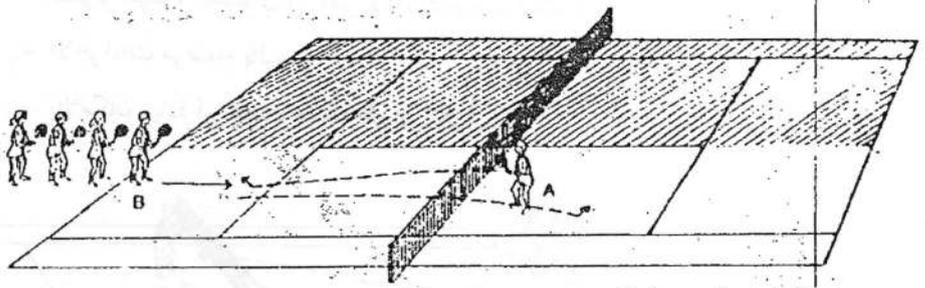
4- Player B hits the ball.

5- Player A hits the ball towards the net.



١٩ - تمارين الفلق الداخلي والتغطية الكاملة:

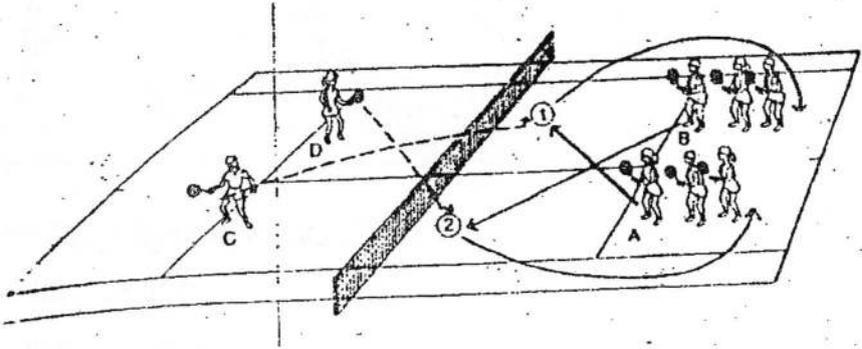
- الضربات الطائرة.
- الناشئين - المتقدمين.
- لاعبين اثنين أو اربعة.
- لتطوير قابلية اداء الضربات الطائرة والتحرك للمنطقة الامامية لادائها.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



٢٠ - ملك الملعب الموزع:

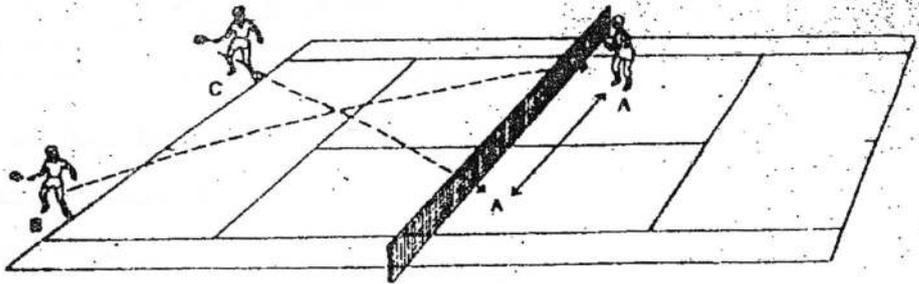
- الضربات الارضية والطائرة.
- ناشئين - متقدمين.
- مجموعة من اللاعبين.
- لتطوير قابلية حركة المضرب بسرعة قرب الشبكة وتطوير دقة الأداء.
- الاجراءات موضحة بالرسم.

الشكل (A)



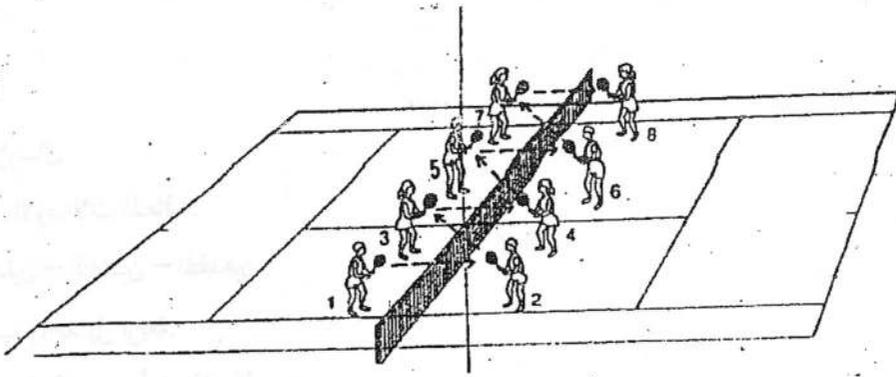
٢١ - تقاطع بالضربات الطائرة:

- ناشئين - متقدمين.
- مجموعة.
- لتطوير سيطرة الجسم في الركض لاداء الضربات الطائرة.
- الاجراءات موضحة بالرسم.
- بالامكان زيادة أو نقصان مسافة طيران الكرة.



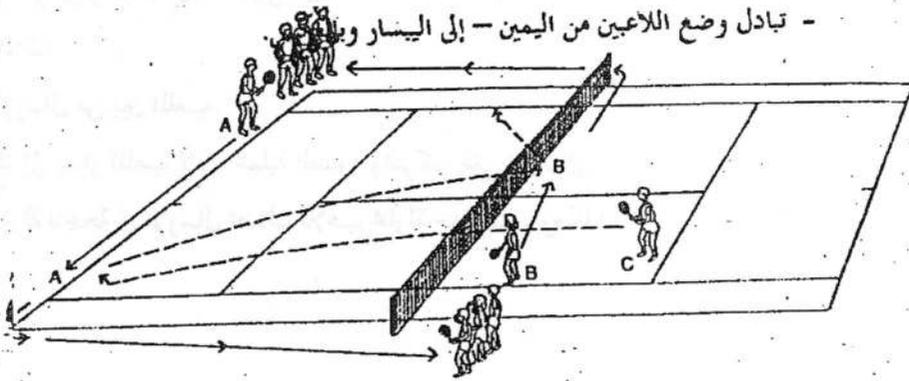
٢٢ - اثنان ضد واحد - تبادل الضربات الطائرة:

- ناشئين - متقدمين.
- ٣ لاعبين.
- لاداء تمرين اداء الضربات الطائرة اثناء الركض.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



٢٣ - تنوع الضربات الطائرة السريعة (الخفة):

- ناشئين - متقدمين.
- مجموعة.
- لتطوير وتشجيع اللاعبين على سرعة التبديل قرب الشبكة وسرعة تطوير حركة اليدين.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



٢٤ - اصطياذ الكرات المقاطعة:

- للضربات الارضية - الطائرة - اللعب الزوجي.
- ناشئين - متقدمين.
- مجموعة من اللاعبين.
- لتطوير أداء الضربات الارضية والطائرة والتحرك الجانبي.
- الاجراءات موضحة بالرسم.

٢٤ - الإرسال:

٢٥ - ١ الإرسالات المتعاقبة:

- المبتدئين - الناشئين - المتقدمين.
- لاعب واحد إلى اربعة.
- تمرين التركيز عند أداء الإرسال.
- الاجراءات: القيام بارسالات متعاقبة، تبديل مواقع الإرسال، تبديل الملعب.

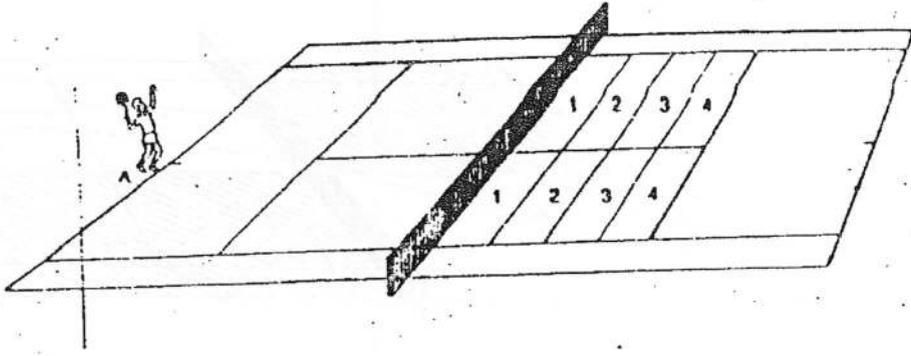
٢٥ - ٢ - الإرسالات لكل فرد:

- المبتدئين - الناشئين - المتقدمين.
- لاعبين إلى اربعة.
- لتطوير التركيز والثبات في أداء الإرسال.
- الاجراءات:

١- أداء الإرسال من يمين الملعب.

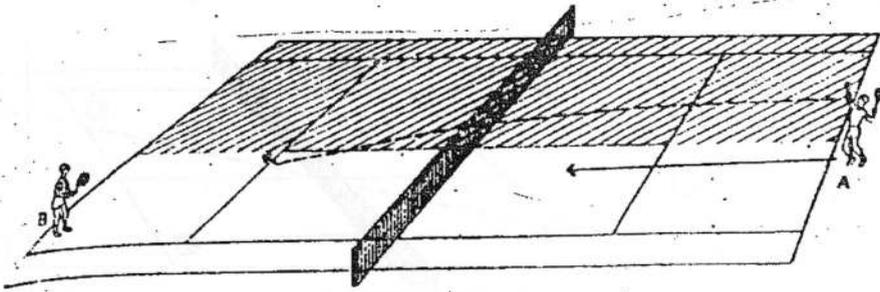
٢- التحرك إلى يسار الملعب لأداء عملية التصور والتركيز على الإرسال.

٣- كل محاولة ناجحة في الإرسال تضاف للاعب محاولة جديدة... وهكذا



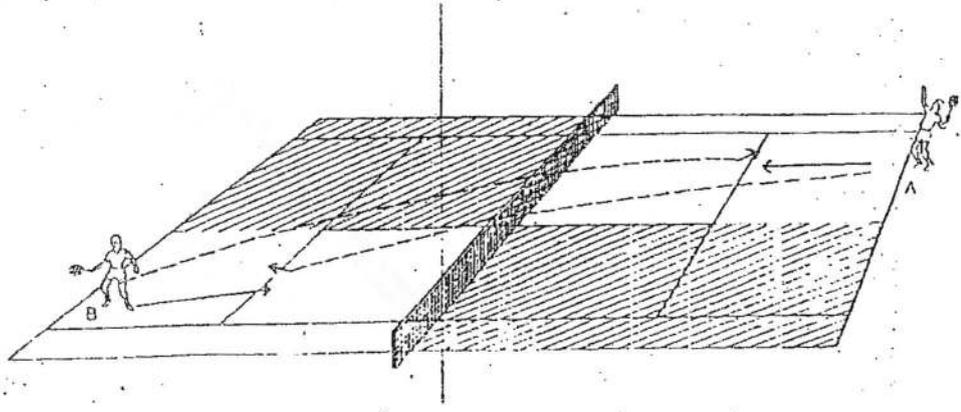
٢٦ - الإرسال في العمق:

- المبتدئين - الناشئين - المتقدمين.
- ملعب - لاعبين اثنين.
- لتطوير أداء الإرسال بعمق منطقة الإرسال.
- الاجراءات موضحة بالرسم - دقة حسب الارقام الموضوعة.



٢٧ - الإرسال والضربات النصف طائرة من وسط الملعب:

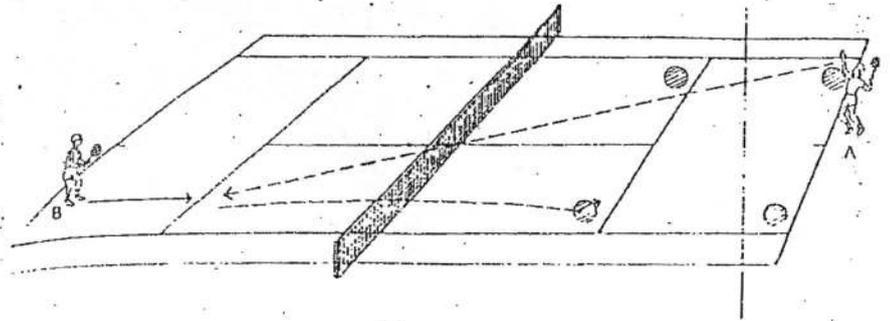
- أداء الإرسال - الطائرة - النصف طائرة.
- لاعبين اثنين - أو اربعة.
- تمرين لتطوير المتابعة بعد الإرسال والتقرب للشبكة واداء الضربات الطائرة
- لتطوير حالة الهجوم.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



٢٨ - تمرين إرسالين وحسبه طنز

- ارسال - ارجاع الارسال، ضربه طنز، متكررة لمرتين.
- ناشئين - متقدمين.

- لتمرين غلق المسافة قرب الشبكة والمتابعة بعد الارسال في حالة الارسال وارجاع الارسال في الزوجي.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



٢٩ - ارجاع الارسال لغرض الهجوم.

- أداء ارجاع الارسال. والارسال.

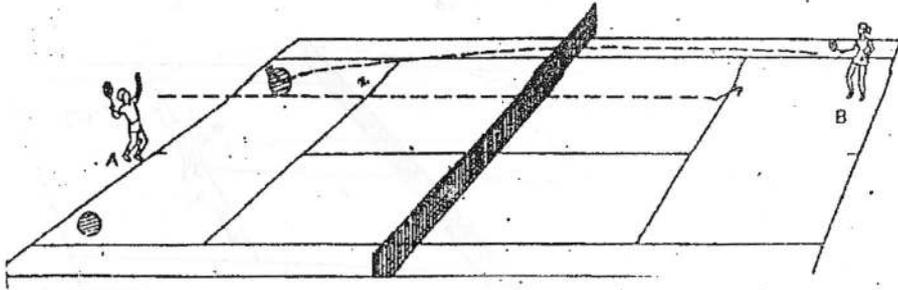
- ناشئين - متقدمين.

- لاعبين اثنين.

- لتطوير قابلية اللاعب لاخذ خطوة هجومية في حالة الارسال الضعيف أو

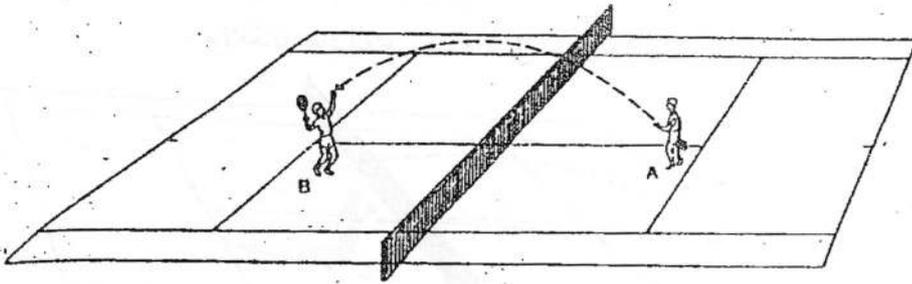
الارسال الثاني.

- الاجراءات موضحة بالرسم - بالامكان وضع اهداف محددة.



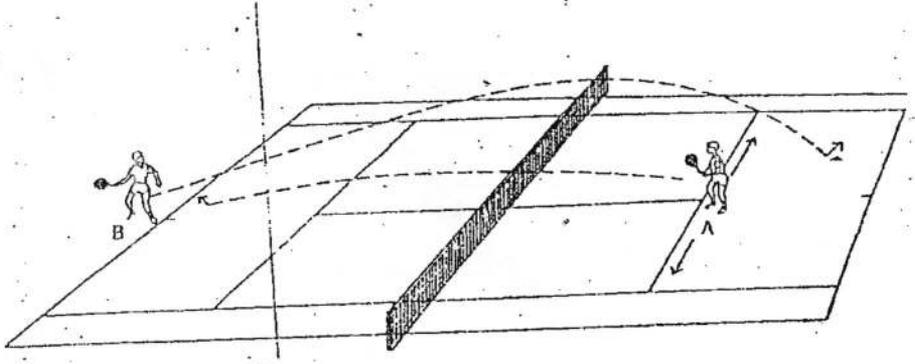
٣٠ - الإرسال وارجاع الإرسال بعمق:

- أداء ارجاع الارسال، الإرسال.
- ناشئين - متقدمين.
- لتطوير دقة أداء الإرسال وارجاعه في حالة بقاء المرسل في مكانه على خط القاعدة.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



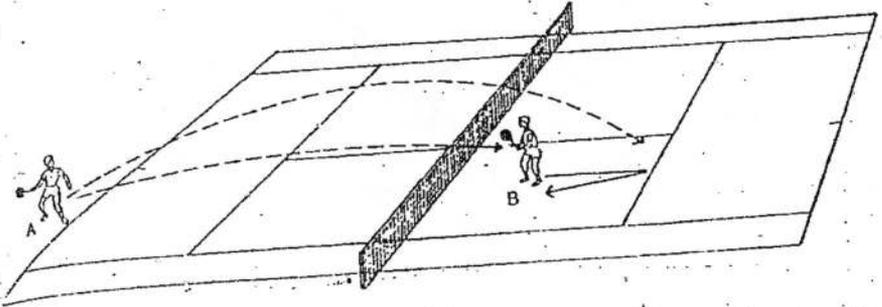
٣١ - أداء الضربات من فوق الرأس:

- التأكيد على أداء الضربات من فوق الرأس.
- المبتدئين - الناشئين.
- لاعبين أو اربعة أو ستة.
- لتطوير قابلية أداء الضربات فوق الرأس عندما تكون عالية مقوسة.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



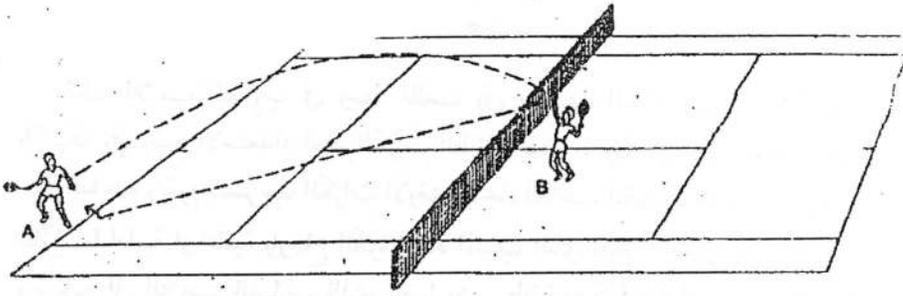
٣٢ - أداء الضربات المقوسة بعمق الملعب:

- أداء الضربات العالية المقوسة.
- ناشئين - متقدمين.
- عدد اللاعبين : ٢.
- تطوير تمارين ضرب الكرة بعمق الملعب (المقوسة).
- الاجراءات موضحة بالرسم.
- بالامكان ابعاد اللاعب المساعد إلى الخلف لزيادة المسافة.



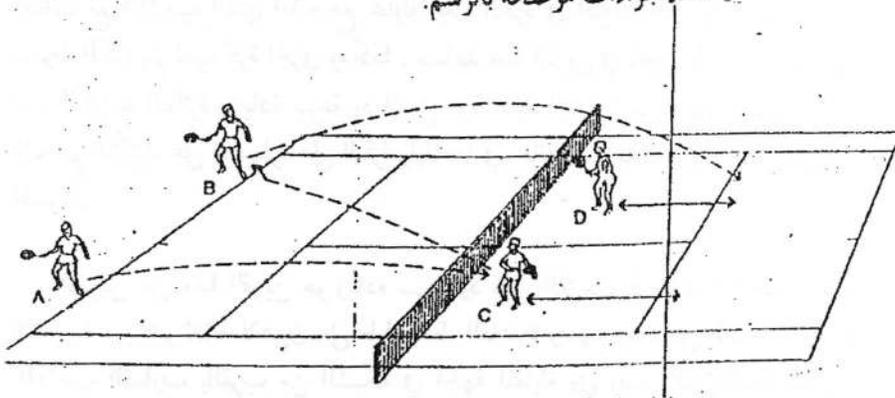
٣٣ - أداء الضربات الطائرة - من فوق الرأس:

- أداء الضربات القوسية، من فوق الرأس، الطائرة.
- ناشئين - متقدمين.
- لاعب عدد ٢ أو اربعة.
- لتطوير السيطرة في أداء الضربات فوق الرأس والطائرة والتمرين قرب الشبكة
- بعد أداء الضربة من فوق الرأس.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



٣٤ - تجميع القوة لاداء القوسية فوق الرأس:

- أداء الضربة القوسية، ضربة فوق الرأس.
- ناشئين - متقدمين.
- لتطوير السيطرة والدقة على أداء الضربة القوسية ومن فوق الرأس.
- الاجراءات موضحة بالرسم.



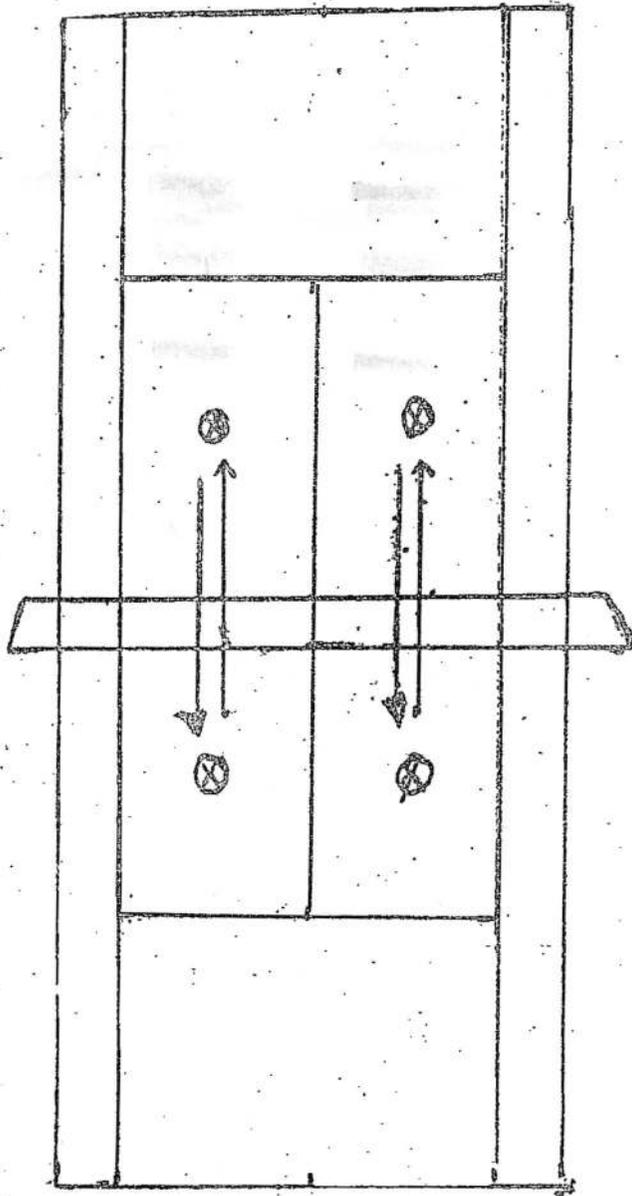
٣٥ - تمارين متتالية عالية وخلفية:

- أداء الضربات القوسية، فوق الرأس، الزوجي.
- الناشئين - المتقدمين.
- اربعة لاعبين.
- لتطوير أداء الضربات فوق الرأس والقوسية للعب الزوجي والتمرين مشابه للعب النظامي.
- الاجراءات موضحة بالرسم.

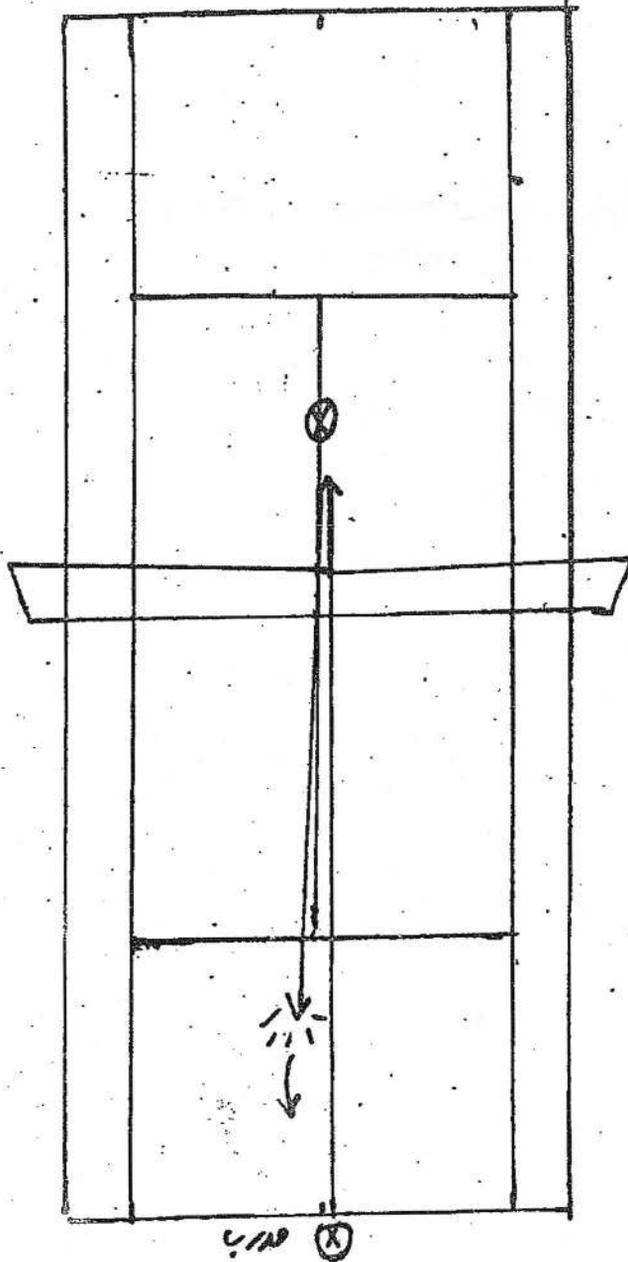
يقف اللاعب الضارب في وسط الملعب وفي منتصف المسافة بين خط الارسال والشبكة وفي وضع الاستعداد لصد الكرات الطائرة. يقف المدرب في الجهة المقابلة خلف خط القاعدة ويقوم بتصويب الكرات الارضية باتجاه اللاعب الضارب الذي يلعبها وهي طائرة اما امامية او خلفية وارجاع الكرة باتجاه المدرب الذي يقوم بارجاعها بضربة ارضية مرة ثانية الى اللاعب الضارب الذي يلعبها وهي طائرة وهكذا يتبادل كل من المدرب واللاعب الضارب بهذه الطريقة مع محاولة ابقاء الكرة في حالة لعب لاطول فترة ممكنة. حيث يقوم المدرب بتصويب الضربات الارضية بينما يكون دور اللاعب الضارب اداء الضربات الطائرة الشكل (١٦)

يقف اربعة لاعبين داخل منطقتي الارسال في كل جانب من جوانب الملعب بحيث يكون أحدهما بمواجهة الاخر وكما في الشكل (١٧). يقوم كل لاعب بتبادل الضربات الطائرة مع اللاعب الذي امامه مع محاولة ابقاء الكرة في الهواء لاطول فترة ممكنة وعند سقوط الكرة يتم لعب كرة اخرى وهكذا. يساعد هذا التمرين في تطوير مهارة اللاعب في صد الكرات الطائرة وزيادة سرعة رد الفعل. وبالنسبة للاعبين من ذوي الخبرة القليلة فإنه يتم التأكيد على السيطرة على الكرة وابقائها في حالة لعب بدلا من التأكيد على قوة الضربة.

المفروض من هذا التمرين هو زيادة سرعة رد فعل اللاعب في صد الكرات الطائرة السريعة. يتشر ثلاثة لاعبين على طول خط القاعدة ومعهم عدد من الكرات. يقف اللاعب الضارب بالقرب من الشبكة في الجهة المقابلة وفي وضع التهي لصد الكرات الطائرة. يبدأ احد اللاعبين باسقاط الكرة وضربها باتجاه اللاعب الضارب الذي يلعبها وهي طائرة ثم يستعد لصد الكرة التي يصوبها اللاعب الثاني ثم اللاعب الثالث وهكذا

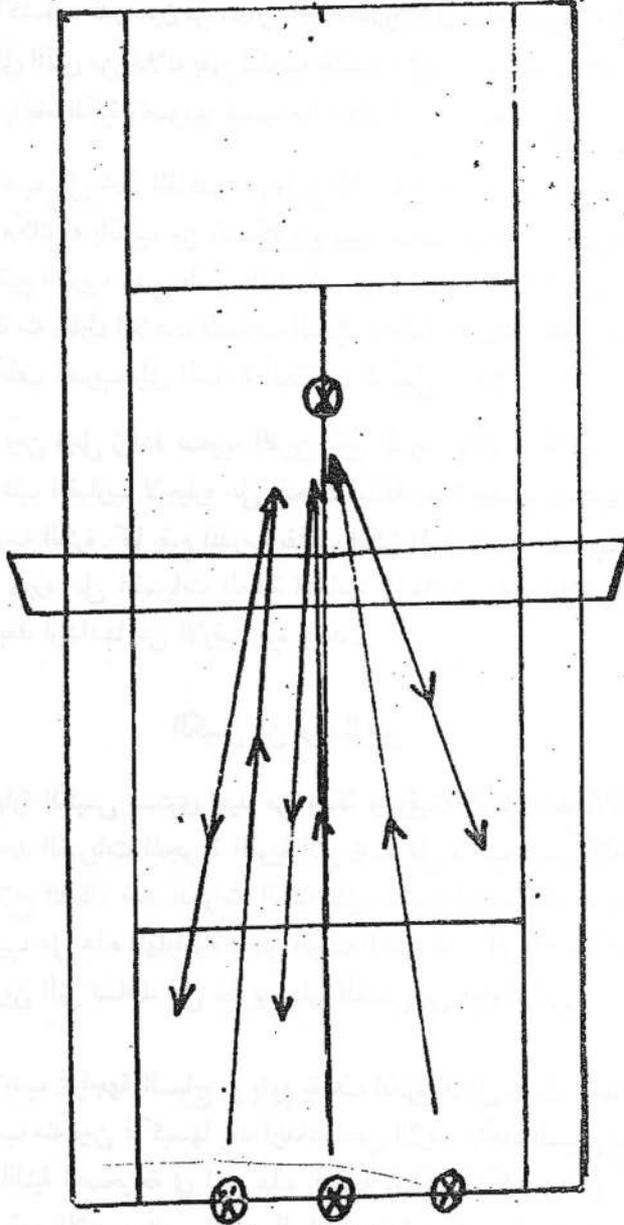


الشكل (١٧)



الشكل (١٦)

يتناوب اللاعبون الثلاثة في تصويب الكرات باتجاه اللاعب الضارب الذي يقوم بلعبها وهي طائرة مع الاهتمام بالتغطية الجيدة لكي يتمكن من صد جميع الكرات بصور متطابقة الشكل (١٨).



الشكل (١٨)

بعد ان يقوم اللاعب بالتدريب على التصويب الكرة العالية باتجاه منطقة معينة وعا
يساعده على اكتساب قدر معين من المهارة والدقة اللازمين في اداء الضربات العالية ينتقل
الى التمرين التالي الذي من خلاله يقوم المدرب بقذف الكرات الى اللاعب الضارب الذي
يقوم بالتحرك باتجاه الكرة وتصويبها قوسية عالية الى المساحة الخلفية في الجهة المقابلة .

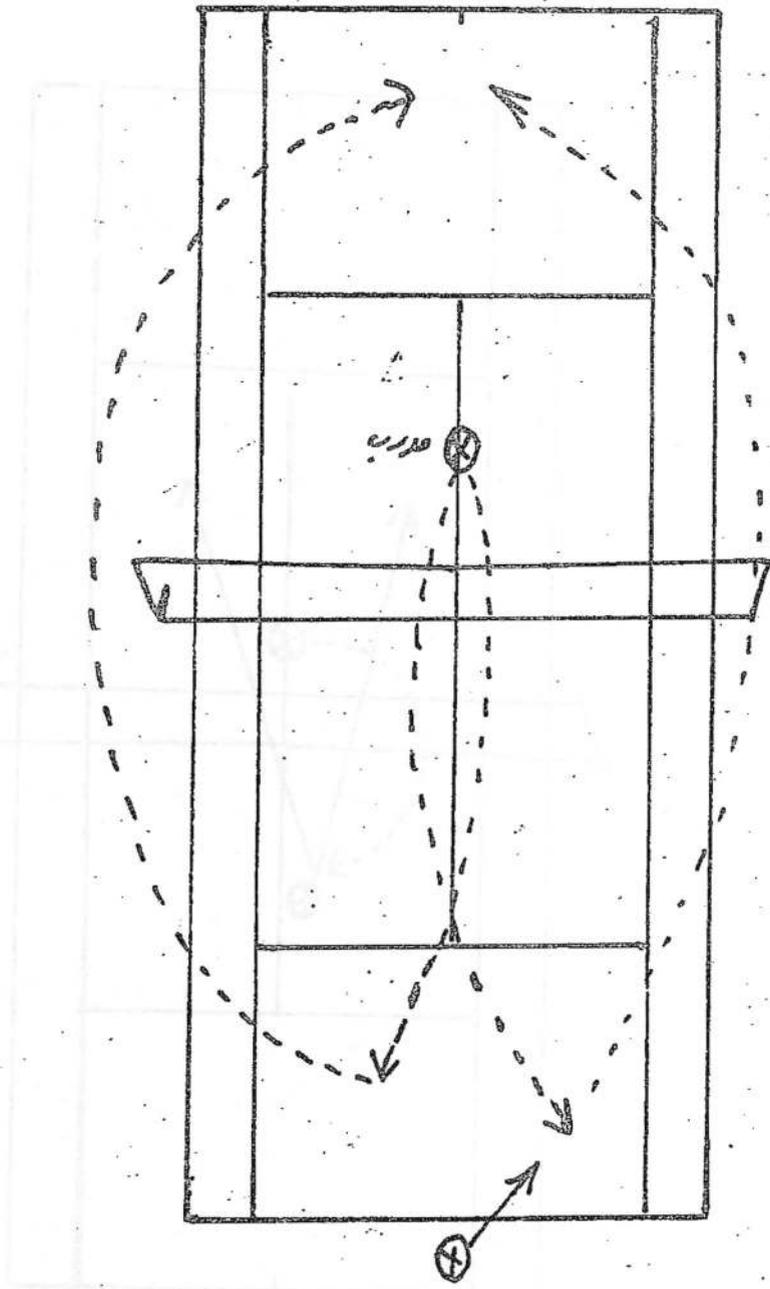
يقف اللاعب على خط القاعدة وفي وضع الاستعداد لتصويب الكرات العالية بينما
يتخذ المدرب مكانا له بالقرب من الشبكة وفي وسط الملعب في الجهة المقابلة ومعه عدد
من الكرات يقوم المدرب برمي الكرة باتجاه اللاعب الضارب بحيث تسقط امامه وعلى
بعد اقدم قليلة منه يحاول اللاعب الضارب التحرك باتجاه الكرة واتخاذ وضع التهيؤ وضربها
قوسية عالية خلف المدرب والى المساحة الخلفية . الشكل (٢٠٣) .

بعد ذلك ومن اجل زيادة صعوبة التمرين يقوم المدرب بقذف الكرة بحيث تسقط
بعيدا عن اللاعب الضارب لاجباره على التحرك لمسافة معينة وحسب مستوى اللاعب
قبل القيام بضرب الكرة . كما يقوم المدرب بقذف الكرة الى اللاعب الضارب باتجاهات
مختلفة بحيث يجبره على الضربات العالية الامامية والخلفية . يقوم اللاعب الضارب
بضرب الكرة بعد ارتدادها عن الارض مرة واحدا .

الكبس من فوق الراس

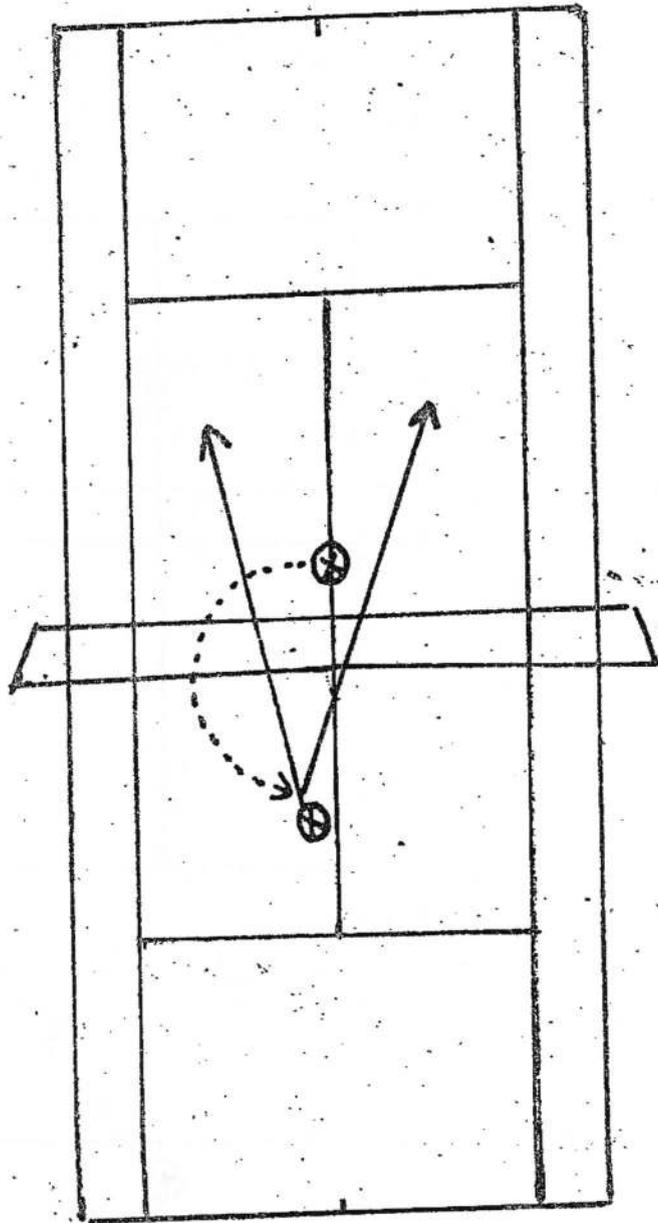
تتطلب مهارة الكبس مستوى جيد من الدقة والتوقيت السليم عند الاداء ومهارة
الكبس هي احد الضربات الهجومية القوية التي يجب على لاعب التنس انتقائها حيث
انها تعتبر السلاح الفعال ضد الكرات العالية التي يصوبها اللاعب الخصم لذا يجب
الاهتمام بالتدريب على هذه المهارة وتخصيص الوقت الكافي لها في الوحدات التدريبية وفيما
يلي بعض التمارين التي تساعد على تطوير مهارة الكبس من فوق الراس .

- ١ . يقف اللاعب بمواجهة السياج ثم يقوم بقذف الكرة للاعلى بحيث تسقط للامام
والى الجانب منه ومن ثم كبسها بعد ارتدادها عن الارض باتجاه السياج مع مراعاة
الجوانب الفنية الصحيحة في اداء هذه الضربة وكما في الشكل (٣١) .
- ٢ . يمكن ان يقوم اللاعب بنفس التمرين السابق مع قيامه بكبس الكرة وهي في الهواء
اي قبل ارتدادها عن الارض مع مراعاة الدقة والسيطرة المطلوبة في تنفيذ هذه
الضربة .



(5-3) JK311

200

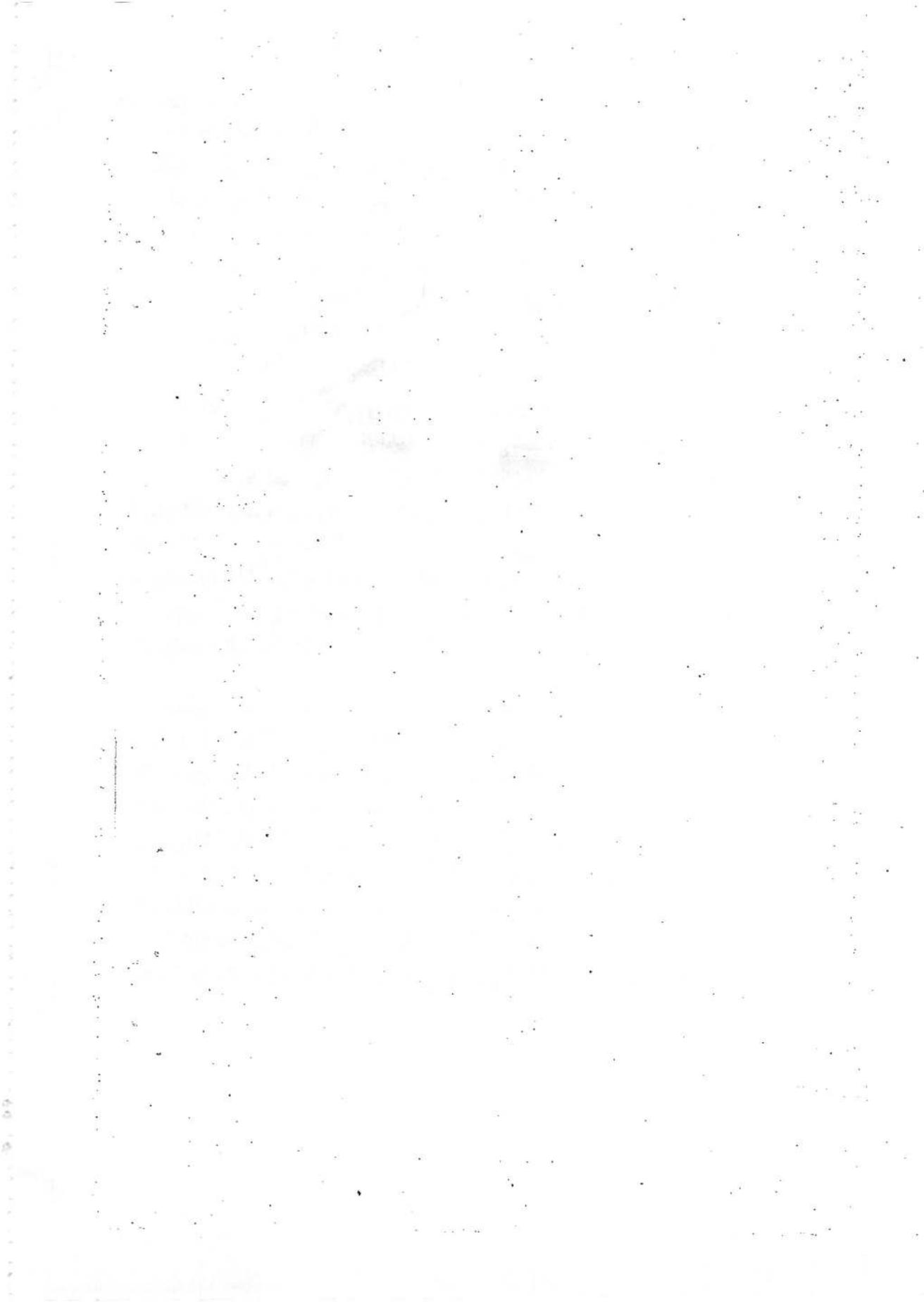


الشكل (٣١)

٣- يقوم اللاعب باتخاذ وضع التهيؤ أو الاستعداد لكبس الكرة عبر الشبكة حيث يقف في وسط الملعب وقريباً من الشبكة. بينما يجلس اللاعب الرامي أو المدرب على الأرض وقريباً جداً من الشبكة التي توفر له الحماية من الكسبات القوية. يقوم المدرب برمي الكرة للأعلى وتثبيتها للاعب الكابس الذي يقوم بكبس الكرة قبل ارتدادها وهي في الهواء عبر الشبكة وباتجاهات مختلفة. يمكن ان يقوم اكثر من لاعب باداء هذا التمرين حيث يقف اللاعب الكابس داخل منطقة الارسال وبمواجهة لاعب آخر يقوم بمهمة رمي الكرة اليه كما يمكن ان يقوم لاعب آخر بمهمة جمع الكرات وتثبيتها للاعب الرامي يتناوب اللاعبون اما كنهم لكي يأخذ كل لاعب فرصته بالتدريب على مهارة الكبس.

يقف المدرب في وسط الملعب في الجهة المقابلة وفي منتصف المسافة بين خط القاعدة وخط الارسال بينما يقف اللاعب في الجهة الأخرى وعلى خط القاعدة يقوم المدرب بقذف الكرة بحيث تسقط قصيرة بالقرب من الشبكة لاجبار اللاعب. على التقدم للإمام ومحاولة ارجاع الكرة وبعد ان يقوم اللاعب بالتقرب وضرب الكرة يقوم المدرب بتصويب كرة قوسية عالية خلف اللاعب الضارب لاجباره على الرجوع للخلف ومحاولة ارجاع الكرة بضربة عالية باتجاه الساحة الخلفية في الجهة الأخرى من الملعب يؤدي هذا التمرين الى تطوير قدرة على اللاعب على ارجاع الكرات القصيرة وتصويب الضربات العالية بالإضافة الى تطوير اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التنس.

يشكل ثلاثة أو أربعة لاعبين صفاً واحداً في احد جانبي الملعب بحيث يقف اللاعب الاول في الصف بالقرب من خط القاعدة. يقف المدرب بالقرب من الشبكة في الجهة المقابلة وفي وسط الملعب ومعه عدد من الكرات يقوم المدرب بقذف الكرات باتجاه اللاعب الاول في الصف الذي يكون في وضع الاستعداد لاداء ضربة قوسية عالية باتجاه اي من المناطق المخططة وفي الساحة الخلفية ثم ينتقل الى مؤخرة الصف بعد ان يقوم بتصويب كرتان احدهما من جانب الضربة الامامية والأخرى من جانب الضربة الخلفية. بعد ذلك يحمل محله اللاعب التالي في الصف ليقوم بنفس العمل وهكذا يتبادل اللاعبون اما كنهم ليقوم الجميع باداء هذا التمرين الذي يمكن ان يكون على شكل منافسة بين اللاعبين لتحديد اللاعب الذي يستطيع اصابة الهدف اكثر من غيره.





المبحث الأول

الإداء الخططي

تعريفه :

وقد تم تعريف الإداء الخططي على انه تلك الفعاليات او التصرفات التي يستخدمها اللاعب أثناء المباراة والتي تم التخطيط لها بشكل مدروس سواء في حالتي الدفاع والهجوم وذلك من اجل تنفيذ او اداء واجب حركي معين يؤدي الى تحقيق الهدف المطلوب وبما يؤمن الوصول الى الفوز^(٧).

تصويب الأرسال

وعموماً فإن مستوى وإمكانية اللاعب في مباريات الفردي وإمكانية وفقدون الفريق ككل في مباريات الزوجي تعتمد على طبيعة وكفاءة النهج الخططي الذي يستخدمه اللاعب والفريق. ذلك لأن مستوى الأداء العام لا يتحدد على ضوء الإمكانيات والقدرات البدنية والفنية أو المهارية والمعنوية فقط وإنما بالاهتمام بالناحية الخططية وعندئذ الوسيلة التي يلجأ إليها اللاعب من أجل استثمار قدراته وإمكانياته وإنما يساعده في التعامل الجيد مع ظروف المباراة ومتغيراتها من أجل الوصول في النهاية إلى تحقيق الهدف.

ولا يتم ذلك إلا من خلال التدريب المستمر على التمارين الخاصة والتي تشبه حالة المباراة وما يساعد اللاعب في اكتساب الخبرات الضرورية الخاصة بمخطط اللعب مع مراعاة التدرج بها من أجل ضمان استيعاب اللاعب لها بصورة جيدة. هذا إضافة إلى التأكيد من انسجام مستوى الأعداد والتدريب الخططي مع إمكانية اللاعب وقابليته من الناحية الذهنية وقدرته على الاستيعاب بالإضافة إلى الخبرات التي يمتلكها في هذا الجانب من أجل ضمان التطور في المستوى.

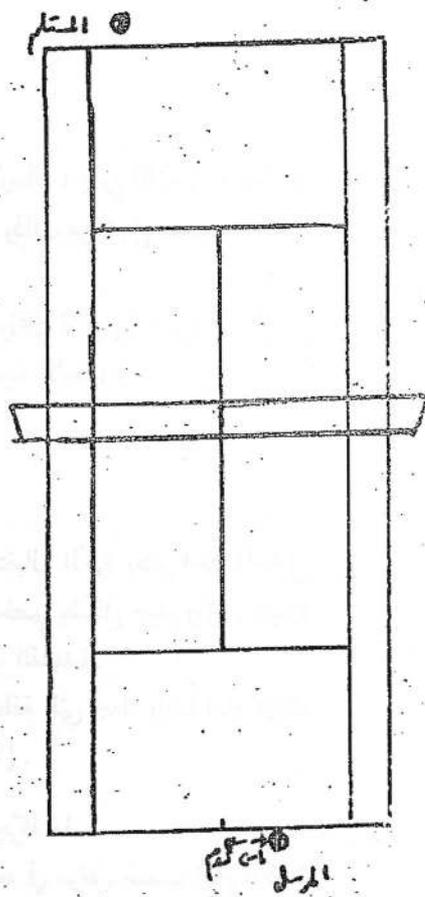
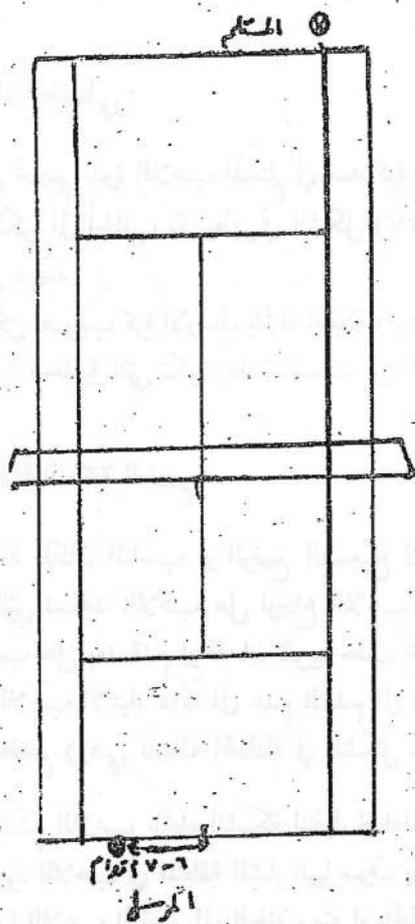
وفيما يلي عدد من التمارين التي تساعد على تطوير مستوى اللاعب من الناحية الخططية في اللعب الفردي والزوجي.

البحث الثاني

الأعداد الخططي في اللعب الفردي

مكان الأرسال .

يقف اللاعب المرسل عند أداء الأرسال من الجهة اليمنى من الملعب على بعد قدم أو قدمين إلى يمين علامة الوسط ، وعند الأرسال من الجهة اليسرى من الملعب على اللاعب المرسل الوقوف على بعد ٦ - ٧ أقدام إلى يسار علامة الوسط كما في الشكل (٣٦) وفي كلتا الحالتين على اللاعب المرسل تصويب الكرة إلى النقطة التي يجبر اللاعب المستلم على إذا الضربة الخلفية عند ارجاع الكرة (٢١)



شكل ٢٠

الهيئة الاداء الخططي :

لفرض تمجيم قدرة اللاعب المستلم في صد كرة الارسال ، يقوم اللاعب المرسل في تصويب الكرة الى الجانب وكما يظهر في الشكل (٣٧) وذلك من اجل سحب اللاعب المستلم عن موقعه .
كما يمكن تصويب كرة الارسال باتجاه النقطة (ب) وذلك لاجبار اللاعب المستلم على اداء الضربة الخلفية التي تكون عادة اضعف من الضربة الامامية .

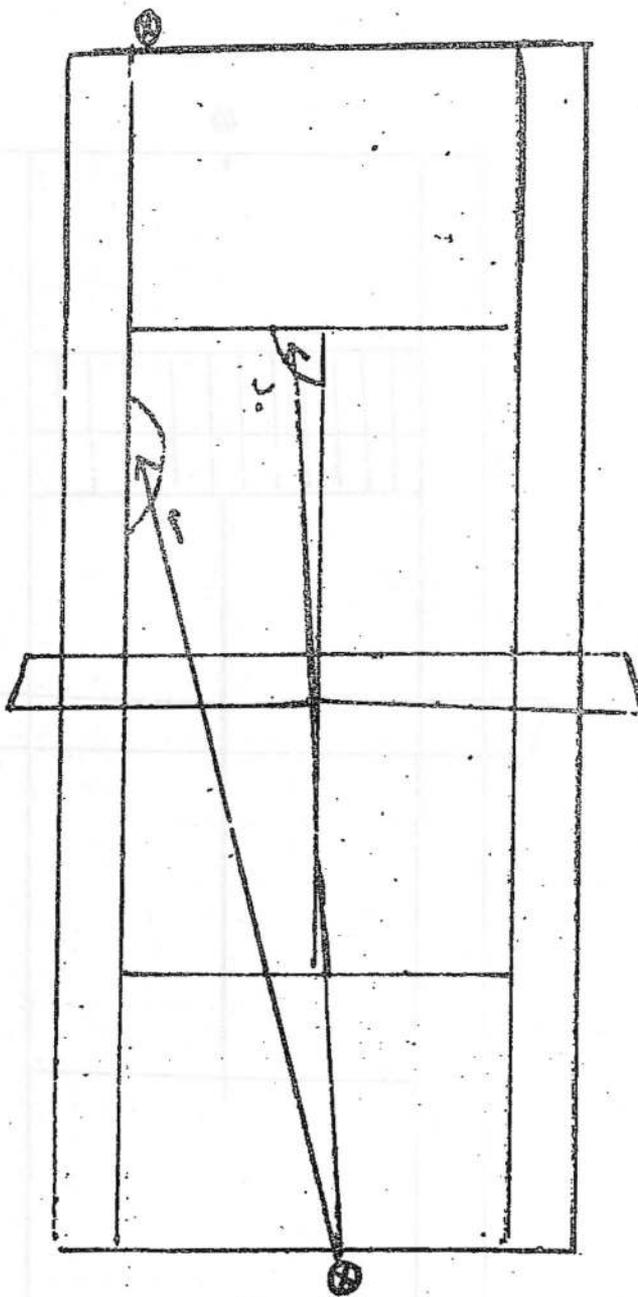
التهيؤ لاستقبال كرة الخصم

ان اتخاذ المكان المناسب او الوضع الصحيح لاستقبال الكرة يعتبر احد العوامل الاساسية التي تساعد اللاعب على ارجاع اللاعب الخصم بشكل جيد ومؤثر . حيث يقف اللاعب على بعد قدم او قدمان تقريباً خلف خط القاعدة .
وعلى اللاعب الانتباه دائماً الى عدم التقدم الى المنطقة التي تجعله واهناً امام كرات اللاعب الخصم (وهي المنطقة المخططة في الشكل ٣٨) .

عندما عند تقدم اللاعب باتجاه الشبكة لتنفيذ او اداء حركة ما .

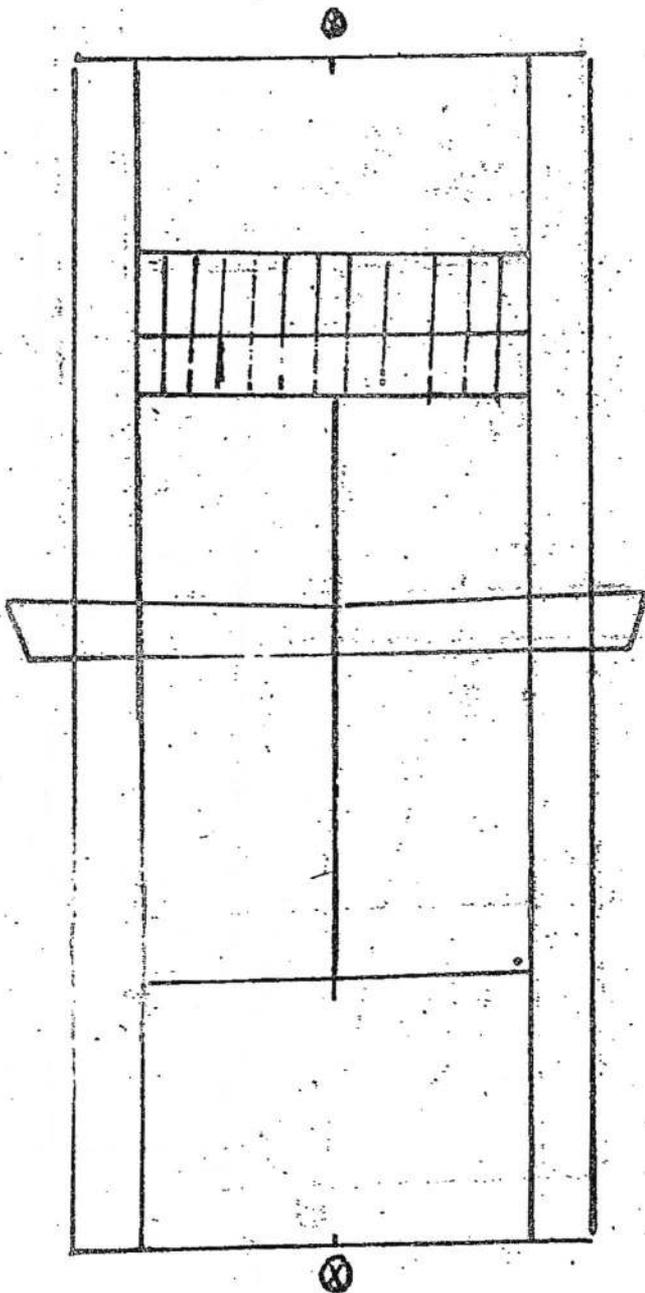
ان وجود اللاعب في المنطقة المشار اليها سوف يضمه في موقف ضعب امام الكرات التي يصوبها اللاعب الخصم الى الخلف منه او باتجاه قدميه وعادة ما يكون ارجاع مثل هذه الكرات ليس بالامر اليسير حيث تجبر اللاعب على ان يكون وضع دفاعي تكون نتيجة ارجاع الكرة للاعلى مما يسهل مهمة اللاعب الخصم في الاجهاز عليها وكبسها والفوز بالنقطة .

وفي حالة تقدم اللاعب الى وسط الساحة لارجاع الكرات القصيرة عليه ان لا يقف في هذه المنطقة حيث يجب عليه اما الرجوع الى وضع البداية الذي يكون خلف خط القاعدة او التقدم باتجاه الشبكة . (١٥)



نکل (۳۷)

۲۱۲



311

((التغطية والعودة الى وضع البداية))

كثيراً ما يجد اللاعبون وخاصة ذوي الخبرة القليلة صعوبة كبيرة في الوصول الى كرة اللاعب الخصم والسبب في ذلك يعود الى جهلهم في كيفية التغطية بصورة جيدة والعودة الى وضع البداية الذي يكون على بعد حوالي ثلاثة اقدام خلف العلامة الوسطية. لذا يجب على اللاعب دائماً وعندما يقوم بالتحرك الى اي من زوايا الملعب من اجل ارجاع عدم الوقوف بمراقبة طيران الكرة بعد ضربها وانما الرجوع بسرعة حال ضرب الكرة الى وضع او مكان التغطية الجيد او مكان البداية وكما في الشكل (٣٩)

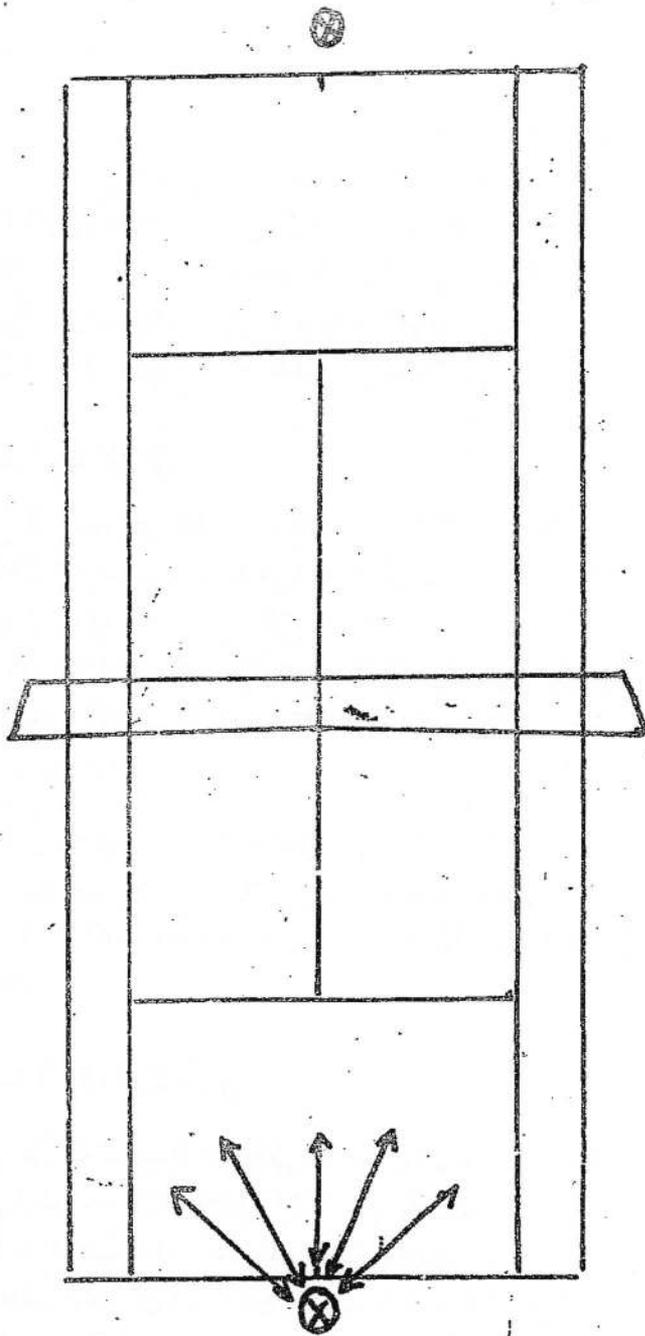
((كصوب الكرة الى المناطق البعيدة))

من الوسائل التي تعمل على زيادة قدرة اللاعب على المناورة اثناء اللعب هي ضرب الكرة باتجاه المنطقة البعيدة بحيث تسقط قريباً من القسم الخلفي من ساحة الخصم الذي يجد صعوبة في الاستجابة بصورة جيدة لمثل هذه الكرات مما يؤثر على طريقة ارجاعه للكرة، ذلك لان الزاوية التي يقوم منها بضرب الكرة سوف تقل مما يؤدي الى تقليل المساحة التي يجب على اللاعب المقابل تغطيتها بالمقارنة فيما لو تم ضرب الكرة في المناطق التي تكون اقرب من ذلك.

كذلك فان الوقت الذي سوف تستغرقه الكرة حتى ترجع الى اللاعب الضارب سوف يكون اطول ذلك لانها يحتاج ان تقطع مسافة اطول مما يوفر الفرصة للاعب الضارب للتبنيء والاستعداد لصد الكرة التالية بصورة جيدة خاصة عندما يكون هذا اللاعب في وضع صعب او غير جيد.

((الضربة الأرضية المستقيمة والقطرية))

على اللاعب دائماً ايجاد الوسيلة التي تجعل اللاعب الخصم يتحرك من جانب الى آخر وذلك من اجل ابعاده عن مكان التغطية الجيدة من خلال توجيه الكرات المستقيمة والقطرية الى ساحة اللاعب الخصم حيث ان لكل من هاتين الضربتين مميزاتها وفوائدها من الناحية المخطئية وتؤدي الى زيادة قدرة اللاعب بالمناورة. فالضربة المستقيمة تعتبر احد الوسائل التي تضع اللاعب في وضع هجومي جيد فيما اذا احسن اداؤها. حيث يتوجب عليه ان يسمح بمسافة اكبر عند ضرب الكرة وذلك من اجل تقليل احتمال خروج



شکل (۳۹)

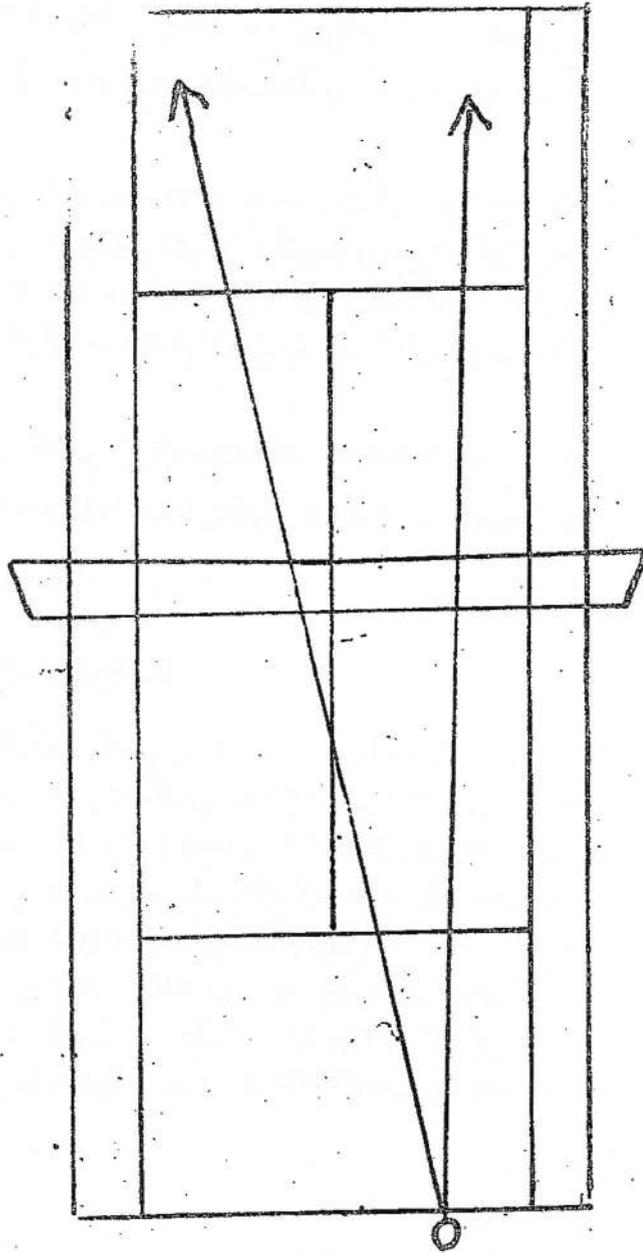
الكرة للخارج مع تسليط قدر معين من الدوران على الكرة عند ضربها مع مراعاة الدقة في ذلك لأن الكرة تسير مسافة أقصر بالمقارنة مع الضربة القطرية هذا بالإضافة الى انها تجتاز الشبكة من اعلى ارتفاع لها اي من الجانب والذي يزيد بمقدار ستة انجات عن وسط الشبكة.

اما الضربة القطرية Cross shot فانها من الضربات التي تجعل اللاعب أكثر اطمئناناً عند اداؤها وذلك لأن الكرة تعبر الشبكة من الوسط اي من اوطأ ارتفاع لها حيث يقل ارتفاع وسط الشبكة بمقدار ستة انجات عن جوانبها . كذلك فان مسافة قطر الملعب تكون أكثر من الجوانب بجوالي خمسة اقدام مما يعني توفر مساحة اكبر عند ضرب الكرة . كما في الشكل (٤٢).

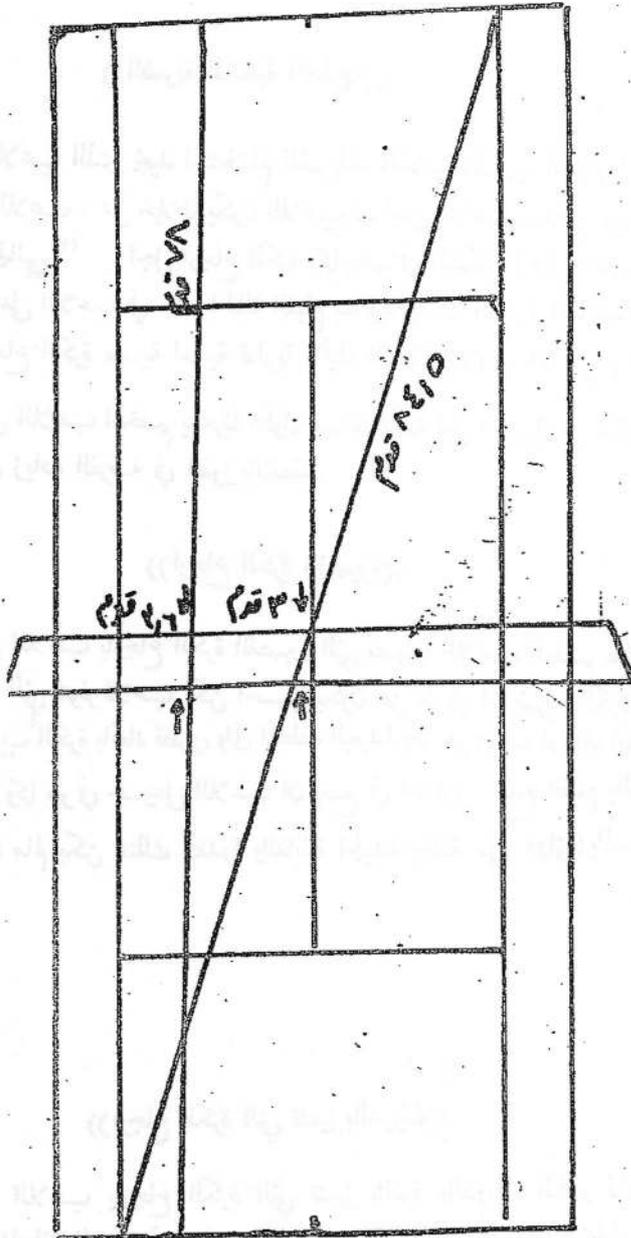
اجل اجبار اللاعب الخصم على التحرك يمينا ويسارا او لليمين واليمين او لليسار
يؤثر على حالته البدنية خاصة عندما يشكو من ضعف في مستوى اللياقة البدنية مما
ينمكس على مستوى ادائه

الضربة العالية والمستقيمة والقطرية

عندما يكون اللاعب الخصم قريباً من الشبكة بعد ان كان قد صوب كرة طائرة باتجاه قطري على اللاعب الآخر التحرك لارجاع الكرة وضربها اما قوسية عالية Lob لاجبار الخصم على الأبتعاد عن الشبكة او اداء الضربة المستقيمة عندما يمتلك اللاعب السيطرة والدقة اللازمين في مثل هذه الضربات ذلك لانها اضافة الى ان اجتياز الكرة للشبكة يكون من اعلى ارتفاع لها (٤٢. أنج) بينما يكون ارتفاع وسط الشبكة (٣٦ أنج) كما يستطيع اللاعب اداء الضربة القطرية الحادة وهي من اصعب الضربات وذلك لصغر المساحة التي يتم تصويب الكرة اليها حيث تتطلب امكانية جيدة من قبل اللاعب . وبصورة عامة اختيار أي من هذه الضربات يعتمد على قابلية اللاعب ومستوى امكانيته .



شکل (۱۱)



((الضربة الخلفية القطرية))

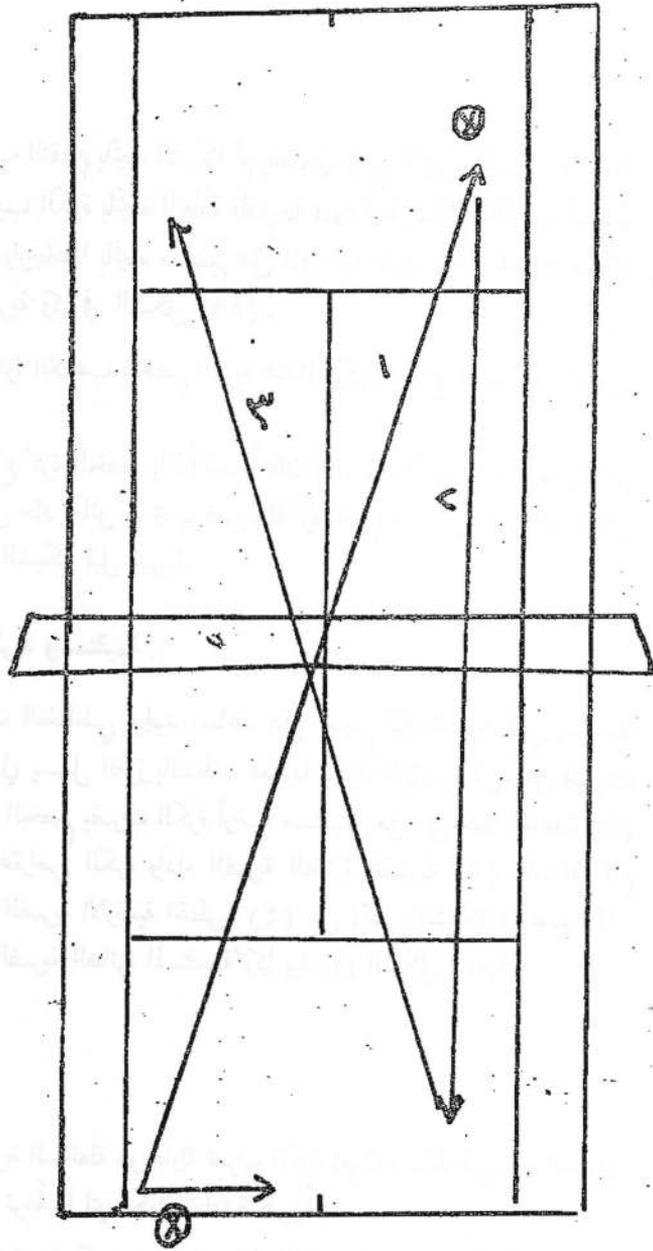
يستطيع اللاعب الذي يجيد استخدام الضربات الخلفية القطرية استثمارها في فتح ثغرة في ساحة اللاعب ، من خلالها يكون اللاعب قد اجبر اللاعب الخصم على التحرك باتجاه الخط الخلفي^(١) . اجل ارجاع الكرة وكما يظهر في الشكل (٤٥) وضربها باتجاه مستقيم (٢) وعلى اللاعب في هذه الحالة القيام بتغطية جانب الضربة المستقيمة (اتجاه السهم) ثم ارجاع الكرة بضربة امامية قطرية باتجاه المنطقة (٣) في الشكل (٤٥) . وذلك لجعل اللاعب الخصم يتحرك اطول مسافة ممكنة قبل الوصول الى الكرة الأمر الذي يؤدي الى زيادة الفرصة في الفوز بالمنطقة .

((ارجاع الكرة القصيرة))

عندما يقوم اللاعب بارجاع الكرة القصيرة التي يصوبها اللاعب الخصم هناك عدد من الاختبارات التي تتوفر للاعب لكن احسنها يكون عن طريق اداء الضربة بشكل مستقيم او ضرب الكرة باتجاه قطري والى المنطقة البعيدة وكما هو في ب اداء الضربة القطرية الحادة وكما هو في ج . وعلى اللاعب ان يضع في اعتباره عدم القيام بالضربة القطرية الحادة مالم يكن يمتلك القدرة والقابلية الجيدة والثقة على اداؤها بالمستوى المطلوب .

((ارجاع الكرة التي تتميز بالدوران))

عندما يقوم اللاعب بارجاع الكرة التي تتميز بالقوة والدوران الكبير لأي من الاتجاهات ومن المنطقة البعيدة في ساحته (من خط القاعدة) . عليه ان لا يحاول ضربها باتجاه مستقيم لان ذلك سوف يؤدي الى زيادة احتمال حدوث خطأ (خروج الكرة خارج حدود الملعب) . وانما يجب تصويب الكرة نحو الاتجاهات الثلاثة



شکل (۱۵)

«الضربة الطائرة»

بعد ان يقرر اللاعب التقدم باتجاه الشبكة ثم يقف في وضع التهييء والاستعداد لاداء ضربة طائرة عليه تصويب الكرة باتجاه المنطقة المفتوحة. وعندما يتمكن اللاعب الخصم من الوصول الى الكرة وارجاعها باتجاه مستقيم على اللاعب القريب من الشبكة معالجة الكرة بضربة طائرة قطرية وكما في الشكل (٤٩).

أما اذا كان اتجاه كرة اللاعب الخصم قطرية عندئذ يكون ارجاع الكرة بضربة طائرة مستقيمة.

وعندما يكون ارتفاع كرة الخصم واطناً نسبياً فان تصويب الكرة الطائرة يكون نحو المنطقة البعيدة او بشكل حاد ومائل كما يجب ضرب الكرة باسرع ما يمكن حتى لا تهبط الى ارتفاع اقل من ارتفاع الشبكة قبل ضربها.

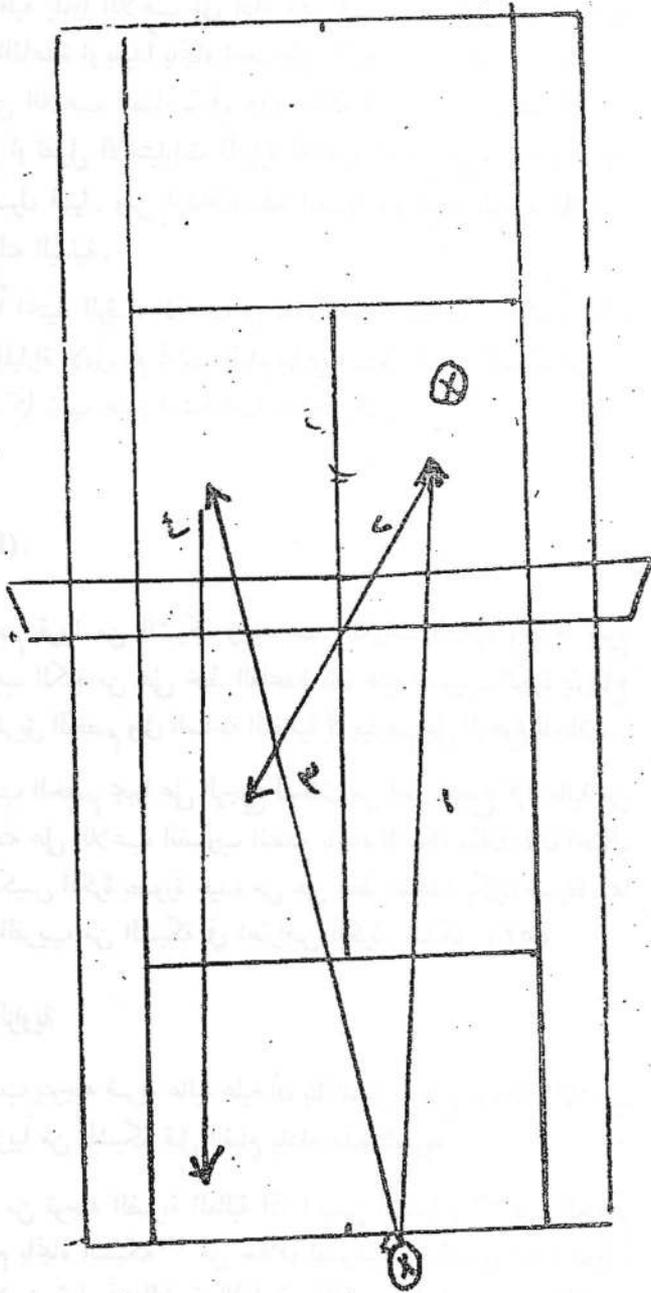
الضربات الطائرة القطرية والمستقيمة :

ان اتباع الاسلوب الخططي الجيد يساعد على تعجيم قوة الضربة التي يسدها اللاعب الخصم وبالتالي يسهل الفوز بالنقطة. فعندما يكون اللاعب قريباً من الشبكة وبعد ان يقوم اللاعب الخصم بضرب الكرة أرضية مستقيمة من على خط القاعدة (١) على لاعب الشبكة اعتراض الكرة واداء الضربة الطائرة القطرية (٢). أما اذا قام اللاعب الخصم باداء الضربة الارضية القطرية (٤) على لاعب الشبكة في هذه الحالة اعتراض الكرة واداء الضربة الطائرة المستقيمة وكما يبدو في الشكل (٥٠).

«الضربة الساقطة»

ان الغرض من الضربة الساقطة هو محاولة ضرب الكرة بحيث تسقط قريباً من الشبكة ثم يكون ارتدادها واطناً نوعاً ما اي تكون خامدة تقريباً.

والضربة الساقطة الجيدة تكون عندما تسقط الكرة على بعد قدمان او ثلاثة من الشبكة وتبقى في حدود هذه المساحة. كما يتم ضرب الكرة بحيث يكون دورانها للخلف under Spin وذلك لضمان عدم اندفاع الكرة للامام بعد ارتدادها.



1007 K

ومن الناحية الخطئية يلجأ اللاعب الى اداء هذه الضربة عندما يكون اللاعب
الخصم قريباً من خط القاعدة او بعيداً باتجاه احد جانبي الملعب وذلك من اجل اجباره
على التقدم للامام وعلى اللاعب الضارب في هذه الحالة التقدم باتجاه الشبكة ايضاً
وذلك من اجل تجنب او تقليل الاختيارات المتوفرة للاعب الخصم في تصويب الكرة
عندما يتمكن من الوصول اليها. ومن اهداف هذه الضربة هو محاولة اتماب اللاعب
الخصم والتاثير على حالته البدنية.

على اللاعب دائماً اختيار الوقت المناسب في اداء الضربة الساقطة حيث يستطيع
استخدامها في مراحل المباراة الاولى مع تجنب القيام بها في النقاط الحاسمة كالقطة الاخيرة
في الشوط او المجموعة كما يجب عدم استخدامها عندما يكون اللاعب الخصم داخل
منطقة الارسال.

الكرات العالية (Loos):

عندما يكون الخصم قريباً من الشبكة ويجيد صد الكرات الطائرة وعندما يقوم
اللاعب الضارب بضرب الكرة من على خط القاعدة فإن عليه تصويب الكرة بارتفاع
عالي ومن فوق لاعبي الفريق الخصم والى الساحة الخلفية لاجبارهم على الرجوع للخلف.

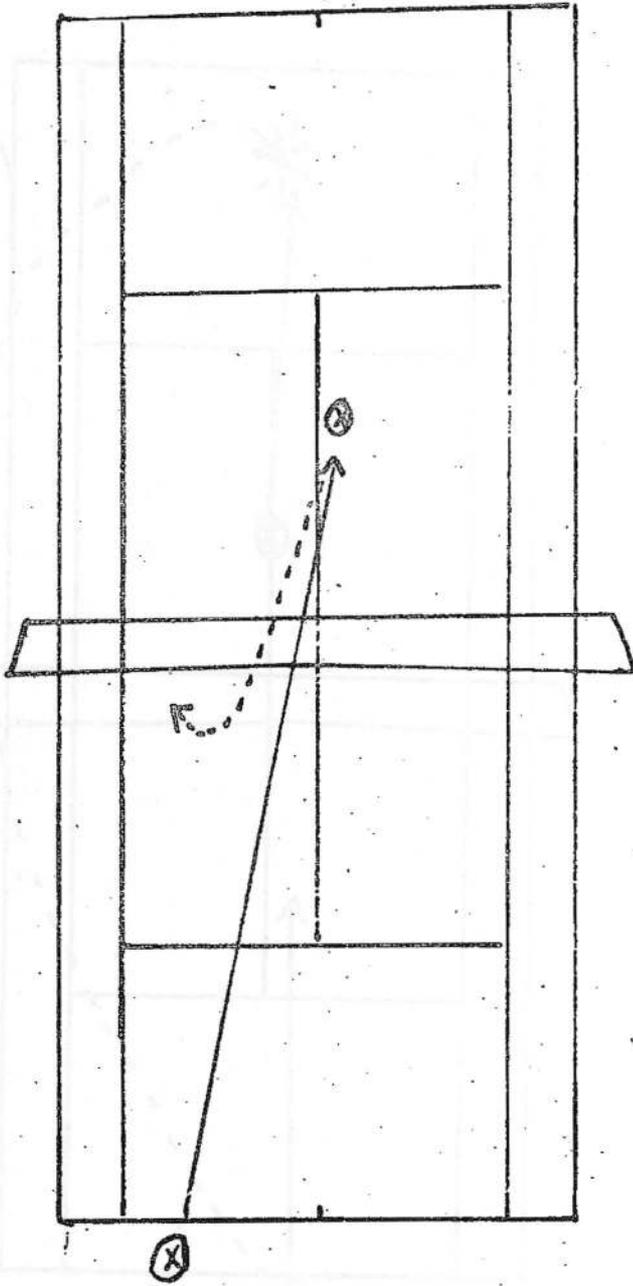
عندما يكون اللاعب الخصم مجبراً على الرجوع للخلف من اجل ارجاع كرة عالية من
المنطقة البعيدة في ساحته على اللاعب الضارب التقدم باتجاه الشبكة وذلك لان احتمال
قيام اللاعب الخصم بكيس الكرة بصورة جيدة من على خط القاعدة يكون ضعيفاً. بما
يسهل مهمة اللاعب القريب من الشبكة في اعتراض الكرة. الشكل (٥٢)

الضربة العالية باتجاه الزاوية

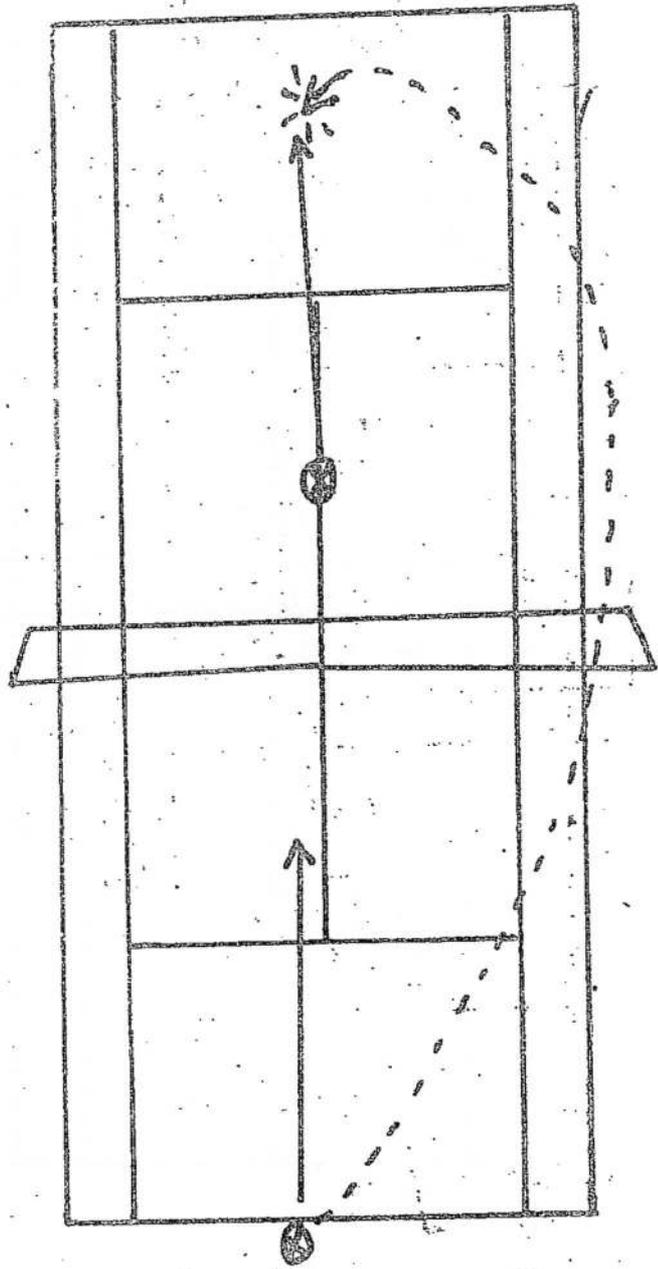
قبل ان يقوم اللاعب بتوجيه ضربة عالية عليه أن يتأكد من موضع او مكان اللاعب
الخصم بحيث يكون قريباً من الشبكة قبل القيام باداء هذه الضربة.

ويمكن اللاعب من توجيه الضربة العالية اذا احسن استدراج اللاعب الخصم
بحيث يجبره على التقدم باتجاه الشبكة^(١) من خلال تصويب كرة قصيرة ذات دوران
علوي Top spin بحيث تسقط في الزاوية الامامية وذلك من اجل سحب اللاعب
الخصم عن مكانه ثم بعد ذلك يقوم اللاعب بتصويب كرة قوسية عالية باتجاه الزاوية
المعاكسة^(٣)

(01) 50

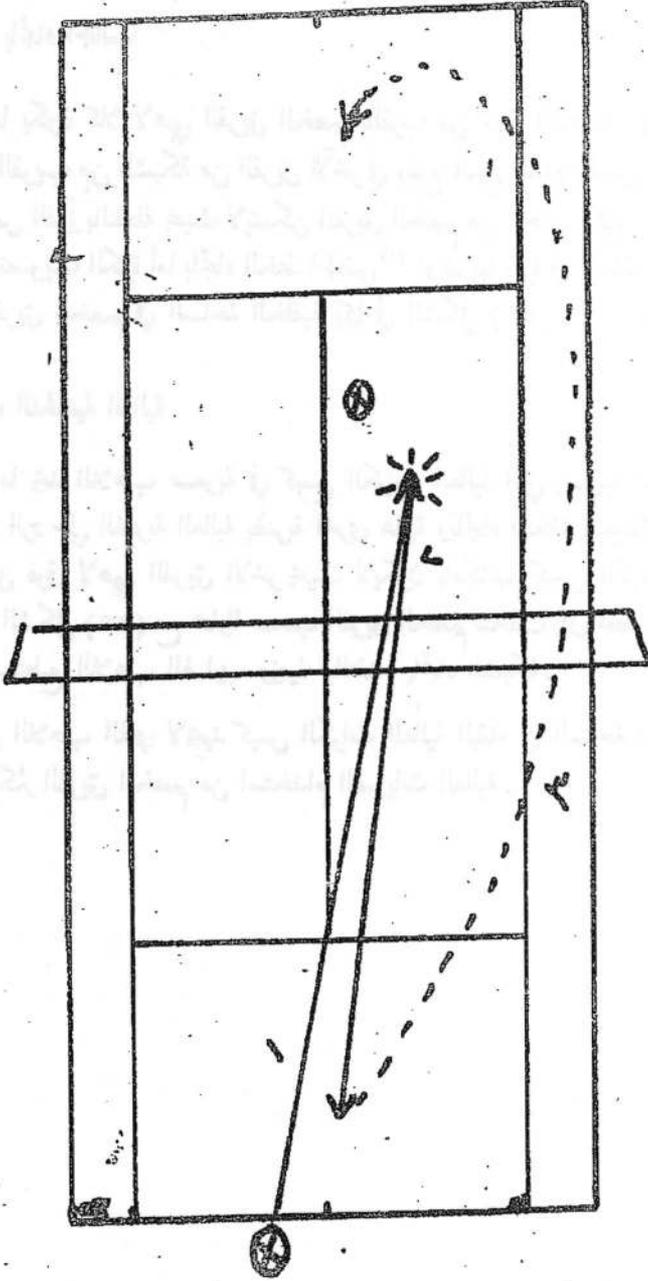


۲۲۰



شکل (۵۶)

وكا يبدو في الشكل (٥٣) حيث ان ذلك سوف يؤدي الى سحب من مكانه ثم القيام بتصويب كرة عالية قطرية باتجاه الزاوية الاخرى او عالية مستقيمة باتجاه المخط الجانبي.



الشكل (٥٣)

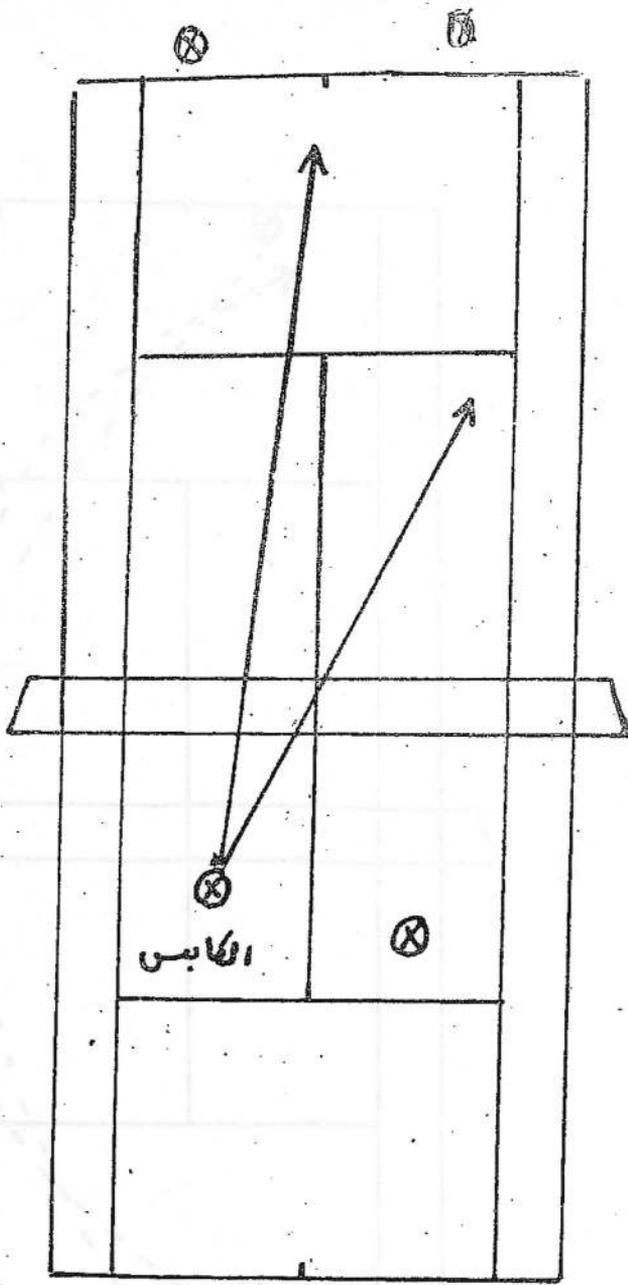
الكبس باتجاه الجانب

عندما يكون كلا لاعبي الفريق الخصم بالقرب من خط القاعدة ، وعندما يكون اللاعب القريب من الشبكة من الفريق الآخر في وضع التهيؤ للقيام بكبس الكرة ولأجل زيادة فرص الفوز بالنقطة بحيث لا يتمكن الفريق الخصم من ارجاع الكرة . على اللاعب الكابس تصويب الكرة أما باتجاه الخط الجانبي^(١) او ضربها بقوة في المنطقة المحصورة بين لاعبي الفريق الخصم في الساحة الخلفية وكما في الشكل (٥٤) .

الضربات الدفاعية العالية

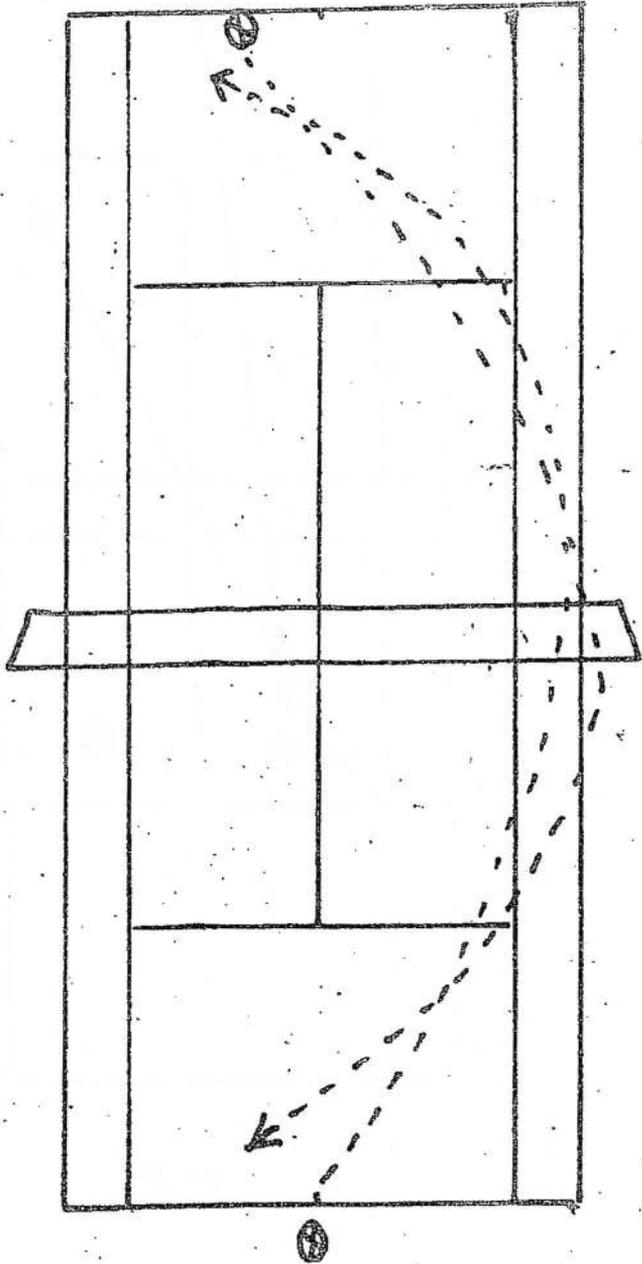
عندما يجد اللاعب صعوبة في كبس الكرات العالية التي يصورها الفريق الخصم فبإمكانه الرد على الضربة العالية بضربة أخرى عالية وباتجاه المنطقة البعيدة مع تصويب الكرة من فوق لاعبي الفريق الآخر بحيث لا يكون بإمكانهم كبس الكرة من الساحة الامامية الشكل (٥٥) مع محاولة سحب الفريق الخصم للخلف والى خط القاعدة وهذه الاثناء يستطيع اللاعب الضارب وزميله بالتقدم باتجاه الشبكة .

على اللاعب الذي لا يجيد كبس الكرات العالية البقاء في الساحة الخلفية خاصة عندما يكثر الفريق الخصم من استخدام الضربات العالية .



الشكل (٥٤)

(00) K-11



المبحث الثالث

الاعداد الخططي في اللعب

الزوجي

اللعب الزوجي

يعتمد اللعب الزوجي على اسلوب التقدم للامام واللعب قريباً من الشبكة وذلك من اجل صد الكرات الطائرة. لذلك نجد ان ايقاع اللعب الزوجي يكون سريعاً وبتميز بسرعة انهاء النقطة وخاصة في المباريات ذات المستوى العالي. حيث ان لاعبي الفريقين يميلون الى التقدم باتجاه الشبكة كلما سنحت لهم الفرصة للوصول اليها باسرع ما يمكن من اجل المبادرة بالهجوم اما في مباريات المبتدئين فإن اللاعبين لا يميلون الى التقدم باتجاه الشبكة ويفضلون اللعب في الساحة الخلفية ويكون كل لاعب مسؤولاً عن نقطة احد جانبي الملعب.

الارسال

يقف اللاعب المرسل الذي يقوم بالارسال من الجهة اليمنى على بعد حوالي خمسة اقدام الى يمين علامة الوسط حيث ان وضع الوقوف هذا يمنح اللاعب المرسل الفرصة على تصويب كرة الارسال بالمكان لذا يجبر اللاعب المستلم على اداء الضربة الخلفية. ولكي يكون الارسال جيد ومؤثر فإن تصويب الكرة يجب ان يكون بعيداً الى الجانب في منطقة الارسال او قريباً من الخط الجانبي.

اما زميل اللاعب المرسل فيقف على بعد حوالي ثمانية اقدام من الشبكة وحوالي اربعة اقدام من الخط الجانبي للعب الزوجي.

وهند الارسال من الجهة اليسرى من الملعب على اللاعب المرسل الوقوف على بعد حوالي قدمان او ثلاثة الى يسار الخط الوهمي الذي ينصف المجال المخصص له حيث ان اداء الارسال من هذا المكان يمنح المرسل الفرصة على تصويب الكرة بحيث يجبر اللاعب المستلم على اداء الضربة الخلفية التي تكون حادة اصعب من الضربة الامامية. الشكل

الارتجاع

يتحدد مكان وقوف لاجئ الطريق المسلم على مستوى اللاحقين وهاتين وهاتين فيما نسبة للبيتلين يقف كلا لاجئ الطريق المسلم في المنطقة المحظية من ساحتم حيث يكون بالقرب من خط الارسال حيث يقوم كل لاجئ تغطية احد جوانب اللب .

اما بالنسبة للاحقين المتقدمين فيقف احد اللاحقين على خط القاعدة او المظف منه ويعتمد ذلك على قوة الارسال وسرعته وهارة اللاحب المسلم في ارجاع كرة الارسال يتنا يقف زبل اللاحب المسلم اما على خط منطقة الارسال او الى الامام قريباً من الشبكة وعلى لاجئ الطريق المسلم دائماً الوصول الى الشبكة باسرع ما يمكن . الشكل (٥٦) .

الارسال من الجهة اليسرى

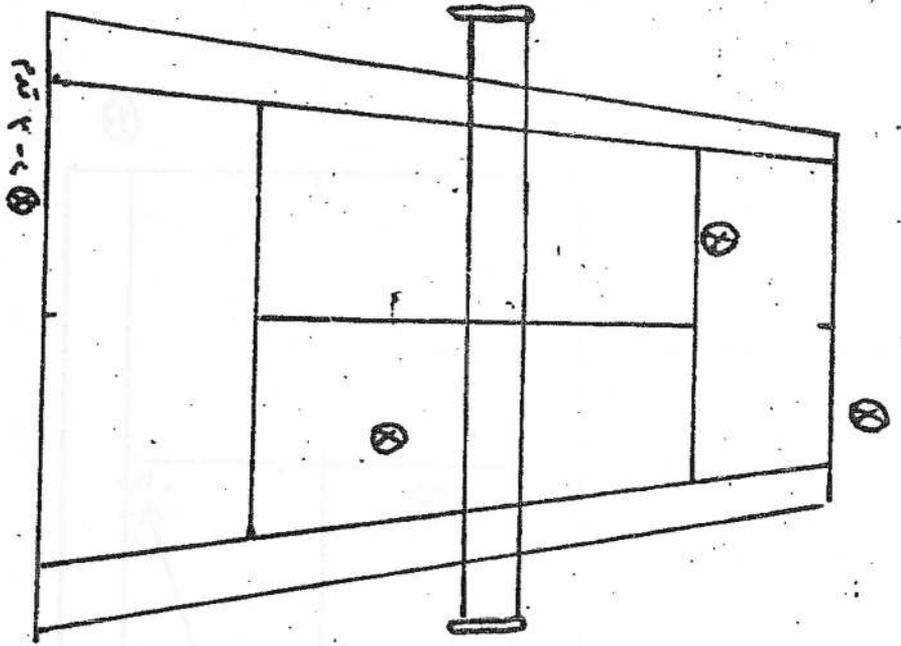
متنما يقوم اللاحب باداء الارسال من الجهة اليسرى من اللب عليه تصوير كرة باتجاه جانب القرية المحظية في منطقة ارسال اللاحب لمسلم شكل (٥٧) بحيث يغيره على اداء القرية المحظية وذلك لان قدرة اللاحب هموما بالمناورة بالقرية المحظية تكون اقل بالمناورة بالقرية الامامية الامر الذي يجعل اللاحب الرسل في وضع اكثر اطمئنانا خاصة في النقاط الحاسمة والمهمة في المباراة .

القرية الطارة

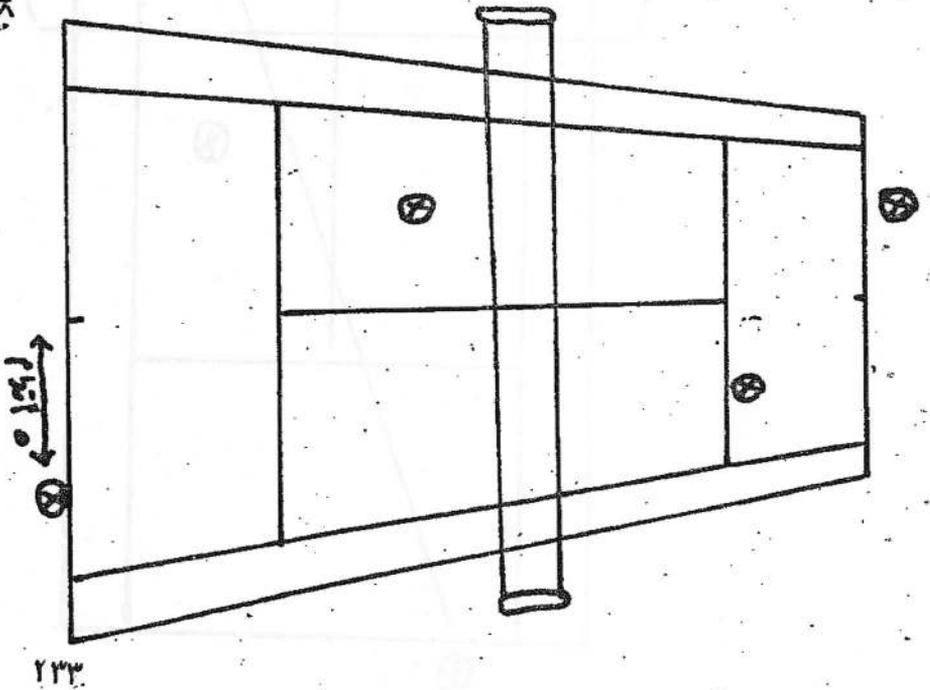
وعنما يتوزر الوقت الكافي للاحب الرسل الذي يكون في الساحة الامامية بحيث يكون مستعدا لاداء قرية طارة خلال جري تبادل القررات فان بإمكانه تصويب الكرة اما باتجاه وسط الساحة ولك جانب القرية المحظية للاحب المسلم ، او باتجاه لاجب الشبكة مباشرة . او الى الجانب باتجاه الخط الهائبي كما في الشكل (٥٨) .

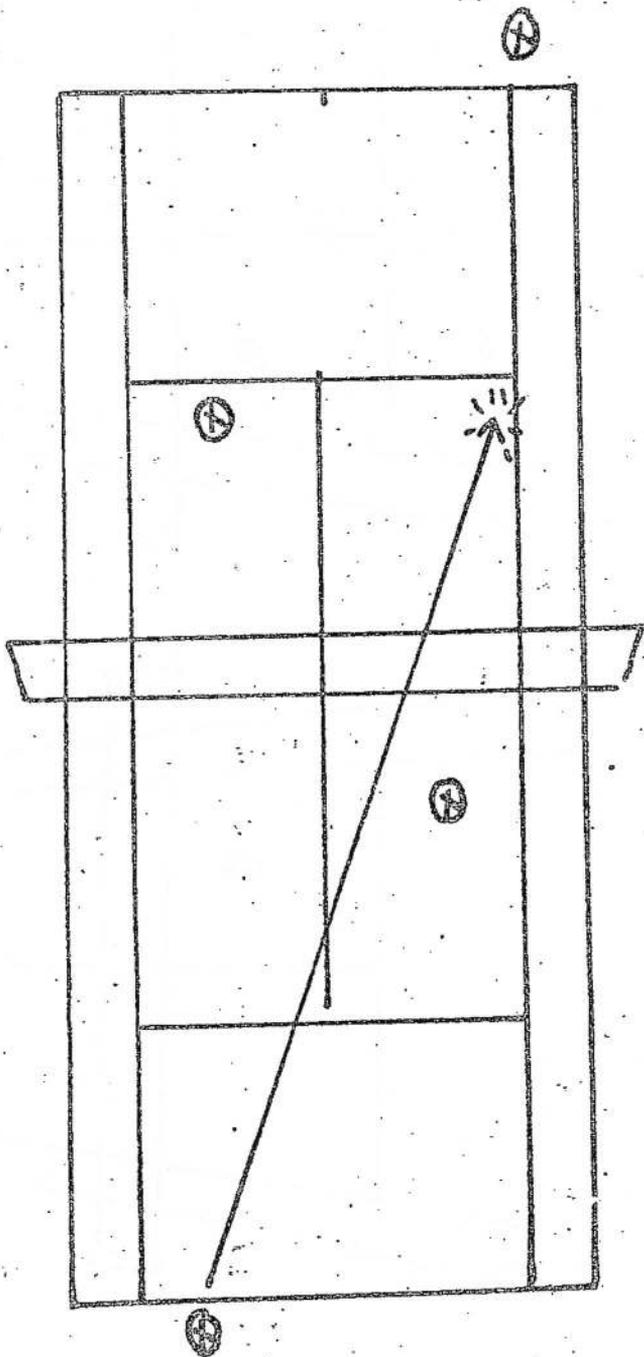
ارجاع الارسال

ان ارجاع كرة الارسال من قبل اللاحب المسلم ومن الجهة العنى من اللب يكون باتجاه قطري كما يظهر في الشكل (٥٩) وذلك من أجل ابقاء الكرة بعيدا من اللاحب الرسل وزبله القريب من الشبكة .



(01) JCS

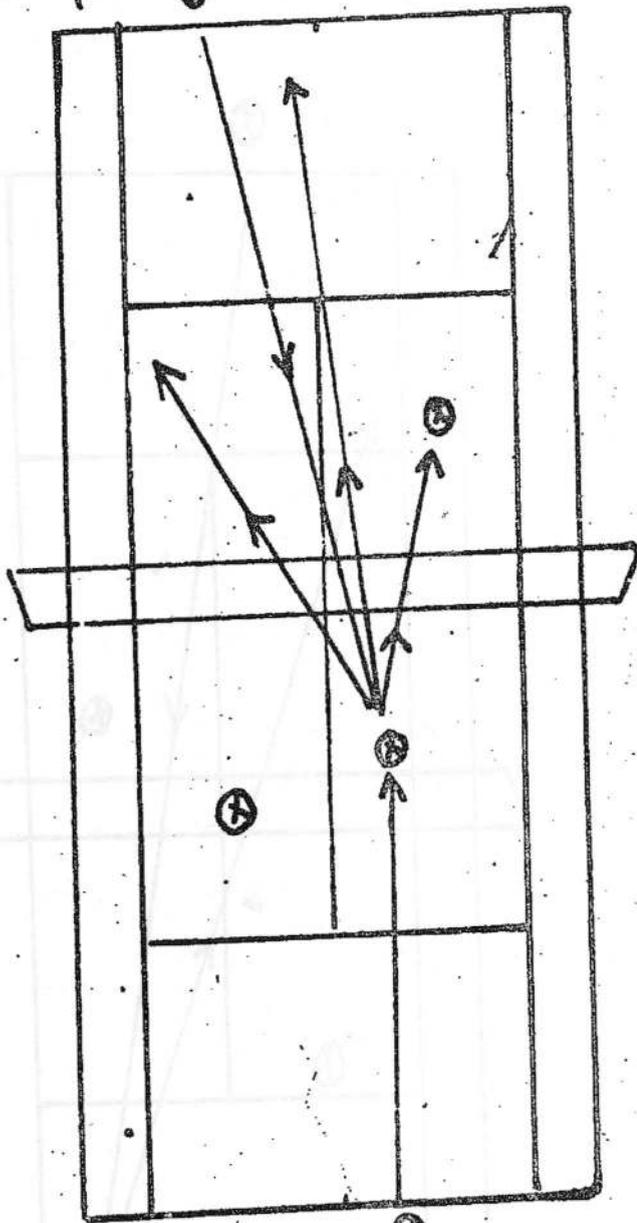




شکل (۵۷)

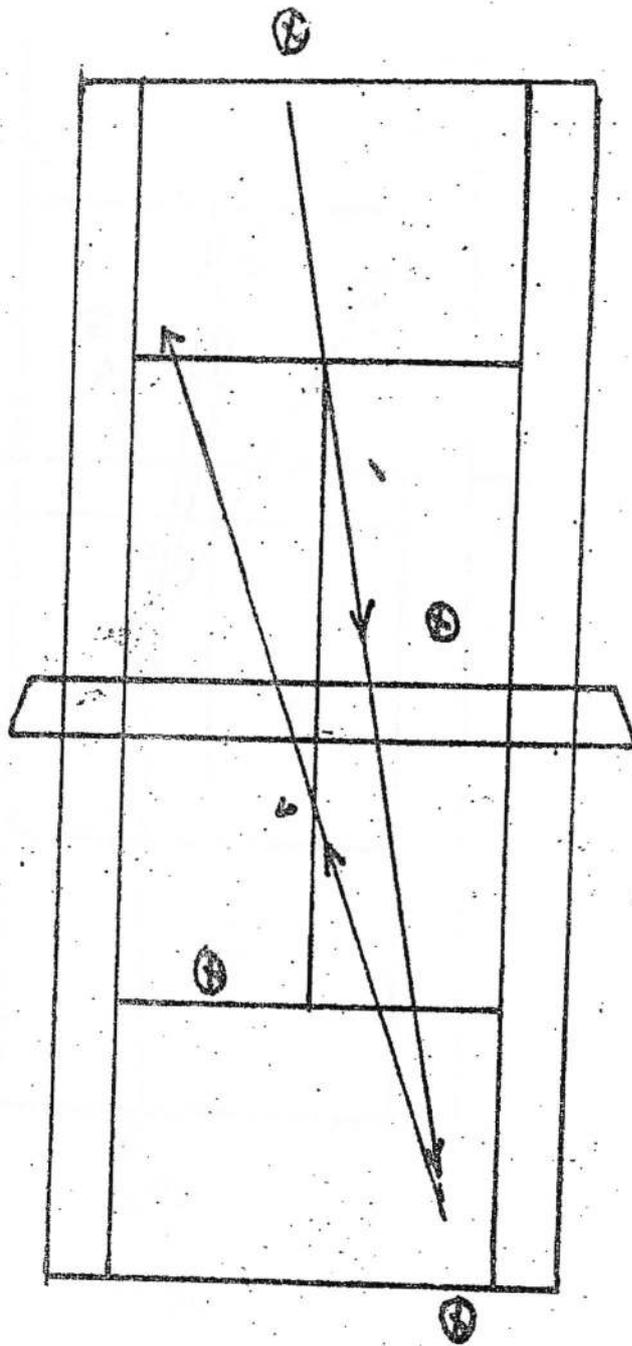
۲۲۶

مستقیم



مربع

شکل (۱۸)



شکل (۵۹)

إن ضرب الكرة بهذه الوسائل يؤدي إلى سحب اللاعب المرسل بعيدا للخارج مما يجعل المنطقة التي يجب على لاعب الشبكة تغطيتها تكون أكبر.

التحرك داخل الملعب

في مباريات الزوجي وبعد أن يقوم أحد لاعبي الفريق بضرب الكرة على كلا اللاعبين الفريق المتحرك مع اتجاه الكرة كواحدة واحدة وكما لو كانا مربوطين مع بعضهما ذلك لأن من القواعد الأساسية والضرورية في لعب الزوجي هي التحرك الصحيح من أجل ضمان التغطية الجيدة.

فبعد أن يقوم الفريق بإرجاع كرة الإرسال على كلا لاعبي الفريق إن محاولا اللعب جنباً إلى جنب سواء في المساحة الامامية أو الخلفية ضمن الاخطاء الخطئية الشائعة في مباريات الزوجي هي بقاء أحد اللاعبين في الامام بينما يكون زميله في الخلف الامر الذي يضعف قدرة الفريق من الناحية الخطئية.

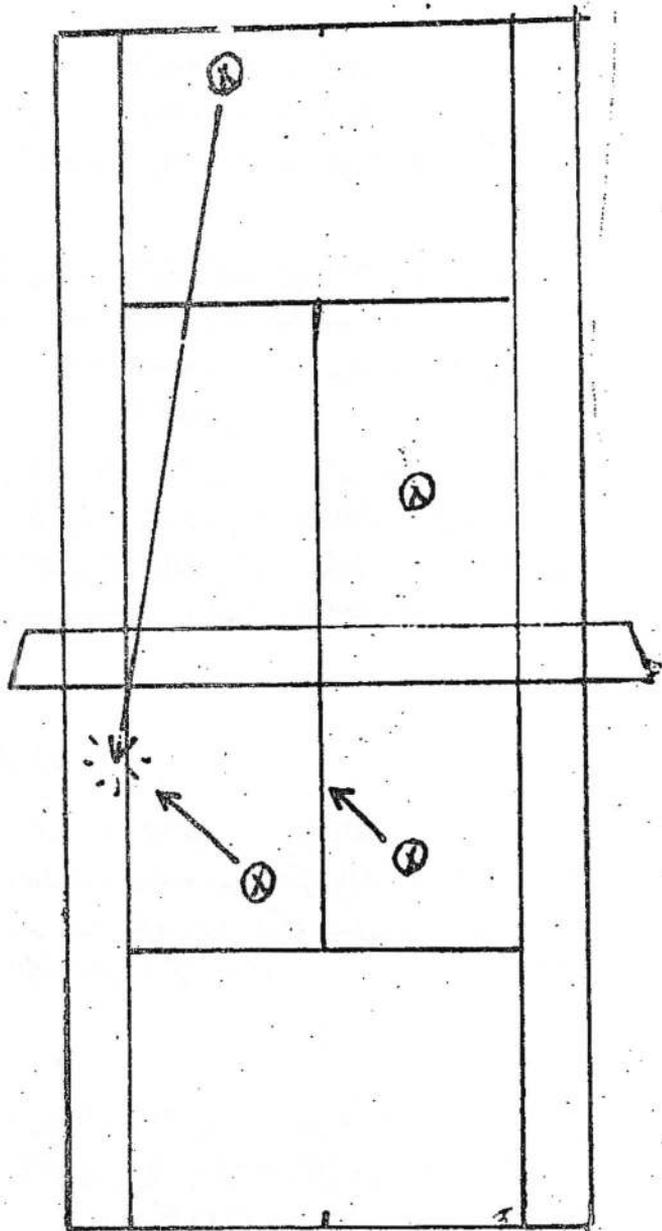
لذا يجب على كلا اللاعبين اللعب سوية بجانب بعضهما البعض ، حيث يكون بإمكان لاعب الشبكة الرجوع للخلف في اللحظة المناسبة ليكون مع زميله في المساحة الخلفية ، او يقوم اللاعب الآخر بالتقدم للامام ليكون مع زميله في المساحة الامامية . بعد ذلك يقومان بالتحرك سوية للجانب او للامام وللخلف وحسب اتجاه الكرة شكل (٦٠).

الضربة الارضية القطرية

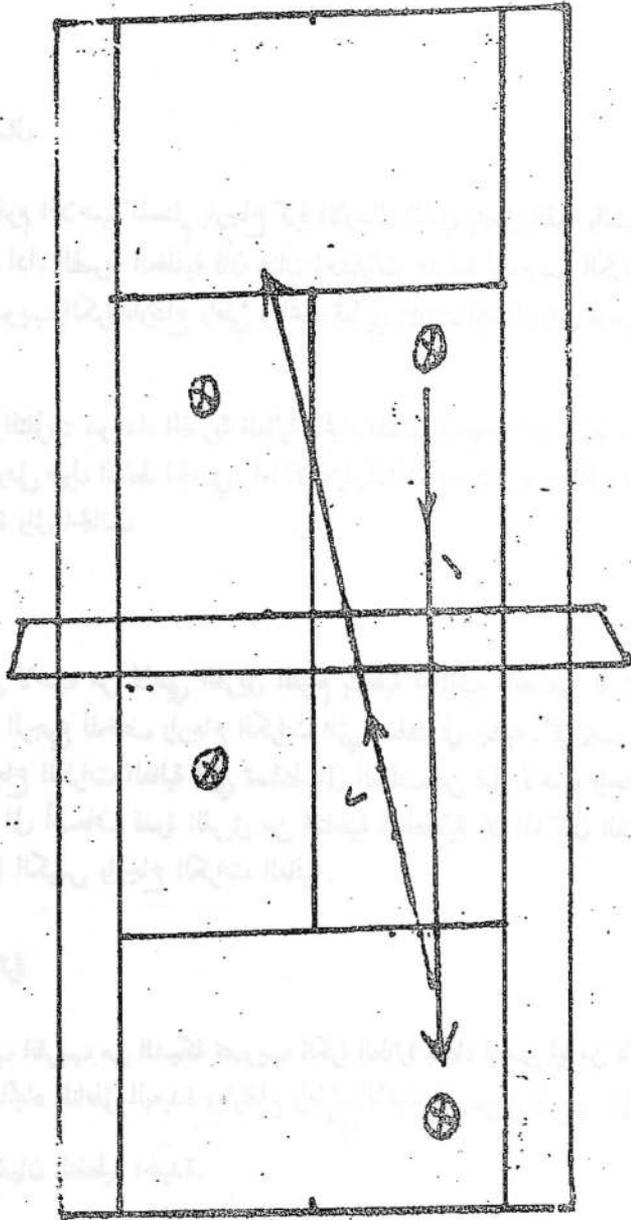
عندما يفاجا اللاعب بكرة اللاعب الخصم في المنطقة الحرجة وهي المنطقة المحصورة بين خط القاعدة وخط الإرسال عليه ضرب الكرة باتجاه قطري الى المنطقة المحصورة بين لاعبي الفريق الخصم بحيث يكون ارتفاع الكرة بمستوى واطي من أجل اجبار الفريق الآخر على ارجاع الكرة للاعلى شكل (٦١).

الضربة الساقطة

عندما يفضل الفريق الخصم اللعب بالقرب من خط القاعدة يمكن استخدام الضربة الساقطة Drop shot والتي يكون فيها ارتداد الكرة قريبا من الشبكة بحيث يؤدي الى سحب الفريق، الخصم للامام شكل (٦٢).



الشكل (٦٠)



شکل (۶۱)

ارجاع الارسال

عندما يقوم اللاعب المستلم بارجاع كرة الارسال الذي يتميز بالقوة والسرعة وعندما يتوجب عليه اداء الضربة الخلفية فان هناك اختيارات عديدة لتصويب الكرة : الاختيار الاول هو تصويب الكرة بارتفاع واطي وباتجاه قطري Cross court والى قدمي اللاعب المرسل .

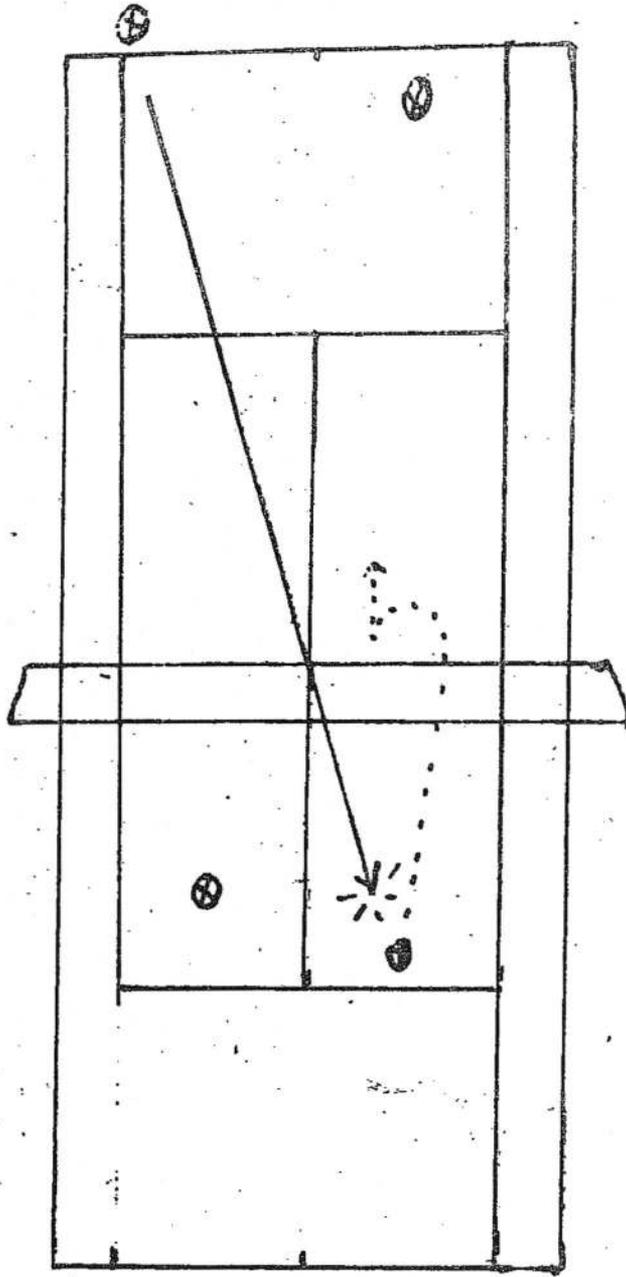
الاختيار الثاني : هو اداء الضربة العالية باتجاه المنطقة البعيدة خلف اللاعب القريب من الشبكة وعلى طول الخط الجانبي . اما الاختيار الثالث فهو تصويب الكرة باتجاه قطري بزاوية حادة والى الجانب .

التغطية

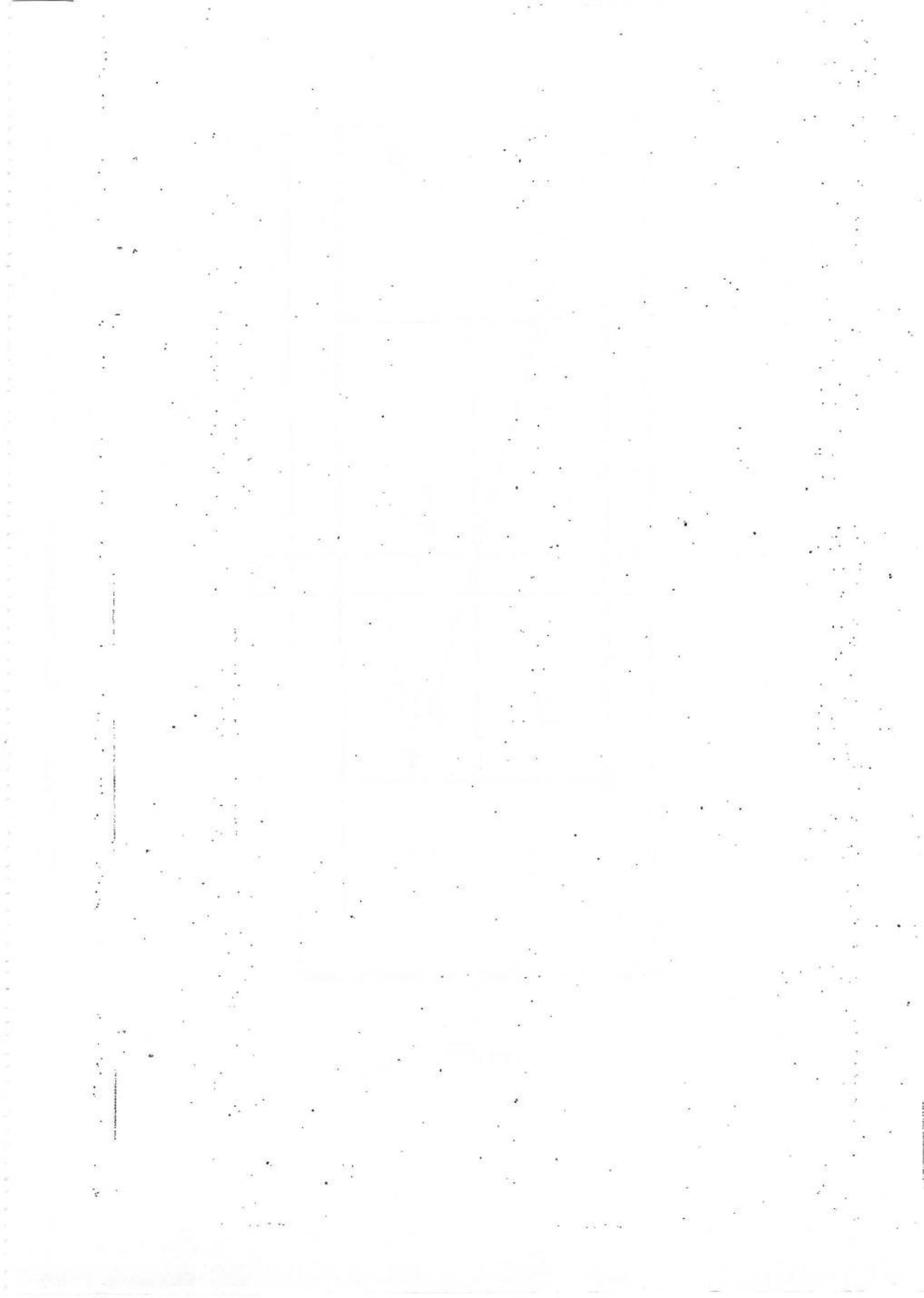
على كل لاعب من لاعبي الفريق القيام بتغطية الجانب المخصص له بحيث يكون مسؤولا عن الرجوع للخلف وارجاع الكرات التي تسقط في جانبه . كما يجب ان لا تكون مسؤولية ارجاع الكرات العالية التي تسقط الى الخلف من قبل لاعب واحد فقط لان ذلك يؤدي الى اضعاف قدرة الفريق من الناحية الخطئية الا اذا كان اللاعب الآخر لا يبد مهارة الكبس وارجاع الكرات العالية .

الضربة الطائرة

على اللاعب القريب من الشبكة تصويب الكرة الطائرة باتجاه خصمي ايا من لاعبي الفريق الخصم . او باتجاه المناطق البعيدة وبارتفاع واطي والانتباه الى سرعة العودة الى الوضع الصحيح وضمان التغطية الجيدة .



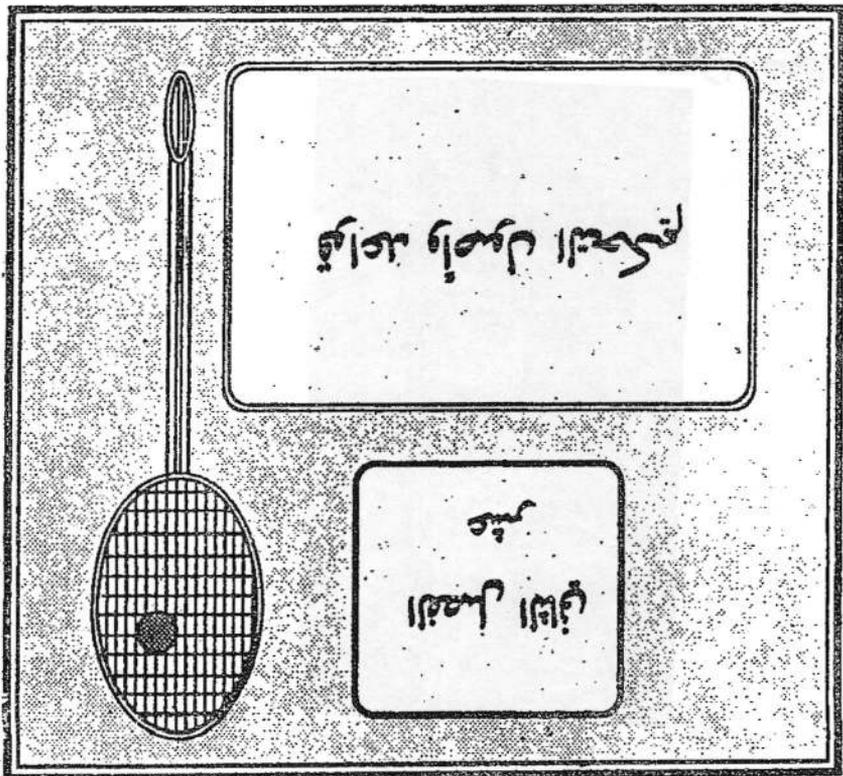
الشكل (٦٦)



אֲנִי מְבַרְכֵךְ אֵלֶיךָ אֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ
 אֲנִי מְבַרְכֵךְ אֵלֶיךָ אֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ

אֲנִי מְבַרְכֵךְ אֵלֶיךָ אֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ

אֲנִי מְבַרְכֵךְ אֵלֶיךָ אֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ





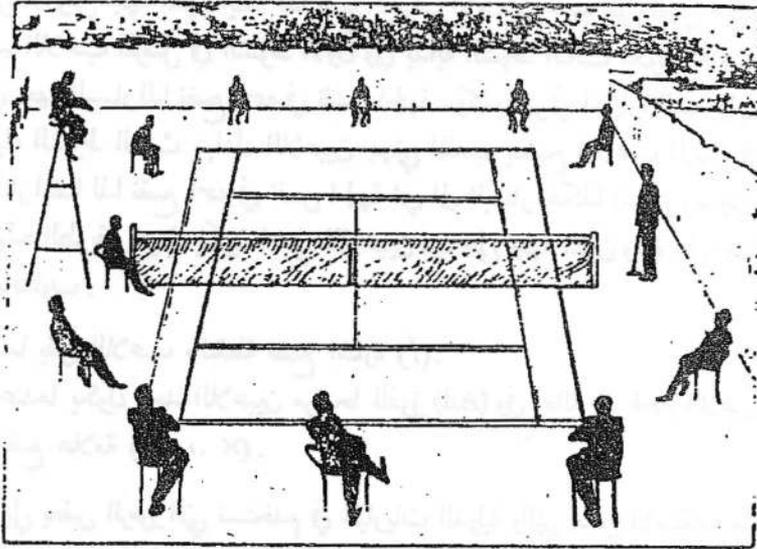
ومن اهم واجبات الحكم هي :-

- ١- معرفة قواعد اللعبة وقوانينها بشكل كامل وان يقوم بدراسة القانون بصورة مستمرة .
- والاطلاع على اخر المستجدات والتعديلات الصادرة بصورة دقيقة وجيدة بالاضافة الى معرفة القواعد والشروط الخاصة ببعض البطولات .
- ٢- الحزم في اتخاذ القرارات اثناء المباراة .
- ٣- التأكد من ارتفاع الشبكة ومطابقتها للشروط القانونية .
- ٤- اجراء القرعة من اجل تحديد اللاعب المرسل واللاعب المستلم .
- ٥- اشعار اللاعبين ببدء اللعب .
- ٦- تسجيل النقاط في استمارة التسجيل .
- ٧- التأكد من تسلسل اللاعب المرسل واللاعب المستلم في مباريات الزوجي .
- ٨- اعلان النتيجة اثناء الشوط وكذلك الاشواط ضمن المجموعة الواحدة .
- ٩- التأكد من تبديل المساحات .
- ١٠- يكون قراره نهائيا ما لم يتم تعيين حكما ما يتم الرجوع اليه عند اي اعتراض ويكون قراره في هذه الحالة نهائيا .

- ١١- إيقاف اللعب عند حدوث ما يعيق ذلك ثم استئنافه.
١٢- التوقيع على ورقة التسجيل وكتابة تقرير عن المباراة عند الضرورة.

واجبات مراقبي الخطوط

- ١- المعرفة التامة لقواعد اللعبة.
- ٢- الجلوس في مكان قريب من الخطوط.
- ٣- اعلان الخطأ بصوت واضح ومسموع.
- ٤- لا يجوز له ترك مكانه الا بأذن الحكيم.
- ٥- التركيز والانتباه على مجريات اللعب.
- ٦- عندما لا يكون متأكدا من مكان سقوط الكرة يضع يديه على عينيه للدلالة على عدم رؤيته الكرة حيث يترك الامر للحكيم في هذه الحالة وعندما لا يستطيع الحكيم تحديد ذلك يقرر اعادة النقطة.



الوضع الصحيح للحكام أثناء المباراة^(٥)

المبحث الثاني

استمارة التسجيل

تتضمن استمارة التسجيل الدولية أسماء اللاعبين المتبارين . اسم البطولة / رقم اللاعب تاريخ المباراة / اسم اللاعب الذي يربح القرعة واختياره للإرسال أو الجهة الملعب / ثم اسم الحكم وتوقيمه ووقت بدء المباراة وانتهائها .
والاستمارة الموضحة هنا تحتوي على ثلاثة مجموعات حيث تكون الحقول المخصصة للاشواط ١٨ حقل في كل مجموعة .

وبعد اجراء القرعة وتحديد اللاعب الذي يقوم بالإرسال في الشوط الاول نضع الحرف الاول من اسمه وليكن (م) في المربع الأيسر أو الأيمن حسب الجهة التي يقف فيها . فاذا كان اللاعب المرسل في الجهة اليمنى مثلا نضع اسمه في المربع الأيمن وكما يظهر في الاستمارة . وبعد تبديل جهتي اللاعب بعد انتهاء الشوط الاول يصبح اللاعب المستلم مرسلًا ومن جهة اليمين أيضا لذا نضع الحرف الاول من اسمه على نفس الجهة وتحت اسم اللاعب المرسل في الشوط الاول وفي بداية الشوط الثالث يكون اللاعب المرسل في جهة اليسار لذا نضع اسمه في نفس الجهة . وكما يظهر في استمارة التسجيل . وبعد انتهاء الشوط الثالث يتبادل اللاعبان جهتي اللاعب يصبح اللاعب المرسل في جهة اليسار أيضا لذا نضع اسمه في نفس الجهة أي الى اليسار وهكذا نستمر بتسجيل الأسماء بهذه الطريقة بحيث يكون اسمي اللاعبين مرة على جهة اليمين ومرة على جهة اليسار وبالتناوب .

وعندما يفوز اللاعب بالنقطة نضع إشارة (/) .
أما عندما يكون أحد اللاعبين مرشحا للفوز (A.d) وفي حالة فوز أحد اللاعبين بالشوط نضع علامة (← ، ، X) .

وفيما يلي بعض الرموز التي تستخدم في المباريات الدولية والتي يمكن الاستفادة منها من قبل المدربين في تحليل أداء اللاعبين بعد المباراة .
/ في حالة فوز اللاعب بالنقطة .
D الخطأ المزدوج في الإرسال .
A الإرسال الذي لا يستطيع اللاعب الآخر صدده .

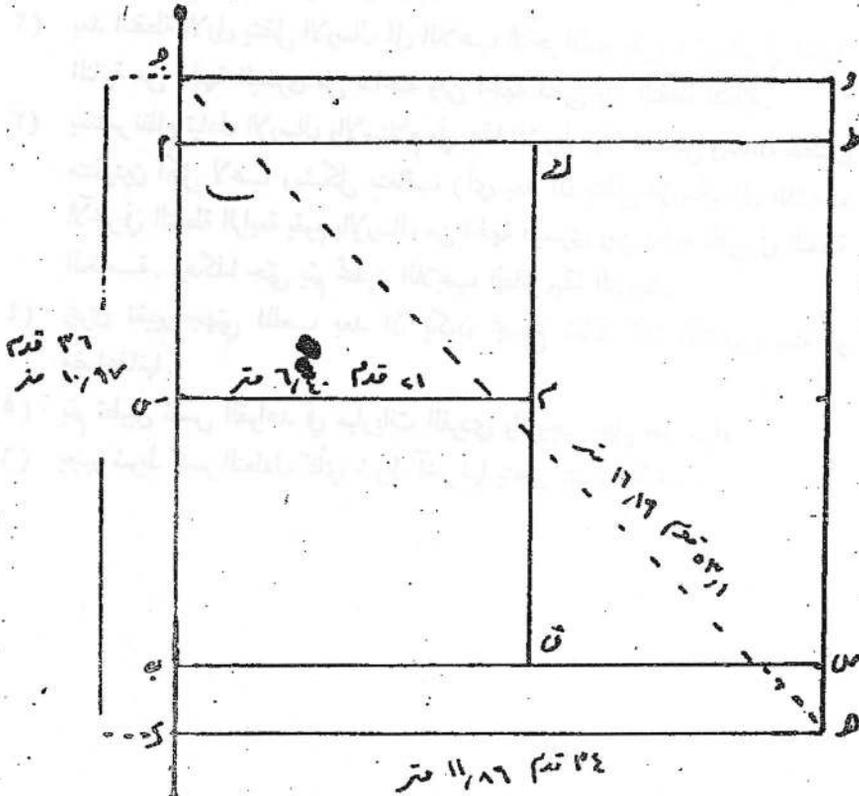
- T عندما يعاقب اللاعب جراء التأخير.
 C عندما يعاقب اللاعب بمخالفة نظامية.
 O في حالة التنبيه.
 ⑤ النقطة الاخيرة في المباراة.
 Ad. مرشح للفوز.

كيفية تخطيط ملعب التنس

- لغرض تخطيط ملعب التنس الفردي والزوجي تتبع الخطوات التالية :-
- ١- بعد تحديد اتجاه الملعب ومكان الشبكة يرسم أولاً خط مستقيم طوله ٤٢ قدم (١٥ / ١٢) م ليكون بمثابة خط الوسط ثم نعين النقطة س في منتصفه. وبعد ذلك نبدأ بتحديد ابعاد مساحة اللعب الفردي حيث تقاس مسافة (٥ / ١٣) قدم أو (١١ / ٤) م من النقطة (س) الى النقطة (أ) ثم تقاس نفس المسافة بالاتجاه الأخرى النقطة س الى النقطة ب ليكون مجموع المسافة (٢٧) قدم أو (٢٣ / ٨) م وهي عرض الملعب الفردي.
 - ٢- ومن أجل تحديد عرض الملعب الزوجي يقاس خط طوله (١٨) قدم أو (٤٩ / ٥) م من النقطة (س) الى النقطة (ج) ثم تقاس نفس المسافة من النقطة (س) الى النقطة (د) ليكون بذلك مجموع المسافة (٣٦) قدم وهي عرض الملعب الزوجي. ولتحديد مكان قائمي الشبكة تقاس مسافة (٣) أقدام من كل من النقطتين (ج) و(د) والى الجانب وبذلك يكون قياس الخط المرسوم من النقطة (س) الى أي من قائمي الشبكة هي ٢١ قدم.
 - ٣- يثبت وتدبين عند النقطتين (ج) و(د) ويربط احدهما بنهاية شريط طوله (١ / ٥٣) قدم أو (١٨ / ١٦) م وتمثل هذه المسافة نصف قطر مساحة اي من جانبي الملعب ثم تربط نهاية شريط آخر بطول (٣٩) قدم أو (٨٩ / ١١) م في النقطة أو الوتد الأخر حيث تمثل هذه المسافة طول احد جانبي الملعب ، تقوم بعد ذلك بإيصال نهايتا الشريطين ثم نضع علامة ولنكن (هـ) عند النقطة التي يتطابقان فيها مع بعضها. ثم نرسم خطين متقاطعين عند تلك النقطة ليتكون لدينا احد اركان الملعب. ثم تتبع نفس الطريقة مع تبادل وضع المقياسين وذلك لتحديد الركن الآخر للملعب وعند النقطة (و) مع التأكد من أن المسافة بين النقطتين (هـ) و(و) هي (٣٦) قدم أو (٩٧ / ١٠) م حيث تمثل خط القاعدة للملعب الزوجي وكما في الشكل.

- ٤- بعد ذلك يكون بالإمكان تحديد ركني او زاويتي الملعب الفردي ، حيث تقاس مسافة طولها (٤ / ٥) قدم أو (١ / ٣٧) م من النقطة (ج) الى النقطة (س) ثم من النقطة (و) الى النقطة (ط) لنحصل على ركني الملعب الفردي ثم نصل جميع هذه النقاط مع بعضها ليتكون لدينا احد جهتي الملعب الفردي والزوجي .
- ٥- ولتحديد منطقة الإرسال تقاس مسافة طولها (٢١) قدم أو (٦ / ٤٠) (م) من النقطة (س) الى النقطة (م) وتقاس مسافة (٢١) قدم من النقطة (ا) الى النقطة (ك) وكذلك نفس المسافة الى النقطة (ق) ثم نصل هذه النقاط مع بعضها ليتكون منطقتي الإرسال العنق واليسرى وكما يظهر في الشكل .
- ٦- وبذلك نكون قد انتهينا تخطيط أحد جهتي الشبكة ثم تتبع نفس الطريقة عند تخطيط الجانب الآخر من الشبكة او الملعب .

تخطيط الملعب

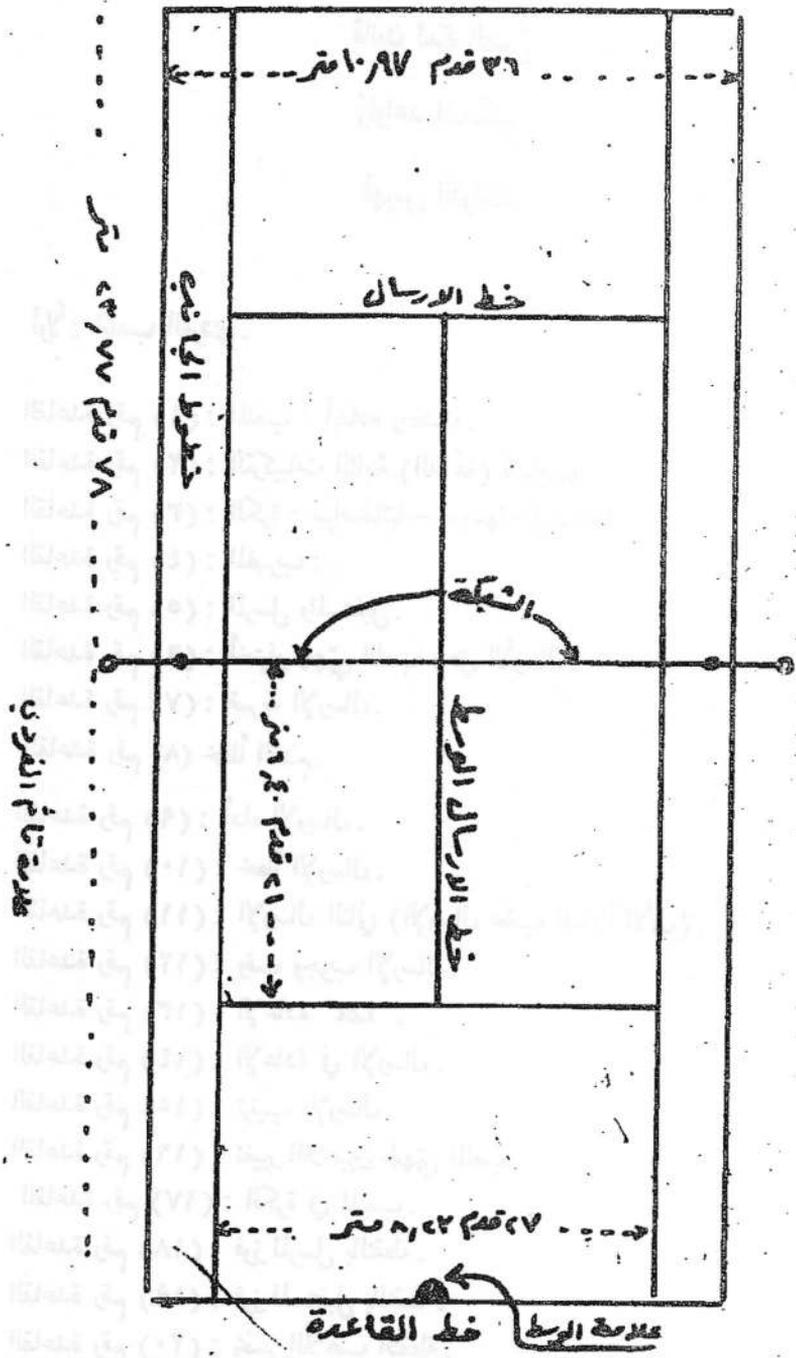


طريقة او نظام كسر التعادل :

عندما تصبح نتيجة المباراة ٦-٦ لكلا اللاعبين في أي مجموعة من المجموعات يصار الى شوط كسر التعادل حيث يتم تسجيل النقاط فيه باستخدام الأرقام العددية واللاعب الذي يفوز بسبعة نقاط قبل منافسه ويفارق نقطتين على الأقل يفوز بالشوط ومن ثم المجموعة.

ولفرض تحديد اللاعب المرسل في شوط كسر التعادل يتبع مايلي :

- (١) اللاعب الذي كان مستمرا في الشوط السابق لشوط كسر التعادل يصبح مرسلًا ولنقطة واحدة (النقطة الاولى) ومن جهة اليمن (يكون نفس اللاعب مرسلًا في الشوط الأول للمجموعة التالية لشوط كسر التعادل حيث ان هذا الشوط لا يحتسب في عملية تناوب الارسال).
- (٢) بعد النقطة الاولى ينتقل الارسال الى اللاعب الآخر الذي يقوم بالارسال في النقطة الثانية من الجهة اليسرى من صاحته ومن الجهة اليمنى وفي النقطة الثالثة.
- (٣) يستمر نظام تبادل الارسال والاستلام وفي هذا الشوط بهذا الشكل ومعدل نقطتين متالتين لكل لاعب وبشكل متعاقب (أي بعد ان ينتقل الارسال الى اللاعب الآخر في النقطة الرابعة يقوم بالارسال من الجهة اليسرى ومن الجهة اليمنى في النقطة الخامسة. وهكذا حتى يتم تحديد اللاعب الفائز بهذا الشوط.
- (٤) يجرى تغيير جهتي الملعب بعد ان يكون مجموع نقاط كلا اللاعبين ستة او مضاعفاتهما.
- (٥) يتم تطبيق نفس القواعد في مباريات الفردي والزوجي على حد سواء.
- (٦) يعتبر شوط كسر التعادل كأى شوط آخر فيما يتعلق بتغيير الكرات.



قانون لعبة التنس

وقواعد التحكيم

فهرس القواعد

أولاً: اللعب الفردي.

- القاعدة رقم (١) : الملعب : أبعاده ومعداته .
- القاعدة رقم (٢) : التركيبات الثابتة (الدائمة) للملعب .
- القاعدة رقم (٣) : الكرة : مواصفاتها - حجمها - إرتدادها .
- القاعدة رقم (٤) : المضرب : .
- القاعدة رقم (٥) : المرسل والمستقبل .
- القاعدة رقم (٦) : اختيار جهتي اللعب وحق الإرسال .
- القاعدة رقم (٧) : ضربة الإرسال .
- القاعدة رقم (٨) : خطأ القدم .
- القاعدة رقم (٩) : أداء الإرسال .
- القاعدة رقم (١٠) : خطأ الإرسال .
- القاعدة رقم (١١) : الإرسال الثاني (الإرسال عقب الخطأ الأول) .
- القاعدة رقم (١٢) : وقت وجوب الإرسال .
- القاعدة رقم (١٣) : الإعادة "Let" .
- القاعدة رقم (١٤) : الإعادة في الإرسال .
- القاعدة رقم (١٥) : ترتيب الإرسال .
- القاعدة رقم (١٦) : تغيير اللاعبين لجهتي الملعب .
- القاعدة رقم (١٧) : الكرة في الملعب .
- القاعدة رقم (١٨) : فوز المرسل بالنقطة .
- القاعدة رقم (١٩) : فوز المستقبل بالنقطة .
- القاعدة رقم (٢٠) : يخسر اللاعب النقطة .
- القاعدة رقم (٢١) : إعاقة الخصم المتمدة وغير المتمدة .

- القاعدة رقم (٢٧٢) : نزول الكرة على الخط.
القاعدة رقم (٢٧٣) : ملامسة الكرة للتركيبات الثابتة.
القاعدة رقم (٢٧٤) : الرد السلم للكرة.
القاعدة رقم (٢٧٥) : عرقلة (إعاقة) اللاعب.
القاعدة رقم (٢٧٦) : تسجيل نقاط الشرط.
القاعدة رقم (٢٧٧) : تسجيل الأخطاء في المجموعة.
القاعدة رقم (٢٧٨) : الحد الأقصى لعدد المجموعات.
القاعدة رقم (٢٧٩) : مهمة الإداريين (الحكام) في اللاعب.
القاعدة رقم (٢٨٠) : استمرارية اللعب ، وقترات الأمتزاحة.
القاعدة رقم (٢٨١) : تقديم النصح للاعبين أثناء المباراة.
القاعدة رقم (٢٨٢) : تغيير الكرات.

ثانياً : اللعب الزوجي :

- القاعدة رقم (٢٨٣) : اللعب الزوجي.
القاعدة رقم (٢٨٤) : الملعب الزوجي : أبعاده وطاقيسه.
القاعدة رقم (٢٨٥) : ترتيب الإرسال في المباريات الزوجية.
القاعدة رقم (٢٨٦) : ترتيبت الأستقبال في المباريات الزوجية.
القاعدة رقم (٢٨٧) : الإرسال خارج الدور في المباريات الزوجية.
القاعدة رقم (٢٨٨) : الخطأ في ترتيب الأستقبال في المباريات الزوجية.
القاعدة رقم (٢٨٩) : خطأ الإرسال في المباريات الزوجية.
القاعدة رقم (٤٠) : تبادل لمب الكرة في المباريات الزوجية.

ثالثاً : الملحق :

- أ- التنظيم الخاصة بأجراء الأختبارات (المحوصات) التي تحددها القاعدة رقم (٣)
ب- تخطيط الملعب.
ج- أمتزاحات حول كيفية تخطيط الملعب.

رابعاً : ملحق يتضمن مايلي :

- ١- نظام المخالفات (نظام نقاط الجزاء).
- ٢- نظام نقاط الجزاء (نظام نقاط توقيف اللاعبين).

أولاً : اللعب الفردي

قاعدة (١)

الملعب : أبعاده ومعداته

يكون الملعب على شكل مستطيل طوله ٧٨ قدماً (٢٣,٧٧ متراً) ، وعرضه ٢٧ قدماً (٨,٢٣ متراً) وتقسمة من منتصفه بالعرض شبكة معلقة بجبل أو سلك معدني يبلغ الحد الأقصى لقطره ثلث بوصة (٨ ملليمترًا) ، يثبت طرفاه من أعلى القائمين أو يجران فوقهما ولا تزيد مساحة مخروط كل منها على ٦ بوصات مربعة (١٥ سم مربعاً) أو لا يتعدى قطر كل منها ٦ بوصات (١٥ سم) . ويقع مركز كل منها على بعد ٣ أقدام (٩١٤ ملليمترًا) خارج الملعب من كل جانب ، ويجب أن يرتفع كل منها بحيث يبلغ ارتفاع الجزء العلوي للحبل أو السلك المعدني ٣ أقدام و ٦ بوصات (١٠٧ سم) عن أرضية الملعب .

وعند استخدام ملعب مجهز للعب الزوجي والفردي (أنظر القاعدة ٣٤) ومجهز بشبكة اللعب الزوجي - وذلك في المباريات الفردية - فيجب أن تسند الشبكة إلى ارتفاع ٣ أقدام و ٦ بوصات (١٠٧ سم) بواسطة عامودين يطلق عليهما «عصى الفردي» والثاني لا يجب أن تزيد مساحة مخروط كل منها عن ٣ بوصات مربعة (٧,٥ سم مربع) أو لا يزيد قطرها عن ٣ بوصات (٧,٥ سم) . ويجب أن يكون مركز كل منها على بعد ٣ أقدام (٩١٤ مللم) إلى الخارج من ملعب الفردي في كلا الجانبين .

الشبكة :

يجب أن تكون الشبكة ممتدة بشكل تام بحيث تملأ تماماً الفراغ بين القائمين ، ويجب أن تكون ثقوبها صغيرة بشكل يكفل منع الكرة من المرور من خلالها .

ويكون ارتفاع الشبكة عند المركز (الوسط) هو ٣ أقدام (٩١٤ ملم) حيث يشدها إلى الأسفل شريط لا يزيد عرضه على ٢ بوصة (٥ سم) ، ويكون كله أبيض اللون ، ويكون ثمة شريط يغطي الحبل أو السلك المعدني ، وكذلك الحافة العليا للشبكة على مساحة لا يقل عرضها عن ٢ بوصة (٥ سم) ولا يزيد على ٢,٥ بوصة (٦,٣ سم) نحو الداخل من كل جانب ، ويكون كله باللون الأبيض ، ويجب ألا تكون هناك إعلانات على الشبكة أو الشريط أو علامات الملعب الفردي.

خطوط الملعب :

يسمى الخطان اللذان يحددان طرفي الملعب وجانبيه بـ «خطي القاعدة» و«خطي الجانبين» على التوالي.

وعلى كل جانب من جانبي الشبكة ، على بعد ٢١ قدماً (٦,٤٠ متراً) منها ، وبالتوازي معها يرسم خطي الإرسال خلف خط الإرسال المركزي (الأوسط) المنطقة الواقعة على كل من جانبي الشبكة والمحصورة بين خطي الإرسال وخطي الجانبين ، ويطلق عليها «منطقتي الإرسال». ويجب أن يكون عرض هذا الخط ٢ بوصة (٥ سم) ومرسوماً في المنتصف ما بين خطي الجانبين وموازيًا لهما. علامة المركز (الوسط) :

• ينصف كلا من خطي القاعدة أمتداد وهمي لخط الإرسال المركزي (الأوسط) إلى خط طوله ٤ بوصات (١٠ سم) وعرضه ٢ سم بوصة (٥ سم) ويطلق عليه «علامة المركز (الوسط)» ويكون مرسوماً إلى داخل الملعب بشكل عمودي ومتصل مع خطي القاعدة.

• لا يقل عرض جميع الخطوط الأخرى عن ١ بوصة (٢,٥ سم) ولا يزيد على ٢ بوصة (٥ سم) فيما عدا خط القاعدة ، الذي يجوز أن يكون عرضه ٤ بوصات (١٠ سم). وتؤخذ المقاييس جميعها حتى الحدود الخارجية للخطوط ، كما تكون كافة الخطوط بلون موحد.

• فإذا حدث ووضعت مواد إعلانية أو غيرها في المنطقة الواقعة خلف الملعب ، فلا يجوز لها أن تشمل اللون الأبيض أو الأصفر أو أي لون فاتح آخر. وإذا وضعت إعلانات على كراس مرابي الخطوط الجالسين خلف الملعب ، فلا يجب أن تشمل اللون الأبيض أو اللون الأصفر.

ملحوظة :

لدى إقامة البطولة الدولية للتنس «كأس دايفير» ، أو البطولات الرسمية الأخرى للاتحاد الدولي للتنس ، تكون هناك مسافة خلف كل خط قاعدة ، لا تقل عن ٢١ قدماً (٦,٤ متراً) ، وعند الجوانب بما لا يقل عن ١٢ قدماً (٣,٦٦ متراً) .

قاعدة (٢)

التركيبات الدائمة (الثابتة) للملعب

التركيبات الدائمة (الثابتة) للملعب لا تشمل فقط على الشبكة والقوائم وعلامات اللعب الفردي «عصى الفردي» والحبل أو السلك المعدني والحزام والشريط ، لكنها تشمل أيضاً على الحواجز الخلفية والجانبية والتنصت والمقاعد والكراسي - الثابتة منها أو المتحركة - حول الملعب ، ومن يشغلونها ، وجميع التركيبات الأخرى حول الملعب وفوقه ، والحكم ومراقب حبل الشبكة ومراقب أخطاء القدم ، ومراقبي الخطوط وجامعي الكرات - إن وجدوا - متى يتواجد كل منهم في المكان المخصص له .

ملحوظة :-

بمقتضى هذه القاعدة فإن كلمة «الحكم» تشمل حكم المباراة والأشخاص المسموح لهم بمقعد على أرض الملعب وكافة الأشخاص الذين وضعوا لمساعدة حكم المباراة في إدارة سير المباراة .

قاعدة (٣)

الكرة : مواصفاتها - حجمها - ارتدادها

شكلها وحجمها :

يجب أن يكون السطح الخارجي للكرة متناسقاً ، وذا لون أبيض أو أصفر ، وألا تكون مخاطة الأوصال ، وأن يزيد قطر الكرة على ٢,٥ بوصة (٦,٣٥ سم) وأن يقل عن بوصتين وخمسة أثمان البوصة (٦,٦٧ سم).

وزنها :

يجب أن يزيد وزن الكرة على ٢ أونس (٥٦,٧ جراماً) وأن تقل عن ٢ أونس و ١/١٦ أونس (٥٨,٥ جراماً).

ارتدادها وأبعاضها :

يجب أن يكون ارتداد الكرة أكثر من ٥٣ بوصة (١٣٥ سم) وأقل من ٥٨ بوصة (١٤٧ سم) عند أمشاطها من على ارتفاع ١٠٠ بوصة (٢٥٤ سم) فوق قاعدة صلبة (خرسانية).

يجب أن تنبج الكرة إلى الأمام بمقدار يزيد على ٠,٢٢٠ بوصة (٥,٥٦ سم) ويقل عن ٠,٢٩٠ بوصة (٧,٤٤ سم) ، وأن يكون الأبعاض الناتج أكثر من ٠,٣٥٠ بوصة (٨,٩١ سم) وأقل من ٠,٤٢٥ بوصة (١,٠٨ سم) عند تعريضها لضغط قدره ٨ رطلاً إنجليزية (٨,١٦٥ كيلوجرام) ، ويكون الرقمان الخاصان بقياس ابعاض الكرة عبارة عن معدلين لثلاث قراءات منفردة على ثلاثة محاور للكرة ، ويجب ألا يكون الفرق بين أي قراءتين منفردتين أكثر من ٠,٠٣٠ بوصة (٠,٠٨ سم) في كل حالة . ويجب أن تتم جميع الاختبارات الخاصة بالارتداد والحجم وتغير الشكل (الابعاض) طبقاً للنظم الواردة بالملحق التابع لهذه القواعد.

القاعدة (٤)

المضرب

المضارب التي لا تتوفر فيها المواصفات التالية ، تعتبر غير معتمدة في اللعب طبقاً لقواعد لعبة التنس :

أ- يكون السطح المضارب للمضرب مسطحاً وموئلاً من نمط من أوتار متقاطعة متصلة بإطار، وتكون متشابكة أو ملتصقة حيثاً تقاطع بالتمائب ، ويكون شكل الأوتار موحداً بصفة عامة ، ولا تكون الأوتار في منطقة الوسط على ز- المخصوص أقل كثافة منها في أية منطقة أخرى. ويجب أن تكون الأوتار خالية من الأشياء الملتصقة (أو المربوطة) ، ومن التواءات (البروز) بخلاف تلك التي يقتصر استخدامها بشكل محدد للحد من التآكل والتمزق أو التذبذب أو لمنع ذلك ، والتي يجب أن تكون معقولة من حيث الحجم والوضع المطلوب لمثل تلك الأغراض .

ب- يجب ألا يزيد الطول الأجمالي لأطار المضرب عن ٣٢ بوصة (٨١,٢٨ سم) بما في ذلك مقبض المضرب ، وألا يزيد العرض الإجمالي للمضرب عن ١٢,٥ بوصة (٣١,٧٥ سم) ، وألا يزيد سطح الأوتار عن ١٥,٥ بوصة (٣٩,٣٧ سم) في طولها الأجمالي ، وعن ١١,٥ بوصة (٢٩,٢١ سم) في عرضها الأجمالي .

ج- يجب أن يكون الأطار- بما في ذلك المقبض- خالياً من الأشياء الملتصقة (أو المربوطة) أو الوسائل الأخرى بخلاف تلك التي يقتصر استخدامها بشكل محدد للحد من التآكل والتمزق أو التذبذب أو لمنع ذلك ، أو بقصد توزيع الثقل ، ويجب أن تكون أية أشياء أو وسائل ، معقولة من حيث الحجم والوضع المطلوب لمثل تلك الأغراض .

د- يجب أن يكون الأطار- بما في ذلك المقبض والأوتار- خالياً من أي وسيلة (أو جهاز) تجعل من الممكن تغيير شكل المضرب تغييراً جوهرياً ، أو تغيير الثقل أثناء لعب نقطة ما .

ويرجع الحكم للاتحاد الدولي للتنس في أمر مطابقة أي مضرب أو نموذج أولي للمواصفات أعلاه ، أو فيما إذا كان بخلاف ذلك معتمداً للعب أو غير معتمد . ويجوز اتخاذ مثل هذا الحكم من قبل الأتحاد الدولي للتنس من تلقاء نفسه أو بناء على أي طلب من أي طرف يكن اهتماماً صادقاً بالموضوع ، بما في ذلك أي لاعب أو صانع للأجهزة أو اتحاد

وطني أو من أحد أعضائه . وتصدر مثل هذه الأحكام طبقاً للإجراءات والجلسات القانونية للمعاينة والتدقيق للاتحاد الدولي للتنس ، والتي يمكن الحصول على نسخ منها من مكتب سكرتير الاتحاد الدولي .

الحالة الأولى :

هل يمكن أن يكون هناك أكثر من مجموعة واحدة من الأوتار على السطح الضارب للمضرب ؟

القرار :

لا . فإن هذه القاعدة تتحدث عن نمط واحد - وليس عن أنماط - من الأوتار المتقاطعة .

الحالة الثانية :

هل يعتبر نمط أوتار المضرب موحداً بصنفة عامة ومسطحاً عندما تكون الأوتار على أكثر من سطح مستو واحد ؟

القرار : لا .

قاعدة (5)

المرسل والمستقبل

يجب أن يقف اللاعبان في جهتين متقابلتين من الشبكة يطلق على اللاعب الذي يقوم بقذف الكرة أولاً اسم المرسل .
ويطلق على اللاعب الآخر اسم «المستقبل» أو «المستلم» .

الحالة الأولى :

هل يخسر اللاعب الذي يحاول ضرب الكرة التقطعة إذا هو تخطى الخط الراسمي امتداد الشبكة .

أ - قبل ضرب الكرة ؟

ب - بعد ضرب الكرة ؟

القرار

لا يحس اللاعب النقطة في أي من هاتين الحالتين بسبب تحطيه (عبوره) الخط
الوهسي وبشرط ألا يدخل (يعبر) الخطوط التي تحدد ملعب خصمه (قاعدة ٢٠ بقرة
م) أما فيما يتعلق بالمرقلة (الاعاقة) فإنه يجوز لخصمه أن يطلب معرفة قرار الحكم وذلك
في ظل ما ورد بالقاعدة (٢١) والقاعدة (٢٥).

حالة الثانية

هل من الضروري أن يطلب المرسل بموجب وقوف المستقبل (المستلم) داخل
الخطوط المحددة للمعب.

القرار:

لا. ويجوز للمستقبل أن يقف حيث يشاء في جانب الملعب المواجه للشبكة من جهته
عبر.

قاعدة (٦)

اختيار جهتي اللعب وحق الإرسال والاستقبال

في بداية الشوط الأول يتقرر اختيار الجهتين وحق الإرسال أو الاستقبال عن طريق
القرعة ويجوز للاعب الفائز بالقرعة أن يختار هو أو أن يطلب من خصمه أن يختار:
أ- الحق في أن يكون مرسلًا أو مستقبلاً - وفي هذه الحالة يختار اللاعب الآخر جهة
اللعب. أو:
ب- الجهة، وفي هذه الحالة يختار اللاعب الآخر الحق في أن يكون مرسلًا أو مستقبلاً.

قاعدة (٧)

ضربة الإرسال

يجب أن تؤدي ضربة الإرسال بالكيفية التالية :

- قبل بدء الإرسال مباشرة يجب على المرسل الوقوف وكلتا قدميه مستقرتان خلف خط القاعدة (خارج الملعب) في حدود منطقة الامتدادين الهميين لعلامة المركز (الوسط) وخط الجانب.

- وعندئذ يقوم المرسل بقذف الكرة بيده في الهواء في أي اتجاه، ويضربها بمضربه قبل أن تمس الأرض، على أن تعتبر عملية الإرسال منتبهة لحظة أن تم الملامسة بين المضرب والكرة.
- ويجوز للاعب ذي الذراع الواحدة (أو الذي يستخدم ذراعاً واحدة) أن يستخدم المضرب لقذف الكرة في الهواء لأداء الإرسال.

الحالة الأولى :

هل يجوز للمرسل في مباراة فردية أن يتخذ لنفسه مكاناً خلف ذلك الجزء من خط القاعدة الواقع بين خطي الجانب للملعب الفردي وملعب الزوجي ؟
القرار لا يجوز ذلك.

الحالة الثانية :

إذا قذف لاعب كرتين أو أكثر أثناء الإرسال ، بدلا من واحدة ، هل يخسر اللاعب ذلك الإرسال ؟

القرار :

لا يلجأ إلى إعادة الإرسال (للإرسال) إلا إذا رأى الحكم أن ذلك الفعل كان متعمداً، فعندئذ يجوز للحكم أن يطبق القاعدة رقم (٢١) من هذه القواعد.

قاعدة (٨)

خطأ القدم

- ١- يجب على المرسل خلال عملية الإرسال :
 - أ- ألا يغير مكانه بالمشي أو بالركض . ولا يجب اعتبار الحركات الطفيفة - البسيطة - لقدمي المرسل ، والتي لا تؤثر تأثيراً جوهرياً على الوضع الأصلي الذي اتخذ لأداء الإرسال ، على أنها تجعل اللاعب « يغير مكانه بالمشي أو بالركض » .
 - ٢- ألا يلمس - بأي من قدميه - أية منطقة باستثناء تلك الواقعة خلف خط القاعدة ضمن الامتداد الوهمي لعلامة المركز (الوسط) وخطي الجانب .
- ب- تجنب كلمة « قدم » ذلك الطرف الأقصى للرجل فيما تحت الكاحل .

قاعدة (٩)

أداء الإرسال

- ١- عند القيام بأداء الإرسال يجب على المرسل أن يقف بالتبادل خلف الجهة التي تم اليسرى للعبة وعليه أن يبدأ إرساله من الجهة التي في كل شوط . فإن حدث أن قام أحد اللاعبين بأداء ضربة الإرسال من جهة الإرسال المخالفة (المخالطة) ، ولم يكشف ذلك الخطأ في حينه ، فإن كل اللعب الناتج عن ضرب أو ضربات الإرسال تلك ، يعتبر صحيحاً وقائماً ولكنه يجب تغيير المواقع الغير سليمة للاعبين فور اكتشاف الخطأ .
- ب- يجب أن تمر الكرة المرسلة من فوق الشبكة ، وأن تلمس الأرض داخل منطقة الإرسال المقابلة قطرياً للمرسل ، أو أن تقع على أي خط يحيط بتلك المنطقة ؛ وذلك قبل أن يردّها المستقبل (المستلم) .

قاعدة (١٠)

خطأ الإرسال

يعتبر الإرسال غير سليم (خاطئا) في الحالات التالية :

أ- إذا ارتكب اللاعب المرسل أي خرق للقواعد (٧) أو (٨) أو (٩).

ب- إذا أخفق اللاعب المرسل في إصابة الكرة أثناء محاولته ضربها.

ج- إذا مسّت الكرة المرسلَة أحد التركيبات الثابتة (فيها عدا الشبكة والحزام والشريط)

وذلك قبل أن تمس الأرض.

الحالة الأولى

إذا عاد المرسل - بعد قذف الكرة إلى أعلى ، استعدادا لضرب الإرسال - وقرعه
ضرب الكرة ثم أمسكها بدلا من أن يضربها . هل يعتبر ذلك خطأ ؟

القرار:

لا .

الحالة الثانية :

عند أداء الإرسال في شوط فردي ملعوب على ملعب زوجي ذي قوائم للعب الزوجي
وأخرى للعب الفردي ، وأصابت الكرة أحد قوائم ملعب الفردي ثم سقطت الأرض داخل
محطّط منطقة الإرسال الصحيح ، فهل يعتبر ذلك خطأ ، أم يعاد الإرسال ؟

القرار:

في حالة الإرسال يعتبر ذلك خطأ ، لأن قوائم الملعب الفردي وقوائم الملعب الزوجي
وكذلك الجزء من الشبكة أو الشريط الواقع بينهما تعتبر كلها أجزاء من التركيبات الثابتة
[القاعدة (٢) والقاعدة (١٠) والملاحظة الواردة بالقاعدة (٢٤)] .

قاعدة (١١)

الإرسال الثاني

(الإرسال عقب الخطأ الأول)

عقب وقوع خطأ ما (في ضربة الإرسال) - وكان ذلك هو الخطأ الأول - فإنه يتحتم على المرسل أن يقوم بإعادة أداء الإرسال من خلف نفس الجهة التي تم منها تنفيذ ذلك الإرسال الخاطيء ، إلا إذا كان إرساله قد تم من الجهة الخاطئة (الخاطئة) ، وفي هذه الحالة - وطبقا للقاعدة التاسعة فإنه يحق للمرسل أن يؤدي ضربة إرسال واحدة فقط من خلف الجهة الأخرى .

المادة الأولى :

قام لاعب بأداء الإرسال من منطقة إرسال خاطئة (مخالفة) ونفس النقطة ، ثم يطالب بعد ذلك بحسابها خطأ بسبب مركزه الخاطيء .

القرار :

يظل احتساب النقطة ساريا ويتم أداء الإرسال التالي من الموقع الصحيح حسب نظام احتساب النقاط (حسب النتيجة) .

إطالة الثانية :

عندما يصل احتساب النقط (المد) إلى (١٥ - الكل) ويوم الإرسال - بطريق لخطأ - بأداء الإرسال من النصف الأيسر للعبه ، ويكسب النقطة ، ثم يقوم بعد ذلك بأداء إرسال غير سليم ، ومن النصف الأيمن للعبه ، وعندئذ يتم اكتشاف خطأ موقعه (مركزه) .

فهل يكون له الحق في أن تختسب له النقطة السابقة ؟ ومن أية جهة يجب عليه أداء

الإرسال التالي ؟

القول:

تخصب النقطة السابقة ويجب أن يتم أداء الإرسال التالي من النصف الأخير للمنه حيث يكون التسجيل (٣٠ - ١٥) ويكون المرسل بذلك قد قام بأداء ضربة إرسال واحدة خطأ.

قاعدة (١٢)

وقت وجوب الإرسال

يجب ألا يقوم المرسل بأداء الإرسال ، حتى يكون المستقبل (المستمع) مستعداً ، فإذا حاول المستقبل رد الإرسال ، فإنه بذلك يعتبر مستعداً ، وإذا أظهر المستقبل مع ذلك عدم استعداده فلا يجوز له المطالبة باحساب الخطأ نتيجة عدم نزول الكرة على الأرض ضمن حدود المنطقة المحددة للإرسال .

قاعدة (١٣)

الإعادة "Let"

في جميع الحالات التي يلزم أن تعلن فيها الإعادة طبقاً لهذه القواعد ، أوتلك التي تستوجب إيقاف اللعب ، فإنه يجب أن تفسر كما يلي :

أ- عندما يعلن عنها بخصوص ضربة إرسال فقط فإن ضربة الإرسال هذه هي وحدها التي يجب أن تعاد .

ب- عندما يعلن عنها تحت أي ظرف آخر فإن النقطة هي التي يجب أن تعاد .

الحالة الأولى :

تسبب في قطع الإرسال عائق غير تلك الأشياء (التركيبات الثابتة) التي تنص عليها القاعدة (١٤) . فهل يجب فقط إعادة الإرسال ؟

القول:

لا . ونصحتم إعادة النقطة بكاملها .

الحالة التالية :

إذا تمّت الكرة (أو انفجرت) وهي في اللعب ، فهل يجب التداؤ بالإعادة؟

القرار: نعم.

لقاعدة (١٤)

الإعادة، في الإرسال

يعاد الإرسال في الحالات التالية :

- أ- إذا مسّت الكرة - بعد إرسالها - الشبكة أو الحزام أو الشريط ، وكانت فيما عدا ذلك صحيحة ، أو إذا حدث بعد لمسها للشبكة أو الحزام أو الشريط ، أن مسّت المستقبل أو أي شيء يلبسه أو يحمله قبل سقوطها على الأرض .
- ب- إذا قام المرسل بأداء إرسال صحيح أو خاطئ عندما لا يكون المستقبل مستعداً (انظر القاعدة (١٢)).

وفي حالة الإعادة يجب ألا يحتسب ذلك الإرسال بالذات ، وعلى المرسل أن يؤدي الإرسال مرة ثانية ، ولكن إعادة الإرسال لا تلقى خطأ سابقاً لها .

قاعدة (١٥)

ترتيب الإرسال

- عند انتهاء الشوط الأول يصبح المستقبل مرسلًا . ويصبح المرسل مستقبلاً ، وهكذا بالتبادل في جميع الأشواط التالية من المباراة .
- فإذا حدث أن قام المرسل بأداء ضربة إرسال في غير دوره . فإن اللاعب الذي كان ينبغي عليه أداء ذلك الإرسال ، عليه أن يقوم بأدائه فتر اكتشاف الخطأ ، ولكن تحتسب جميع النقاط التي تم احرازها قبل اكتشاف ذلك الخطأ .
- وأذا حدث وانتهى شوط ما ، قبل هذا الاكتشاف ، فإن ترتيب الإرسال يظل وفقاً لذلك التغيير . ويجب عدم احتساب الإرسال الخاطئ الذي يكون أدائه قد سبق هذا الاكتشاف .

قاعدة (١٦)

تغيير اللاعبين لجهتي اللعب

يجب أن يقوم اللاعبان بتغيير جهتي اللعب في نهاية الشوط الأول والشوط الثالث ، وكل شوط فيما تلا ذلك في كل مجموعة بالتعاقب ؛ وفي نهاية كل مجموعة إلا عندما يكون عدد الأشواط في مثل هذه المجموعة زوجيا ، وفي هذه الحالة لا يتم التغيير حتى نهاية الشوط الأول من المجموعة التالية .
وإذا تم ارتكاب خطأ ما ، ولم يتبع الترتيب الصحيح ، فعلى اللاعبين اتخاذ مواقعهم الصحيحة فور اكتشاف الخطأ واتباع الترتيب الأصلي .

قاعدة (١٧)

الكرة في اللعب

تعتبر الكرة في اللعب (ملعبة) منذ لحظة بدء إرسائها وطالما لم يعلن عن خطأ أو إعادة فإنها تبقى في اللعب حتى تتقرر النقطة .

الحالة الأولى :

أنفق اللاعب في القيام برد سلم للكرة ، ولم يصدر أي نداء وتظل الكرة في اللعب ، فهل يجوز لخصمه فيما بعد أن يطالب بالنقطة لصالحه بعد انتهاء فترة اللعب ؟

القرار :

لا . فليس من الجائز المطالبة بالنقطة إذا استمر اللاعبان اللعب عقب حدوث الخطأ بشرط عدم حدوث إعاقة للخصم .

قاعدة (١٨)

ينال المرسل نقطة

- أ- إذا كانت الكرة المرسله غير معادة حسب ما ورد في القاعدة (١٤) ومست المستقبل أو أي شيء يلبسه أو يحمله قبل نزول الكرة إلى الأرض .
ب- إذا خسر المستقبل - بخلاف ذلك - النقطه طبقا لما تحدّد بالقاعدة رقم (٢٠).

قاعدة (١٩)

ينال المستقبل نقطة

- أ- إذا قام المرسل بأداء إرسالين خاطئين متتالين .
ب- إذا خسر المرسل بخلاف ذلك النقطه طبقا لما ورد بالقاعدة رقم (٢٠) أدناه .

قاعدة (٢٠)

بخسر اللاعب النقطه

- أ- إذا هو أخفق في أن يرد الكرة للمعوية مباشرة فوق الشبكة قبل أن تمس الأرض مرتين متتاليتين باستثناء ما نصت عليه القاعدة (٢٤ - أ ، ج) ، أو:
ب- إذا هو رد الكرة للمعوية بحيث تمس الأرض أو أحد التركيبات الثابتة أو أي شيء آخر خارج أي من الخطوط المحددة للعب خصمه ، عدا ما نصت عليه القاعدة (٢٤ - أ ، ج) ، أو:
ج- إذا هو ضرب الكرة وهي طائرة (ضربة مباشرة) وأخفق في ردها ردا صحيحا حتى ولو كان واقفا خارج الملعب ، أو:
د- إذا هو تعمد أثناء لعب الكرة ، مسكها أو حملها فوق مضربه أو لمسها عن قصد أكثر من مرة بمضربه ، أو:
هـ- إذا لمس هو أو مضربه (سواء كان بيده أو بخلاف ذلك) ، أو أي شيء يلبسه أو يحمله ، الشبكة أو القوائم أو قوائم الفردي أو الحبل أو السلك المعدني أو الحزام أو الشريط أو الأرض ضمن حدود ملعب خصمه في أي وقت بينما تكون الكرة في اللعب ، أو:

- إذا ضرب الكرة وهي طائرة (ضربة مباشرة) قبل عبورها الشبكة . أو:
- ز- إذا مسه الكرة وهي في اللعب أو مست أي شيء يلبسه يحملها فيما عدا المضرب الذي في يده أو يديه ، أو:
- ح- إذا قذف مضربه نحو الكرة وأصابها ، أو:
- ط- إذا تعدد تغيير شكل مضربه بشكل جوهري أثناء لعب النقطة .

الحالة الأولى :

أثناء القيام بأداء الإرسال ، طار المضرب من يد المرسل ومس الشبكة قبل أن تمس الكرة الأرض . هل يعتبر ذلك خطأ إرسال أو هو يخسر اللاعب النقطة ؟

القرار :

يخسر المرسل النقطة لأن مضربه مس الشبكة أثناء وجود الكرة في اللعب (قاعدة رقم ٢٠) (فقرة هـ) .

الحالة الثانية :

في الإرسال طار المضرب من يد المرسل ومس الشبكة بعد أن تكون الكرة قد مست الأرض خارج الملعب الصحيح فهل يكون ذلك خطأ إرسال ؟ أم هل يخسر اللاعب النقطة ؟

القرار :

يعتبر ذلك خطأ إرسال لأن الكرة كانت خارج اللعب عندما مس المضرب الشبكة .

الحالة الثالثة :

اللاعبان «أ» و«ب» يلعبان ضد اللاعبين «ج» و«د» ، يقوم اللاعب «أ» بأداء الإرسال إلى «د» ولس اللاعب «ج» لشبكة قبل أن تمس الكرة الأرض ، ثم يتم الاعلان عن وقوع خطأ إرسال بسبب سقوط الكرة المرسله خارج حدود المنطقة الصحيحة ، فهل يخسر اللاعبان «ج» و«د» النقطة ؟

القرار:

التداء بكلمة «خطأ Fault» هو قرار غير صحيح ، فقد خسر اللاعبان «ج» و«د» النقطة فعلا قبل الاعلان عن وقوع لخطأ ، لأن اللاعب «ج» لمس الشبكة بينما كانت الكرة في اللعب (القاعدة (٢٠) - فقرة هـ).

الحالة الرابعة :

هل يجوز أن يقفز اللاعب من فوق الشبكة إلى ملعب خصمه أثناء وجود الكرة في اللعب دون أن يتال عقابا؟

القرار:

كلا. ويخسر اللاعب النقطة (القاعدة (٢٠) فقرة هـ).

الحالة الخامسة :

عندما يقوم اللاعب «أ» بقطع الكرة فوق الشبكة (مباشرة وترتد الكرة إلى ملعبه ، ولم يتمكن اللاعب «ب» من الوصول إلى الكرة ومن ثم يرمي مضربه ويصيب به الكرة تسقط الكرة مع المضرب فوق الشبكة على ملعب «أ» ويصد «أ» الكرة خارج حدود ملعب «ب». فهل يكسب اللاعب «ب» النقطة أم يخسرها؟

القرار:

يخسر اللاعب «ب» النقطة (القاعدة (٢٠) فقرة هـ و فقرة ح)).

الحالة السادسة :

لاعب واقف خارج منطقة الإرسال ، وتصيبه كرة مرسلة قبل أن تمس الأرض. هل يكسب اللاعب النقطة أم يخسرها؟

القرار:

اللاعب الذي اصابته الكرة بحسر النقطة (قاعدة (٢٠) - فقرة ن باستثناء ما ورد
بالقاعدة (١٤ - فقرة أ).

الحالة السابعة:

لاعب واقف خارج الملعب يضرب الكرة وهي طائرة، أو أمسكها في يده ثم يطالب
بالنقطة لأن الكرة كانت متجهة بالتأكيد إلى خارج الملعب.

القرار:

لا يحق له المطالبة بالنقطة لصالحه بأي حال من الأحوال حيث أنه:

- ١ - إذا أمسك الكرة فإنه يحسر النقطة طبقاً للقاعدة (٢٠ - فقرة د) (ج).
- ٢ - إذا ضرب الكرة وهي طائرة وكان رده للكرة خاطئاً فإنه يحسر النقطة طبقاً للقاعدة
(٢٠ - فقرة ج).
- ٣ - إذا ضرب الكرة وهي طائرة وكان رده للكرة صحيحاً تظل اللعبة مستمرة (حتى
تقرر النقطة).

قاعدة (٢١)

إعاقه الخصم المتعمد وغير المتعمد

إذا ارتكب أي لاعب عملاً تسبب في إعاقه الخصم أثناء قيامه بضربة ما، فعندئذ،
إذا كان ذلك متعمداً فإنه يحسر النقطة وإذا لم يكن متعمداً فيجب إعادة النقطة.

الحالة الأولى:

هل يكون اللاعب عرضة للجزاء (العقاب) إذا لمس خصمه أثناء قيامه بضرب
الكرة؟

التمرير:

كلا. إلا إذا ارتأى الحكم ضرورة تطبيق القاعدة رقم (٢١).

إملاء الثانية:

متى تردد الكرة عادة من فوق الشبكة يجرز للاعب صاحب الدور أن يمد يده
بالتصرب فوق الشبكة لكي يلعب الكرة، فإما هو الحكم إذا مره خصمه من القيام
بذلك؟

التمرير:

طبقاً للقاعدة (٢١) يجرز للمحكم بما أن يمنع النقطة للاعب الذي أخطأ، أو أن يأمر
بإعادة لعب تلك النقطة. (انظر أيضا القاعدة (٢٥)).

إملاء الثالثة:

هل تشكل الضربة المضاغطة (الزبدية) الأخطاءية عملاً يبيح الخصم كما نصت عليه
القاعدة (٢١)؟

التمرير:

القاعدة (٢٢)

توزيل الكرة على الخط

الكرة التي تسقط على أحد الخطوط تعتبر أنها سقطت داخل الملعب الذي يحدده

ذلك الخط.

٢٧٢

ملاسة الكرة للتركيبات الثابتة

إذا مست الكرة وهي في اللعب إحدى التركيبات الثابتة (فيا عدا الشبكة والقوائم وقوائم الفردي والحبل أو السلك المعدني أو الحزام أو الشريط) بعد سقوطها على الأرض، فإن اللاعب الذي ضربها هو الذي يفوز بالنقطة.
أما إذا كان ذلك قبل سقوطها على الأرض فإن خصمه هو الذي يفوز بالنقطة.

الحالة الأولى:

أصابت الكرة الحكم أو مقعدة بعد أن صدها أحد اللاعبين، وادعى اللاعب أن الكرة كانت في طريقها إلى داخل الملعب.

القرار:

يخسر اللاعب النقطة.

الرد السليم للكرة

يعتبر رد الكرة صحيحا:

- أ- إذا مست الكرة الشبكة أو القوائم أو قوائم اللعب الفردي أو الحبل أو السلك المعدني أو الحزام أو الشريط، بشرط أنها تمر فوق أي منها ثم تسقط على الأرض ضمن حدود الملعب، أو:
- ب- إذا سقطت الكرة - بعد إرسالها أو ردها - على الأرض داخل حدود الملعب المصحح، ثم ارتدت أو عادت نحو الخلف بفعل الرياح - من فوق الشبكة، وحدث أن قام اللاعب صاحب الدور في ضرب الكرة بمد يده التي تحمل المضرب فوق الشبكة ولعب الكرة. بشرط ألا يلمس هو، أو أي جزء من ملابسه أو مضربه، الشبكة أو قوائم الزوجي قوائم اللعب الفردي أو الحبل أو السلك المعدني أو الحزام الشريط أو الأرض داخل ملعب خصمه، وإذا كانت الضربة بخلاف ذلك صحيحة، أو:

- ج- إذا تم صد الكرة (ردها) من خارج القائم (الخاص باللعب الزوجي أو الفردي) سواء كان ذلك فوق أو تحت مستوى قبة الشبكة، حتى وإن مست أي واحد من القوائم المذكورة بشرط أنها تسقط على الأرض ضمن الملعب الصحيح، أو:
- د- إذا عبر مضرب اللاعب قبة الشبكة عقب رد اللاعب للكرة، بشرط أن تكون الكرة قد مرت من فوق الشبكة قبل أن تلعب وأن يكون ردها صحيحا، أو:
- هـ- إذا أفلح اللاعب في صد الكرة المرسله أو الملعوبة والتي تصيب كرة أخرى ملقاة على أرض الملعب.

مللمحوظة خاصة بالقاعدة (٢٤):

في المباراة الفردية، إذا تم تجهيز الملعب الزوجي بقوائم للعب الفردي، فإن قوائم الملعب الزوجي وكافة أجزاء الشبكة أو الحبل أو السلك المعدني وشريط الشبكة خارج قوائم الفردي يجب أن تعتبر أجزاء للتركيبات الثابتة في جميع الأوقات، ولا تعتبر قوائم أو كأجزاء الشبكة بالنسبة للعب الفردي. ويعتبر رد الكرة سليما عند عبورها من تحت حبل الشبكة فيما بين قائم الفردي وقائم الزوجي المجاور له دون أن تمس الحبل أو الشبكة أو قائم الزوجي ثم تسقط ضمن حدود منطقة اللعب.

الحالة الأولى:

كرة متجهة خارج الملعب وتصيب أحد قوائم الشبكة للعب الزوجي أو الفردي وتسقط داخل حدود ملعب الخصم. هل تعتبر الضربة صحيحة؟

هـ القرار:

كلا. إذا كانت ضربة إرسال القاعدة (١٠) ققرة ج)؛ ولكنها تعتبر صحيحة إذا كانت خلاف ذلك القاعدة (٢٤) - ققرة هـ).

الحالة الثانية:

هل يعتبر رد الكرة صحيحا إذا قام لاعب بصد الكرة وهو يمسك مضربه بكلتا يديه؟

• القرار:

نعم.

الحالة الثالثة:

الكرة المرسله أو التي في اللعب وتصطدم بكرة ملقاء في اللعب ، هل تنسب في
خسران النقطة أو كسبها؟

• القرار:

كلا. ويجب أن يستمر اللعب ، وإذا لم يكن واضحا لدى الحكم أن الكرة الصحيحة
هي التي تم ردها ، فينحتم عليه النداء بالإعادة.

الحالة الرابعة:

هل يجوز للاعب أن يستعمل أكثر من مضرب واحد في وقت أثناء اللعب؟

• القرار:

كلا. فإن كل ماتوحي به قواعد اللعبة هو المعنى المفرد.

الحالة الخامسة:

هل يجوز للاعب أن يطالب بإزالة الكرة أو الكرات الملقاة في ملعب خصمه؟

القرار:

نعم ، ولكن لا يكون ذلك أثناء وجود الكرة في اللعب.

قاعدة (٢٥)

إعاقة اللاعب

يجب إعلان إعادة النقطة في حالة حدوث إعادة لأحد اللاعبين عن أداء ضربة بسبب أي عائق خارج عن إرادته ، باستثناء أحد التركيبات الثابتة للملعب ، أو باستثناء ما نصت عليه القاعدة (٢١).

الحالة الأولى :

متفجع يعترض طريق لاعب ، ويخفق هذا الأخير في رد الكرة ؛ هل يجوز للاعب عندئذ أن يطالب بالإعادة؟

• القرار :

نعم يجوز ذلك إذا رأى الحكم أن الإعاقة تمت بسبب ظروفه خارجة عن نطاق سيطرته ، ولكن ذلك لا يجوز إذا كان العائق ضمن التركيبات الثابتة للملعب أو ترتيبات أرض الملعب.

الحالة الثانية :

يعاق اللاعب كما في الحالة رقم (١) وينادي الحكم بالإعادة ويكون اللاعب المرسل قد قام بأداء إرسال خاطئ سابقا ، فهل يكون له الحق في ضربتي إرسال؟

• القرار :

نعم. فيما أن الكرة في اللعب يجب أن تعاد النقطة وليس مجرد الضربة ، كما تنص القاعدة.

الحالة الثالثة :

هل يجوز للاعب أن يطالب بالإعادة طبقا للقاعدة (٢٥) لأنه اعتقد أن خصمه قد أعيق ، وبناء عليه لم يتوقع منه صد الكرة؟

• القرار:

لا.

الحالة الرابعة:

هل تعتبر الضربة صحيحة عندما تصيب الكرة وهي في اللعب كرة أخرى في الهواء؟

• القرار:

يجب النداء بالإعادة ، إلا إذا كانت الكرة الأخرى في الهواء بفعل أحد اللاعبين ، وفي هذه الحالة يصدر الحكم قراره طبقاً للقاعدة رقم (٢١).

الحالة الخامسة:

إذا أخطأ أحد الحكام ونادى بكلمة «خطأ Fault» أو «خارج الملعب Out» ثم قام بتصحيح نفسه ، فأي النداءين يجب الأخذ به؟

• القرار:

يجب النداء بالإعادة إلا إذا رأى الحكم أن أياً من اللاعبين يتعرض للإعاقة في شوطه ، وفي هذه الحالة فإن النداء المصحح يصبح واجب التنفيذ.

الحالة السادسة:

إذا ارتدت الكرة بعد الإرسال الأول - الخاطئي - واعترضت اللاعب المستقبل وقت تنفيذ الإرسال الثاني ، هل يجوز للاعب المستقبل أن يطالب بالإعادة؟
• القرار:

نعم ، ولكن إذا سححت له فرصة لإزالة الكرة من الملعب وأهملها فلا يجوز له أن يطالب بالإعادة.

الحالة السابعة:

هل تعتبر الضربة صحيحة إذا لمست شيئاً ثابتاً أو متحركاً على أرض الملعب؟

القرار:

الضربة صحيحة ما لم يكن ذلك الشيء الثابت قد دخل الملعب بعد ان وضعت الكرة في اللعب ، وفي هذه الحالة يتحتم النداء بالإعادة .
وإذا لمست الكرة - وهي في اللعب - شيئاً متحركاً على امتداد سطح الملعب او فوقه ، فيجب النداء بالإعادة .

الحالة الثامنة :

ما هو قرار الحكم إذا كانت ضربة الإرسال الأولى خاطئة والثانية صحيحة ، وأصبح من الضروري النداء بالإعادة ، إما تطبيقاً لشروط القاعدة (٢٥) ، أو إذا لم يتمكن الحكم من البت في النقطة ؟

القرار:

لا يحتسب الخطأ - ويعاد لعب النقطة بالكامل .

قاعدة (٢٦)

تسجيل نقاط الشوط

- إذا فاز اللاعب بالنقطة الأولى يكون النداء بالعد (١٥) لصالح ذلك اللاعب .
- وعند فوزه بالنقطة الثانية يكون النداء بالعد (٣٠) لصالحه .
- وعند فوزه بالنقطة الثالثة يكون النداء بالعد (٤٠) لصالحه .
- وعندما يفوز بالنقطة الرابعة يصبح العد «شوط game» لصالح ذلك اللاعب . (اي يكسب اللاعب الشوط) باستثناء مايلي :
- إذا فاز كل من اللاعبين بثلاث نقط يكون النداء على العد «تعادل Deuce» .
- وإذا فاز لاعب بالنقطة التالية فيعلن عن احتساب النقطة «لصالحه Advantage» .
- فإذا فاز نفس اللاعب بالنقطة التالية فإنه يفوز بالشوط .
- أما إذا فاز اللاعب الآخر بالنقطة التالية يكون النداء على «تعادل Deuce» . (مرة أخرى) وهكذا حتى يفوز اللاعبين بنقطتين متاليتين بعد التعادل مباشرة ، وعندما يحتسب الشوط لصالح ذلك اللاعب .

قاعدة (٢٧)

تسجيل الأشواط في المجموعة

- يعتبر فائرا بالمجموعة اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط ، وإلا فإنه يجب عليه ان يتقدم على منافسه بفارق شوطين ، ويجب تمديد المجموعة عند الضرورة حتى يتم إحراز هذا الفارق.
 - يمكن استخدام نظام كسر التعادل كبديل لنظام المجموعة الإضافية في الفقرة «أ» من هذه القاعدة ، بشرط ان يتم الإعلان عن هذا القرار مقدما قبل المباراة . وفي هذه الحالة تصح القواعد التالية نافذة المفعول :
- يبدأ العمل بنظام كسر التعادل عندما يصل العد الى «ستة أشواط - الكل» في أية مجموعة فيما عدا المجموعتين الثالثة او الخامسة من مباراة من ثلاث مجموعات أو خمس مجموعات على التوالي ، ففي هذه الحالة تلعب مجموعة اضافية عادية ، إلا إذا تقرر وأعلن بخلاف ذلك مقدما قبل المباراة . ويتوجب استخدام النظام التالي في شوط كسر التعادل Tie-Break .

أ - اللعب الفردي :

- ١- اللاعب الذي يفوز أولا بسبع نقاط يفوز بالشوط والمجموعة بشرط أن يكون متقدما بفارق نقطتين . فإذا وصل العد ستة نقاط - الكل ، فيجب تمديد الشوط حتى يتحقق الفارق ، ويتحتم استخدام العد الرقمي طوال شوط التعادل .
- ٢- يكون اللاعب صاحب الدور في الإرسال هو المرسل حتى احراز النقطة الاولى ويكون خصمه هو المرسل للنقطة الثانية والثالثة . وبعد ذلك يقوم كل لاعب بأداء الإرسال بالتناوب لنقطتين متتاليتين حتى يتقرر الفائز بالشوط .
- ٣- ومن النقطة الاولى يتم إداء الإرسال بالتبادل من اللاعب الأيمن والملاعب الأيسر ، يدها باللاعب الأيمن ، وفي حالة الإرسال من نصف اللاعب الخالف (الخاطئ) ولم يتم اكتشاف الخطأ فإن كل اللعب الناتج عن إرسال واحد أو من هذا النوع يجب ان يظل معتمدا وقائما . ولكن عدم صحة موقع (مركز) اللاعب يجب ان يتم تصحيحه فور اكتشافه .
- ٤- يجب على اللاعبين تغيير جهتي اللعب بعد كل ٦ نقط ، وعند انتهاء شوط كسر التعادل

٥- يجب اعتبار شوط «كسر التعادل» بمثابة شوط واحد فيما يتعلق بتغير الكرات ، باستثناء أنه إذا لزم تغيير الكرات لدى بدء نظام «كسر الـ» التغيير حتى الشوط الثاني من المجموعة التالية.

ب- اللعب الزوجي :

في المباريات الزوجية تطبق نفس الطريقة الخاصة بالمباريات الفردية (أعلا) واللاعب صاحب الدور في الإرسال يجب أن يظل مرصلاً للنقطة الأولى. وبعدها يقوم لاعب بأداء الإرسال بالتبادل لتقطعتين متالتتين، بنفس الترتيب السابق في تلك المجموعة حتى يتقرر الفائزين بالشوط والمجموعة :

ج- دوران الإرسال :

يجب على اللاعب (أو الفريق - في حالة اللعب الزوجي) الذي قام بأداء الإرسال الأول في شوط «كسر التعادل» أن يستقبل ضربة الإرسال في الشوط الأول من المجموعة التالية.

الحالة الأولى :

عند العد ٦- الكمل» يبدأ العمل بنظام كسر التعادل ، رغم انه كان قد تقرر وأعلن سلفاً قبل المباراة أن مجموعة إضافية سوف تلعب ، فهل تحتسب النقاط التي تم لعبها؟

القرار :

إذا كان الخطأ قد اكتشف قبل ان تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية ، فتحسب النقطة الأولى ، ولكن يصحح الخطأ على الفور وإذا اكتشف الخطأ بعد ان تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية فيجب مواصلة الشوط على انه شوط «كسر التعادل».

الحالة الثانية :

عند العد ٦- الكمل» يلعب شوط إضافي ، رغم انه كان قد تقرر وأعلن قبل المباراة بأنه سيتم العمل بنظام «كسر التعادل» فهل تحتسب النقاط التي تم لعبها؟

إذا كان الخطأ قد اكتشف قبل أن تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية ، فيجب احتساب النقطة الأولى ، ولكن يصحح الخطأ فوراً وإذا تم اكتشاف الخطأ بعد أن تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية ، فيجب مواصلة الشوط الإضافي ، مع وصل العد بعد ذلك إلى « ٨ أشواط - الكتل » أو أي عدد زوجي أعلى من ذلك فيجب اللعب بنظام «كسر التعادل» .

الحالة الثالثة :

إذا حدث أثناء «كسر التعادل» في مباراة زوجية أن قام زميل بإستقبال الكرة خارج دوره ، فهل يجب استمرار ترتيب الاستقبال من ذلك التغيير حتى نهاية الشوط ؟

• القرار :

لو تم لعب نقطة واحدة فقط ، فيجب تصحيح ترتيب الاستقبال على الفور ، ويجب احتساب النقطة التي تم لعبها ، فإذا تم اكتشاف الخطأ بعد أن تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية ، فيجب أن يبقى ترتيب الاستقبال كما هو حسب التغيير .

الحالة الرابعة :

إذا حدث أثناء مباراة فردية أو زوجية في «كسر التعادل» أن قام لاعب بالإرسال في غير دوره ، فهل يظل ترتيب الإرسال على هذا التغيير حتى نهاية الشوط ؟

• القرار :

إذا كان قد تم لعب نقطة واحدة فقط فيجب على الفور تصحيح ترتيب الإرسال على أن تحتسب النقطة التي تم لعبها فعلاً . وإذا كان اكتشاف الخطأ قد تم بعد أن تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية ، فيجب أن يظل ترتيب الإرسال على هذا التغيير (على ما هو عليه) .

قاعدة (٢٨)

الحد الأقصى لعدد المجموعات

يكون الحد الأقصى لعدد المجموعات في اية مباراة هو ٥٥ أو ٣٥ في حالة اشتراك السيدات.

قاعدة (٢٩)

مهمة الإداريين (الحكام) في الملاعب

في المباريات التي يعين فيها حكم للمباراة Umpire فإن القرار يكون نهائياً. أما في حالة تعيين حكم عام Referee فيجب الرجوع إليه عند أي اعتراض حول مسألة قانونية في قرار إصدار حكم المباراة. وفي جميع هذه الحالات يكون قرار الحكم العام قراراً نهائياً. وفي المباريات التي يتم فيها تعيين مساعدين لحكم المباراة (مراقبي الخطوط ومراقبي الشبكة ومراقبي خطأ القدم) فإن قراراتهم تكون نهائية فيما يتعلق بالمسائل الواقعية إلا إذا كان من رأي حكم المباراة أن خطأ واضحاً قد حدث، فيكون من حقه تغيير قرار لأحد المساعدين أو أن يأمر بالإعادة. وإذا عجز أحد المساعدين عن اتخاذ قرار فيجب عليه أن يرفع ذلك فوراً إلى حكم المباراة ليصدر هو القرار (المناسب). أما إذا عجز حكم المباراة عن إصدار قرار حول مسألة واقعية فإنه يجب أن يأمر بالإعادة Let وفي مباريات كأس دايفيز أو منافسات الفرق الأخرى حيث يتواجد حكم عام على أرض الملعب، فيمكن لهذا الحكم العام أن يغير أي قرار. كما يجوز له أن يصدر تعليماته إلى حكم المباراة لكي يأمر بالإعادة. ويجوز للحكم العام - حسب حسن تقديره - أن يؤجل المباراة بسبب حلول الظلام أو بسبب حالة الأرض أو بسبب الطقس (الأحوال الجوية)، وفي أية حالة من حالات التأجيل فإن جميع النقاط والنتائج التي سبق تسجيلها، وأماكن اللاعبين السابقة - على أرض الملعب - تظل على ما هي عليه ما لم يتفق الحكم العام واللاعبين بالإجماع على خلاف ذلك.

الحالة الأولى :

بأمر حكم المباراة بالإعادة Let ، ولكن أحد اللاعبين يدعي بأنه لا ينبغي إعادة النقطة . فهل من الجائز لمن يطلب من الحكم العام إصدار قرار؟

• القرار :

نعم . فإن أي مسألة تتعلق بقانون التنس - بمعنى أن تكون قضية تتعلق بتطبيق وقائع بعينها - يجب أن يتم البت فيها أولاً من قبل حكم المباراة . وعلى أي حال فإنه إذا كان حكم المباراة غير واثق من القرار ، أو إذا اعترض لاعب على ذلك القرار ، فحينئذ يجب أن يطلب من الحكم العام اتخاذ قرار ، ويكون قراره نهائياً .

الحالة الثانية :

يتم النداء على الكرة «خارج الملعب Out» ولكن أحد اللاعبين يدعي بأن الكرة كانت سليمة ، فهل يجوز للحكم العام إصدار الحكم؟

• القرار :

لا . فإن هذه مسألة واقعية بمعنى أنها قضية تتعلق بما حدث بالفعل أثناء واقعة بعينها ، وبناء عليه فإن قرار الحكام (حكم المباراة والمساعدين) المتواجدين على أرض الملعب يعتبر قراراً نهائياً .

الحالة الثالثة :

هل يجوز لحكم المباراة أن يغير (يلغي) قراراً لأحد مراقبي الخطوط في نهاية لعبة ما ، إذا كان في رأيه أن خطأ واضحاً قد حدث أثناء سير اللعبة؟

• القرار:

لا. إلا إذا أرتأى أن الخصم قد أعتق، وبخلاف ذلك فإنه يجوز لحكم المباراة أن يغير (يلغي) قراراً لأحد مراقبي الخطوط إذا هو قام بذلك فوراً عقب حدوث الخطأ.

الحالة الرابعة:

ينادي مراقب الخطوط بأن الكرة خارج الملعب ولا يتمكن حكم المباراة من رؤيته ذلك بوضوح رغم أنه ظن أن الكرة كانت داخل الملعب، فهل يجوز له أن يلغي قرار مراقب الخطوط؟

• القرار:

لا، فإنه يجوز لحكم المباراة أن يلغي القرار فقط عندما يرى أن البناء كان خاطئاً بلا أدنى شك، ويجوز له إلغاء قرار حول كرة قرر مراقب الخطوط أنها سليمة إذا تمكن من رؤية مسافة بين الكرة والخط. كما يجوز له أن يغير القرار في كرة اعتبرها المراقب خارج الملعب أو خطأً، إذا كان حكم المباراة قد شاهد الكرة وهي تصيب الخط أو تسقط إلى الداخل من ذلك الخط.

الحالة الخامسة:

هل يجوز لمراقب الخطوط أن يغير نداءه بعد أن يكون حكم المباراة قد أعلن النتيجة؟

• القرار:

نعم. فإن مراقب الخطوط، عندما يدرك أنه قد ارتكب خطأً، يجوز له القيام بتصحيح ذلك الخطأ بشرط أن يتم ذلك على الفور.

الحالة السادسة:

لاعب يدعي بأن رده للكرة كان سليماً بعد أن نادى مراقب الخطوط بكلمة «خارج Out»، فهل يجوز لحكم المباراة إلغاء قرار مراقب الخطوط؟

• القرار:

لا لايحوز مطلقا لحكم المباراة إلغاء أي قرار لمراقبي الخطوط بفضل مجرد احتجاج أو اعتراض من أحد اللاعبين.

قاعدة (٣٠)

استمرارية اللعب ، وفترات الراحة

يجب ان يظل اللعب مستمرا بدءاً من الإرسال الأول وحتى نهاية المباراة بما يتماشى مع الشروط التالية :

أ- إذا كان الإرسال الأول خاطئاً ، فيجب على المرسل ضرب الإرسال الثاني بدون أي تأخير.

• ويجب على المستقبل أن يلعب بما يتناسب والمنزعة المعقولة للمرسل ، كما يجب أن يكون مستعداً لتلقي الكرة عندما يكون المرسل مستعداً لأداء الإرسال .
• وعند تغيير جهتي اللعب ، يجب أن تمضي دقيقة ونصف كحد أقصى من لحظة خروج الكرة من اللعب في نهاية الشوط وحتى وقت ضرب الكرة للنقطة الأولى من الشوط التالي.

• على الحكم ان يستخدم صلاحياته وحسن تقديره عند وجود عائق يكون معه استمرار اللعب أمراً غير ممكناً .

• ويجوز لمنظمي الدورات الدولية وبطولات الفرق المعترف بها من قبل الاتحاد الدولي للتنس ان يحددوا الفترة المسموح بها بين النقاط والتي يجب ألا تزيد على ٣٠ ثانية في اي وقت كان .

ب- لا يجب ابدا إيقاف اللعب أو تأخيره أو التدخل فيه بغرض تمكين لاعب من استعادة قوته أو استرداد انفاسه أو حالته الجسمية . وعلى اي حال فإنه في حالة الإصابة العرضية يجوز للحكم ان يسمح بفترة إيقاف لمرة واحدة مدتها ثلاث دقائق من أجل تلك الإصابة .

كما يجوز لمنظمي الدورات الدولية وبطولات الفرق المعترف بها من قبل الاتحاد الدولي للتنس تمديد فترة الإيقاف التي هي لمرة واحدة من ثلاث دقائق الى خمس دقائق .
ج- إذا حدث - في ظروف خارجة عن إرادة اللاعب - ان أصبحت ملابسه أو حذاءه أو ادواته (باستثناء مضربه) في وضع سيء يستحيل معه مواصلة اللعب ، أو ان

يكون ذلك امراً غير مرغوب فيه ، يجوز لحكم المباراة إيقاف اللعب بينما يجري إصلاح العيب .

د- يجوز لحكم المباراة إيقاف اللعب أو تأخيره في أي وقت قد يراه ضرورياً في موضعه .
هـ- عقب المجموعة الثالثة - أو الثانية في حالة اشتراك السيدات - بحق لأي من اللاعبين أن ينال فترة استراحة لا تتعدى عشر دقائق - أو ٤٥ دقيقة في البلدان الواقعة بين خط عرض ١٥ درجة شمالاً وخط ١٥ درجة جنوباً .

• وعلاوة على ذلك فإنه يجوز لحكم المباراة إيقاف اللعب للفترة التي قد يراها ضرورية وذلك عندما تتم ضرورة ذلك ظروف خارجة على سيطرة اللاعبين . فإذا تم إيقاف اللعب ولم يستأنف إلا في يوم لاحق ، فيجوز أخذ الاستراحة فقط عقب المجموعة الثالثة من اللعب (أو المجموعة الثانية في حالة اشتراك السيدات) في ذلك اليوم اللاحق مع احتساب تكلمة المجموعة غير المكتملة على أنها مجموعة واحدة .

• وإذا تم إيقاف اللعب ولم يستأنف حتى بعد مرور عشر دقائق من اليوم نفسه فيجوز أخذ فترة الراحة فقط بعد إتمام لعب ثلاث مجموعات متتالية وبلا توقف (أو بعد إتمام لعب مجموعتين فقط في حالة اشتراك السيدات) مع احتساب تكلمة المجموعة غير المكتملة على أنها مجموعة واحدة .

• تعطى مطلق الحرية لأية دولة أو لجنة منظمة للدورة أو مباراة أو منافسة بخلاف بطولات الاتحاد الدولي للتنس (كأس دايفيز وكأس الاتحاد) في تعديل هذا الشرط أو حذفه من أنظمتها شريطة الاعلان عن ذلك قبل بدء المباريات .

و- للجنة المشرفة على الدورة أن تقرر - حسب حسن تقديرها - الوقت المسموح به لفترة التسخين (التدريب) قبيل المباراة ، إلا أن ذلك لا يجوز أن يتعدى خمس دقائق ، ويجب الاعلان عنه قبل بدء البطولة .

ز- في حالة استخدام النظام المعتمد للجزاء (المعاقبة) بالنقط ونظام الجزاء بالنقط غير المتراكمة ، يجب على حكم المباراة أن يصدر قراراته في حدودها ما ينص عليه كل من النظامين .

ح- في حالة مخالفة مبدأ وجوب استمرارية اللعب يجوز للحكم - بعد أن يوجه الإنذار المناسب - أن يحرم اللاعب المخالف .

تقديم النصح (الارشادات) للاعبين أثناء المباراة

يجوز للاعب أثناء اللعب في مباراة ضمن إحدى منافسات الفرق أن يتلقى ارشادات تدريبية من رئيس فريقه الجالس على أرض الملعب ، على أن يتم ذلك فقط لدى تغيير جهتي اللاعب في نهاية أحد الأشواط ، وليس لدى تغيير جهتي اللاعب خلال شوط يستخدم فيه نظام كسر التعادل .

- وليس من الجائز أن يتلقى اللاعب أية تعليمات (إرشادات) أثناء أية مباراة أخرى .
- ويتختم الالتزام التام بأحكام هذه المادة .
- يجوز - بعد توجيه الإنذار اللازم - حرمان اللاعب المخالف - وعند تطبيق نظام نقاط الجزاء فيجب على الحكم توقيع الجزاءات طبقاً لذلك النظام .

الحالة الأولى :

هل ينبغي توجيه الإنذار للاعب أو حرمانه إذا تم إعطاؤه لارشادات بطريقة الإشارات وبصورة خالية الإعاقة ؟

• القرار :

يجب على حكم المباراة أن يتخذ إجراء حاسماً يصبح مدركاً بأن الارشادات يجري إعطاؤها شفهاً أو بطريقة الإشارات . فإذا كان حكم المباراة غير مدرك أن الارشادات يجري إعطاؤها للاعبين ، فانه يجوز لاحد اللاعبين ان يلفت انتباهه إلى حقيقة الامر .

الحالة الثانية :

هل يجوز ان يتلقى اللاعب إرشادات أثناء فترة استراحة العشر دقائق . في مباراة من خمس مجموعات او عندما يقطع اللعب ، ويغادر الملعب ؟

القرار :

نعم . ففي هذه الظروف ، عندما لا يكون اللاعب متواجداً على أرض الملعب ، ليس هناك حظر على تقديم الارشادات او (التدريب) .

- تسمى أجزاء خطي الجانبين للفردى الواقعة بين خطي الإرسال بخطوط الإرسال الجانبية ، وفيما عدا ذلك يكون الملعب مطابقاً لما ورد بالقاعدة رقم (١) .
- لكنه يجوز إلقاء (حذف) أجزاء خطي الجانبين للملعب الفردى الواقعة (المحصورة) بين خط القاعدة وخط الإرسال على كل من جانبي الشبكة ، إذا توفرت الرغبة في ذلك .

قاعدة (٣٥)

ترتيب الإرسال في المباريات الزوجية

- يتحدد نظام (ترتيب) الإرسال في بداية كل مجموعة طبقاً لما يلي :
- يجب على الفريق (الزوجي) الذي يكون له حق الإرسال في الشوط الأول من كل مجموعة أن يحدد من سيقوم بإداء الإرسال ، وعلى الفريق (الزوجي) المنافس أن يتخذ نفس الإجراء في الشوط الثاني .
- أما زميل المرسل في الشوط الأول فيجب أن يقوم بالإرسال في الشوط الثالث ، كما يجب على زميل المرسل في الشوط الثاني أن يتولى الإرسال في الشوط الرابع ، وهكذا بنفس الترتيب فيما يتلو ذلك من أشواط المجموعة .

الحالة الأولى :

في المباريات الزوجية أحد اللاعبين لا يظهر عند بدء اللعب ، ويطلب زميله بالسباح له أن يلعب بمفرده ضد الفريق المنافس . هي يجوز ذلك ؟

القرار :

لا .

قاعدة (٣٦)

ترتيب الإستقبال في المباريات الزوجية

- يتحدد نظام إستقبال الإرسال في بداية كل مجموعة على النحو التالي :
- يحدد الفريق (الزوجي) الذي سيقوم بإستقبال الإرسال في الشوط الأول من منها سيقوم بإستقبال الإرسال الأول ، وعلى هذا اللاعب أن يستمر في استقبال الإرسال الأول في كل شوط فردي خلال تلك المجموعة .
- وبالمثل ، فإنه يجب على الفريق (الثاني) المنافس تحديد الزميل الذي سيقوم بإستقبال الإرسال الأول في الشوط الثاني وعلى هذا اللاعب أن يستمر في استقبال الإرسال الأول في كل شوط زوجي (يقبل القسمة على ٢) خلال تلك المجموعة .
- ويجب أن يقوم الزميلان بإستقبال الإرسال بالتبادل خلال كل شوط .

الحالة الأولى :

في اللعب الزوجي ، هل يمكن السماح لزميل المرسل أو لزميل المستقبل الوقوف في موقع يجب (يعني) رؤية المستقبل ؟

• القرار :

نعم ، يجوز لزميل المرسل أو لزميل المستقبل أن يتخذ لنفسه أي موقع يختاره في جانبه من الشبكة داخل أو خارج الملعب حسب رغبته .

قاعدة (٣٧)

الإرسال خارج الدور في المباريات الزوجية

إذا قام أحد الزميلين بإدائه الإرسال في غير دوره ، فإنه يجب على اللاعب الآخر - الذي كان من حقه أداء ذلك الإرسال - أن يقوم بذلك فور اكتشاف الخطأ ، ولكن يجب احتساب جميع النقاط التي سجلت ، وكذلك أية أخطاء في الإرسال تكون قادم وقت قبل ذلك الإكتشاف .

• أما إذا أكمل شوط ما قبل هذا الإكتشاف فإن ترتيب الإرسال يبقى كما هو (على ما طرأ عليه من تغيير).

قاعدة (٣٨)

الخطأ في ترتيب الاستقبال في المباريات الزوجية

إذا تغير ترتيب (نظام) استقبال الإرسال من قبل اللاعبين المستقبلين خلال أحد الأشواط ، فإنه يجب أن يبقى مستمراً على حالته الى نهاية الشوط الذي اكتشف فيه الخطأ ، ويتحتم على الزميلين العودة الى نظام ، الاستقبال الأصلي وذلك في الشوط التالي من تلك المجموعة التي يكونان فيها مستقبلين لضربة الإرسال .

قاعدة (٣٩)

خطأ الإرسال في المباريات الزوجية

يعتبر الإرسال خاطئاً - كما نصت القاعدة (١٠) - أو إذا مست الكرة زميل المرسل أو أي شيء يلبسه أو يحمله . ولكن إذا مست الكرة المرسل زميل المستقبل أو أي شيء يلبسه أو يحمله ولم تكن في حكم الإعادة - طبقاً للقاعدة (١٤ فقرة أ) ، وقبل أن تسقط على الأرض فإن المرسل يكسب النقطة .

قاعدة (٤٠)

تبادل ضرب الكرة في المباريات الزوجية

يجب أن يكون ضرب الكرة بالتبادل من قبل لاعب أو آخر من الفريقين المتنافسين ، وإذا لمس لاعب الكرة بمضربه أثناء سير اللعب بما يخالف هذه القاعدة ، فإن الفريق المنافس يفوز بالنقطة .

مالم يتحدد خلاف ذلك ، فإن كل إشارة في هذه القواعد إلى جنس الذكر يتضمن أيضاً جنس الإناث .

ثالثاً : الملحق

النظم الخاصة بإجراء الاختبارات (الفحوصات) التي تحددها المادة رقم (٣)

- ١- يجب أن تجري كافة الاختبارات في درجة حرارة ٦٨ درجة فهرنهايت تقريباً (٢٠ درجة مئوية) ، وفي درجة رطوبة نسبية قدرها حوالي ٦٠٪ ، مالم يتحدد غير ذلك .
 • ويجب أن تفرغ الكرات من علبها وتحفظ في درجتي الحرارة والرطوبة المعتمدتين* لمدة ٢٤ ساعة قبل الاختبار .
- ويجب أن تكون الكرات على نفس درجتي الحرارة والرطوبة لدى بدء الاختبار .
- ٢- أن الحدود التي يؤخذ بها يجب أن تكون لاختبار يتم إجراؤه في ضغط جوي تكون نتيجة قراءة بارومترية حوالي ٣٠ بوصة (٧٦ سم) ، مالم يتحدد غير ذلك .
- ٣- يجوز تحديد مستويات أخرى للاختبار في المناطق التي تختلف فيها معدلات درجتي الحرارة والرطوبة أو معدل الضغط البارومتري وقت إجراء اللعب عن ٨٦ درجة فهرنهايت (٢٠ درجة مئوية) و ٦٠٪ و ٣٠ بوصة (٧٦ سم) على التوالي .
 وتقدم الطلبات لكل هذه المستويات المعدلة من قبل أي اتحاد وطني إلى الاتحاد الدولي للتنس ، وبعد المصادقة عليها يمكن تطبيقها في مثل تلك المناطق .
- ٤- يجب استخدام مقياس دائري (حلقي) في كافة الاختبارات الخاصة بقطر الكرة ، ويتألف ذلك المقياس من قرص معدني وفضل ألا يكون غير قابل للصدأ ، ذي سمك موحد مقداره ثمن (١/٨) البوصة (٠,٣٢ سم) ، حيث توجد فتحتان مستديرتان مقياس قطرها ٢,٥٧٥ بوصة (٦,٥٤ سم) و ٢,٧٠٠ بوصة (٦,٨٦ سم) على التوالي ، ويجب أن يكون للسطح الداخلي ثعلب جانبي يبلغ نصف قطره ١/١٦ بوصة (٠,١٦ سم) . ويجب ألا تسقط الكرة من خلال الفتحة الصغرى بفعل وزنها الذاتي ، ويجب أن تسقط من الفتحة الكبرى بفعل وزنها الذاتي .

٥- في جميع الاختبارات الخاصة بانبعاج الكرة (تغير شكلها) والتي تتم طبقاً للقاعدة رقم (٣) فإنه يجب استخدام الجهاز الذي صممه «بيرس هربرت ستيفتر» Percy والتحسينات اللاحقة، بما في ذلك التعديلات المطلوبة لتسجيل التشوهات المرتدة - أو أية أجهزة أخرى معتمدة من قبل الاتحاد الوطني والتي تعطي قراءات معادلة لما يعطيه جهاز ستيفتر.

٦- طريقة اجراء الاختبارات (الفحوصات) :

أ- الضغط قبل اجراء الاختبار: قبل أن يبدأ الاختبار (الفحص) لأية كرة، يجب أن يتم ضغطها بشكل ثابت بحوالي بوصة واحدة على كل من الأقطار الثلاثة بزوايا قائمة من بعضها البعض على التوالي. ويجب إجراء هذه العملية ثلاث مرات (ويكون المجموع ٩ ضغوط).

ويجب أن يتم اجراء جميع الاختبارات في غضون ساعتين من اجراء الضغط السابق على تلك الاختبارات.

ب- اختبار (فحص) الارتداد [كما ورد في القاعدة (٣)]: يجب أخذ جميع القياسات من سطح القاعدة الخرسانية إلى قاع (أسفل) الكرة.

ج- اختبار الحجم (كما في الفقرة ٤ أعلاه).

د- اختبار الوزن (كما في القاعدة (٣)).

هـ- اختبار الانبعاج (تشوه شكل الكرة): توضع الكرة في المكان المخصص لها على جهاز ستيفتر المعدل بحيث لا تتلامس مع أي من طنبوري (اسطوانتي) الجهاز مع الفطاء المعدني.. ثم يتم اجراء وزن التلامس وذلك بضبط المؤشر على العلامة وإدارة الأقراص على (صفر) ثم يوضع وزن الاختبار المادل لثقل ١٨ رطل (٨,١٦٥ كج) على ذراع الميزان، ويجري الضغط بواسطة لف الدولاب (العجلة) بسرعة موحدة بحيث تمر خمس ثوان من لحظة تحريك الذراع من مكانه حتى يصبح المؤشر على مستوى العلامة، وعندما يتوقف الدوران تسجل القراءة (الانبعاج الأمامي) ثم تدار العجلة مرة أخرى حتى يتم الوصول الى رقم ١٠ على لوحة الدولاب (انبعاج قدرة بوصة واحدة ١٢,٥٤). ثم تدار العجلة بعدئذ في الاتجاه الماكس بسرعة موحدة (وهكذا يطلق الضغط) حتى يصبح مؤشر النزاع مرة أخرى على العلامة، وبعد انتظار لمدة ١٠ ثوان، يضبط المؤشر على العلامة إذا لزم الأمر، وتسجل القراءة عندئذ (للانبعاج المرتد).

ويكرر هذا الاجراء بنفس الطريقة على كل كرة عبر القطرين الواقعين على
زاويتين قائمتين على الوضع الأصلي وعلى كل منها الأخرى.

تتعلق الطريقة التالية بالملاعب الزوجي العادي المخصص للمب (الزوجي والفردي).
(أنظر الملحوظة أدناه بشأن الملعب المخصص لفرض واحد فقط).

تغير أولاً موقع الشبكة ، خطاً مستقيماً طوله ٤٢ قدماً (١٢,٨ متراً).
ضع علامة هي المركز «س» بالرسم أعلاه ، ثم تقيس منها إلى كلا الأتجاهين ثم :
على مسافة ١٣ قدم و ٦ بوصات (٤,١١ متراً) حيث يكون تقاطع الشبكة مع
خطوط الجانب الداخلية ، ضع علامتي (أ) و (ب).
على مسافة ١٦ قدم و ٦ بوصات (٥,٠٣ متراً) ضع علامة في مكان قائم الزوجي
(ش ، ش).

على مسافة ١٨ قدم (٥,٤٩ متراً) وحيث تقاطع الشبكة مع خطوط الجانب
الخارجية ضع نقطتي (أ) و (ب).

على مسافة ٢١ قدم (٦,٤٠ متراً) ضع علامات حيث مراكز أعمدة الشبكة
(ح ، ح) وهما نهائي الخط الأساسي الذي يبلغ طوله ٤٢ قدماً (١٢,٨ متراً).
ثبت وتدين عند النقطة (أ) و (ب) وأربط بهما طرفي شريطي القياس . وعلى
أحدهما - ذلك الذي سوف يستخدم في قياس الخط القطري لنصف الملعب ،
قس طولاً قدره ٥٣ قدماً و ١ بوصة (١٦,١٨ متراً) ، وعلى الشريط الآخر
(١٦,٨٩ متراً) قس ٣٤ قدماً (١١,٨٩ متراً) ثم شد الشريطين جيداً حتى
يلتقي في الطولان عند النقطة (ج) التي تمثل إحد أركان زوايا الملعب.
إعكس القياسات لإيجاد الركن الآخر «د».

ولتدقيق هذه العملية ، يستحسن عند هذه المرحلة أن تتأكد من صحة طول الخط
(ج ، د) الذي بما أنه يمثل خط القاعدة ، يجب أن يكون طوله ٣٦ قدماً (١٠,٩٧
متراً). وفي نفس الوقت يمكن وضع علامة عند منتصفه (ي) ، وكذلك أطراف
خطوط الجانب الداخلية (ح ، د) على مسافة ٤ أقدام و ٦ بوصات (١,٣٧ متراً)
من (ح ، د).

عندئذ يكون خط الوسط (المركز) وخط الإرسال قد تحدد بواسطة النقط «و» و«ح» و«ز» التي يكون قياسها ٢١ قدماً (٦,٤٠ متراً) منحرفاً من الشبكة على امتداد الخطوط «ب» «ج» و«س» «ي» و«أ» «د» على التوالي.

وتطبيق نفس الطريقة على الجهة الأخرى من الشبكة يكتمل تخطيط الملعب.

ملاحظات ؛

- ١- عندما يكون الملعب المطلوب تخطيطه خاصاً باللعب الفردي فقط ، فلا داعي للخطوط خارج النقط (أ ، ب ، ج ، د) ولكن بالإمكان قياس الملعب كما ورد أعلاه ، ويمكن - عند الرغبة في ذلك - إيجاد زاويتي (ركني) خط القاعدة (ج د) ، وذلك بثبيت الشريطين عند (أ) و (ب) بدلاً من عند النقطتين «أ» و «ب» ، واستخدام الأطوال (المسافات) ٤٧ قدماً ، ٥٠ بوصة (٤٦ ، ١٤ متراً) و ٣٤ قدماً (١١,٨٩ متراً). ويكون قائمي الشبكة عند تقاطع (هـ ، هـ) ويجب استخدام شبكة الفردي التي يبلغ طولها ٣٣ قدماً (١٠ أمتار).
- ٢- في اللعب الفردي ، وعند استخدام ملعب واحد مجهز للعب الزوجي والفردي ومجهز بشبكة زوجية ، فيجب أن تسند الشبكة عند النقطتين «هـ» و«هـ» إلى ارتفاع ٣ أقدام و ٦ بوصات (١٠٧ سم) بواسطة عامودين يطلق عليهما «عصى الفردي» واللذان يجب ألا تزيد مساحة كل منهما عند القمة على ٣ بوصات مربعة (٧,٥ سم مربع) أو لا يزيد قطر كل منهما على ٣ بوصات (٧,٥ سم) ، وينبغي أن تكون نقطتي مركز كل من عصى الفردي واقعة على مسافة ٣ أقدام (٩١ سم) إلى الخارج من الملعب الفردي من كلا الجانبين.

ولتسهيل عملية وضع قوائم الفردي هذه فإن من غير المرغوب فيه اظهار كل من النقطتين «هـ» و«هـ» بنقطة بيضاء عند تخطيط الملعب.

رابعاً : ملحق يتضمن مايلي

١ - نظام نقاط الجزاء (Penalty Points)

٢ - نظام نقاط التوقيف (Suspension Points)

أولاً : نظام نقاط الجزاء :

- ١- يطبق هذا النظام على كافة المباريات سواء كانت محلية أو اقليمية أو دولية ، حيث يتم تسجيل نقاط مخالفة ضد اللاعب نظير سلوكه غير الرياضي خلال المباراة على المخالفات التالية :
 - ١- التأخير غير المعقول بعد فترة التسخين أو بين النقاط ، أو عند تغيير جهتي الملعب أو خلاف ذلك مما يؤدي إلى تأخير المباراة بشكل غير مقبول .
 - ٢- الضوضاء بالكلام التامني سواء مخاطب به نفسه أو الآخرين .
 - ٣- سوء الهتاف « سواء كان ذلك من بداية المباراة أو خلالها » .
 - ٤- ضرب أو ركل أو رمي الكرة أو المضرب أو أي أداة أخرى بشكل عنيف أو غاضب .
 - ٥- توجيه الاهانة بالكلام أو بالأيدي (بالإشارة) لأي مسؤول أو خصم أو متفرج أو أي شخص آخر .
 - ٦- تلقي التعليقات والارشادات من قبل رئيس الفريق أو المدرب أو أي من المراقبين في غير الأوقات المسموح بها قانوناً .
- ب- الجزاءات التي توقع على المخالف :
- ١- انذار .
 - ٢- نقطة لصالح المنافس .
 - ٣- شوط لصالح المنافس .
 - ٤- مباراة لصالح المنافس «حسارة المباراة»
- ج- تفرض تلك العقوبات من قبل حكم المباراة وإذا أخفق الحكم في فرض العقوبة المناسبة وجب على الحكم العام أن يأمره بذلك .
- د- من الضروري ابلاغ اللاعب بوضوح عند توجيه أي انذار أو توقيع أية عقوبة :
 - هـ- في المباريات التي يتولى اللاعبون المتنافسون التحكيم فيها ، لا يجوز فرض أي مخالفة دون موافقة الحكم العام أو مساعد .

و- يجوز للحكم أن يوقع أية عقوبة مباشرة ودون الأخذ بالتدرج المذكور وذلك وفقاً لجسامة المخالفة.

ز- يجوز للاعب مراجعة الحكم الذي يكون من حقه تأكيد أو إلغاء توقيع عقوبة خسارة المباراة ويكون قرار الحكم بعد ذلك نهائياً.

ثانياً : نظام نقاط توقيف اللاعبين : (Suspension Points)

أ- إذا وقعت على اللاعب عقوبات تصل نقاطها إلى ١٠ نقاط أو أكثر خلال مدة ١٢ شهراً يوقف (يعلق) عن المباريات لمدة أربعة أسابيع .
وتسجل نقاط التوقيف ضد اللاعب وفقاً لما يلي :-

عدد نقاط التوقيف

- ١ - تسجل نقطة ضد اللاعب لأي مخالفة
 - ٢ - عند توقيع عقوبة خسارة المباراة
 - ٣ - تخلف اللاعب عن أي بطولة ينظمها الاتحاد
 - ٤ - التأخر عن موعد المباراة والذي يترتب عليه الانسحاب
 - ٥ - مقادرة للمعب خلال المباراة دون إذن الحكم
 - ٦ - السلوك غير الرياضي في موقع المباراة (خارج الملعب)
 - ٧ - الانسحاب من البطولة بعد فوات الموعد المحدد لذلك
 - ٨ - الانسحاب من مسابقة الزوجي بعد التسجيل فيها
 - ٩ - الاشتراك في بطولتين خلال نفس الفترة (تطبق في البطولات الدولية)
 - ١٠ - عدم الجدية في اللعب لتحقيق الفوز
- ب- تفرض نقاط التوقيف على اللاعبين من قبل اللجنة المنظمة وذلك بناء على تقارير مسؤولي المباريات ، وتقوم اللجنة بدورها بأخطار الهيئات الرياضية المختصة بشأن نقاط التعليق التي تم توقيعها بحيث يتاح المجال لأي نادي أو هيئة رياضية بأن تقدم- نيابة عن اللاعب- بأية أسباب أو أعذار للنظر فيها .
- ج- لا يجوز للاعب تلقي أية تعليمات من مدربه أو رئيس فريقه إلا في المنافسات واللقاءات التي يمثل فيها اللاعب ناديه أو دولته أو تلك التي تحسب فيها نقطة تفوق للنادي الذي يتسبب إليه . وعلى الحكم توجيه الأندار اللازم عند معالجة هذه القاعدة ، ويجوز له توقيع العقوبة رقم (٤) في البند-ب- (خسارة مباراة) إذا تكررت هذه المخالفة .

يقوم الحكم العام واللجنة المنظمة بإعداد سجل كامل للمخالفات والجزاءات وفقاً لهذا القانون يدرج به التقارير المتعلقة بالمخالفات التي وقعت والجزاءات التي تم فرضها أو تلك التي يوصي بتوقيعها ، كما تسجل به الإنسحابات أو أية تصرفات أو وقائع غير عادية .

تعريب المصطلحات

Ace	عندما يحرز اللاعب نقطة من الارسال بحيث يفشل الخصم في لمس الكرة
Adantage	احد اللاعبين مرشح للفوز
Advantage in server	المرسل مرشح للفوز
Advantage out Receiver	المستلم مرشح للفوز
All	تعادل بالنقاط
Alley	المنطقة التي تكون في اي جوانب الملعب الفردي وتصح في الملعب الزوجي وتكون بعرض — قدم
Americanwist	عندما يكون ارتداد كرة الارسال عالياً باتجاه معاكس للاتجاه الذي يسير فيه
Angle shot	تصويب الكرة باتجاه الزاوية القطرية البعيدة
Approach	تقدم اللاعب باتجاه الشبكة بعد ضربه للكرة
Attack drive	ضرب كرة قوية يقفها التقدم باتجاه الشبكة
Australian doubles	اسلوب لعب الزوجي الذي تبدأ النقطة فيه بحيث يكون اللاعب المرسل وزميله
Back court	في جانب واحد من الملعب عند الارسال المنطقة المحصورة بين خط الارسال 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 اي مرجحة المضرب للخلف للتهيء لاداء المرجحة الامامية
Ball	الكرة

- Ball boy / → الشخص الذي يعيد الكرات الى لاعبي التنس اثناء المباراة
- Base line / → الخط الذي يحدد نهاية ملعب التنس وبعد مسافة ٣٦ قدم عن الشبكة
- Bevel ميلان وجه المضرب
- Break service / → عندما يتفوز اللاعب المستلم بالشوط
- Cannon Ball الارسال المسطح الذي يتميز بالقوة
- Center mark / → الخط القصير الذي ينصف خط القاعدة
- Center-service line الخط الذي يكون عمودياً على الشبكة وينصف منطقتي الارسال
- Center strap الشريط الذي يكون في وسط الشبكة ويربط الى الارض لمسك الشبكة بشكل جيد
- Chip ضربة شبه قاطعة وتستخدم عند ارجاع الارسال في اللعب الزوجي وتتطلب مرجحة قصيرة
- Chop ضرب الكرة بحيث تدور للخلف وفيها يتحرك المضرب اسفل الكرة
- Close Face رزاوية اكبر من ٤٥ درجة
- استدارة وجه المضرب للاسفل عند ضرب الكرة

نظام البطولة الذي يلعب فيه اللاعبين الخاسرين في الجولة الاولى مع بعضهم

Consolation

Court

ملعب التنس

~~Court shot~~

court shot

الضربة التي تسير الكرة فيها قطعياً عبر الشبكة ومن احد الزوايا باتجاه الاخرى

الكرة التي تسقط بالقرب من خط القاعدة (وعند الارسال تسقط بالقرب من خط الارسال).

Deep shot

Deuce

التعادل عندما يربح كل لاعب ثلاث نقاط على الاقل الجزء الايمن من الملعب

Deuce court

Default

الفشل في اكمال مباراة ضمن البطولة

Doubles game

مباراة بالزوجي

Double fault

الفشل في محاولتي الارسال مما يكلف اللاعب نقطة واحدة

Double elimination

ايعاد اللاعب من البطولة بعد خسارته مرتين

Draw

السجبة

Drop shot

كرة خفيفة بالكاد تعبر الشبكة

Drop volley	المكرة الساقطة التي تضرب من وضع التهيئ لضرب المكرة الطائرة
Earned point	النقطة التي يحصل عليها اللاعب نتيجة مهارته وليست نتيجة خطأ اللاعب الخصم
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 املساً بحيث يكون ارتداد الكرة سريعاً وارتفاع منخفض
Fault	ضربة غير صحيحة وعموماً تنتهي خطأ في الارسال
Feet work	حركة القدمين
Fifteen	النقطة الاولى التي يربحها اللاعب
Flat shot	الكرة التي تسير بخط مستقيم وتنفوس وتدوران قليل
Floater	عندما يكون مسار الكرة عالياً ويبطئ عبر الشبكة
Foot Fault	الخطأ الذي يحدث عندما تكون قدم اللاعب على خط القاعدة او يجتازه قبل ضرب الكرة عند الارسال ضرب الكرة بقوة كبيرة او ضرب الكرة بسرعة ودقة بحيث تجبر الخصم على تغيير مكانه Force
Fore court	المنطقة المحصورة بين الشبكة وخط الارسال وتسمى الساحة الامامية
Forehand court	الجانب الايمن من الملعب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى الضربة الامامية او الضربة التي يقوم بها اللاعب عندما تكون اليد اليمنى هي الضاربة Forehand stroke
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 strok	ضرب الكرة بعد ارتدادها عن الارض وتكون اما امامية او خلفية
Gut	اوتار المضرب الذي تصنع من امعاء الحيوانات

Head	جزء المضرب الذي يستخدم في ضرب الكرة ويتكون من الاطار والاورار
Half serve	الارسال النصفي
Half volley	ضرب الكرة مباشرة بعد ارتدادها عن الارض
Handle	قبضة المضرب
Hitting zone	المنطقة التي تضرب فيها الكرة وتكون في وسط المضرب
Hold serve	الارسال وكسب الشوط عندما يكون الفائر هو المرسل
Kill	كبس الكرة للأسفل بقوة

Let

Linesman

Lob

Love

Love game

Love set

Match

Match point

Mid court

Mixed game

Net ball

Net game

Net man

No ad

One ball

Open face

Opening

Out

٣٠١

اعادة النقطة بسبب تدخل خارج او كرة الارسال عندما تمس اعلى الشبكة وتكون صحيحة
مراقب الخط
الكرة العالية
النتيجة صفر
الشوط الذي يفوز به اللاعب بدون ان يخسر اي نقطة
المجموعة التي يفوز بها اللاعب بدون ان يخسر اي شوط
مباراة
النقطة التي اذا ربحها اللاعب يكسب المباراة
المنطقة التي تكون في وسط الساحة اي في منتصف المسافة بين الشبكة وخط القاعدة

اللعب المختلط

تغيير نوع الضربات التي يقوم بها اللاعب Mix up

ملامسة الكرة للشبكة قبل ان تسقط في مناحة الخصم وتكون صحيحة

اللعب بالقرب من الشبكة

اللاعب الذي يلعب بالقرب من الشبكة في اللعب الزوجي

نظام تسجيل النقاط بحيث يفوز اللاعب الذي يحرز اربعة نقاط اولاً بالشوط

كرة واحدة عند الارسال

زاوية ضرب الكرة عندما تتجه حافة المضرب للخلف

خطاً دفاعي يعطي الخصم فرصة جيدة لكسب النقطة

الكرة التي تسقط خارج حدود الملعب

Over head smash	ضرب الكرة بقوة من فوق الرأس
Overspin	دوران الكرة من الأعلى الى الأسفل
Pace	السرعة وتعني عادة سرعة دوران الكرة والتي تجعلها تقفز بسرعة
passing shot	الكرة التي تكون بعيدة عن متناول اللاعب القريب من الشبكة
percentage tennis	اللعب يتحفظ
Place	ضرب الكرة باتجاه المنطقة المطلوبة
Placement	الدقة في تصويب الكرة بحيث يعجز الخصم من ردها تكتيك لاعبي الشبكة في اللعب الزوجي وذلك بالتحرك الى جانبي زنيا بعد ضربة طائرة
Poach	اطار خشبي يستخدم لمسك مضرب التنس والضغط عليه بقوة لئله من الالتواء
Press	المضرب
Racket	تبادل الضربات اي اللعب بدون ارسال
Rally	اللاعب المستلم
Receiver	حكم
Refree	ارجاع جيد لكرة قوية او صعبة
Retrieve	نظام اللعب بطريقة الدوري
Round Robin	التقدم باتجاه الشبكة بعد ضرب الكرة
Rushing	تنظيم سحبة البطولة بحيث لايتني اللاعبين الجيدين حتى المراحل النهائية
Seed	الارسال او الطريقة التي تبدأ بها النقطة
Serve, service	اللاعب المرسل
Server	خط الارسال او الخط الذي يحدد قاعدة منطقة الارسال ويكون موازي لخط القاعدة ويعد ٢١ قدم عن الشبكة
Service line	منطقة الارسال
Service court	المجموعة وتكون من ستة اشواط
Set	النقطة التي اذا فاز بها اللاعب يفوز بالمجموعة
Set point	الخط الجانبي
Sideline	دوران الكرة للجانب
Side Spin	مباراة الفردي اي بين لاعبين اثنين
Singles, Single Ggame	

Slice	ضرب الكرة بحيث تدور للخلف ويكون اتجاه المضرب للأسفل باتجاه الكرة وزاوية أقل من ٤٥ مع الأرض
slow court	الساحة التي يكون مطحها خشناً بحيث يكون ارتداد الكرة بطيئاً وارتفاعها عالي
Smash	ضرب الكرة بقوة من فوق الرأس
Spin	دوران الكرة ويمكن أن يكون للأعلى وللجانب وللخلف
Straight Set	الفوز بالمباراة بدون خسارة أي مجموعة
Strokes	الضربات
Tape	الشريط الذي يخلف الجزء العلوي من الشبكة
Tennise elbow	ألم في مفصل المرفق يحدث بسبب المد الزائد للذراع الضاربة
Thirty	نتيجة اللاعب الذي يربح نقطتان
Throat	عقن المضرب أي المنطقة المحصورة بين القبضة ورأس المضرب
Tiebreak scoring	نظام كسر التعادل عندما تكون النتيجة ستة أشواط لكل لاعب
Top spin	دوران الكرة من الأعلى إلى الأسفل
Toss	قذف الكرة للأعلى عند الأرسال
Trajectory	طيران الكرة بالقياس إلى ارتفاع الشبكة
Two balls	كرتان عند بداية الأرسال
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 الأرض (الضربة الطائرة)
Wood shot	عندما تضرب الكرة الجزء الخشبي من المضرب

قواعد لعبة تنس الكرسي المتحرك
RULES OF WHEELCHAIR TENNIS

إن لعبة تنس الكرسي المتحرك تخضع لنفس قواعد التنس الموضوعة من قبل الاتحاد الدولي لكرة المضرب مع استثناء واحد وهو إن لاعب كرة المضرب الكرسي المتحرك يسمح له بأن تضرب الكرة للأرض مرتين . أي أن اللاعب يجب أن يعيد الكرة قبل أن تضرب الأرض للمرة الثالثة . ويعتبر الكرسي المتحرك كجزء من الجسم وإن كل تطبيقات قواعد الاتحاد الدولي للتنس التي تطبق على جسم اللاعب تطبق على الكرسي المتحرك .

١- منافسات لاعبي تنس الكرسي المتحرك

THE COMPITITIVE WHEELCHAIR TENNIS
PLAYAR :

١- إن اللاعب لكي يكون صالح لمباريات تنس الكرسي المتحرك المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي للتنس والعب المشلولين يجب أن يخضع لتشخيص طبي لعدم القدرة العضوية الدائمة على الحركة . وأن عدم القدرة العضوية والدائمة على الحركة هذه هي نتيجة لفقدان الكلي لواحد أو أكثر من الأطراف السفلى .

إذا كانت نتيجة لهذه الوظيفة حصراً فإن اللاعب لا يملك القدرة على تغطية الساحة بالسرعة الممكنة المناسبة لذلك فإن اللاعب يصلح لأن يمارس مباريات تنس الكرسي المتحرك في مباريات تنس الكرسي المتحرك المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي للتنس .

ب- أمثلة على عدم القدرة الدائمة التي تقابل الصفات والشروط للعب هي :
(الشلل ، البتر ، تأثير الإنبعاغ في قصور الطرف ، تنوس جزئي أو كلي للمفصل أو استبدال المفصل) وتشوهات بدنية كهذه يجب أن تتساقى كلياً مع الحركة العضوية .

ووجود ثنياء مثل تصلب الأنسجة الرقيقة ، عدم استقرار الغضاريف ، الانتفاخ أو الغمور أو أعراض قبل الألم أو التتمل بدون صفات وشروط صلاحية للعب المرئية فوق سوف لم تأخذ بالحسبان كعدم قدرة بدنية دائمية .

ج- لاعب قسم الشلل الرباعي يوصف كالتشخص الذي يشمل صفات عدم القدرة البدنية الدائمة كما هو معرف فوق على الأقل ثلاثة أطراف

إن أي قضية أو استئناف حول صلاحية اللاعب للمشاركة ضمن هذه القاعدة
سيقرر طبقاً للإجراءات المدرجة في الملحق رقم (٣) .

١-٢ الإرسال THE SERVICE :

- أ - وجب أن تمس الأرض في منطقة الإرسال مرة واحدة وتمس الساحة مرة
أخرى داخل الملعب أو خارجه قبل أن يلمسها المستلم ويصدها .
- ب - عند ضرب الإرسال وجب عدم الدرجة بالكرسي أو أي مساعدة
خارجية وكذلك تغيير في المكان . والوقوف بنفس مكان الإرسال في
القانون .
- ج - يجب على المرسل تنفيذ الإرسال أن لا يدع العجلة تلامس أي بقعة إلا
خلف القاعدة ضمن نقطة المركز أو الخط الجانبي .
- د - أي طرف صناعي (Conventional Methods) لا يجوز أن
يرمي الكرة شخص آخر له .

٢- الكرة أثناء اللعب THE BALL IN PLAY :

تعتبر الكرة ملعوبة حتى تحسم النقطة . يجب أن ترد الكرة إلى ملعب
الخصم قبل أن تضرب الأرض للمرة الثالثة . الضربة الثانية يمكن أن تكون
أما داخل أو خارج حدود مساحة اللعبة .

٤- فقدان اللاعب للنقطة PLAYER LOSE POINT :

يفقد اللاعب للنقطة إذا :

- أ - أخفق في رد الكرة قبل أن تضرب الأرض للمرة الثالثة .
- ب - استخدم أي جزء من مساقه أو أطرافه السفلية كموقف أو كمثبت عند
عملية تنفيذ الإرسال ، ضرب الكرة ، الاستدارة أو التوقف .
- ج - عجز عن المحافظة على أحد رذقتيه ملامسة لمقعد الكرسي المتحرك عند
ضرب الكرة .

تنس الكرسي المتحرك / تنس أصحاب الجسم
WHEEL CHAIR LADLE – DODIED TINNIS :

عندما يواجه لاعب تنس الكرسي المتحرك شخص صحيح الجسم في مباريات أو زوجي . فإن قواعد لعبة تنس الكرسي المتحرك تطبق على لاعب تنس الكرسي المتحرك بينما قواعد لعبة تنس صحيح الجسم تطبق على اللاعب صحيح . في هذه الحالة فإن لاعب تنس الكرسي المتحرك مسموحاً له بوثبتين للكرة لاعب صحيح الجسم مسموحاً له بوثبة واحدة .

ظة : إن تعريف الأطراف السفلية هي : الطرف السفلي ويشمل الأرداف ، أعلى الفخذ ، الساق ، الكاحل والقدم .

عرض لقوانين التنس

A MENDMENT TO THE RULES OF TENNIS

إن النص الرسمي واليات لقوانين التنس يجب أن يكون باللغة الإنكليزية وأن تعديل أو تغيير لمثل هذه القواعد يجب أن لا تكون إلا من خلال الاجتماع العام للمجلسين ولا يتم إعلان القرار الذي يتضمن مثل هذا التعديل ما لم يتخذ من اتحاد طبقاً للمادة ١٦ من دستور الاتحاد الدولي للتنس وأن مثل هذا القرار أو قرار له نفس الأهمية يجب أن يتخذ بأغلبية الثلثين . تعديل يأخذ مفعوله من اليوم الأول من كانون الثاني ما لم يقرر المجلس بأغلبية من شيء آخر . أن تمتلك اللجنة الرئاسية السلطة لحسم جميع مسائل تفسير الأمور الهامة تياً للاجتماع العام للقادم . القاعدة لا تعدل مطلقاً إلا بالموافقة التامة للاجتماع العام للجنة أو المجلس .

تعليمات إجراء الفحوصات / المحددة في قانون رقم ٣

REGVLATIONS FOR MAKING TESTS /
SPECIFIED IN RULE ٣

إن كل الفحوصات يجب أن تجري في درجة حرارة تقريبا ٦٨ درجة فهرنهايت أي ٢٠ درجة مئوية ودرجة رطوبة حوالي ٦٠% . إن كل الكرات يجب أن تزال من حاويتها وتحفظ بدرجة حرارة ورطوبة معينة لمدة ٢٤ ساعة قبل إجراء الفحص وتكون تحت هذه الحرارة والرطوبة أثناء الفحص . عملية الفحص تكون في حدود معين حيث يسجل الضغط الجوي قراءة في الباروميتر حوالي ٢٠ أنج ٧٦ سنتيمتر .

يمكن أن تعتمد مقاييس أخرى لمواقع أخرى تختلف فيها معدلات الحرارة والرطوبة والضغط الجوي والتي تقام فيها المباراة ٦٨ فهرنهايت ٢٠ سنتيمتر ٦٠% و أنج ٧٦ سنتيمتر . أن مثل هذا التحديل في المقاييس يمكن أن يتخذ من قبل لجنة دولية تابعة للاتحاد الدولي للتنس وإذا ما اعتمدت هذه المقاييس يمكن أن تتبع في مثل هذه المواقع .

في كل الفحوصات لقياس القطر يستخدم معدن فضي ويفضل أن يكون غير قابل للصدأ ذو سمك واحد ١ - ٨ أنج ٣١٨ سنتيمتر و ٢,٧٠٠ أنج ٦,٨٥٨ سنتيمتر . السطح الداخلي للمقياس يحتوي على انحناء جانبي بنصف قطر ١ - ١٦ من ١ أنج ١٥٩ سنتيمتر . الكرة يجب أن لا تزال من خلال الفتحة الصغيرة بتقليلها بل يجب أن تمر من خلال الفتحة الكبيرة .

في كل الفحوصات للعيوب المثبتة في القاعدة رقم ٣ . فإن الماكينة قد صممت من قبل (بيرسي هيربرت ستيفن) وسجل الاقتراع في بريطانيا برقم (٢٣٠٢٥٠) مع الإضافات والتعديلات وتتضمن أيضا التعديلات المتطلبة مكانن تجري صممت والتي تعطي نفس القراءات لماكينة ستيفن لفحص الكرات إلا أنه مثل هذه المكانن يجب أن تحظى بموافقة الاتحاد الدولي للتنس . عملية إجراء الفحص :

- ١ - الضغط المبدئي : قبل البدء بفحص أي كرة يجب أن تضغط بحوالي ١ أنج ٢,٥٤ سنتيمتر وهذه العملية تتكرر لثلاث مرات وتستغرق العملية حوالي الساعتين .
- ب - فحص الوثيقة (كما في القاعدة رقم ٣) .
- ج - قياس الحجم (كما في الفقرة ٤) ز .

- د - قياس الوزن .
هـ - فحص العيوب : توضع الكرة في ماكنة مستيفين بحيث لا يلمس اي جزء منها سطح الجهاز والغطاء . ان اهمية العلامة مطلوبة ، للمؤشر والعلامة تقرأ ان مستوى معين ، المؤشر يشير إلى الصفر .

تحص الوزن يساوي لـ ١٨١ (١٦٥ , ٨ كغم) توضع في ذراع للميزان إدارة العجلة بسرعة موحدة تتطلب ضغط معين بعد مرور ثواني في لحظ تلاحظ تحرك ذراع الميزان حتى يصل المؤشر مستوى العلامة - تسجل القراءة بعد توقف الدوران ، تدار العجلة مرة أخرى حتى يصل الشكل رقم ١٠ إلى مستوى أنج واحد ٢,٥٤ من ثم تدار العجلة إلى الجهة المعاكسة بسرعة موحدة حتى تصل ذراع الميزان إلى مستوى العلامة بعد لتتظار لمدة ١٠ ثواني فإن المؤشر يتساوى مع العلامة بعد ذلك تسجل للدائرة هذه العملية تتكرر على كل كرة ويتجاهين من الجهة اليمنى إلى المنطقة الأمامية .

ملحق رقم (٢)

الإجراءات المتعلقة باستعراض وجلسات قوانين التنس PROCEDURES FOR REVIEW AND HEARINGS ON THE RULES OF TENNIS :

١- مقدمة : INTRODUCTION

- أ - اعتمدت هذه الإجراءات من قبل اللجنة الرئيسية للاتحاد الدولي للتنس في ١٧ / ٥ / ١٩٨٨ .
- ب - بين الحين والآخر تقوم اللجنة الرئيسية بإضافة أو حذف أو تغيير هذه الإجراءات .

٢- الأهداف : OBJECTIVES

- ١ - يهدف أوجد الاتحاد الدولي للتنس هذه القوانين ولتبعها لـ :
 - ١ . المحافظة على تقاليد ومخصصة لعبة كرة التنس .
 - ٢ . المحافظة على المهارات التقليدية المطلوبة في لعبة التنس .
 - ٣ . تشجيع التطورات التي تتطلبها المنافسة في اللعبة .
 - ٤ . التأكيد على المنافسة العادلة .
- ب - لتأكيد العدالة ، يجب وضع استعراض مناسب يتعلق بقوانين لعبة التنس .

٣- الغرض : SCOPE

- أ - الإجراءات يجب أن توضع تحت :
 - ١ . قانون رقم ١ - الساحة .
 - ٢ . قانون رقم ٢ - الكرة .
 - ٣ . قانون رقم ٤ - المضرب .
 - ٤ . ملحق رقم ١ لقوانين التنس .
 - ٥ . أي قوانين أخرى تلعبها التنس التي قد يقرها الاتحاد الدولي للتنس .

٤- المضمون STRUCTURE :

- أ - في ظل هذه الإجراءات فإن القوانين يجب أن تكون صادرة من الرئيس
- ب - مثل هذه القوانين تكون بالنهاية في مامن لأعطائها حق الاستئناف بمحكمة الاستئناف تتبع هذه الإجراءات .

٥- الطلب APPLICATION :

- ١ - القوانين إما أن تكون :
 - ١ تابعة لرأي الرئيس .
 - ٢ بناء على استلام الطلب طبقاً للإجراءات المتخذة .
- ٦- تعيين وتأليف لجان هيئات القانون :

APPOINTMENT AND COMPOSITION OF RULING BOARDS :

- أ - هيئة القانون يجب أن يعينوا من قبل الرئيس للاتحاد الدولي للتنس أو وكيله ويجب أن يشمل العدد الذي يقرره الرئيس أو وكيله .
- ب - إذا ما عين أكثر من شخص لمنصب هيئة القانون فإنهم يختارون من بينهم شخص ليعمل مسؤول .
- ج - يجب أن يرأس عملية التنظيم لأي استعراض أو جلسة الشخص المسؤول
- ٧- القوانين المفتوحة من قبل الهيئة القانونية :

PROPOSED RULINGS BY THE RULING BOARD

- أ - تفاصيل أي مقترح صادر عن رأي اللجنة قد يمنع لاعب التنس أو أي لاعب أو مصمم الأدوات أو الجمعية العامة أو أي عضو من الأعضاء الذين يهمهم هذا المقترح .

ب - إعطاء الفترة اللازمة لأي شخص لتقديم خلالهما التفسير الاعتراض طلب المعلومات للرئيس أو وكيله المتعلقة بالقانون المقترح .

طلب القوانين : APPLICATION FOR RULINGS

- أ - طلب القوانين من قبل أي شخص مهتم أو لاعب أو مصنع لوازم أو الجمعية العامة أو أي عضو .
- ب - أي طلب للقوانين يجب أن يقدم مكتوباً للرئيس .
- ج - إعطاء أي طلب للقوانين صيغةً شرعيةً يجب أن يحتوي على الحد الأدنى من المعلومات التالية :

- ١ - الاسم الكامل المقدم للطلب .
- ٢ - تاريخ الطلب .
- ٣ - تبييت مصلحة المتقدم بالطلب في المسألة التي تتطلب القانون .
- ٤ - كل الوثائق ذات الصلة بالطلب المطلوب .
- ٥ - إذا كان المتقدم بالطلب يعتقد بضرورة تجربة ما فيجب عليه تضمين طلبه الغرض من هذه التجربة - في مثل هذا الطلب يجب أن يثبت اسم أي تجربة والتجارب المماثلة .
- ٦ - عندما يكون الطلب متعلق بالمضرب أو أي أدوات أخرى يجب أن تقدم مع الطلب .
- ٧ - إذا كان في رأي المتقدم للطلب إن هناك ظروف غير اعتيادية تتطلب وضع القانون خلال وقت محدد أو قبل موعد معين يتعين عليه شرح هذه الظروف الغير اعتيادية .

د - إذا لم يعرض الطلب المعلومات أو الأدوات المشار إليها في ٨ - ٣ من (أ) فإن الرئيس أو وكيله يوجه إنذار إلى المتقدم بالطلب ومنحه الوقت اللازم لتلافي النقص إذا ما أخفق المتقدم بالطلب من تقاضي النقص في المحدد فإن الطلب سوف يهمل .

اجتماع الهيئة القانونية

CONVENING THE RULING BORD

- أ - عند استلام طلب قانوني أو عند رأي لجنة الرئاسة فإن الرئيس أو وكيله يجتمع بالهيئة القانونية للبحث في الطلب أو غير أي .

ب - إن الهيئة القانونية لا تحتاج إلى عقد جلسة للبحث في الطلب أو الراء لأن حكم الكرسى يستطيع حسم الموضوع .

١٠- آلية عمل الهيئة القانونية :

- أ - (الشخص المسؤول) اللجنة (الهيئة القانونية) مسيقر الصيف المناسبة وعمل وقت أي استعراض أو جلسة .
- ب - (الشخص المسؤول) سيوفر مذكرة عن هذه المواضيع المشار إليها في (١٠ - أ) لأي طلب أو أي شخص أو لجنة لها مصلحة في القانون المقترح .
- ج - (المسؤول) سيقرر كل القضايا ذات الصلة غير مقيد بقواعد التصا ويدير العملية التي ستعرض بطريقة عادلة مع إتاحة الفرصة للأطراف المتعاقبة لعرض قضاياهم .
- د - طبقا لهذا السياق فإن أي استعراض أو جلسة :

١. مستجري سرا .

٢. قد تقض أو تأجل من قبل (الهيئة القانونية) .

- هـ - (المسؤول) له مطلق الحرية بأن يستضيف أعضاء إضافيين من هيئة القانون (ذوي مهارات أو خبرات خاصة للتعامل مع قضايا محددة تتطلب مثل هذه المهارات والخبرات .
- و - (الهيئة القانونية) تأخذ قراراتها بالأغلبية . ولا يمكن أن يتخلف أي عضو من أعضائها .
- ز - إن (المسؤول) له مطلق الحرية بوضع نظام ما للمتقدم بالطلب الأفراد أو المؤسسات أو المعلومات المطلوبة في أي استعراض جلسة يتعلق بتكاليف الطلب أو المضاريف المطلوبة من (الهيئة القانونية) لإجراء الفحوصات أو عمل التقارير .

١١- الإبلاغ NOTIFICATION :

- أ - توصلت (الهيئة القانونية) إلى قرار يقضي بكتابة بلاغ إلى مند الطلب أو أي شخص أو لجنة ادعت مصلحة في القانون المقترح .
- ب - مثل هذا البلاغ المكتوب إن يتضمن ملخص عن السبب من وراء قرار (الهيئة القانونية) .

ج - عند تبليغ المتقدم بالطلب أو في أي وقت تحدده (الهيئة القانونية)
يصبح (القانون) من قوانين التنس .

١٢- تطبيق القوانين الدارجة :

APPLICATION OF CURRENT RULES OF TENNIS :

- أ - يخضع لسلطة (الهيئة القانونية) إصدار القوانين المؤقتة إلا أن قوانين التنس تستمر في التطبيق حتى ينتهي أي استعراض أو جلسة وتصدر (القوانين) من (الهيئة القانونية) .
- ب - قبل أو خلال أي جلسة فإن (المسؤول) (الهيئة التدقيقية) قد يصدر بعض التوجيهات التي لها أهمية في تطبيق قواعد لعبة التنس والتي تتضمن إصدار (القوانين) المؤقتة .
- ج - للقوانين المؤقتة قد تتضمن أوامر تفيد استحصال أي أداة طبقاً لقوانين لعبة التنس فإن القاعدة تفيد من قبل (الهيئة القانونية) سواء كانت الإدارة قد لاقت أو لم تخصص من قواعد التنس .

١٣- تعيين وتشكيل (محاكم الاستئناف)

APPOINTMENT AND COMPOSITION OF APPEAL TRIBUNALS :

- أ - (محكمة الاستئناف) يجب أن تعين من قبل الرئيس أو وكيله من (أعضاء لجنة الرئاسية / لجنة فنية) .
- ب - يجب أن لا يكون أعضاء (الهيئة القانونية) من أعضاء (محكمة الاستئناف) ممن وضعوا الأحكام الأصلية .
- ج - يجب أن تتألف (محكمة الاستئناف) من عدد من الأعضاء يحددهم الرئيس أو وكيله على أن لا يقل عن ثلاثة أعضاء .
- د - يجب أن تختار (محكمة الاستئناف) أحد أعضائها لكي يكون (مسؤول) .
- هـ - (الشخص المسؤول) ينظم الإجراءات قبل وخلال أي جلسة استئناف .

١٤- طلب الاستئناف APPLICATION TO APEAL :

- أ - إن أي متقدم يطلب (أو أي شخص أو لجنة ممن يعانقون مصلحة ويقدمون أي تعليق أو اعتراض أو طلب لـ (قانون مقترح) قد يستأنف أي (قانون صادر عن الهيئة القانونية) .
ب - لكي يكون الطلب قانوني يجب أن :

- ١ . يكون مكتوباً لـ (المسؤول) للكادر القانوني والتي وضعت القانون وعلى أن لا يكتب في مدة أقصاها ٤٥ يوم .
- ٢ . يجب درج تفاصيل القوانين المستأنفة .
- ٣ . يحتوي على كل مقومات الاستئناف .

- ج - لاستلام طلب الاستئناف القانوني يتطلب تكاليف مناسبة للاستئناف تدفع من قبل المستأنف كشرط للاستئناف مثل هذه التكاليف مسوف تعاد للمستأنف إذا ما أحقق نتيجة الاستئناف الناجح .

١٥- اجتماع محكمة الاستئناف :

CONVENING THE APPEAL TRIBUNAL

- أ - يجتمع الرئيس أو وكيله في محكمة الاستئناف بعد تسديد المستأنف تكاليف الاستئناف .

١٦- إجراءات محكمة الاستئناف :

PROCEDURES OF APPEAL TRIBUNAL :

- أ - محكمة الاستئناف ورئيسها يتبعون الإجراءات والجلسات للمواضيع المثبتة في التسم (١٠ ، ١١ ، ١٢) .
ب - عند إبلاغ المستأنف أو أي موعد يحدد لمحكمة الاستئناف فإن حكمها سيكون ملزم بالحال ونهائي بالنسبة لتواعد التمس .

١٧- القانون العام : GENERAL

- أ - إذا كانت اللجنة القانونية مزلفة من عضو واحد فقط فإن هذا سيكون بمثابة الشخص المسؤول بالنسبة للجلسة وسيقرر الإجراءات المتبعة قبل أو خلال أي استعراض أو جلسة .
- ب - كل الجلسات والاستعراضات يجب أن تجري باللغة الإنكليزية ، فإن كان مقدم الطلب أو (الأفراد ، المؤسسات ، طلب المعلومات) لا يتكلم اللغة الإنكليزية فيجب توفير مترجم .
- ج - اللجنة القانونية أو محكمة الاستئناف قد تنشر مقبسات من أحكامها .
- د - اللجنة القانونية لها حرية إعمال أي طلب إذا كان مشابها لطلب مقنما سلفا وقد اتخذت اللجنة قرارا بشأنه خلال فترة ٣٦ شهرا من تاريخ الطلب .
- د - كل بلاغ لاحق يجب أن يكون مكتوبا .
- و - كل بلاغ لاحق لهذه الإجراءات سيعتبر مبلغ من وقت الاتصال الإرسال إلى المستأنف أو الأطراف ذات الصلة .

ملحق رقم (٣)

لاعب تنس الكراسي المتحرك
نزالات وإجراءات لياقة للاعبين

THE WHEELCHAIR TENNIS PLAYER CHALLENGER AND PROCEDURES FOR A PLAYERS ELIGIBILITY

١- النزالات : CHALLENGES

أ - إن كل من الجهات التالية لها الحق في السؤال عن صلاحية اللاعب

- ✳ أعضاء الاتحاد الدولي لتنس (من خلال الأمانة للعامة)
- ✳ لجنة ممثلي لاعبي تنس الكراسي المتحرك
- ✳ لجنة الاتحاد الدولي لتنس الكراسي المتحرك

ملاحظة رقم (١) : العضو الذي يقدم من قبل اتحاده الدولي لتنس ،
قد يقدم للنزال من خلال لجنة الاتحاد الدولي
لتنس الكراسي المتحرك والتي يجب أن تقرر
فيما إذا كان المتنافس يجب أن يقدم إلى اللجنة
الفرعية للياقة

ب - عند استلام أي دعوة رسمية مكتوبة للتنافس من أي جهة من الجهات
المشار إليها آنفاً في ١ - أ - فإن الاتحاد الدولي لتنس يجب أن يبلغ
اللاعب ويطلب منه تقديم تقرير طبي مكتوب عن العجز المعنوي الدائم
إلى اللجنة الفرعية للياقة (التي يقوم بها على الأقل طبيب واحد من
الهيئة الطبية للاتحاد الدولي لتنس وخبيرين في قواعد لعبة تنس الكراسي
للمتحرك وثم بعدها استعراض الموضوع .

ملاحظة رقم (١) : اللاعب قد يستمر في اللعب أثناء عمل لجنة للياقة
لما إذا كانت نتيجة اللجنة أن اللاعب لم يحصل
على الحد الأدنى من المعيار المشار إليه في
قاعدة رقم (١) لقواعد لعبة تنس الكراسي

المتحرك فإن اللاعب يوقف فوراً عن اللعب .
استثناءً عن القاعدة في حالة تقديم اللاعب
استئناف لتأخذ إجراءاته

ملاحظة رقم (٢) : إذا فشل اللاعب في تقديم دليل طبي كما وصف
سابقاً خلال ٢٨ يوماً من تاريخ طلب الاتحاد
الدولي للتنس فإن ذلك سيؤدي إلى إيقاف
اللاعب فترة من الزمن لحين توفر مثل هذا
التقرير الطبي .

ملاحظة رقم (٣) : إن التكيف التي يتكدها اللاعب في الحصول
على التقرير الطبي سيحتملها اللاعب نفسه ،
كل التكيف التي يحتملها اللاعب للحصول
على التقرير الطبي سوف تكون مسؤولية
الاتحاد الدولي للتنس .
اللاعب يوجه من قبل الاتحاد الدولي للتنس
فيما يتعلق كيف ، متى ، أين ، لأبنيك ضرورة
التقرير الطبي .

ج - إذا ما حكمت اللجنة الفرعية للبقاء بأن اللاعب لائق للتنافس صلاحية
لا تنافس مرة ثانية على الأقل لمدة اثني عشرة شهراً . بعد هذه الفترة
كل المنافسات يجب أن تخضع لنفس الإجراءات . وإذا مرت ثلثي
منافسة واللاعب اعتبر لائق للتنافس فإن اللياقة لا تخضع مرة ثانية
على الأقل لمدة ثلاث سنوات .

ملاحظة : إذا ما تنافس اللاعب بعد أن أعتبر لائق فسوف يستمر
باللعب إذا أتت له منافسة أخرى .

إجراءات الاستئناف APPEALS PROCEDURES

١ - إذا كان حكم اللجنة الفرعية للياقة هو عدم كتابة التقرير الطبي عندها
يستطيع اللاعب خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ القرار أن يستأنف
ويطلب التقييم من قبل طبيب خارجي معتمد من قبل الاتحاد الدولي
للتنس ، بالإضافة إلى استلام القرار من الطبيب المعتمد من قبل الاتحاد
الدولي للتنس فإن اللجنة الطبية للاتحاد الدولي للتنس سوف تقرر بشأن

صلاحية للاعب والذي سيكون غير خاضع لأي استئناف على الأقل لمدة ١٢ شهراً .

ملاحظة رقم (١) : في حالة وجود الاستئناف فإن للاعب سيستمر باللعب لحين اللب بشأن الاستئناف .

ملاحظة رقم (٢) : إن تكاليف التقييم الذي يتطلبه الاستئناف سيكون على نفقة اللاعب .
كل التكاليف المتحققة من جراء التقييم الطبي لمقدم من قبل الطبيب ستكون مسؤولية الاتحاد الدولي للتنس .

ب - إذا تغيرت ظروف الشخص المتعلقة بعدم القدرة العضوية في المستقبل فإن هذا الشخص يتم طلب للاتحاد الدولي للتنس لإعادة النظر . هذا الطلب قد يحدث على الأقل بعد اثني عشرة شهراً من الاستئناف الأول . إن هذا الطلب سوف يدعم بتقرير طبي جديد وسوف يخضع لنفس الإجراءات كما في التاعدة رقم ١ من قواعد تنس الكروي المتحرك ومحتمى رقم ٢ .

إذا اعتبر للاعب بعد الاستئناف النهائي غير لائق للتنافس فإن القضية لا يعاد للنظر فيها لمدة ثلاث سنوات .

ملاحظة رقم (١) : إذا حكمت اللجنة الفرعية للبقاء أن اللاعب غير لائق للتنافس حالياً فإن أي تقرير طبي في المستقبل يمكن أن يؤخذ بعين الاعتبار .

العملية لتالية هي التقييم المتبادل للساحة لكل من الزوجي والفردي :

لولا : لختار موقع الشبكة . خط مستقيم بطول ٤٢ قدم (١٢ , ٨ م) . عين نقطة المركز (نقطة ب كما في المخطط) وقس منها في كل من الاتجاهين :

* عند ١٣ , ٦ (٤ , ٧ م) موقع كل من أ ، ب التي تقاطع فيبدا الشبكة الخط الجانبي الداخلي .

* عند ١٦ , ٦ (٥ , ٢ م) موقع للمصاريف أو العمود (ن ، ن) .

- * عند - ١٨ (٤٩ م ٥) موقع كل من ا ، ب والتي تقطع فيها الشبكة كل من اللطين الجانبين الخارجيين .
- * عند - ٢١ (٤٠ م ٦) موقع صمود الشبكة (ن ، ن) وتحتل نهاية - ٤٢ قدم (١٢ م ٨) .

لنخل وتدين في كل من ا ، ب وأربط في كل منها طرف شريط قياس والذي بطول ١ ٥٢ (١٨ م ١٦) - ٣٩ - لسحب كل من الشريطين ليلتقيان في نقطة ج والتي تمثل إحدى زوايا الساحة . حول أشرطة القياس إلى الجانب الثاني لإيجاد نقطة ع والتي تمثل الزاوية الثانية للساحة . كمراجعة لهذه العملية في المرحلة من المناسب أن نفحص طول للخط الواصل بين ج ، ع ، والذي سيكون خط القاعدة ويكون بطول - ٣٦ (٩٧ م ١٠) وفي نفس الوقت تعيين مركز المنتصف بالثقل لك وكذلك تؤشر نهاية الخط للجانب الداخلي (ج ، ع) ٦ ، ٤ (٣٧ م ١) من كل من ج ، ع .

خط الوسيط وخط الإرسال تعيين بالنقاط ف ، هـ ، ل ويقاس - ٢١ (M ٦٠) من الشبكة باتجاه الخط ت ، د و س ك و أ هـ . وبفس العملية يتم تخطيط الجهة الثانية من الساحة .

ملاحظة رقم (١) : ليس من الضروري وضع خطوط خارج النقاط)

a . c . d . لكن يمكن أن تقاس الساحة خارجياً كما مبين أعلاه إلا إذا تطلبت ذلك الملاعب الفردية .

ويمكن إيجاد زوايا خط القاعدة (d . c) إذ يفضل ذلك بواسطة وتد الشريطين (a . c) بدلاً من الشريطين (A . B) وكذلك بواسطة استعمال الأطوال " (m ١٤.٤٦) ٤٧٥ و " ٣٩٠ (m ١١.٨٩) لهذا الغرض

وفي حالة استخدام الشبكة للعب الفردي فإن العمود الخاص بالشبكة سيكون بـ (n . n) و A " ٣٣٠ (m ٠١) .

ملاحظة رقم (٢) : عندما توحد الساحات الفردية وللزوجية مع شبكة الزوجي فتستعمل لأرض الفردية . والشبكة يجب أن تستند إلى النقاط ($n : n$) إلى ارتفاع A من ٣ قدم و ٦ أنص (١.٠٧m) يستعمل وتدين يطلق عليهما (عصى الفردية) ويجب أن لا تكون أكثر من ٣ أنص (٧.٥ cm) مربع أو ٣ أنص (٧.٥ cm) في الدايامتر . ومركز العصي الفردية يجب أن تكون ٣ أقدام (٠.٩١٤ m) خارج الملعب الفردي في كل جانب . للمساعدة في وضع مكان للعصي الفردية المرغوب فيها فإن النقاط ($n : n$) يجب أن تكون مبنية بنقط بيضاء عند وضع علامات للساحة .

المصادر العربية

- ١- زينب عبد الحميد العالم ، التدليك الرياضي وأصابات الملاعب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٣ .
- ٢- صائب عطية العبيدي وآخرون: الميكانيكا الحيوية التطبيقية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩١ .
- ٣- محمود الدسوقي ، قانون لعبة التنس وقواعد التحكم ، ترجمة ، منشورات الاتحاد العربي للتنس ، ١٩٨٧ .
- ٤- محمد رضا ابراهيم وآخرون: دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٠ .
- ٥- محمد العربي: التدريب العقلي في النحال لرياضي ، دار الفكر العربي ، ط١ ، مصر ، ١٩٩٥ .
- ٦- محمد العربي شعون ، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي ، ط١ ، جمهورية مصر العربي ، مدينة نصر ، ١٩٩٦ .
- ٧- نزار الطالب ، المخلل الى علم البيوميكانيك - مطبعة الوراق - بغداد ١٩٧٦ .
- ٨- فؤاد عبد الوهاب التدليك الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٨ .
- ٩- عبد النبي الجمال - الموسوعة العربية للتنس - مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة ١٩٨٨ .
- ١٠- عبد الستار الصراف ، ألعاب المضرب ، بغداد - مطبعة التعليم العالي - ١٩٨٨ .
- ١١- عبد علي نصيف ، قائم حنين حنين ، مبادئ علم التدريب الرياضي - دار المعرفة ١٩٨٥ .
- ١٢- علي محمد الخياط: أثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب تعلم بعض مهارات التنس الأرضي الاساسية ، رسالة ماجستير ، ١٩٩٩ .

- 13- Bo Omoseg Ard, *Physical Training for Badminton*, International Badminton Federation, 1996.
- 14- Brody, H. (1979) Physics of the tennis racket, American Journal of Physics, 47 (6) 482-487.
- 15- Blanksby, B. , Elliot B, and Ellis, R. (1979) Selecting the right racket: Performance characteristics of regular - Sized and over Sized tennis racket. Australian Journal of health, Physical Education and Recreation, 86, 21-25.
- 16- Dennis Van der meer, (1978), wait with back hand grip, world tennis, may, 76-77.
- 17- Dan Millman, *Body Mind Mastery*, New Word Library, 1999.
- 18- Fox, Allen , (1988) Tennis magazine, June, 121-122.
- 19- Gould, Dick, Tennis any one, third Edition, mayfield PUBLISHING company, California, 1978.
- 20- Groppel, Jack, Tennis for advanced players and those who would like to be , Human Kinetics Publishers, Inc, champaign, Illinois, 1984.
- 21- Hay, James G. The Biomechanics of Sports Techniques. Second Edition , Prentice- Hall, Inc, Englewood cliffs, N.J. 1978.
- 22- Harman, BoB, Use Your head in doubles, Charles scribner's Son's, New York, 1979.
- 23- Heldman, Cladys, M, coming to grips with grips, World tennis february, 1976 42-44.
- 24- Heldman, Cladys. M. , Improving your net game, World tennis, October 1978 50-51.
- 25- Isaacs, Richards, and Zwiig's , John, court side companion , chronicle Books, San - Francisco, 1973.

- 26 - John Hay Lett & Richard Evans, The Illustrated Encyclopedia of World Tennis, Exeter Books, 1989.
- 27 - Mouska Muston & Sara Ashworth, Teaching Physical Education, Fourth Edition, Macmillan College Publishing Company, 1994.
- 28 - Sharon Petro, The Tennis Drill Book, Human Kinetics, 1996.
- 29 - Kreighbaum, Ellen and Barthels, Katharinen, Biomechanics, Burgess Publishing company minneapolis, minnesota, 1981.
- 30 - Kenfield, John, F. teaching and coaching tennis, Brown Company publishers, Dubuque, Iowa, 1982.
- 31 - Murphy, Bill, Complete Book of championship Tennis drills, Parker publishing company, west Nyack, New York 1983.
- 32 - Official men international professional tennis council Year Book, New York, 1987.
- 33 - Pittman, Anne M. Tennis, Scott, Foresman and Company Glenview, Illinois, 1989.
- 34 - Read, Malcolm and paule wade, Sports Injuries, Breslich and Foos, London, 1984.
- 35 - Sheehan, Larry, Stan Smith's Six Tennis Basics, Sport Marketing, Inc, memphis, Tennessee, 1974.
- 36 - Sirota, Bud and Gray, Howard c, Direct tennis, Playmore, Inc, New York 1978.
- 37 - Singer, Robert N. Motor learning and Human Performance third Edition, Macmillan publishing Co. Inc, New York (1980).

الملاحق

استمارة اكتشاف ملاحظة الأداء بعد المباراة

الاسم:	التاريخ:
النتيجة:	خمسة:
نوع الملعب:	حالة الجو:

اكتب ملاحظة واحدة عن كل فقرة حول لعب منافسك:

- الضربة الامامية:

- الضربة الخلفية:

- الإرسال الأول:

- الإرسال الثاني:

- الطائرة الامامية:

- الطائرة الخلفية:

- الكبس:

- الضربة الافضل:

- الضربة الورد:

- السرعة:

- القوة:

- التحمل / المطاولة:

- اسلوب اللعب

- ايمن

- ملاحظات اخرى:

اعسر:

استمارة تقويم اداؤك خلال اللعب

نسبة تقدمك في اللعب:
قيم نسب اداؤك بكتابة الرقم في الفراغ مقابل المهارات المدرجة وبعبءا احسب
المجموع وقارنه مع المقياس:

(٥) ممتاز، (٤) فوق المعدل، (٣) المعدل

(٢) تحت المعدل، (١) أداء غير ناجح

- ١- اخافطة على النقطة:
- ٢- مسك المضرب:
- ٣- التحضر للضربة:
- ٤- الضربة الامامية:
- ٥- الضربة الخلفية:
- ٦- ضربة الإرسال:
- ٧- ارسال كامل المرجحة:
- ٨- الضربة الطائرة البسيطة:
- ٩- الضربة المقوسمة:
- ١٠- كبس من فوق الرأس:
- ١١- نصف طائرة:
- ١- الضربة الساقطة:
- ١٢- استخدام استراتيجية فردية:
- ١٣- استخدام استراتيجية زوجية:
- ١٤- التكيف مع الظروف:
- ١٥- التكيف مع الأساليب المختلفة:
- ١٦- تحديد الكلام مع النفس:
- ١٧- التركيز:
- ١٨- الثبات:
- ٢٠- الضربة الطائرة المتقدمة:

التقدم:	النتيجة:	المجموع:
ممتاز	١٠٠ - ٩٠	
فوق المعدل	٩٠ - ٨٠	
المعدل	٨٠ - ٧٠	
تحت المعدل	أقل من ٧٠	

استمارة تسجيل الاخطاء - الضربات الفاشلة

الضربة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
الارسال الأول									
الارسال الثاني									
ارجاع الارسال بالضربة الامامية									
ارجاع الارسال بالضربة الخلفية									
الضربة الارضية الامامية									
الضربة الارضية الخلفية									
الطائرة الامامية									
الطائرة الخلفية									
القوسية									
الكبس									
الضربات الساقطة									

استمارة تسجيل الضربات الناجحة

الضربة	١٠	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
الارسال الأول									
الارسال الثاني									
ارجاع الارسال بالضربة الامامية									
ارجاع الارسال بالضربة الخلفية									
الضربة الارضية الامامية									
الضربة الارضية الخلفية									
الطائرة الامامية									
الطائرة الخلفية									
القوسية									
الكبس									
الضربات الساقطة									

xxx
x x d
x x d
x
x p
x
x x
x p

177

227



xxx	///
bx x	///
px x	///
↳	qx
qx	↳
η ε	α α α

17A

T

