وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التنس

TENNIS

اعداد

أ.م.د مهند نزار كزار

muhannad.nazar@uomus.edu.iq

2026م

1447هـ

المقدمة

يُعدّ التنس من أقدم الألعاب الفردية في التاريخ الرياضي الحديث، حيث يجمع بين اللياقة البدنية العالية والمهارة التقنية الدقيقة والتفكير التكتيكي المتقدّم. وقد تطورت هذه اللعبة لتصبح إحدى أهم الفعاليات الأولمبية والعالمية التي تحظى بانتشار واسع في جميع القارات، وتُدرّس اليوم في أغلب كليات التربية البدنية بوصفها نموذجًا متميّزًا للجمع بين الأداء المهاري واللياقة البدنية والتخطيط الذهني.

تهدف هذه الملزمة الأكاديمية إلى تزويد طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بأساس علمي وعملي متكامل حول مفردات التنس، من حيث تاريخه، ومهاراته الأساسية، وقوانينه، وتقنيات اللعب الحديثة، وأنواع الإرسال والاستقبال، والضربات المختلفة. كما تتضمّن الملزمة تدريبات عملية وأسئلة تقويمية لقياس الفهم الأكاديمي وتطوير القدرات التطبيقية لدى الطلبة.

🎾تاريخ التنس في العالم والعراق

نشأة التنس في العالم

تعود جذور لعبة التنس إلى القرن الثاني عشر الميلادي في فرنسا، حيث كانت تُعرف باسم Jeu de Paume وتعني لعبة الكف، إذ كان اللاعبون يضربون الكرة بأيديهم دون استخدام مضرب. وفي القرن السادس عشر تطوّرت اللعبة لتُعرف باسم التنس الملكي أو *Real Tennis*، وكان ممارسوها من الطبقات الأرستقراطية في إنجلترا وفرنسا.

بحلول عام 1873 قام الميجور والتر كلوبتون وينغفيلد (Walter C. Wingfield) بتطوير اللعبة بصيغتها الحديثة، وأطلق عليها اسم Lawn Tennis أي "تنس الحديقة"، وبدأت تُمارس على أرض عشبية بمضارب خشبية وكرة من المطاط. وفي عام 1877 نظّم نادي ويمبلدون الإنجليزي أول بطولة رسمية للتنس في التاريخ، لتصبح لاحقًا أعرق بطولات اللعبة.

ومنذ ذلك الحين، شهدت اللعبة انتشارًا عالميًا واسعًا بفضل تأسيس الاتحاد الدولي للتنس (ITF) عام 1913، والذي أصبح الجهة الرسمية المسؤولة عن تنظيم القوانين والبطولات الكبرى مثل:

- بطولة ويمبلدون – (Wimbledon) إنجلترا
- بطولة فرنسا المفتوحة(Roland Garros)
- بطولة الولايات المتحدة المفتوحة(US Open)
- بطولة أستراليا المفتوحة(Australian Open)

تطور التنس في العراق والعالم العربي

دخلت لعبة التنس إلى العالم العربي في بدايات القرن العشرين عبر البعثات الأجنبية والنوادي الرياضية، وبرزت بشكل خاص في مصر ولبنان والعراق.

وفي العراق، تعود ممارسة اللعبة إلى ثلاثينيات القرن الماضي، عندما بدأت تنتشر بين بعض النخب الاجتماعية والرياضيين في بغداد والبصرة. تم تأسيس الاتحاد العراقي للتنس في خمسينيات القرن العشرين، وكان له الدور البارز في تنظيم البطولات المحلية والمشاركات العربية.

ومن أبرز الأندية التي أسهمت في تطوير اللعبة:

- نادي الشرطة الرياضي
- نادي الكاظمية
- نادي الميناء في البصرة

كما شارك العراق في بطولات عربية ودولية عدّة، وخرّج العديد من اللاعبين الذين مثّلوا البلاد في بطولات كأس ديفيز (Davis Cup) للفرق الوطنية.

أصبحت لعبة التنس اليوم جزءًا أساسيًا من مقررات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية والعربية، نظرًا لما تتطلبه من إعداد بدني ومهاري وتكتيكي متكامل، إضافة إلى القيم التعليمية التي تغرسها في الطلبة من انضباط، وتحمّل، وتفكير استراتيجي.

فوائد الممارسة لفعالية التنس ونظم الطاقة المستخدمة

الفوائد البدنية

أ. تحسين اللياقة البدنية العامة

التحمل القلبي التنفسي:

على الرغم من طبيعة الجهد المتقطعة، فإن متوسط مدة المباراة (60–120 دقيقة) مع الحركة المستمرة بين الكرات يرفع معدل ضربات القلب إلى 70–85% من الحد الأقصى، مما يُحسّن كفاءة الدورة الدموية والتهوية الرئوية.

القوة العضلية:

الساقان: تتحمل عبء الانطلاقات السريعة، التغيير المفاجئ في الاتجاه والقفزات القصيرة.

الجذع :يعد محور نقل القوة من الساقين إلى الذراعين أثناء الضربات الدورانية

الكتف والذراع: تستخدم في توليد السرعة الزاوية للمضرب، خاصة في الإرسال والضربة الطائرة.

المرونة : تظهر في مدى الحركة في مفاصل الكتف، الورك، والكاحل، مما يقلل خطر الإصابات ويزيد كفاءة الحركة.

الرشاقة : والتناسق يتطلب التنس تكاملًا بين العين (رؤية الكرة)، الدماغ (اتخاذ القرار)، والعضلات (تنفيذ الحركة)، وهو ما يُعرف بـ التنسيق العصبي العضلي

ثانيًا: نظم الطاقة الثلاثة في التنس – تحليل فسيولوجي دقيق

جسم الإنسان ينتج الطاقة ((ATPعبر ثلاث آليات رئيسية، وتختلف درجة اعتماد لاعب التنس على كل نظام حسب شدة الجهد ومدته.

1. نظام الفوسفاجين (– (ATP–PCr Systemالنظام اللاهوائي الفوري

المصدر:

ATP مخزن مسبقًا في العضلات (يكفي لـ2–3 ثوانٍ)

فوسفات الكرياتين (Phosphocreatine – PCr) الذي يعيد تكوين ATP بسرعة

المدة الفعالة: 0–10 ثوانٍ من الجهد الأقصى

متى يُستخدم في التنس؟

الإرسال 4–2 :(Serve) ثوانٍ من الجهد الأقصى

الانطلاق السريع لاستقبال كرة قصيرة

الضربة الطائرة عند الشبكة

السمات:

لا يحتاج أكسجين

لا ينتج فضلات (مثل اللاكتات)

يُستنزف بسرعة

يحتاج 2–3 دقائق للتعافي الكامل

أهمية تدريبه:

يُحسّن القدرة على تنفيذ الانفجارات القصيرة دون تعب، وهو حاسم في النقاط الحاسمة.

2. النظام اللاهوائي

تحلل الجلوكوز (من الجليكوجين العضلي أو سكر الدم) دون أكسجين لإنتاج ATP

المدة الفعالة: 10–90 ثانية من الجهد العالي

متى يُستخدم في التنس؟

- تبادل الكرات الطويل Rallies الذي يستمر أكثر من 5 ضربات
- المواقف الدفاعية المكثفة
- المباريات التي تشهد ضغطًا نفسيًا وبدنيًا مستمرًا

التعافي:

يحتاج 3–5 دقائق لإزالة اللاكتات عبر الكبد (دورة كوري – Cori Cycle)

أهمية تدريبه:

يُحسّن التحمل اللاهوائي، ويُمكّن اللاعب من الاستمرار في تبادل الكرات الطويل دون فقدان الكفاءة الفنية.

3. النظام الهوائي

متى يُستخدم في التنس؟

ليس أثناء الجهد العالي، بل خلال فترات الراحة:

بين النقاط (20–25 ثانية)

بين الأشواط (90 ثانية)

بين المجموعات (120 ثانية)

الوظائف الحيوية في التنس:

إعادة تجديد مخزون ATP و PCr

إزالة اللاكتات من العضلات عبر الدم إلى الكبد

تبريد الجسم عبر العرق والتهوية

استعادة التوازن الحمضي القاعدي

أهمية تدريبه:

كلما كان النظام الهوائي أقوى:

قلّ تراكم اللاكتات

زادت سرعة التعافي بين النقاط

حافظ اللاعب على تركيزه وسرعته حتى نهاية المباراة

متطلبات لعبة التنس:

الملعب (COURT):

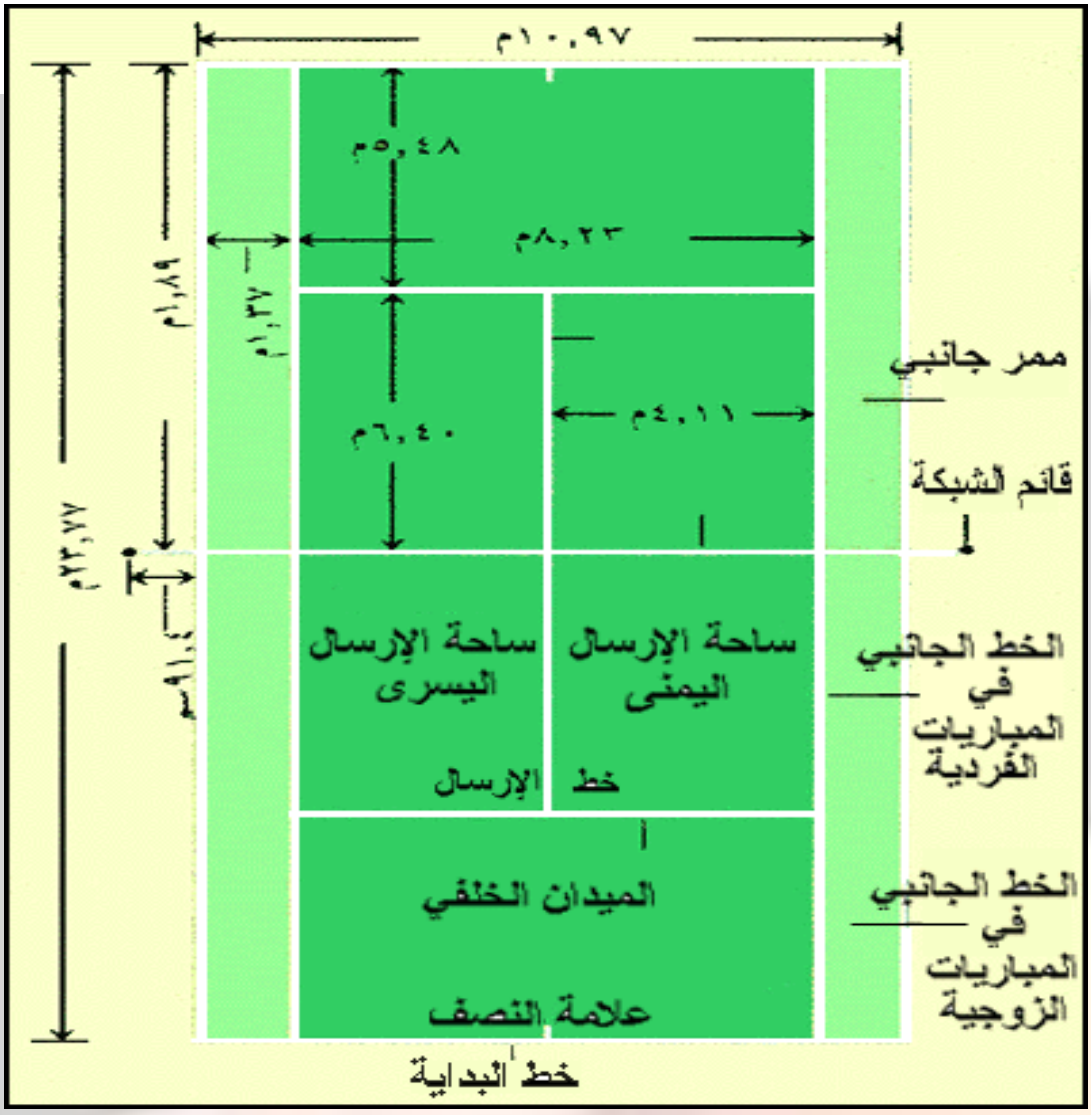
أن لعبة التنس (TENNIS) الأرضي تمارس على أنواع مختلفة من الملاعب والتي تحددها نوعية المادة التي تغطي الملعب وهي تكون على أنواع منها ، ملاعب مغطاة بالثيل الطبيعي وملاعب مغطاة بالطين الأحمر(ملاعب ذات أرضية صلبة) وملاعب مغطاة بالتارتان أو الثيل الاصطناعي ، وان الذي يحدد أرضية الملعب هو المناخ أو التقاليد السائدة هناك ولكل نوع من هذه الملاعب مساوئه ومحاسنه من حيث التأثير على مستوى الأداء . ويكون ملعب التنس على الشكل الأتي:

1- يكون ذو شكل مستطيل طوله 23,77م يطلق علية (الخط الجانبي side line) وعرضه 10,97م للزوجي و8,23م للفردي ويطلق عرض الملعب (خط القاعدة base line) .

2- يبلغ طول منطقة الإرسال 6,40م ابتداء من الشبكة .

3- يبلغ ارتفاع الشبكة من المنتصف 91سم

4- يبلغ ارتفاع القوائم التي تثبت عليها الشبكة 107سم .

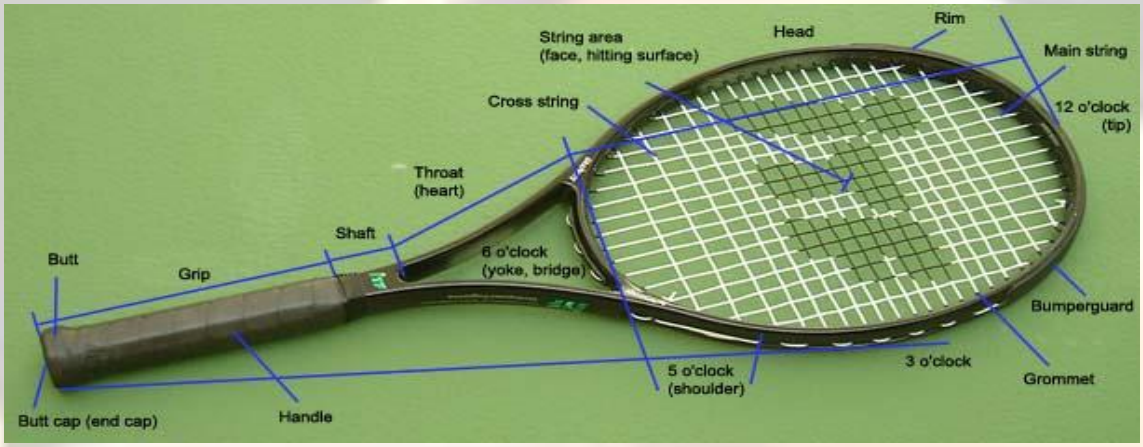


كرات التنس (TENNIS BALLE)

هي كرات مفرغه من الداخل ومصنوعة من المطاط صفراء اللون يبلغ وزنها مابين 56,7- 58,5 غم , إن ارتفاع ارتداد الكرة يكون مابين 134-147سم عند سقوطها من ارتفاع 254سم فوق سطح صلب ومستوِ , وتختلف الكرات من حيث كمية الضغط المسلط عليها فهناك الكرات المضغوطة والتي تعد من أفضل أنواع الكرات وذلك لقدرتها الجيدة على الارتداد أما الكرات الغير مضغوطة تستخدم أثناء اللعب وعلى ارتفاعات عالية من مستوى سطح البحر.

مضرب التنس (TENNIS RACKET) :

يعد المضرب عاملا مهما في لعبة التنس ، يتكون مضرب التنس من أجزاء رئيسية هي (الإطار و المقبض و خيوط المضرب) يسمى الإطار (frame) والمقبض (gripe) شبكة المضرب (RACKET STRING) ويجب إلا يزيد طول المضرب 73,66سم والعرض 31,75سم .



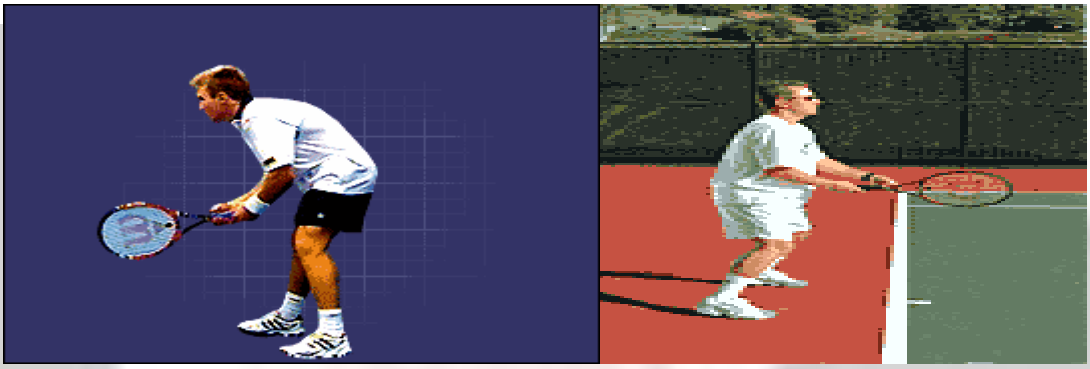
أسس ومبادئ لعبة التنس :

1- وضع الاستعداد (READY POSITION) :

أن درجة الاستعداد تحدد مدى قابلية اللاعب وإمكانيته على الاستجابة السريعة لظروف ومتطلبات اللعب وضمان حسن استقباله للكرة ، فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيدا كلما تحسن مستوى أداء اللاعب ، إن الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب المنافس .

إن الوضع الصحيح لوقفة الاستعداد تكون من خلال الوقوف والقدمان متباعدان بفتحه بقدر عرض الأكتاف تقريبا ويتوزع وزن الجسم بشكل متساوي على مقدمة أمشاط القدمين والركبتان مثنيتان قليلا , أما المضرب فيكون مرفوعا أمام الجسم

(مستوى النظر) إذ تمسك اليد الضاربة القبضة بينما الأخرى تمسك عنق المضرب



مسكه المضرب GRIP :THE

إن المسكة الصحيحة للمضرب هي جزءاً هاماً من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب المنافس، كما أنها تعد الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات ، فقوة الضربة ودقتها يعتمد إلى حد كبير على ألمسكه الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب. ولكي يقوم اللاعب بمسك المضرب مسكة صحيحة يبدأ بأخذ وضع المصافحة مع قبضة المضرب مع لف الإبهام والأصابع حولها بحيث يشكل إصبعي السبابة و الإبهام حرف (V) ويكون على قمة قبضة المضرب عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وفي الجزء الثامن من أضلاع قبضة المضرب في حالة الضربة الأرضية الخلفية ، وغالباً ما يكون سبب فشل اللاعب لاسيما المبتدئ في ضرب الكرة بالمستوى المطلوب هو ألمسكه الخاطئة أو ألمسكه التي تكون مشدودة أو مرتخية، مما يؤثر في تنفيذ الضربة.

الأخطاء الشائعة في وضع الاستعداد ومسكة المضرب:

–تكون ألمسكه أشبه ما تكون بمسكه المطرقة والأصابع متقاربة من بعضها.

– تكون ألمسكه مرتخية وغير مشدودة.

– لا يكون وضع الـ (V) في المكان الصحيح، إذ يكون بعيداً باتجاه أي من جانبي القبضة.

– تصلب الركبتان في وضع الاستعداد مع انحناء الجسم للأمام.

– تقارب القدمين مع بعضهما ووزن الجسم لا يكون موزع بالتساوي على القدمين.

أنواع المسكات:

يستخدم لاعبو التنس بصورة عامة ثلاثة أنواع من المسكات(الشرقية والغربية والقارية)

ألمسكه الشرقية Eastern Grip :

وتستخدم من قبل غالبية لاعبي التنس ولمختلف مستوياتهم، وهي ألمسكه الأكثر شيوعاً، ومن أجل اتخاذ ألمسكه الشرقية يقوم اللاعب بمصافحة قبضة المضرب بعد أن يقوم بضغط راحة اليد المفتوحة باتجاه أوتار المضرب ثم يبدأ بسحب اليد للخلف وباتجاه عنق المضرب، ثم يقوم اللاعب بلف أصبع الإبهام والأصابع الأخرى حول القبضة ويكون باتجاه حرف الـ (V) الذي يتكون من أصبعي السبابة والإبهام على قمة قبضة المضرب أو الى الجانب قليلاً وبهذا يكون اللاعب قد اتخذ المسكة الأمامية الصحيحة، وفي حالة الضربة الخلفية يقوم اللاعب بتدوير اليد الى اليسار وحوالي 1/8 دورة بحيث يكون الـ (V)على الحافة اليسرى للقبضة.

المهارات الأساسية في لعبة التنس (Basic Skills in Tennis) .

1-ضربة الإرسال

2-الضربة الأرضية الأمامية.

3-الضربة الأرضية الخلفية.

4-الضربة الطائرة الأمامية.

5-الضربة الطائرة الخلفية.

6-الكبس من فوق الرأس.

7-الضربة نصف الطائرة.

8-الكرات الساقطة.

9-الكرات العالية.

الإرسال serve:

تعد ضربة الإرسال من المهارات الأساسية في لعبة التنس والتي تتطلب الانتباه المستمر والدراسة الكافية لاستيعابها بالطريقة الصحيحة وتعد من الضربات المهمة لكسب النقطة، ويعد الإرسال "من الضربات الصعبة لكونه يحتاج إلى سيطرة وإتقان كي يتمكن المرسل من تنفيذه إذ بعد نجاح الضربة يمكن تسجيل النقطة ، إن أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز في المباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني ، هذا بالإضافة إلى تأثير ذلك على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها على مستوى عالٍ من الثبات في الأداء، وإن الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق، وإن للاعب المرسل الحرية الكاملة عند أدائه الضربة، إذ تعد ضربة الإرسال الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما، حيث يكون لديه الوقت الكافي لإعداد نفسه للقيام بضرب الكرة، وتعد ضربة الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب ومن أصعب الضربات لأنها

تحتاج إلى سيطرة كبيرة ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط إلا بعد هذه الضربة.

وللإرسال أنواع عديدة منها:

1- الإرسال المستقيم 2- الإرسال الدائري 3- الإرسال القاطع

وهناك بعض المسميات للإرسال باللغة الانكليزية وهي (Spin serve – The top-spin or kick serve) :

مراحل أداء الإرسال :

1- **مرحلة التمهيد للحركة:**

- تكون الذراع الضاربة مثبتة قليلا وتمرجح خلفا حتى ارتفاع الكتف.
- في الوقت نفسه تدفع الذراع الأخرى الممسكة بالكرة للأعلى مع ثني مفصل المرفق حتى زاوية قائمة .
- يقع ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى تكون الركبتان مثنيتين قليلا.

2- **مرحلة الضرب وملاقاة الكرة :**

- تترك الكرة اليد وهي عند ارتفاع الرأس تقريبا.
- وفي الوقت نفسه تتحرك الذراع الضاربة للأعلى بزاوية مع تقوس الجسم للخلف قليلا.
- مع ضغط خفيف من القدم اليمنى بلف الجسم للأمام على مشط القدم اليسرى.
- وفي الوقت نفسه تمتد الذراع للأعلى لملاقاة الكرة في اعلي ارتفاع ممكن.
- ترفع القدم اليمنى قليلا من الأرض.

3- **مرحلة المتابعة :**

- تتحرك الذراع الضاربة مائلة بخفه أمام الجسم.
- تنقل القدم اليمنى للأمام مع إيقاف حركة الجسم من الاندفاع أماما امتداد للحركة

خطوات تعلم الإرسال -:

1- أداء حركة الضرب بدون كرة.

2- تعلم حركة قذف الكرة الصحيح مع مسك كرة في اليد ثم مع مسك كرتين.

3- أداء حركة الضرب مع استعمال الكرة وانسب التمارين لذلك هو توجيه الضرب على الحائط.

4- توجيه الضربات إلى أهداف موضوعة أو مرسومة على الملعب.

5- تصغير الأهداف المراد توجيه الضربات اليها.

6- أداء ضربة الإرسال وردها من المنافس مع تحديد متطلبات معينة.

7- ربط عملية الإرسال مع الهجوم على الشبكة.

<u>أخطاء تنفيذ ضربة الإرسال</u> -:

هناك أخطاء شائعة في تنفيذ ضربة الإرسال وهي كالآتي -:

أ- الوقوف المواجه للشبكة.

ب- رمي الكرة باتجاه أو ارتفاع غير مناسب.

ج- مرجحة الذراع الضاربة عاليا قريبا من الجسم قبل ضرب الكرة (عدم التوافق بين المرجحتين) .

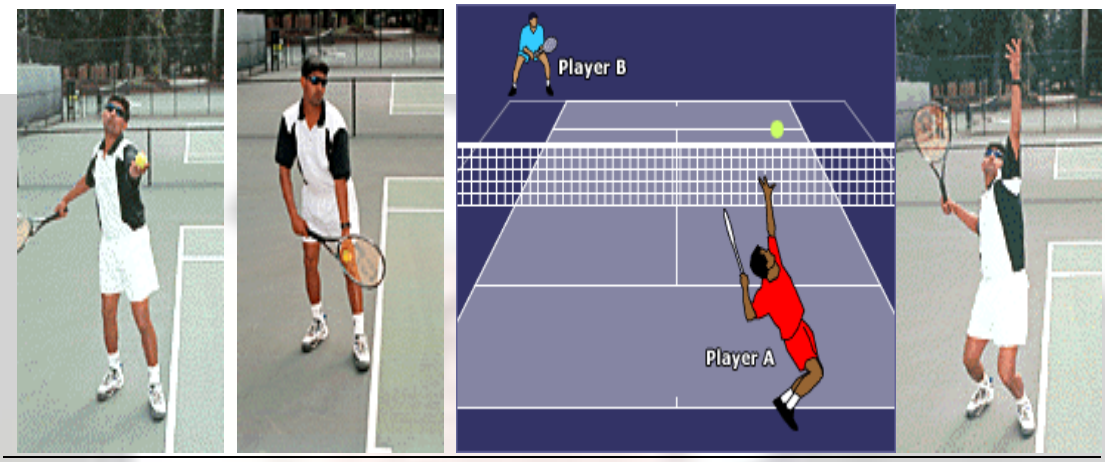
د- إيقاف حركة الضرب مبكرا عقب ضرب الكرة مباشرة .

هـ- عدم توزيع ثقل الجسم بصورة صحيحة على القدمين في وقفة الاستعداد.

و- عدم تقوس الجذع إلى الخلف أثناء مرجحة المضرب خلفا.

ز- عدم نقل ثقل الجسم من المؤخرة إلى المقدمة أثناء تنفيذ الضربة.

ط- استعمال مسكه غير مناسبة لنوع الإرسال المستعمل.



الضربة الأرضية الأمامية.(Ground Forehand Stroke) :

تعد الضربات الأمامية من الضربات المألوفة وأكثرها انتشارا في لعبة التنس , كما إنها تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى.ولذلك يجب على اللاعب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء في تعلم إي ضربات أخرى.

وان الضربة الأرضية الأمامية من أهم الضربات وأكثرها استعمالا في عالم التنس بالنسبة إلى اللاعبين المبتدئين والمتقدمين وتتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة وتعد من أهم الضربات الهجومية التي تقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط وهي أسهل طريقة للإرجاع فيما إذا جاءت الكرة أمام اللاعب إلى جهة اليمين في حالة أن يكون اللاعب ماسكا المضرب باليد اليمنى ، ويقصد بالضربة الأمامية ضرب الكرة وهي أمام اللاعب أو من جهة الذراع الذي يلعب فيها فإذا كان يلعب باليد اليمنى فانه يضرب الكرة من جهة اليمين وإذا كان يلعب بيده اليسرى فانه يضرب الكرة من جهة اليسار وكلتا الحالتين يطلق عليها الضربة الأمامية .

مراحل أداء الضربة الأرضية الأمامي :

1- وضع الاستعداد:

لكي يقوم اللاعب بأداء 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

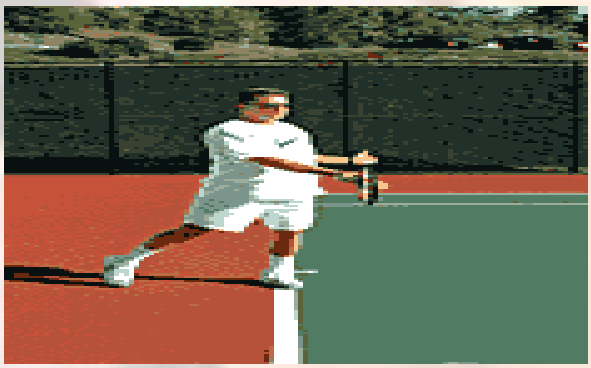
اليمنى ، ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال كرة اللاعب المنافس وتكون الركبتان مثنيتان والمضرب للأمام باتجاه اللاعب المنافس .

2- المرجحة الخلفية:

حالما يرى اللاعب الكرة تتجه باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى، ولأجل إفساح المجال لحركة المضرب يستدير اللاعب إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث تكون القدم الأمامية على خط متوازي للشبكة ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وباتجاه الكرة بينما يكون المضرب بمستوى الحزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب أعلى من مستوى الرسغ وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليهK وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة إذ تقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة، أما الذراع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى وبوضع مريح بينما تثنى قليلاً من مفصل المرفق.

3- المرجحة الأمامية:

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن للتقدم ثم القيام بحركة المرجحة للأمام وباتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدوداً إلى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب، وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من أمام القدم اليسرى وعلى بعد سنتيمترات ، وتكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستفادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون منتصباً لحظة ضرب الكرة ، وتتم 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 بزاوية (45 درجة) تقريباً باتجاه الشبكة وتثنى قليلاً من مفصل الركبة بينما تكون الساق الخلفية مرتخية قليلاً ومقدمة القدم تلامس الأرض.



4- نهاية الحركة:

تستمر حركة المضرب بعد ضرب الكرة إذ يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود الأيسر للشبكة على أن تكون اليد الضاربة مستقيمة تقريباً بينما يكون رأس المضرب بارتفاع الرأس وتكون حافته للأسفل مع الحفاظ على قوة ألمسكه.

أهم الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية:

1-اتجاه الخطوة الأولى للاعب يكون للخلف وليس للجانب.

2- مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة بدلاً من الوقوف للجانب.

3- تأخر أداء المرجحة للخلف.

4- ابتعاد المرفق عن الجسم يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل.

5- ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام.

6- تكون الذراع متصلبة ومستقيمة بشكل مبالغ فيه.

7- تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم.

8-تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة.

9-ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم..

الضربة الأرضية الخلفية (ground back hand stroke):

تعد الضربة الأرضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل أهمية كبيرة للاعب ، إذ أن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار و درجة كفاءته في إجادة استخدام هذا النوع من الضربات.

مراحل أداء الضربة الخلفية :

1- المسكـة

:

حالما يرى اللاعب اتجاه الكرة يقوم بتغيير مسكة المضرب من الأمامية إلى الخلفية ، إذ يقوم بتدوير اليد اليمنى قليلاً إلى جهة اليسار بحيث يكون حرف الـ (V)الذي يتكون من إصبعي السبابة والإبهام على الحافة اليسرى للقبضة .

2- الاستعداد والتهيؤ

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

3- المرجحـة :

تقوم اليد الماسكة لعنق المضرب بسحبه 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 (45 درجه تقريباً) ثم يقوم بنقل وزن الجسم على القدم الأمامية (اليمنى) ، أن أخذ خطوة بزاوية (45 درجة) سيساعد على حركة فتل الجذع

والتي تعد ضرورية ، إذ تسمح للورك بالدوران قبيل أداء الضربة وذلك من أجل الحصول على القوة اللازمة مع مراعاة أن يكون ضرب الكرة من نقطة تكون أمام القدم الأمامية (اليمنى) وذلك من أجل الاستفادة من وزن الجسم.

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الخلفية :

1-الخطوة الأولى تكون للخلف بدلاً من أن تكون للجانب.

2- تأخر بدء المرجحة الخلفية.

3- عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب وبشكل كامل.

4- القيام بحركة زائدة عند أداء المرجحة الخلفية، إذ تكون بمستوى أعلى من المطلوب مع ثني المرفق الذي يجب أن يكون مستقيماً.

5- تترك اليد اليسرى على المضرب بوقت مبكر.

6- يكون ارتفاع رأس المضرب فوق مستوى الرسغ.

7-تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم مما يؤدي إلى ثني المرفق وسقوط رأس المضرب.

8- يكون ضرب الكرة بمستوى أقل من مستوى الحزام.

9-ضعف حركة القدمين مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة بشكل كاف.

10-عدم الاهتمام بالحركة المكملة أي حركة الذراع الضاربة بعد ضرب الكرة.

تسجيل النقاط وطريقة حسابها :

يقف اللاعبان في جبهتين متضادتين من الشبكة، ويسمى اللاعب الذي يبدأ بإرسال الكرة المُرسل(Server)، والآخر المستقبل.(Receiver) ويسجل اللاعب أو الفريق نقطة عندما يفشل الخصم في إرجاع الكرة بطريقة صحيحة، أو عندما يرتكب خطأ. ومباراة التنس (Match) تتكون من (3 أو 5) من المجموعات(Sets) ، وتتكون المجموعات من عدد (6) الأشواط (Games) .ويتكون الشوط من (4) نقاط و تُحسب النقطة الأولى 15، والثانية 30، والثالثة 40، وتسمى النقطة الرابع نقطة الشوط"Game Point" ، أي الفوز بالشوط ، وللفوز بالشوط لا بد من تسجيل أربع نقاط وأن يكون منفذها متقدماً على الجانب الآخر بنقطتين على الأقل. وإذا حصل كلاً من اللاعبين على ثلاث نقاط فإن التسجيل يكون40-40 أو تعادل (Deuce)، ويجب على أحد اللاعبين أن يفوز بنقطتين متتاليتين بعد التعادل لكي يفوز بالشوط ، وإذا فاز المرسل بنقطة بعد التعادل فإن التسجيل يكون امتيازاً للمرسل (Advantage Server) وإذا فاز المستقبل بالنقطة التي تلي التعادل فإن التسجيل يكون امتيازاً للمستقبل (Advantage Receiver) وعموماً فإن اللاعب الذي يفوز بنقطة الامتياز لا بدّ أن يفوز بالنقطة التالية حتى يفوز بالشوط. ويفوز أحد اللاعبين بالمجموعة إذا فاز بستة أشواط ولم يفز منافسه بأكثر من أربعة أشواط (يجب أن يفوز اللاعب بفارق شوطين 6-4 على الأقل) وإذا كان تسجيل المجموعة (5- 5) شوط، فإن اللعب يستمر حتى يتفوق أحد اللاعبين بشوطين على زميله.

وعند ذكر النتيجة تُعلن أولاً النقاط التي سجلها اللاعب الذي يؤدي الإرسال.

أما إذا استمر اللعب حتى وصلت النتيجة (6-6) أشواط لكلا اللاعبين فأنهم يلعبان شوط يسمى (كسر التعادل) (tie break system) والذي يتكون من (7) نقاط عددية (1،2،3....) واللاعب الذي يفوز ب(7) نقاط عددية قبل منافسة وبفارق نقطتين هو من يفوز بالمجموعة، ولغرض تحديد اللاعب المرسل والمستقبل نتبع الأتي:

1- اللاعب الذي كان مستقبلا في الشوط السابق لشوط كسر التعادل يكون مرسلا ولنقطه واحدة (النقطة الأولى) وعلى جهة اليمين.
2- بعد النقطة الأولى ينتقل الإرسال إلى اللاعب الأخر ليرسل ولنقطتين ، النقطة الثانية من جهة اليسار والنقطة الثالثة من جهة اليمين .
3- يستمر نظام التبادل بالإرسال بمعدل نقطتين لكل لاعب حتى يفوز اللاعب بالشوط وبفارق نقطتين .
4- يجري تغيير جهتي الملعب عندما يكون مجموع نقاط كلا اللاعبين العدد (6) ومضاعفاته .

الحكام في لعبة التنس :

الحكام ينقسمون إلى نوعين :

حكم الكرسي , حكم الخط ..

حكم الكرسيChair Umpire :

له السلطة على اتخاذ القرارات خلال المباراة مثل أخطاء الإرسال أو أخطاء حركة القدم أو إذا كانت الكرة داخل أو خارج حدود الملعب كما يكون هو المسئول على حكم الخط ويمكن مخالفته وتصحيح أحكامه عندما يكون متأكد من قراره .

يجلس حكم الكرسي على كرسي مرتفع في وسط الملعب وخلف عمود ألشبكه ويكون اللاعبين على طرفي الكرسي ، ومن مكانه يعلن النقاط للاعبين والمتفرجين ويمكن أيضا معاقبه اللاعبين لتأخر اللعب أو الاساءه اللفظية أو البدنية للاعب المنافس أو للحكام أو لسوء معامله الكرات أو المضارب ومن اهم واجبات حكم الكرسي هي الأتي:

1- معرفة قواعد اللعبة وقوانينها بشكل كامل وان يقوم بدراسة القانون بصورة مستمرة والاطلاع على أخر التعديلات .
2- الحزم في اتخاذ القرارات أثناء المباراة .
3- التأكد من ارتفاع ألشبكه ومطابقتها للشروط القانونية .

4- إجراء القرعة من اجل تحديد (المرسل والمستقبل وجهة الإرسال).

5- إشعار اللاعبين ببدء المباراة .

6- تسجيل النقاط في استمارة التسجيل .

7- التأكد من تسلسل اللاعب المرسل والمستقبل في مباريات الزوجي .

8- إعلان النتيجة خلال الشوط والمجموعة والمباراة.

9- التأكد من تبديل جهتي الملعب .

10-يكون قراره نهائيا.

11- إيقاف اللعب عند حدوث ما يعيق ذلك ثم استئنافه .

12- التوقيع على ورقه التسجيل وكتابة تقرير عن المباراة عند الضرورة.

حكم الخط UMPIRE LINE

إن المهمة الرئيسية لحكم الخط هي الإعلان عن كل الضربات المختصة بخطوط الملعب ،ويساعد الحكم مراقب للشبكة فضلا عن رئيس للحكام وهو على دراية جيدة بقوانين اللعبة ويحتكم إلية عند الحاجة ، فإذا كانت الكرة خارج الملعب فيعلن الحكم (OUT)، أما إذا كانت الكرة داخل الملعب يعلن الحكم (IN)، إما إذا كانت الكرة صحيحة يعلن عن ذلك بضم الكفين إلى بعضهم أمام الركبتين وعندما لا يتمكن حكم الخط من إعطاء قرار لسبب من الأسباب تعود مسئولية إعطاء القرار إلى حكم الكرسي .

واجبات حكم الخط:

1- المعرفة التامة لقواعد اللعبة .

2- الجلوس في أماكن قريبة من الخطوط.

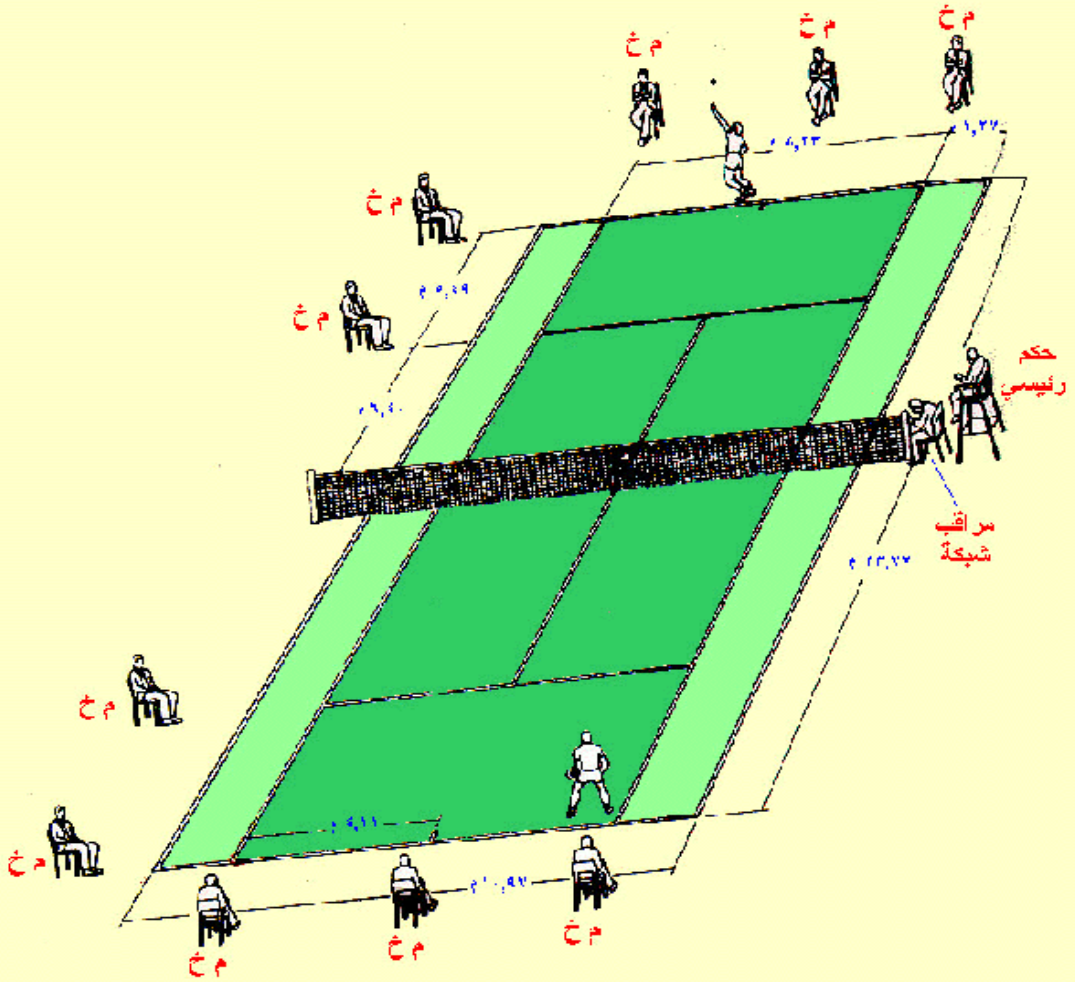
3- إعلان الخطأ بصوت واضح ومسموع .

4- لا يجوز له ترك مكانه إلا بأذن الحكم .

5- التركيز والانتباه على مجريات اللعب .

6- عندما لا يكون متأكد من مكان سقوط الكرة يضع يديه على عينيه للدلالة على عدم رؤيته ويترك الأمر للحكم على هذه الحالة.

الشكل الرقم (١٠): تحكيم مباريات التنس



تحكم مباريات التنس عن طريق حكم رئيسي للمباراة، يجلس على كرسي عالٍ، ويذيع نتائج المباراة، يعاونه مراقبٌ للشبكة، و١٣ مراقباً للخطوط (م خ)، كما يوجد مُحكِّم يتدخل عند اللزوم

أهم قواعد تحكيم لعبة التنس :

1- يتم تبديل جهتي الملعب عند نهاية الأشواط الفردي ونهاية المجموعة .

2- يسمح القانون بانقضاء 30 ثانية كحد أقصى من لحظة خروج الكرة من اللعب بعد نهاية النقطة حتى الوقت الذي تضرب به الكره.

3- يسمح القانون بانقضاء 1,30دقيقه عند تغيير جهتي الملعب وذلك من لحظه خروج الكرة إلى لحظه ضرب الكرة الأولى من الشوط الثاني .

4- عند إجراء القرعة بين اللاعبين فأن اللاعب الفائز يحق له اختيار الإرسال أو الاستقبال أو جهة الملعب.

5- لا يجوز للاعب استخدام أكثر من مضرب في وقت واحد أثناء اللعب.

6- ينادي الحكم بالإعادة عندما تصيب الكرة أثناء اللعب كرة أخرى في الهواء .

7- يخسر اللاعب نقطه عندما تصيبه كرة مرسله وهي بالهواء وقبل أن تمس الكرة الأرض.

8- يخسر المرسل نقطه إذا طار المضرب من يده أثناء الإرسال.

9- يخسر اللاعب نقطه إذا مس مضربة أو ملابسه الشبكة .

10- يتم تبديل الكرات أثناء المباراة بعد الاتفاق علية في البطولة بعد عدد فردي من الأشواط ويعتبر الإحماء بشوطين مثال (إذا كان تبديل الكرات كل 9 أشواط فيتم تبديل الكرات عند والصول إلى الشوط السابع لان الإحماء يعتبر بشوطين).

11- أذا انفجرت الكرة أثناء اللعب فيجب على الحكم إعادة النقطة.

12- يسمح للمستقبل أن يستقبل الكرة وهو واقف خارج حدود الملعب.

13- تعتبر الكرة لاعبه عندما تمس الكرة خطوط الملعب.

14-اللاعب المرسل يكون مستقبل عند نهاية شوط الإرسال .

15- إذا أرسل اللاعب ولمست الكرة الشبكة وسقطت داخل المنطقة الصحيحة (6,40م) فينادي الحكم بالإعادة.

الحالات التي يعد فيها الإرسال خاطئا"في الحالات التالية :

•عدم الوقوف بالقدمين على الأرض خلف خط البداية، وفي داخل المنطقة الواقعة بين الامتدادات الوهمية، لعلامة الوسط والخـط الجانـبي.

•عدم رمي الكرة بيده في الهواء لأي اتجاه، ثم ضربها بالمضرب

•تغيير مكان المرسل، سواء بالمشي أو الجري.

•لمس أي جزء من أرض الملعب بقدميه.

•عدم لعب ضربة الإرسال من النصف الأيمن ثم الأيسر، وبالتبادل.

•اصطدام الكرة المرسلة بالشبكة، أو لمس الكرة الأرض قبل عبورها الشبكة

•إذا أخفق اللاعب في لمس الكرة، عند محاولة ضربها بالمضرب.

•إذا ما لمست الكرة قبل ملامستها للأرض، أياً من التجهيزات الثابتة.

<u>اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التنس</u>:

تتطلب لعبة التنس مجهوداً كبيرا ولياقة بدنية عالية ، ويجب أن يتميز اللاعب بكفاية وظيفية عالية من قلب كفء قادر على ضخ كميات كبيرة من الدم إلى جميع عضلات الجسم وأنسجتها العاملة وله رئتان قويتان يكون بمقدورهما تغذية جميع عضلات الجسم بالأوكسجين خلال الساعات الطوال التي ستغرقها فترة المباراة بالإضافة إلى قوة كبيرة للرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية والتحمل وجميع هذه الصفات تكون من مستلزمات اللاعب الجيد.

أما أهم المتطلبات الخاصة بلاعبي التنس فهي-:

1- القوة .

2- السرعة.

3- المطاولة.

4- المرونة .

5- الرشاقة.

أهم الإصابات التي تحدث للاعبي التنس :

1- إصابة مفصل الكتف 3- إصابة مفصل الركبة

2- الشد والتمزق العضلي 4- إصابة مفصل المرفق

المحددات الخططية في التنس:

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 لأي 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:

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.

اهم المصطلحات المستخدمة في التنس

umpiring	حكم
Love all	لاشي جميع
Service over	انتهى الإرسال
Game point	النقطة الأخيرة في الشوط
Match point	نقطة المباراة
ACE	الإرسال الذي يفشل المستقبل في رده
fault	خطأ
out	خارج
Line judge	قاضي الخط
Service judge	قاضي الإرسال
ALL	تعادل بالنقاط
Play suspended	توقف اللعب
Are you ready	هل آنت مستعد
Change ends	تغيير ملعب الملعب
You touched the net	قمت بمس الشبكة
ADVANTAGE IN SERVE	المرسل المرشح للفوز
Play a let	إعادة اللعب
DOUBLE FOULT	خطأ مزدوج
FOOT FOULT	خطأ القدم
ONE BALL	كرة واحدة في الإرسال
SET POINT	نقطة الفوز بالمجموعة
SIDE SPINE	دوران الكرة للجانب
SLICE	دوران الكرة للخلف
VOLLEY	ضرب الكرة قبل ارتدادها من الأرض
CENTER MARKE	الخط الذي ينصف خط القاعدة
GAME ALL	تعادل بالأشواط