



مقدمة حول لعبة كرة التنس

كرة التنس هي رياضة تمارس بين لاعبين يُستخدمان مضرباً لتسجيل النقاط. تُعتبر رياضة كرة التنس من الرياضات الفردية المشتركة ومناسبة لجميع الأعمار.





بداية اللعبة والقواعد الأساسية

1

يبدأ اللعب بوضع الكرة في الملعب ليقوم أحد اللاعبين بضربها.

2

الضربة الأولى

يتم إجراء الضربة الأولى لبدء المباراة باتباع قواعد محددة.

3

نقاط اللعب

تعتمد فكرة اللعب على نظام نقاط يساعد على تحديد الفائز.

مراحل ضربة الإرسال

1

الاستعداد للإرسال

يجب أن يكون اللاعب جاهزًا بشكل صحيح لتنفيذ ضربة الإرسال.

2

إجراء الإرسال

عندما يكون اللاعب جاهزًا، يقوم بإرسال الكرة باتجاه الخصم.

3

استقبال الكرة

يحاول اللاعب الخصم التصدي لكرة الإرسال من أجل مواصلة اللعب.



أخطاء اللعب وكيفية

تجنبها

1

عدم الانتباه

ينتج عنها أخطاء غير مقصودة. يجب التركيز في جميع أوقات اللعب.

ضرب الكرة بطريقة

خاطئة إلى فقدان النقاط. الالتزام بالتقنيات الصحيحة هو الحل.

3

سوء استخدام

تجنب الخطأ في تطبيق القواعد القاطعة باللعب لتجنب العقوبات.

هيئة التحكيم ودورها في

المباريات

الحكم الرئيسي

يدير المباراة ويتخذ القرارات النهائية بشأن

حكام الخطوط

اللعبة يحددون ما إذا كانت الكرة داخل الملعب أم لا في

الجهاز الإداري

الساحة يعمل على سير المباراة ويؤكد احترام القوانين واللوائح.

3									
4									
5									
6									
TOTAL									

ورقة التسجيل وأهميتها في توثيق

السجل الزمني
تسجيل نقاط اللاعبين
وتوثيق نتائج المباريات.

العمل كدليل
يُعتبر وجود ورقة التسجيل
دليلاً
لأرسمياً عند الحاجة إليه.

مساعدة التحكيم
يُحتسب النقاط وفقاً للتسجيل
وتوثيق النتائج.

ختم وتوجيهات

الاحترام

حتى في الختام، يجب على اللاعبين الاحترام المتبادل.

التقييم الذاتي

تقييم أداء الفرد ومحاولة التحسن في كل مرة.

استمتاع اللاعبين

الهدف الأسمى هو تقديم الأداء الجيد والاستمتاع باللعب.