

# محاضرات العاب كرة المضرب

## الفصل الاول

### التنس

#### - تاريخ لعبة التنس

ان اصل اللعبة يرجع الى قدماء المصريين ثم انتشرت بعد ذلك الى اليونانيين والرومانيين القدماء وانتقلت بعدها الى انكلترا وفرنسا ومن ثم الى دول اخرى ، وان اغلبية الاراء تؤكد انها فرنسية وعرفت في حدائق فرنسا في القرن الثالث عشر ، وكانو مبدنيا يلعبونها باليد العادية ، ثم بالكفوف في اليد وبعدها بواسطة لفافات في اليد ، ثم ببضعة لفافات ثم بالمضرب وذلك قبل ان يخترع المضرب في القرن التاسع عشر ، اذ أنها كانت تلعب في العراق ثم في ملاعب مبنية وكانت تلعب على طريقتين الاولى في العراق ، ويسمونها لونج بوم (أي اليد الطويلة) والثانية داخل الملاعب وتسمى شورت بوم أي (اليد القصيرة) ولقد استخدمت في اللعبة الكرات المصنوعة من القماش والواتار ثم تطورت واصبحت تصنع من الجلود لمحشوه بالشعر النسائي.

#### - اهداف لعبة التنس

1. تعطي لممارسيها النشاط والحيوية من خلال اكساب الصحة العامة.
2. تعمل على تطوير اللياقة البدنية والاجهزة الوظيفية للجسم.
3. تنمي وتقوي العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين عند ممارستها باستمرار.
4. تنمي المهارات الحركية الاساسية (كالجري والقفز والتوازن):
5. تعمل على كسب الثقة بالنفس وتشجيع الميل الى التنافس.
6. تعمل على تحمل المسؤولية واحترام الاخرين قوانين اللعبة.
7. انها وسيلة ممتعة لقضاء وقت الفراغ وتبعث السرور في نفوس ممارسيها.

#### - متطلبات لعبة التنس

##### اولا:- المضرب

يعد المضرب من المسلزمات الاساسية التي تساعد على اللعب الجيد ولم يحدد القانون الدولي مواصفات خاصة ، وان المضرب الخشبي كان هو السائد للاعبي التنس وحتى بداية الستينيات التي شهدت ظهور انواع مختلفة من مادة مصنوعة من خشب الزان الذي يمتاز بالصلابة والجودة حيث يصنع هذا النوع من عدة طبقات متلاصقة ترى بالعين المجردة وتظهر وكأنها طبقة واحدة.

ويختلف مضرب الرجال قليلا عن مضرب الرجال وفي العقود الاخيرة ظهرت انواع مختلفة المضارب من المعدن او الالمنيوم والفايبر كلاس والكرانيت وانواع اخرى هي مزيج من هذه المواد وبنسب مختلفة .

وفي الآونة الاخيرة شاع استخدام المضرب المصنوع من الكرات وذلك للصفات التي يمتلكها وهي :

1. يتميز بالصلابة والتماسك الذي يعمل على زيادة قوة الضربات حيث ان قوة تماسك المضرب تعمل على زيادة سرعة الكرة بعد ارتطامها بالمضرب.
  2. يعمل مضرب الكرنيت الى حد ما على تقليل الصدمة الناتجة من ارتطام الكرة بالمضرب وبذلك سوف يبعد خطر الاصابة في المرفق.
- وتختلف درجة الصلابة من مضرب الى اخر فمنها:-

1. المضرب الصلب
2. المضرب المتوسط المرونة
3. المضرب المرن

وتوجد هنالك انواع مختلفة من المضارب من حيث الشكل والحجم (حجم الرأس المضرب) ووجد من الناحية العلمية ان فائدة المضرب ذو الحجم الكبير هو ان يعمل على تقليل شدة التردد والاهتزاز الناتج من ارتطام الكرة بالمضرب وخاصة عندما تكون اصطدام الكرة بالمضرب خارج نقطة المركز.

ويتكون مضرب التنس من الأجزاء الآتية:-

**1. الاطار:-** الاطار يجب ان يتحمل اهتزازات الضربات التي تنتج من احتكاكه بالكرة وان المضرب الخشبي قديما كان اكثر ملائمة لتحمل صدمات الاهتزاز، بينما المضارب المعدنية لها معامل اهزاز كبير وبالتالي تعرقل حركة الذراع وخاصة عند المبتدئين وحديثا تفوق نوع المضارب الكرافيت في خصوص ذلك، اذ تنعدم الاهتزازات في اكثر الاحيات ولايشعر فيها اللاعب اطلاقاً.

**2. اوتار المضرب:-** هنالك نوعان من الاوتار احدهما طبيعي ويصنع من امعاء الحيوانات والاخر صناعي والاوتار الطبيعية تكون اكثر قوة ومرونة وملساء ولاحتوي على الياف وتناسب للكرة من الاوتار الصناعية ولكن حساسيتها للرطوبة كبيرة لهذا ينصح بعدم حفظها في مكان رطب اما الاوتار المصنوعة من النايلون تتميز بقدرتها على التحمل وتدوم لفترة طويلة ان الاوتار المصنوعة من امعاء الحيوانات توفر السيطرة الجيدة عند ضرب الكرة وتعمل على زيادة قوة الضربة.

**3. قبضة المضرب:-** تعد من العوامل المؤثرة في سيطرة اللاعب على المضرب وبالتالي سيطرته على قوة ودقة توجيه الضربات لهذا يجب اتباع طريقة مناسبة عند تحديد حجم القبضة .

## ثانياً:- الكرة the ball

تصنع كرات التنس من مادة مطاطية وتتكون من جزأين يلصقان مع بعض وتغطي بالوبر ويكون هناك نوع اخر من الكرات يكون مغطى بطبقة اخرى من الوبر لزيادة قابلية الكرة على التحمل وتكون مقاومتها كبيرة وينصح باستخدامها في الملاعب التي تكون ارضيتها خشنة كالملاعب الخشبية والترابية ومن اهم مميزاتها انها تكون مقاومتها عالية وتدوم لفترة اطول مقارنة بالكرات الاعتيادية التي يكون فيها الوبر اقل وتكون بلون الاصفر والبرتقالي والابيض ولكن الاكثر شيوعا هو اللون الاصفر.

## ثالثاً:- الاحذية shoes

توجد بعض المواصفات التي يجب توافرها في حذاء التنس وهي:-

1. ان يتصف بالمتانة والقابلية على التحمل
2. ان يكون خفيف الوزن ومريحا وذو مرونة كافية
3. ان يوفر الاسناد الكافي للكعب
4. قدرته على تحقيق الاحتكاك المناسب وامتصاص الصدمة اثناء توقفه والحركة
5. عزلا للحرارة والبرودة اثناء فصلي الصيف والشتاء

## رابعاً:- الملابس the cloths

ان اختيار الملابس المريحة والتي تسمح بالحركة غير المقيدة مهم جدا للاعب التنس ومن اهم الملابس الضرورية لاعب التنس هي القميص والشورت والجوارب.

## خامساً:- الملعب the court

هناك ثلاث انواع رئيسية لملاعب التنس وهي (الملاعب المغطاة بالثيل الطبيعي وملاعب الطين الاحمر والملاعب الصلبة) وكثيرا ما يحدد نوعية ارض الملعب المناخ او التقاليد السائدة في هذا المكان او ذلك ولكل من هذه الانواع مساوى ومحاسن من حيث التأثير على الاداء فيما ياتي انواع الملاعب.

## 1. الملاعب الترابية (الرملية) Synthetic courts

وتنتشر في جميع انحاء العالم ومن اهم البطولات المشهورة والتي تستخدم الملاعب الرملية هي بطولة (رولان غارلوس ) في فرنسا حيث يكون ارتداد الكرات بطيئا مقارنة بانواع الملاعب الاخرى (الثيل والصلبة) لهذا يتوفر لدى اللاعب الوقت الكافي للحركة والتهيؤ لضرب الكرة كما ان اسلوب اللعب يكون بطيئا نوعا ما يغلب عليه طابع اللعب الدفاعي على اللعب الهجومي كما ان حركة القدمين لاتتلاقى صعوبة مقارنة بالانواع الاخرى

## 2. الملاعب الصلبة Had courts

وتكون هذه الملاعب مغطاة بالتارتان او البلاستيك او الاسفلت او الاسمنت او بعض المواد الصلبة والمتنوعة ويكون سطح الملاعب الصلبة املسا او صقيلا وناعما مما يزيد سرعة الكرة بعد ارتدادها ولهذا يحتاج اللاعب الى لياقة بدنية ويكون ارتداد الكرة عاليا وسرعة فائقة وتكون اكثر من الملاعب الترابية والثيل.

## 3. الملاعب الثيل Grass courts

يعد اقل شيوعا من الانواع السابقة الا ان بطولة ويمبلدون تعد اكبر بطولات التنس العالمية ويحتاج هذا النوع من الملاعب الى ادامة وعناية مستمرة ويتم قص وترتيب الثيل بحيث يكون ناعما وضرورة تخطيط الملعب باستمرار وعندما يكون الملعب مبلل فان الكرة تكون ثقيلة ورطبة مما يؤدي الى سهولة انزلاقها وكذلك عدم انتظام ارتداد الكرة في الملعب كما يكون ارتداد الكرة اقل ارتفاعا من باقي الملاعب.

## الفصل الثاني

# المبادئ الأساسية للعبة التنس

## المبحث الاول

### - مسكة المضرب The Grip

تعد المسكة الصحيحة للمضرب هي جزءاً هاماً من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب المنافس كما انها تعد الاساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من انواع الضربات فقوة الضربة ودقتها يعتمد الى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب ومن المهم شد رسغ اليد جيداً في جميع ضربات كرة التنس وغالباً ما يكون فشل اللاعب لاسيما المبتدى في ضرب الكرة بالمستوى المطلوب هو المسكة الخاطئة او المسكة التي تكون مرتخية مما يؤثر في تنفيذ الضربة وهناك نوعان لمسك المضرب وهي :

### اولاً: مسك المضرب بيد واحدة Grip single handed

#### 1. المسكة الشرقية

تستخدم المسكة الشرقية من قبل غالبية لاعبي التنس ولمختلف مستوياتهم. والمسكة الشرقية عموماً توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة انواع الملاعب اذ توفر ثبات الاداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة ومن مساوئها انها لايمكن استخدامها في جميع انواع الضربات ويرجع اسمها الى اناول تطبيق لها كان في الجزء الشرقي للولايات المتحدة

#### 2. المسكة القارية

لاينصح استخدام المسكة القارية مع المبتدئين لانها لاتتلائم جيداً مع الضربات المرتدة من الارض بارتفاعاتها المختلفة والسبب يرجع الى وجود اليد في نهاية مقبض المضرب الى حد ما عن المسكون مفتوحاً ولذلك تميل الضربات الامامية ذكة الشرقية وذلك يؤدي الى بقاء اليد خلف المضرب عند ضرب الكرة مما يجعلها موجهة لرسغ اليد وتفقدته القوة وطول المسافة التي تتميز بها الضربات بالمسكة الشرقية والمسكة القارية لا تساعد على الطيران الكرة لمسافة بعيدة اماماً نظراً لان سطح المضرب فيها يكون مفتوحاً ولذلك تميل الضربات الامامية ذات المسكة القارية الى سحب الكرة اكثر من دفعها أي دفع الكرة بدوران خلفي بينما تكون الضربة الارضية افضل كثيراً عندما تكون قوية ويمكن التحكم فيها.

#### 3. المسكة الغربية

يفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة كالاسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيها عالياً وما يميز هذه المسكة هو ان وجه المضرب يكون مغاقاً أي حافته العليا تكون

مانلة الى الامام عند ضرب الكرة وهنا لابد من القول ان فشل اللاعب في تنفيذ ضربة ما يكون سببه نوع المسكة التي يستخدمها ولربما هناك اسباب اخرى على سبيل المثال تاخر ضرب الكرة او ضرب الكرة عندما تكون اما قريبة جدا او بعيدة جداس من الجسم.

## ثانيا: المسكة بكلتا اليدين: Grip Two handed

ان معظم اللاعبين واللاعبات الان يستعملون مسكة المضرب بكلتا اليدين وخاصة في الضربات الارضية الخلفية وتكون اسهل مقارنة بالمسكة بيد واحدة كما يستطيع اللاعب من ضرب الكرة من جانبه وبدون فقدان جزء من قوة الضربة اما مساوى هذه المسكة فتمكن في صعوبة رد الكرات المنخفضة والقريبة من الشبكة بدقة وتوجيه الكرات الطائرة.

## المبحث الثاني/ وضع الاستعداد : Position Ready

تلعب وقفة الاستعداد دورا كبيرا في نجاح عملية الضرب وذلك لانها تقود اللاعب الى التحرك والاستجابة السريعة لاي اتجاه لصد الكرة الى جهة اليسار او اليمين للامام او للخلف ولا يستطيع اللاعب ان يضرب الكرة بدون اتباع الوقفة الصحيحة وتعد وقفة اللاعب من اهم الاعمال التي يقوم بها اللاعب عند انتظاره لرد كرة المنافس ويفضل الكثير من المدربين والمدرسين التأكيد على حركة الرجلين واهميتها بالنسبة للعبة وان وقفة الاستعداد الصحيحة للاعب تساعد في التحرك الجيد في كافة اتجاهات الملعب نحو الكرة بصورة جيدة وتبرز اهمية وقفة الاستعداد ايضا في استقبال ضربة الارسال عند اللعب بالقرب من الشبكة من خلال رد الكرات الطائرة والنصف طائرة والكبسة غيرها.

## المبحث الثالث/ حركة القدمين Food work

من الشروط الاساسية التي تساعد لاعب التنس على تعلم واداء المهارات الاساسية المختلفة هو اتقان حركة القدمين اذ تتيح للاعب الفرصة الجيدة في التحرك والتغطية داخل الملعب والوصول الى الكرة بوقت قصير وبمجهود قليل ومن اجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المقولة لرد فعل الارض بسبب دفع الجسم لها في زيادة قوة الضربات من خلال التوقيت الجيد لحركة القدمين مع حركة اليد الضاربة وبقية اجزاء الجسم ويؤكد الكثير من المدربين على نقطتين اساسيتين هما (حركة القدمين وتغطية الملعب) ويحتاجا الى الكثير من التدريب وان معظم اسباب فشل الكرات هو ضعف حركة القدمين وضعف تغطية اللاعب بصورة جيدة لان معظم حركات جسم اللاعب تعتمد على حركة القدمين الجيدة وعندما يتحرك جسم اللاعب فيقوم بلف الجسم الى احد الجانبين للوقوف جانبا ثم ينقل ثقل الجسم على القدم الخلفية مع ثني قليلا في الركبة ومع مرجحة

الذراع امام وضرب الكرة ينتقل ثقل الجسم على القدم الامامية ثم يندفع القدم الخلفية اماما لمتابعة الحركة وايقاف حركة الجسم .ويمكن تقسيم حركات القدمين تبعا للكرات الاتية وهي :-

1. عندما يكون اتجاه الكرة مانلا اماماً
2. حركة القدمين للكرات عند وصولها جانبا بموازاة خط القاعدة
3. حركة القدمين عندما يكون وصول الكرة مانلا خلفا
4. حركة القدمين للكرات الاتية باخذ اربع خطوات متتالية من جانب الجسم
5. حركة القدمين للكرات الاتية باتجاه الجسم مباشرة
6. حركة القدمين للكرات المعقدة
7. حركة القدمين للكرات الطويلة خلف الجسم
8. حركة القدمين باتجاه الشبكة (لل امام)

### الفصل الثالث

#### المهارات الاساسية في لعبة التنس

#### المبحث الاول / الاسال : the serve

ان مهارة الاسال في التنس هو ضربة للبدء بنقطة وعادة ما يبتدئ الاسال بقذف الكرة في الهواء وضربت الى داخل مربع الاسال المقابل قطريا بدون لمس الشبكة والاسال هو الضربة الوحيدة التي ياخذ فيها اللاعب وقفة الاستعداد بدلا من الاضطرار الى رد فعل لرمية المنافس لانها من المهارات المغلقة وتعد ضربة الاسال وتعد مهارة ضربة الاسال احدي الوسائل الهجومية في لعبة التنس والذي كلما كان سريعا ودقيقا كان ناجحا وموثرا على المنافس كما ان سرعة الحركة والتوافق العضلي العصبي هما من اهم النقاط التي يجب مراعاتها عند اداء الاسال ويتطلب الاسال قوه كبير وقدرة على التوجيه والمحافظة على التوازن الكامل للجسم طوال فترة اداء الاسال لتوليد اقصى طاقة ممكنة لهذا يعد الاسال مهارة من اهم المهارات الاساسية التي يجب ان ياخذ بها اللاعب التنس الجيد.

- مراحل ضربة الاسال

1. مسكة المضرب
2. وضع الاستعداد
3. المرجحة الخلفية وقذف الكرة للاعلى
4. نهاية الحركة

- هناك اسلوبان في مسك كرة التنس عند تنفيذ ضربة الاسال هي:

1. مسك كرة واحدة
2. مسك كرتين في ان واحد

## • الاطعاء الشائعة عند تعلم ضربة الارسال

1. الوقوف مواجهها للامام وعدم استدارته الى الجانب الايمن
2. عدم توافق حركة المرجحة الخلفية مع حركة الذراع الحاملة للكرة
3. قذف الكرة بعيدا للامام او الخلف الى ارتفاع منخفض مما يؤدي الى اصطدام المضرب بالكرة في مكان منخفض جدا
4. عدم ثني الركبتين وتقوس الجذع قبل ضرب الكرة
5. عدم الوصول المرفق الى مستوي الكتف في نهاية المرجحة الخلفية
6. عدم مد الركبتين والجذع للاعلى والدفع بالقدم الخلفية
7. عدم انسابية نقل وزن الجسم من القدم الخلفية الى القدم الامامية
8. استدارة الجانب الايمن للامام بشكل مبكر وقبل اصطدام الكرة بالمضرب
9. عدم النظر للكرة لحظة اصطدام الكرة بالمضرب
10. توقف الذراع الضاربة عن المتابعة بمجرد ضرب الكرة
11. عدم نقل القدم الخلفية للامام لامتصاص حركة الجسم
12. عدم توازن الجسم بشكل جيد بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الارض

## المبحث الثاني/ انواع ضربة الارسال

توجد هناك خمسة انواع رئيسية لضربة الارسال وهي:

1. الارسال المستقيم(البسيط)
2. الارسال القوسي العالي (القاطع)
3. الارسال العالي (التويست)
4. الارسال المعكوس
5. الارسال تحت الذراع

## المبحث الثالث / استقبال الارسال

يجب على اللاعب المستقبل للارسال اتخاذ الوقفة الصحيحة التي هي خلف خط القاعدة وافضل مكان للوقوف لحظة استلام الارسال هو ركن الملعب على بعد متر واحد من خط القاعدة ويتوقف نجاح ارجاع الارسال على الوقفة الصحيحة للاعب اذا يقوم اللاعب المستقبل بثني الركبتين قليلا والتركيز على اللاعب المرسل عند تنفيذ الارسال والتحرك المبكر نحو اتجاه سقوط الكرة من خلال التوقع الجيد للاعب المستقبل فضلا عن معرفته لنوع الارسال الذي نفذ بهدف التحرك للقيام بارجاعه.



## المبحث الرابع / الضربة الارضية الامامية

سميت بالضرب الارضية الامامية لان اللاعب يقوم بضرب الكرة وهي امامة او من جهة الذراع التي يلعب فيها فاذا كان يلعب بيده اليمنى فانه يضرب من جهة اليمين واذا كان يلعب بيده اليسرى فانه يضرب الكرة من جهة اليسار وكلتا الحالتين يطلق عليها الضربة الارضية الامامية وتعد الضربة الارضية من المهارات الاساسية بالتنس والحجر الاساس في اللعبة واهم انواع الضربات واكثرها استعمالا في اثناء اللعب وتعد من اسهل الضربات على الاطلاق لانها تتميز بسهولة ادائها وكما انها تعد سلاحا هجوميا للاعبين المستويات العليا وتمر الضربة الارضية عند تعلمها بالمراحل التعليمية الاتية:

1. وضع الاستعداد

2. المرجحة الخلفية

3. المرجحة الامامية

4. نهاية الحركة

### \*الايخطاء الشائعة في اداء الضربة الارضية الامامية

1. عدم نقل القدم اليمنى الى جانب

2. مسكة المضرب الخاطئة

3. تأخر اداء المرجحة الخلفية او عدم ارجاع الذراع الى الخلف

4. تحريك الرسغ لحظة ضرب الكرة (اثناء اصطدام الكرة بالمضرب)

5. تصلب الذراع الحاملة للمضرب وعدم انثناء مرفق الذراع نفسه

6. عدم تدوير الطرف العلوي من الجسم الى جهة تنفيذ الضربة

7. عدم استخدام الذراع الحرة للاستفادة منها في توازن الجسم

8. عدم النظر وملاحظة الكرة بصورة دقيقة

9. ضرب الكرة وهي بعيدة او قريبة من جسم اللاعب

10. عدم ثني مفصل الركبة وانحاء جسم اللاعب للامام عند ضرب الكرة

11. ضعف في حركة القدمين مما يؤدي في عدم الاستفادة من نقل الجسم باتجاه الضربة

12. ابعاد الذراع الضاربة عن جسم اللاعب

13. حركة المرجحة الخلفية تكون للأسفل بدلا من ان تكون للأعلى باتجاه الكرة

14. عدم الاهتمام بحركة متابعة الكرة

### المبحث الخامس / انواع الضربة الارضية

## 1. الضربة الارضية الامامية المستقيمة

تسمى بالضربة المستقيمة وذلك لعدم حدوث دوران الكرة اثناء ضربها اذ تبدأ الضربة من وقفة الاستعداد لاستلام الكرة وياخذ اللاعب الوضع الجانبي مع مواجهة الكتف الايسر للشبكة ثم يتم مرجحة الذراع الضاربة للخلف مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية والركبة تكون مثبتة قليلا وعند القيام بضرب الكرة يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الضاربة باتجاه الكرة ثم نقل ثقل الجسم على القدم الامامية وتكون الركبة قليلة الانثناء.

2. الضربة الارضية الامامية المصحوبة بالدوران الامامي

3. الضربة الارضية الامامية المصحوبة بالدوران الخلفي

## المبحث السادس / الضربة الارضية الخلفية

ويقصد بها ضرب الكرة بظهر اليد وبالوجه الخلفي للمضرب أي من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة وتعد من الضربات الاساسية لكثرة استعمالها واهميتها لاتقل عن اهمية مهارة الضربة الارضية الامامية وتحتاج من المبتدئين والناشئين بذل جهد كبير في اتقانها ولغرض تعلم اداء هذه الضربة يجب اتباع الخطوات الاتية:-

1. وقفة الاستعداد

2. المرجحة الخلفية

3. المرجحة الامامية

4. نهاية الحركة

• الاخطاء الشائعة عند تنفيذ الضربة الارضية الخلفية

1. تكون خطوة القدم الاولى الى الخلف بدلا من ان تكون للجانب

2. المسكة الخاطئة وتأخر تنفيذ المرجحة الخلفية

3. عدم لف الذراع والكتف والجذع الى الجانب بشكل كامل

4. القيام بحركات زائدة عند تنفيذ المرجحة الخلفية

5. تترك اليد اليسرى عنق المضرب بوقت مبكر

6. رفع رأس المضرب فوق رسغ اليد بكثير

7. تأخر اصطدام المضرب بالكرة او اصطدامه والكرة قريبة جدا للجسم مما يؤدي الى ثني

المرفق وسقوط رأس المضرب

8. اكثر الاحيان يكون رد الكرة تحت مستوى الحزام

9. ضعف عمل حركة القدمين مما يؤدي الى عدم الاستفادة من نقل ثقل الجسم باتجاه تنفيذ

الضربة بشكل جيد

10. عدم الاهتمام بحركة نهاية الضربة (المتابعة) الذراع الضاربة باتجاه المكان

11. سقوط راس المضرب للأسفل بسبب ثني مفصل رسغ اليد

12. بعد او قرب الكرة عند ضربها مما يؤدي عدم انسيابية الجسم

### المبحث السابع/ انواع الضربة الارضية الخلفية

1. الضربة الارضية الخلفية المستقيمة
2. الضربة الارضية الخلفية المصحوبة بالدوران الامامي
3. الضربة الارضية الخلفية المصحوبة بالدوران الخلفي

### المبحث الثامن/ الضربة الطائرة

سميت بالضربة الطائرة لانه من حق اللاعب ان يضربها ويعيدها الى ملعب المنافس مباشرة قبل ان تلامس ارض الملعب وتضرب بضربة امامية او ضربة خلفية وتحتاج عند تنفيذها الوقت الجيد لحركة القدمين والذراعين واتخاذ المكان المناسب في الساحة الامامية عن طريق سرعة تحركه نحو الشبكة وكلما كان اللاعب قريبا على الشبكة كانت الضربة اكثر نجاحا ويمكن تقسيم مهارة الضربة الطائرة الى اربعة انواع وهي :-

1. الضربة الطائرة المستقيمة
2. الضربة الطائرة ذات الدوران الامامي والخلفي والجانبى
3. الضربة الطائرة المنخفضة
4. الضربة الطائرة الساقطة

\* الاخطاء الشائعة للضربات الطائرة

1. عدم التقدم لملاقاة الكرة بل انتظارها حتى وصولها قرب اللاعب
2. الوقوف المواجه للشبكة عند تنفيذ الضربة الطائرة
3. عدم انحناء الجسم اماما وانثناء في الركبتين بالقدر الكافي
4. تكون المرجحة الخلفية اماما وانثناء في الركبتين بالقدر الكافي
5. عدم ثبات المرجحة الخلفية كبيرة مما يؤدي الى تأخر اتصال الكرة بالمضرب
6. عدم ثبات مفصل رسغ اليد وجعله اسفل الكرة مع خفضه بسبب سرعتها
7. عدم اختيار المسكة المناسبة
8. الاهتمام بانخفاض مستوى الكرة لحظة عبورها الشبكة لملعب المنافس
9. التأكيد على امتصاص سرعة الكرة لحظة اصطدامها بالمضرب

### المبحث التاسع / الضربة نصف الطائرة

\* الاخطاء الشائعة عند تنفيذ الضربة نصف الطائرة

1. عدم انحناء الجسم وانثناء الركبتين بالقدر الكافي
2. عدم ملاحظة الكرة جيدا

3. تكون مسكة المضرب غير صحيحة لحظة ضرب الكرة
4. تنفيذ الضربة والكرة منخفضة اكثر من اللازم
5. لعب الكرة بارتفاع اكثر من اللازم
6. نقطة اصطدام الكرة بالمضرب لم تتم عقب ارتداد الكرة مباشرة من الارض
7. عدم ثبات رسغ اليد في اثناء تنفيذ الضربة

### المبحث العاشر / الضربة الطائرة بزاوية

يستدير اللاعب جسمه باتجاه الكرة مع ملاحظة حركة القدمين في ان واحد بصورة صحيحة مع سحب المضرب للخلف قليلا والذراع ممدودة تقريبا على ان تكون شبكة المضرب متجهة لملاعب المنافس وعمودية على الارض مع المحافظة على ثبات الرسغ وعند الوصول للمكان المراد ضرب الكرة منه.

### المبحث الحادي عشر / الضربة الساحقة

\*الارشادات والنصائح عند تنفيذ الضربة الساحقة وهي :

1. التحرك بسرعة نحو مكان تنفيذ الضربة الساحقة
2. النظر باتجاه الكرة
3. تكون الرجلان في وضعهما الصحيح قبل تنفيذ الضربة
4. يكون وزن الجسم على القدم الخلفية والذراع الضاربة تكون خلف الراس
5. يكون الكتف الايمن منخفضا في حين يكون الكتف الايسر عاليا الى الكرة ويكون وضع الجسم جانبيا
6. عند مد الذراع الضاربة لكبس الكرة يجب ان تكون ممدودة لحظة ضرب الكرة واصطدامها يكون امام الجسم والى اليمين قليلا في حين تكون الرجل اليمنى في الهواء ويرتكز الجسم على الرجل اليسرى بثبات
7. تكون الذراع الحرة ممدودة الى الاعلى وكأنها تؤشر الى الكرة
8. ويكون سطح المضرب مواجه للكرة عندما تريد ضرب الكرة بدون أي دوران ويكون سطح المضرب بزاوية عند اصطدامه بالكرة مما يؤدي الى دوران الكرة وتصبح مصحوبة بدوران
9. التاكيد على حركة نهاية الضربة (حركة المتابعة) لانها تزيد من دقة تنفيذ الضربة ونجاحها
10. يستطيع اللاعب استخدام هذه المهارة من وضع القفز باستخدام الحركة المقصية للرجلين حيث تساعد على توازن الجسم بعد قيامه بدفع الارض في احدى القدمين ثم يسقط على القدم الاخرى وتستخدم هذه الضربة عندما يكون سقوط الكرة خلفه في اكثر الاحيان

## \*الاطء الشائعة اثناء تنفيذ الضربة الساحقة

1. الوقوف المواجه للامام عند تنفيذها
2. تكون حركة الذراع الضاربة من مرحلة التمهيد قريبة من الجسم عند رفعها للاعلى
3. تكون مرجحة الذراع للخلف كبيرة
4. تاخر حركة الرجلين في اتخاذ وضع الاستعداد المناسب
5. عدم ثبات الجسم لحظة ضرب الكرة
6. عدم مراعاة التوقيت الصحيح للضربة
7. عدم استخدام الذراع الحرة بشكل صحيح
8. عدم مراقبة الكرة بدقة
9. مسكة المضرب غير صحيحة عند تنفيذ الضربة الساحقة
10. لا توجد حركة متابعة بعد ضرب الكرة ويحدث توقف بالذراع الضاربة

## المبحث الثاني عشر/ الضربة العالية

- الاخطاء الشائعة عند تنفيذ الضربة العالية وهي:
  1. تاخر عدم استدارة الجسم جانبا ووقوفه مواجه للشبكة
  2. تاخر المرجحة الخلفية
  3. مسكة المضرب الخاطئة
  4. عدم لف راس اليد لحظة اصطدام الكرة بالمضرب
  5. عدم متابعة الذراع الضاربة للكرة
  6. عدم استخدام الذراع الحرة

## المبحث الثالث عشر/ ضربة الدوران

هناك ثلاثة انواع لدوران الكرة وهي:-

1. الكرة المصحوبة بالدوران العلوي (الامامي)
2. الكرة المصحوبة بالدوران الخلفي
3. الكرة المصحوبة بالدوران الجانبي

## الفصل الرابع

### الاعداد الخططي بالتنس

القواعد الاساسية التي يجب على اللاعب مراعاتها اثناء تنفيذه لاي خطة:-

1. استغلال نقاط ضعف المنافس
2. العمل على الضغط باستمرار على المنافس ووضعه في مواقف صعبة
3. الاستفادة من القدرات الفنية والبدنية والخططية والنفسية التي يتميز بها
4. اختيار خطة اللعب التي تتناسب مع المواقف المختلفة في اللعب
5. مراعاة ارضية ونوعية الملعب واختيار الخطة المناسبة له
6. ضرورة التنوع في استعمال الضربات من اجل ارباك المنافس
7. محاولة تغيير الخطة او التكتيك المناسب عند الضرورة

### العوامل التي يتوقف عليها نجاح الاعداد الخططي منها

1. كفاءة اللاعب في دقة تنفيذ المهارات الاساسية بالتنس
2. كفاءة اللاعب البدنية والنفسية والوظيفية
3. نوع ارضية الملعب ومراعاة حالات الجو اثناء اللعب

- وتقسيم لاعبي التنس حسب استخدامهم للخطط اثناء اللعب وتصنف الى
- 1. لاعبو الساحة الخلفية (اللعب الدفاعي)
- 2. لاعبو الارسال والضربات الطائرة (اللعب الهجومي)
- 3. اللعب في الساحة الخلفية وقرب الشبكة (اللعب الدفاعي والهجومي)

### المبحث الثاني / خطط اللعب الفردي

1. خطط الارسال
2. خطط استقبال الارسال
3. خطط الضربات الارضية الامامية والخلفية
4. خطط الضربات العالية المصحوبة بالدوران الامامي
5. خطط الضربة الطائرة
6. خطط الضربة الساقطة
7. خطط مهارة الضربة الساقطة

### المبحث الثالث / خطط اللعب الزوجي

1. خطط الارسال في اللعب الزوجي
2. خطط ارجاع الارسال في اللعب الزوجي

المبحث الرابع/ خطط الهجوم على الشبكة