**التنس الأرضي**

**TENNIS**

إعداد

 **أ.م .د جبار علي كاظم**

**أما أهم المتطلبات الخاصة بلاعبي التنس فهي:-**1- القوة .
2- السرعة.

3- المطاولة.

4- المرونة .

5- الرشاقة.

**أهم الإصابات التي تحدث للاعبي التنس الأرضي :**

1. إصابة مفصل الكتف 3- إصابة مفصل الركبة
2. الشد والتمزق العضلي 4- إصابة مفصل المرفق

**المحددات الخططية في التنس الأرضي :**
تعرف الخطط بأنها طرق التصرف في اللعب بما يساعده على الفوز دون الإخلال بقواعد اللعب.
**وتتوقف عمليه بناء الخطة على :**1- قدرات اللاعب المهارية والبدنية والنفسية .
2- حاله الجو ونوعيه الأرض والكره .

**3-** التجهيزات التي يمتلكها اللاعب من ملابس ومضارب
القواعد الأساسية لخطط اللعب :
يجب على اللاعب مراعاة ما يلي عند تنفيذه لاى خطه من خطط اللعب:
1- القيام بالعب المضمون أولا حرصا على عدم الوقوع في الأخطاء.
2- اختيار اللعب الذي يتناسب مع المواقف المختلفة.
3- الاستفادة من قدرات اللاعب الفنية والبدنية والنفسية التي يتميز بها.
4- استغلال نقط ضعف المنافس.
5- التنوع في استعمال الضربات.
6- العمل على الضغط على المنافس ووضعه في مواقف صعبه .
7- مراعاة حاله المكان والمؤثرات الجوية.
8- تغيير الخطة عند الضرورة.

**مثال لخطه في الإرسال والاستقبال في التنس الأرضي:**
أولا : خطط الإرسال :
يعتبر الإرسال فاتحه اللعب وفى نفس الوقت الهجوم الأول على المنافس ويستحسن على المرسل التقدم على الشبكة مباشره بمجرد أداء الإرسال لاتخاذ مكان مناسب يستطيع منه الاستعداد لعمليه الهجوم وعليه أن يقرر من أين يرسل الكره وأين يوجه الكره وأي نوع من الإرسال يستعمل.
ثانيا : خطط الاستقبال :
إن أفضل مكان لاستقبال الكره هو أمام خط القاعدة بمتر واحد وفى ركن الملعب العكسي للاعب المرسل وعندما يكون الإرسال تجاه خط الوسط فمن الأفضل أن يكون رد الإرسال في خط مستقيم وبقوه كبيره وإذا كان الإرسال الموجه إلى احد أركان الملعب فيفضل رد الكره تجاه خط الجانب أي إذا كان الإرسال من الجانب الأيمن فيفضل رد الكره باتجاه ضربته الخلفية والعكس .