

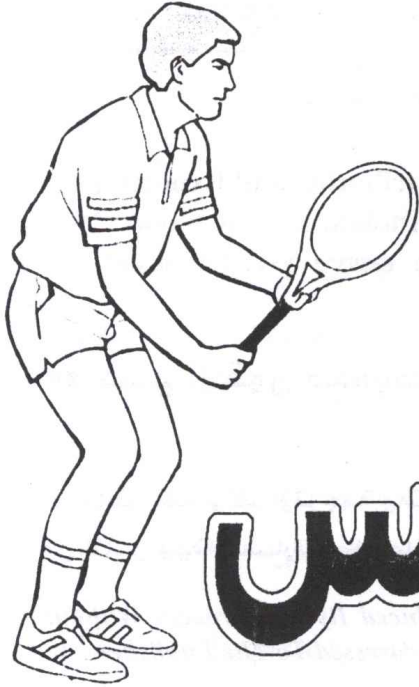
اعرف لعبتك

التنس

للهاواة والمحترفين

أسامة الصبّاغ





اعرف لعبتك

التنس

للهاواة والمحترفين

أسامة الصباغ

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة - ت : ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٤٨٣ (٢٠٢) ٦٣٨٠

Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo

Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

•• جميع الحقوق محفوظة للناسر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق
من الناسر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناسر.

*No Part Of This Book May Be Reproduced By any Process Without
Written Permission. Inquiries Should Be Addressed To The Publisher .*

رقم الإيداع : ١٩٧٥٧ / ٢٠٠٣

الترقيم الدولي : 977--277-323-6

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية

من وكيلنا الوحيد: مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع

الرياض تليفون : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦

٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

المقدمة

تعرف رياضة التنس قديما بلعبة [التنس الملكية] أى القاصرة على الملوك والزعماء والأغنياء فقط – ويقول بعض المؤرخين أن أول من عرف التنس هم المصريين فى العصر القديم ، ولكن هناك رأى يقول أن لعبة التنس لعبة رومانية الأصل لأنهم كانوا يلعبون لعبة مشابهة للعبة التنس ولكنها كانت تمارس براحة اليد بدلا من المضرب .

ولكن أغلبية المؤرخين يقولون أن لعبة التنس نشأت فى فرنسا حيث كانت تمارس فى العصور الوسطى .

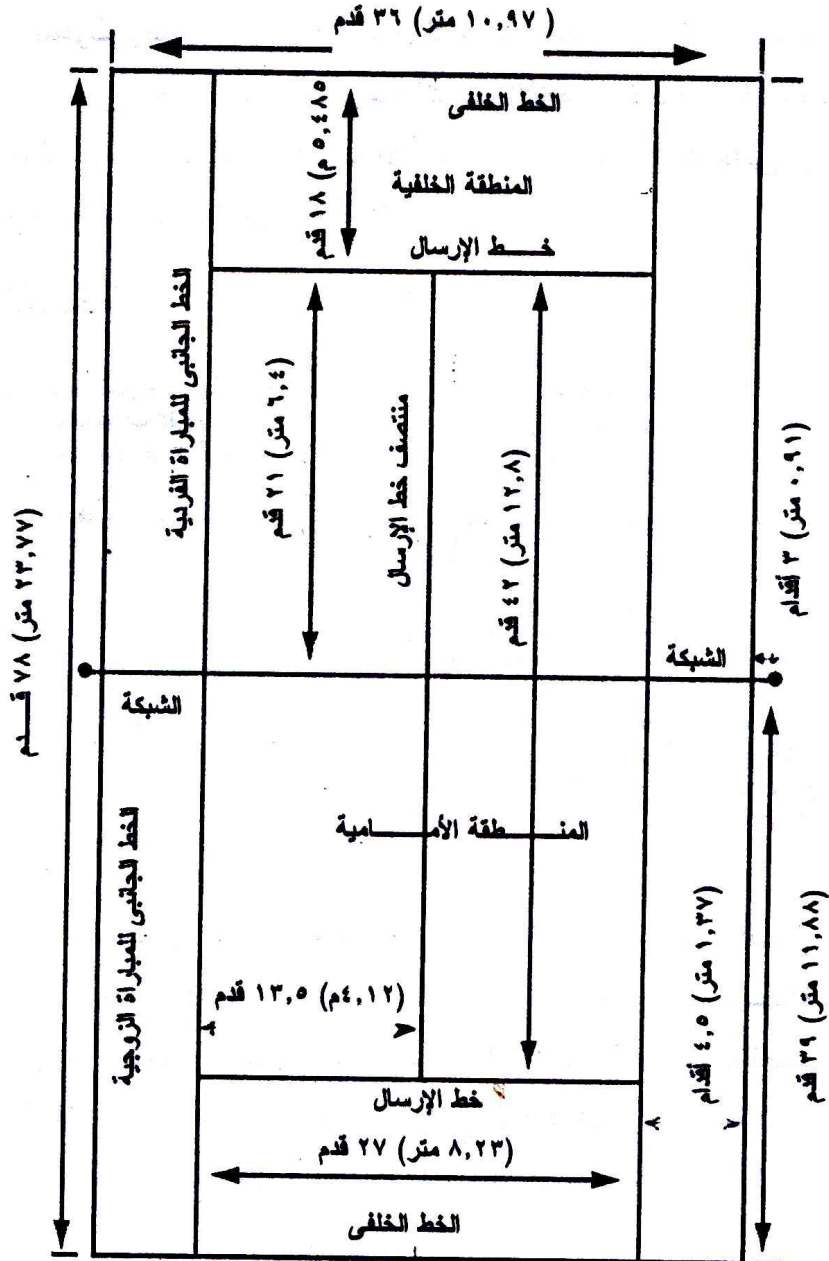
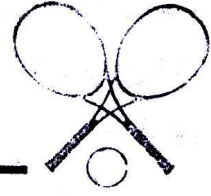
وجدير بالذكر أن أول بطولة للتنس بدأت فى إنجلترا عام ١٨٧٧ وسميت بطولة العشب الأخضر (الويمبلدون) .

ويسرنى أن أتقدم بهذا الكتاب إلى كل من يهتم ويعشق لعبة التنس من المبتدئين الرجال والنساء والفتيان والفتيات بطريقة علمية تكتيكية ولقد حرصت فى هذا الكتاب أن لا يتسرب الملل إلى القراء ، وأن يكون مرجعا وافيا مع شرح الحركات التى يهتم بها المحترفون بالصور التوضيحية وأتمنى أن أكون قد وفقت فيما قصدت من نشر طريقة التعلم الصحيحة ، وأن يتحقق الهدف المرجو منه .

والله ولى التوفيق

المؤلف

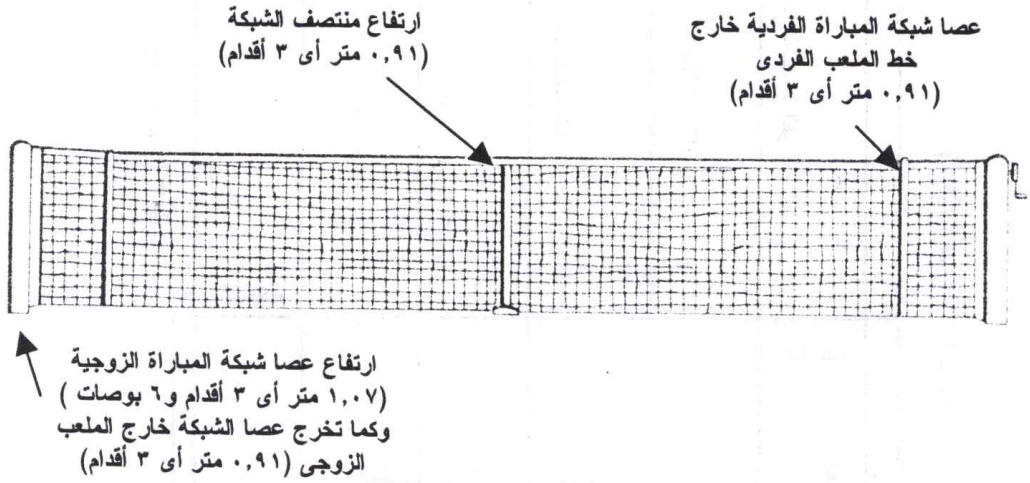
الفصل الأول ملعب التنس



صورة ملعب التنس

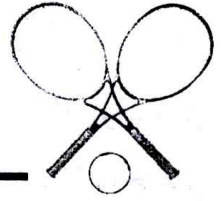
غالبا ما يتم رسم خطوط ملعب التنس للمباريات الفردية والزوجية على أرض واحدة ، هذا لأن عرض الملعب الزوجي أكبر من عرض الملعب الفردي ، فكما هو موضح بالرسم التخطيطي السابق فإن عرض الملعب الزوجي ١٠,٩٧ متر أى ٣٦ قدم، أما قياس عرض الملعب الفردي فهو ٨,٢٣ متر أى ٢٧ قدم أما طول اللاعبين فهو واحد ويبلغ ٢٣,٧٧ متر أى ٧٨ قدم ، مما سبق يتضح أن الملعب مستطيل الشكل ويتم تحديده بخطوط بيضاء بواسطة دهان أو طباشير أو شريط لاصق لونه أبيض ، وكما تعلم أن أرض ملعب التنس تصنع من النجيل الأخضر ، كما فى بطولة ويمبلدون ، أما بطولة فرنسا والولايات المتحدة الأمريكية فتقام البطولات على أرض صلبة تصنع من الأسفلت أو الخرسانة أو النجيل الصناعى .

الشبكة



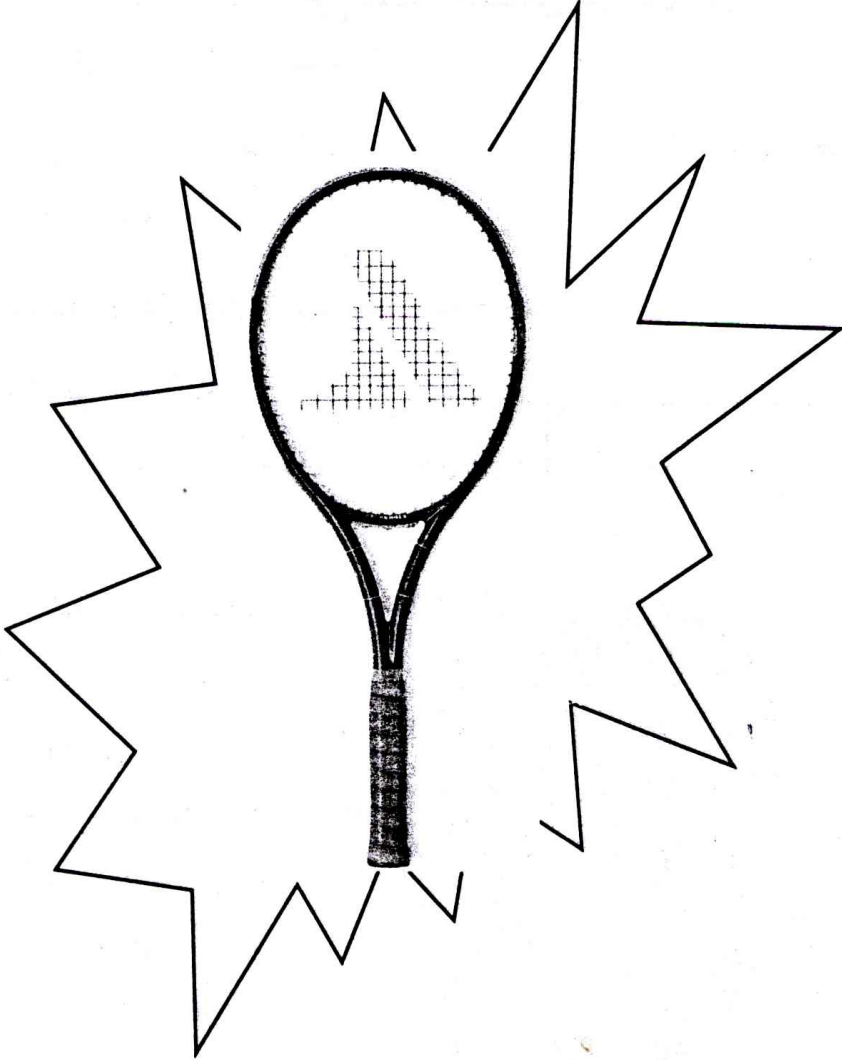
توضع الشبكة فى منتصف الملعب بارتفاع ٩١ سنتيمترا أى ٣ أقدام ، وتثبت عصا الشبكة خارج حدود الخط الجانبى للملعب الزوجية بمسافة قدرها ٣ أقدام أى ٩١ سنتيمتراً ، وتثبت عصا الشبكة خارج الخط الجانبى للملعب الفردي بمقدار ٣ أقدام أى ٩١ سنتيمتراً أيضا ، وارتفاع العصا للمباراة الفردية ٠,٩١ مترا " ٣ أقدام " ، بينما ارتفاع عصا الشبكة للمباراة الزوجية ١,٠٧ متر " ٣ أقدام و٦ بوصات " .

الأدوات الخاصة بلاعب التنس



١- المضرب :

يهتم عشاق التنس اهتماما خاصا بالمضرب لأنه أهم أدوات اللعبة وقد حدد القانون الدولي للعبة مواصفات المضرب كالتالي :



١ - طول المضرب ٨١,٢٨ سنتيمترا أي " ٣٢ بوصة " بما في ذلك يد

المضرب .

٢ - لا يزيد عرضه عن ٣١,٧٥ سنتيمتراً أى ١٢,٥ بوصة .

٣ - يتراوح وزن المضرب المناسب للرجال بين ١٣,٥ إلى ١٤ أوقية أى " ٣٣٧ إلى ٣٥٠ جرام " أما وزن المضرب المناسب للسيدات فيتراوح من ١٣ إلى ١٣,٥ أوقية أى " ٣٢٥ إلى ٣٣٧ جرام " .

٤- **حجم المقبض** : يمكنك اختيار حجم وشكل المقبض الذى يناسبك ويريح يدك أثناء المباراة ، ويتراوح مقاس المقبض للرجال بين $4 \frac{3}{8}$ إلى $4 \frac{3}{4}$ بوصة أى " ١١,١ إلى ١٢,١ سنتيمتر " .

أما مقاس مقبض مضرب السيدات يتراوح بين $4 \frac{1}{4}$ إلى $4 \frac{5}{8}$ بوصة أى " ١٠,٨ إلى ١١,٨ سنتيمترًا " .

٥ - يوجد نوعان من خيوط شبكة المضرب :

(أ) الخيوط الطبيعية : تُصنع من أمعاء بعض الحيوانات ، لذلك فهى غالية الثمن ولا يقبل على شرائها إلا المحترفين فقط لما لها من تجاوب ومرونة فى ضرب الكرة .



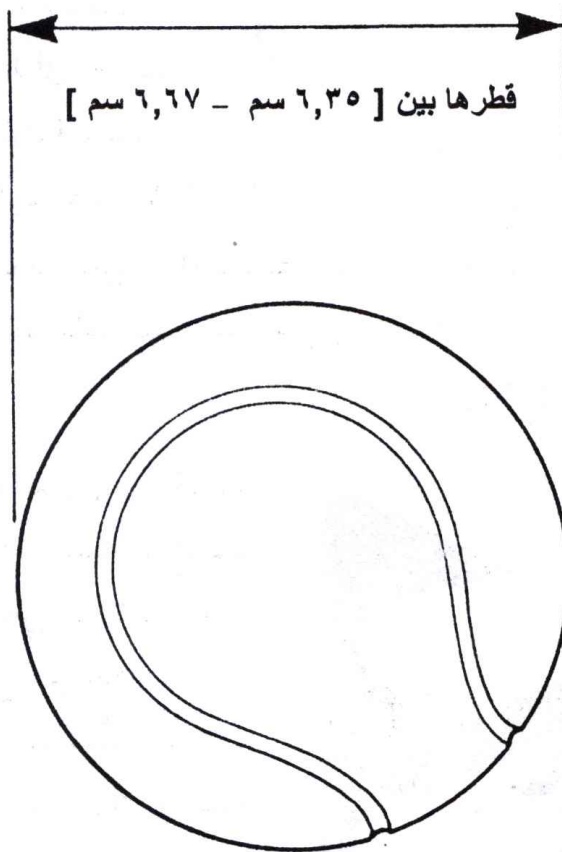
(ب) الخيوط الصناعية : تصنع من النايلون وهى تناسب اللاعب المبتدئ لأنها رخيصة الثمن ، كما تتميز عن الخيوط الطبيعية بأنها لا تتأثر برطوبة الجو والمطر لذا فهى صفقة مريحة للمبتدئ ، لأنه لن يضطر إلى تغييرها إلا على فترات متباعدة .

وجدير بالذكر أنه كان يصنع إطار المضرب من الخشب أما الآن فإنه يصنع من الفولاذ أو الألمنيوم أو البلاستيك أيضا .

ويمكنك اختيار الشكل المناسب للمضرب بشرط أن تنطبق عليه المواصفات السابقة .

٢ - الكرة :

تصنع كرة التنس من المطاط المضغوط وتغلف بالفرو وهو خليط من الصوف والنايلون أما لون الكرة فهو أبيض أو أصفر ويتراوح قطرها بين " ٢ ١/٢ بوصة " أى ٦,٣٥ سم إلى " ٢ ٥/٨ بوصة " أى ٦,٦٧ سم ، ويكون وزن الكرة بين ٥٦,٧ جم إلى ٥٨,٥ جم .



أبعاد كرة التنس

ملابس التنس



يرتدى لاعب التنس ملابس خفيفة ومريحة وقابلة لامتصاص العرق، ويجب أن تكون واسعة لتسمح بحرية الحركة أثناء المباراة، لذا يرتدى اللاعبون الرجال قميص قطن أو (فانلة) بأكمام قصيرة (أى نصف كم) وبنطلون قصير (شورت) وتكون بيضاء اللون .

أما السيدات فيرتدين " بلوزه نصف كم " و " جيب " أو شورت وينبغى أن يكون لون زى السيدات أبيض أيضا مثل زى الرجال .

حذاء التنس :



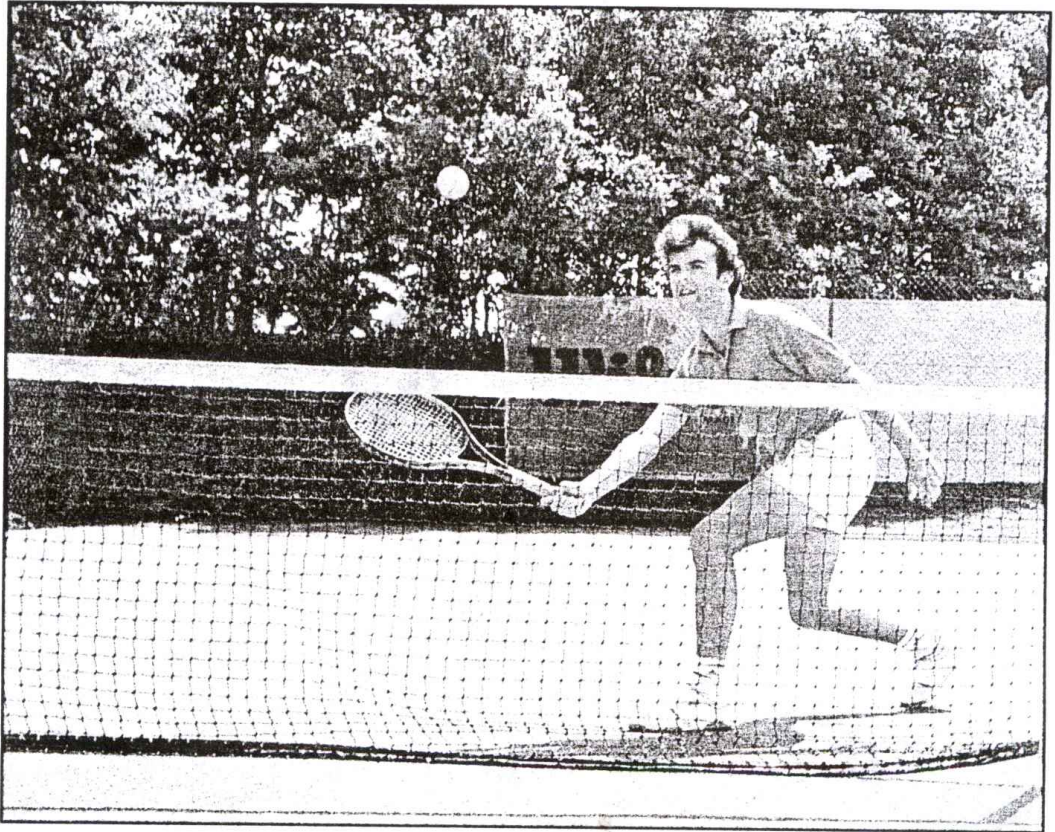
يصنع الجزء العلوى من الحذاء من القماش السميك ذو اللون الأبيض كما ينبغى أن يكون نعل الحذاء مصنوع من الكاوتشوك (المطاط) السميك لتأمين سلامة القدمين وحمايتها من أى حركة سريعة أثناء المباراة .

الفصل الثانى

التمرينات الرياضية للتنس



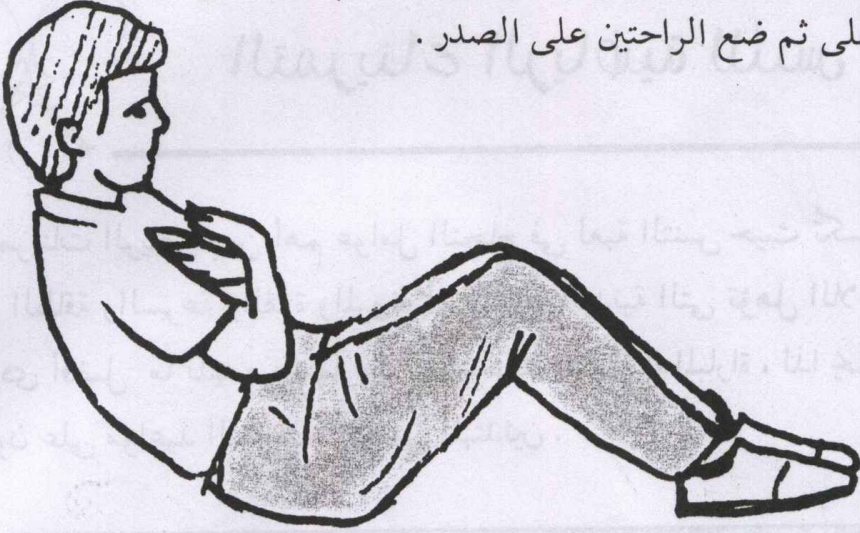
التمرينات الرياضية من أهم عوامل النجاح فى لعبة التنس حيث تُكسب الجسم الطاقة والسرعة والقوة والمرونة أى اللياقة البدنية التى تؤهل اللاعب لأن يؤدي أفضل ما لديه من مهارات وتكتيكات فنية أثناء المباراة ، لذا يحرص المحترفون على مواعيد التدريب أكثر من المبتدئين .



وفيما يلى إليك أهم التمرينات التى يحرص عليها المحترفون :

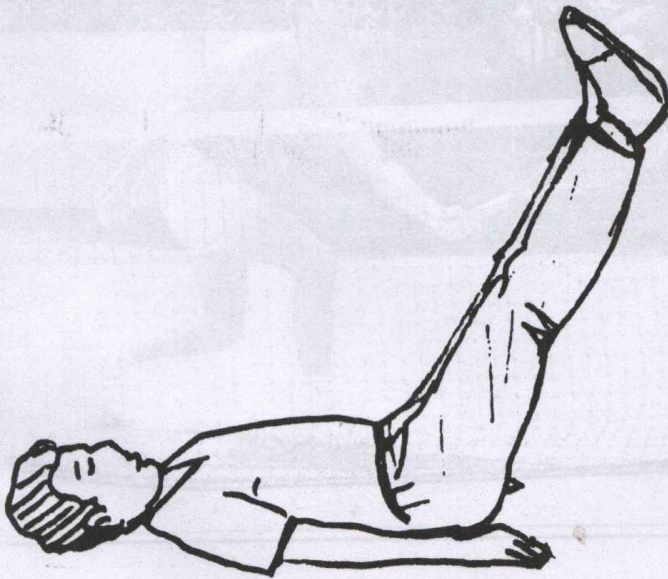
التمرين الأول : تمرين البطن :

١- اجلس على الأرض ، واثن الركبتين ثم اثن الجذع بزاوية مائلة للأمام إلى أعلى ثم ضع الراحتين على الصدر .



شكل رقم (١)

ولبدأ التمرين ارفع الجذع إلى أعلى ثم أنزله ليلامس الأرض مع التكرار أكثر من عشرة مرات للمبتدئين وللمحترفين أكثر من مائة مرة " شكل رقم ١ "



٢- أضجع على الأرض بظهرك ثم ارفع القدمين إلى أعلى مع استقامة الرجلين حتى تصنع زاوية ٤٥ درجة تقريبا مع الجسم ثم انزل الرجلين ببطء إلى أسفل في اتجاه الأرض وحاول أن لا تلمس الأرض

شكل رقم ٢

بالقدمين أثناء نزول القدم ، وكرر التمرين عدة مرات .

التمرين الثانى : تمرين القفز إلى أعلى :



١ - اثن الركبة اليسرى وارفعها إلى أعلى للأمام ، وضع القدم اليسرى على صندوق ارتفاعه ٥٠ سنتيمتراً شكل رقم (٣).

٢ - ضع القدم اليمنى فوق الصندوق ثم اقفز بالركبتين إلى الأمام حيث يلامسان الصدر فى الهواء مع انحناء الجذع إلى الأمام إلى أسفل قليلا ، واجعل الركبتين بين الذراعين شكل رقم (٤) .



٤ - انزل بالقدمين على الأرض مع الاحتفاظ بنشى الركبتين فى وضع القرفصاء ، ثم المس الأرض بالراحتين مع استقامة الذراعين والانحناء بالجذع للأمام " شكل رقم (٥) كرر التمرين من ١٥ إلى ٢٠ مرة.

التمرين الثالث : المرونة :

١- تمرين مرونة الخصر :

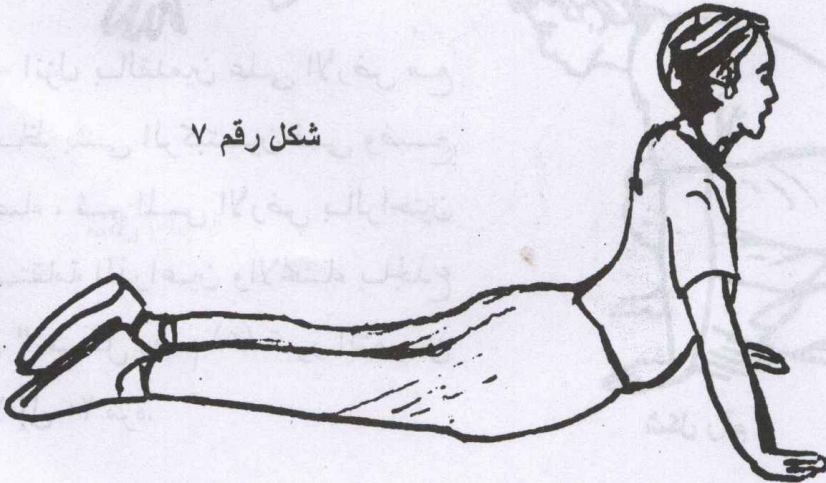
اجلس على الأرض ، ومد الرجل اليسرى إلى الأمام على الأرض ثم اثن الركبة اليمنى وضع القدم اليمنى إلى جانب الركبة اليسرى من الجهة اليسرى، وضع اليد اليمنى إلى الوراء مع لف الخصر إلى اليمين وانظر إلى الخلف ثم أدر الخصر إلى الأمام ، كرر التمرين ١٥ مرة " شكل رقم ٦ "



شكل رقم ٦

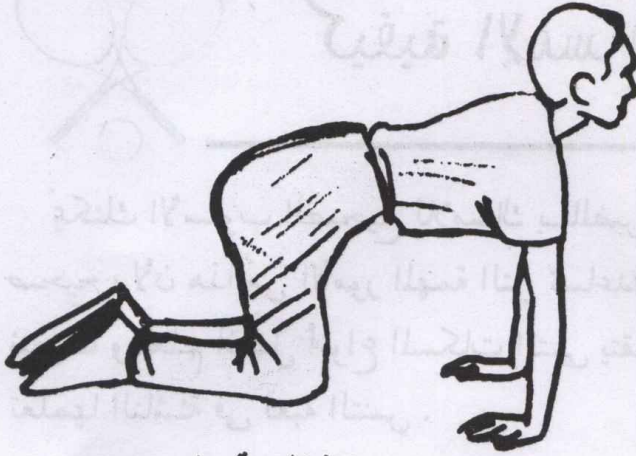
٢- تمرين مرونة البطن :

اجعل القدمين إلى الوراء مع استقامة الرجلين وفي نفس الوقت ارفع البطن بعيدا عن الأرض بواسطة الذراعين المستقيمين ثم اثنيهما قليلا ثم افرد الكوعين مرة ثانية كرر التمرين ٢٠ مرة " شكل رقم ٧ "



شكل رقم ٧

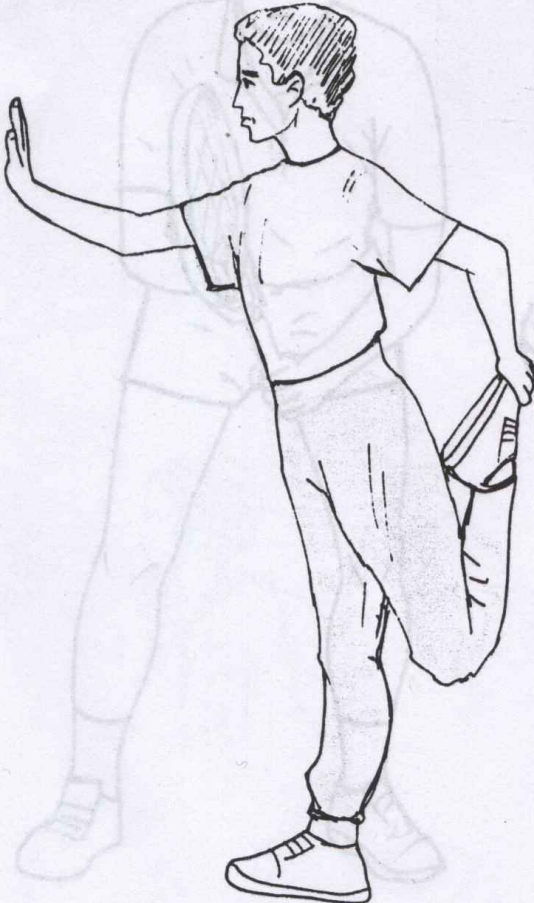
٣- تمرين مرونة رسغى اليدين والذراعين :



شكل رقم ٨

اثن الركبتين
واجعلهما ملامسين
للأرض مع رفع الجسم
إلى أعلى مع استقامة
الذراعين ودوران
الراحتين إلى الداخل ، ثم
اثن الذراعين ثم افردهما
كرر التمرين ٢٥ مرة
(شكل رقم ٨) .

٤- تمرين مرونة الركبة ومشط القدم :

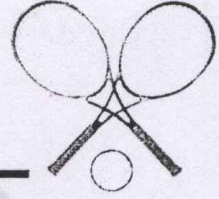


شكل رقم ٩

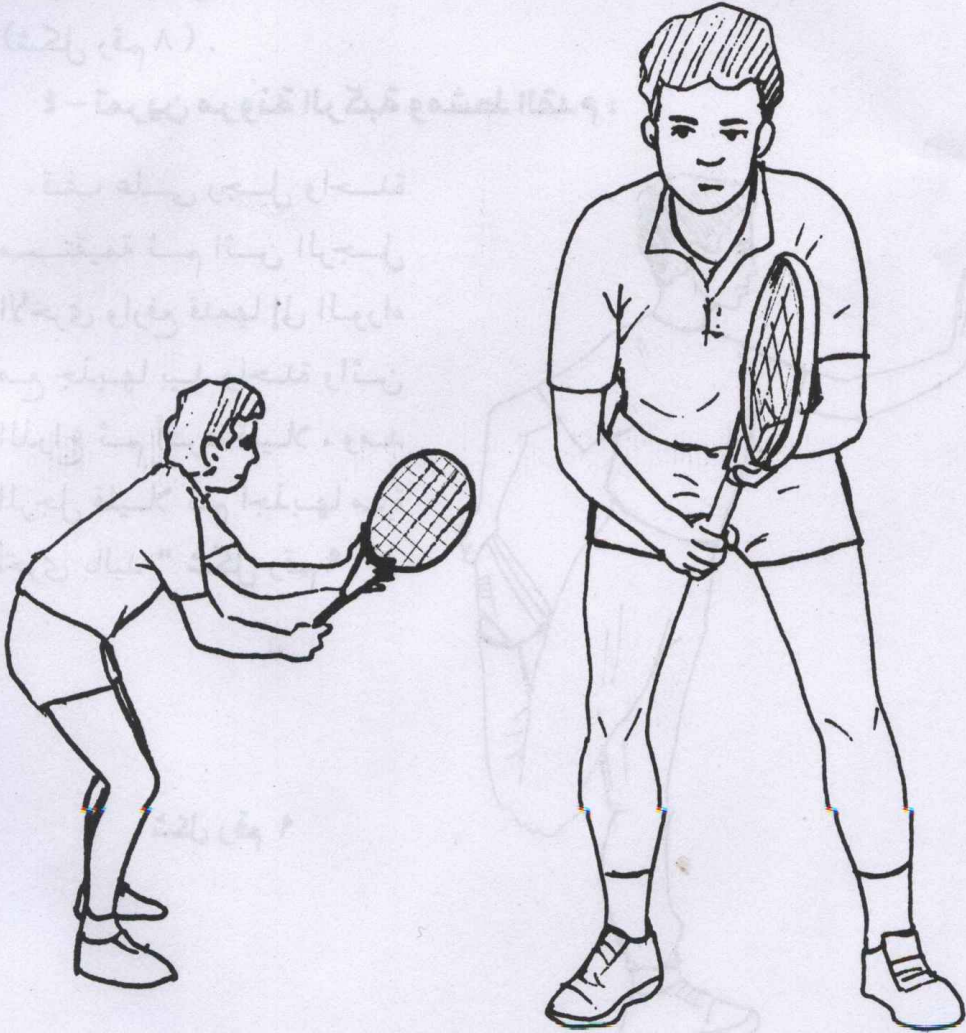
قف على رجل واحدة
مستقيمة ثم اثن الرجل
الأخرى وارفع قدمها إلى الورا
مع جذبها بيد واحدة واثن
الذراع ثم أفرده قليلا ، ومد
الرجل قليلا ثم اجذبها مرة
أخرى باليد " شكل رقم ٩ " .

الفصل الثالث

كيفية الإمساك بالمضرب ؟



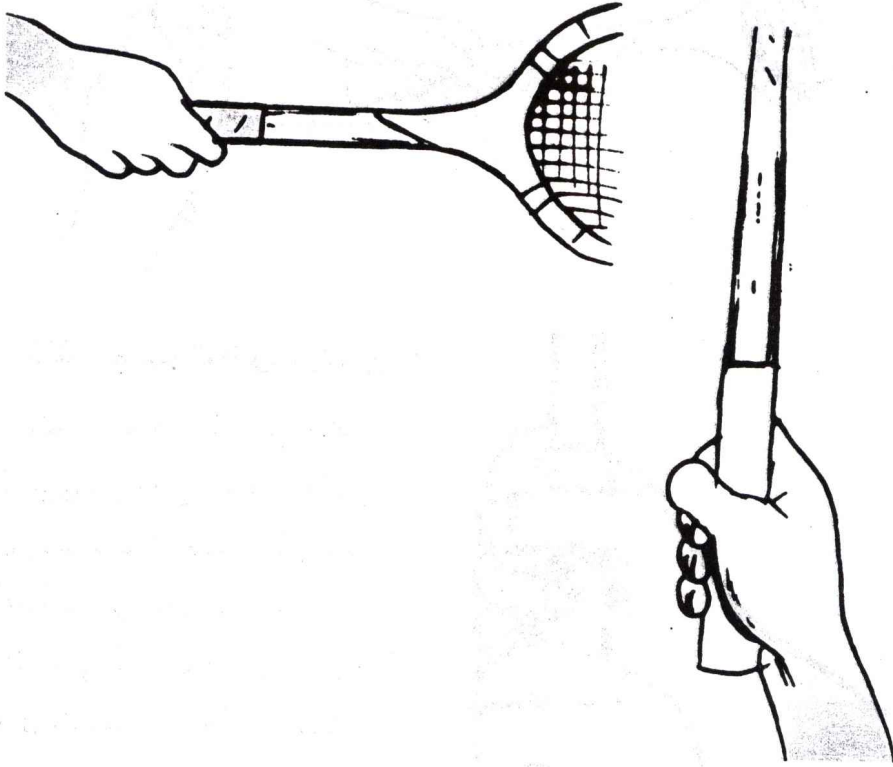
يُمكنك الأسلوب الصحيح للإمساك بالمضرب من ضرب الكرة بشكل صحيح ، لأن هذا من الأمور المهمة التي تساعدك على الفوز بالمباراة ، وسوف نتعرف ونتعلم أفضل أنواع المسكات التي يتقنها المحترفون ، ويحرص على تعلمها الناشئة في لعبة التنس .



أولاً : المسكة الشرقية [أى مسكة المصافحة] :

ضم الأصابع الأربعة [الخنصر ، والبنصر ، والسبابة ، والوسطى] حول مقبض المضرب من أسفل إلى أعلى ثم لف إصبع الإبهام من أعلى إلى أسفل حول المقبض كما لو أنك كنت تصافح يداً .

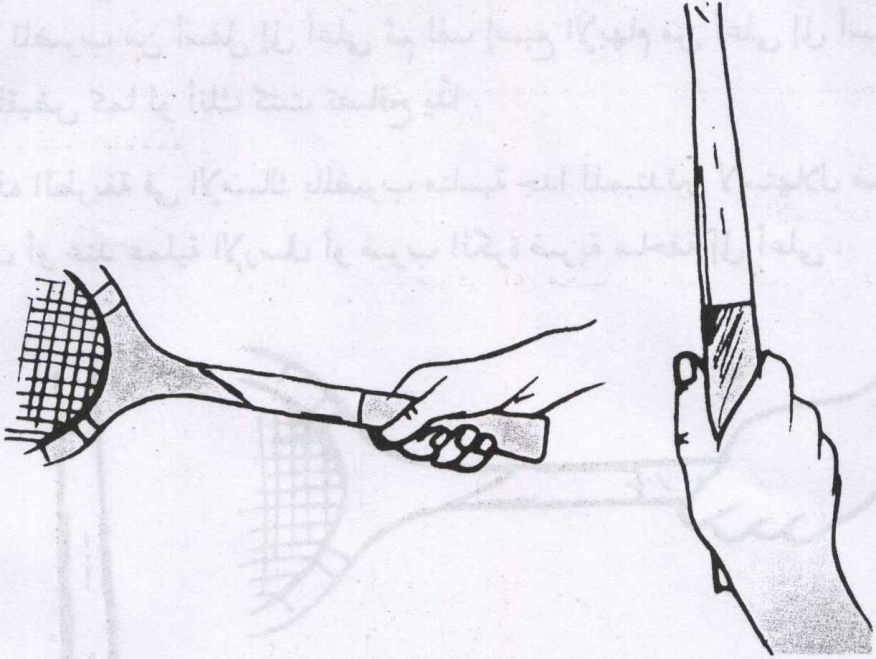
وهذه الطريقة فى الإمساك بالمضرب مناسبة جداً للمبتدئين لاستهلال ضربة الإرسال أو عند عملية الإرسال أو ضرب الكرة ضربة سلحقة إلى أعلى .



ثانياً : المسكة الخلفية :

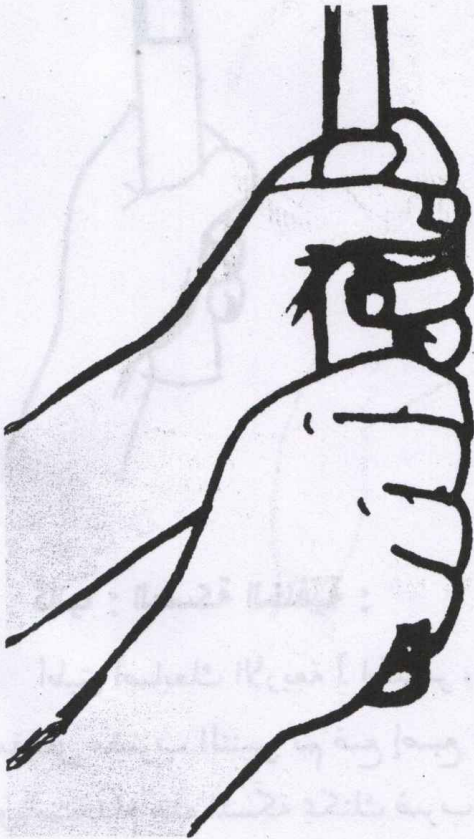
أطبق أصابعك الأربعة [الخنصر ، والبنصر ، والسبابة ، والوسطى] حول مقبض مضرب التنس ثم ضع إصبع الإبهام للأمام جانبياً من مقبض المضرب وباستخدام هذه المسكة يمكنك ضرب الكرة بالاتجاه الخلفى للمضرب " أى

ظهر اليد " ويجب ألا تتثنى معصم اليد الماسكة لمقبض المضرب أثناء ضرب الكرة بالمضرب .



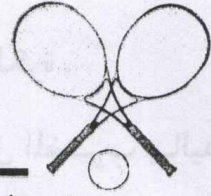
ثالثا : مسك المضرب باليدين :

امسك مقبض التنس باليد اليسرى من أعلى المقبض على أن يتم ضم الأصابع الأربعة للخنصر ، والبنصر ، والسبابة ، والوسطى [ولف إصبع الإبهام حول المقبض ، ثم أطبق بأصابع اليد اليمنى على مقبض التنس كما تم باليد اليسرى على أن تكون اليد اليمنى تحت اليد اليسرى كما هو موضح بالشكل .



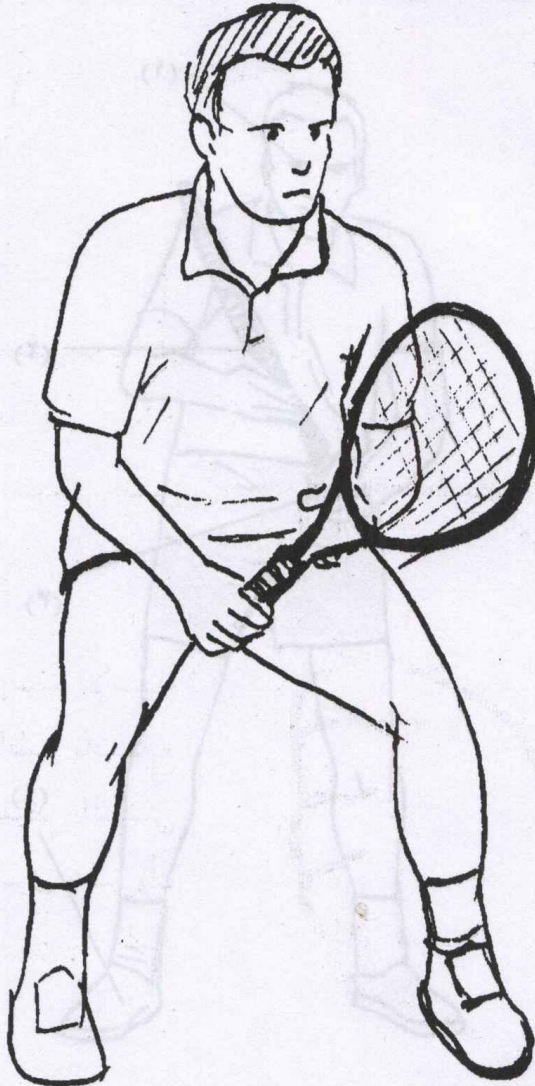
الفصل الرابع

كيف تبدأ المباراة ؟



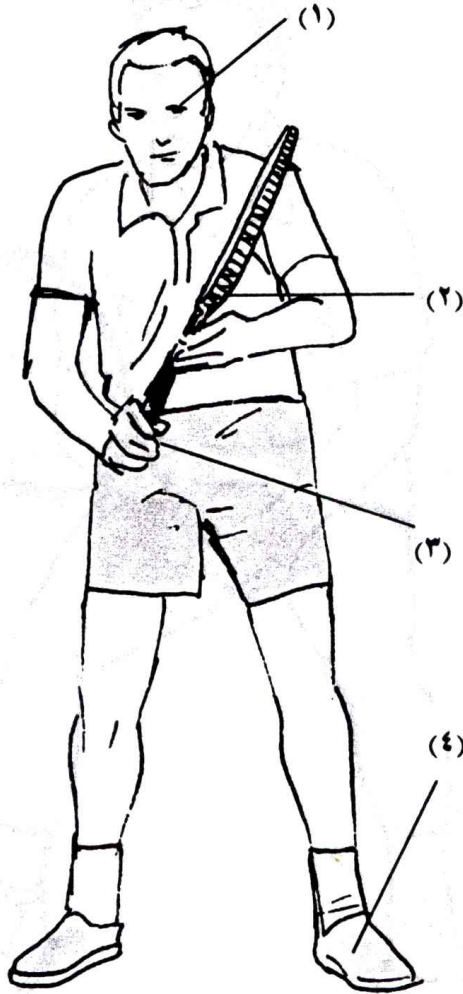
أولا : وقفة التأهب :

يقف اللاعب مستعدا لاستقبال الكرة بوقفة التأهب أى " الاستعداد " التى تمكنه من الوصول إلى الكرة بسرعة فى أى مكان بملعبه لضرب الكرة بالمضرب حتى تقع فى ملعب الخصم .

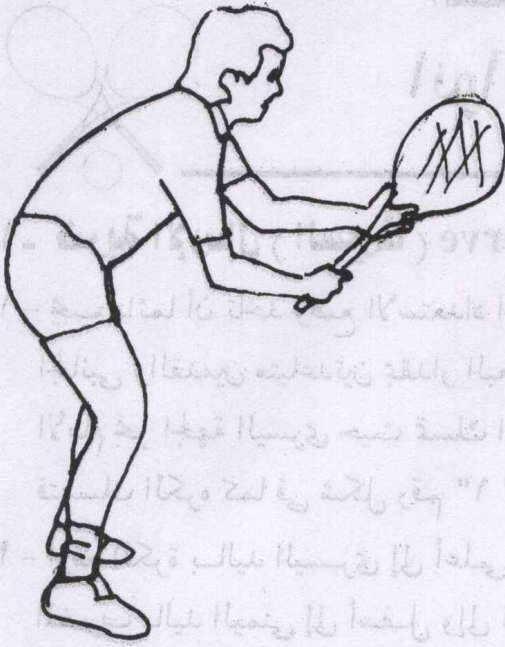


شرح وقفة التأهب :

- ١- العين : راقب اللاعب المنافس [أى الخصم] الضارب للكرة .
- ٢- المضرب : اجعل رأس المضرب يتجه للأمام ، بسند حلق المضرب باليد اليسرى .
- ٣- مقبض المضرب : امسك المقبض باليد اليمنى بالمسكة الأمامية [أى مسكة المصافحة] .
- ٤- القدم : اجعل البعد بين القدمين مثل البعد بين الكتفين مع ثنى الركبتين قليلا .

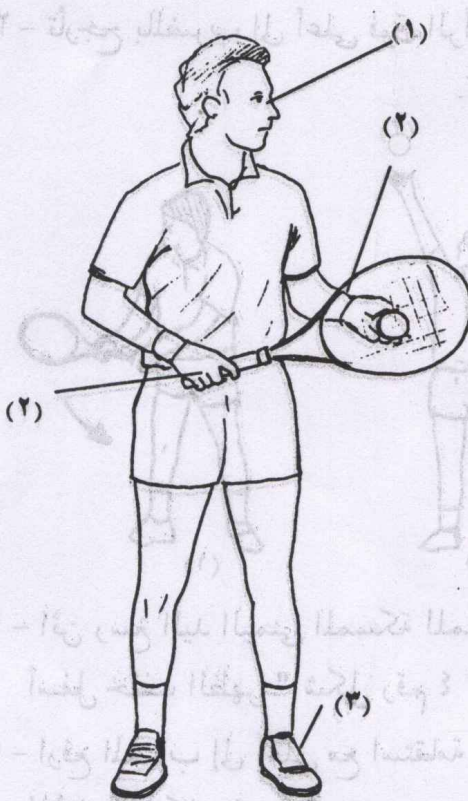


المنظر الجانبي لوقفة التأهب :



انتظر طيران الكرة وفى
وضع التأهب اثن الجذع للأمام
إلى أسفل قليلا ، واجعل
الكوعين بعيدا عن الجسم حتى
يكون المضرب حر الحركة .

شرح وقفة الاستعداد لضربة الإرسال :



١- العين :

تراقب تحركات الخصم .

٢- اليدين :

امسك مقبض المضرب باليد
اليمنى حيث يتجه رأس المضرب
إلى الجهة اليسرى وفى نفس
الوقت امسك بيدك اليسرى الكرة
وضعها أمام أوتار المضرب ، فى
حين الرجلين مستقيمتين .

٣- القدم :

اجعل القدمين بعيدتين عن
بعضهما بمسافة قدرها [٣٠ - ٦٠]
ستيمترا .

الفصل الخامس أنواع الضربات

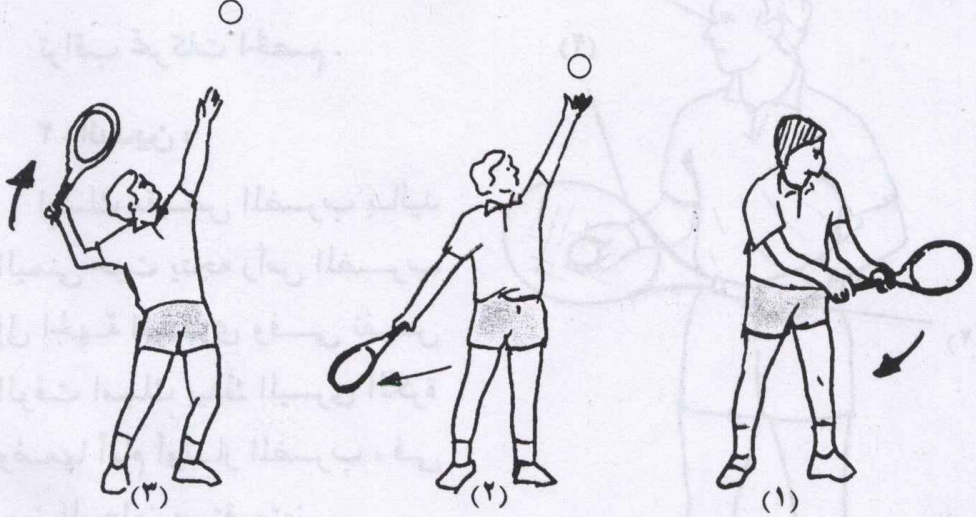


١- ضربة الإرسال (السيرف) The Serve

١- يجب دائما أن تأخذ وضع الاستعداد الصحيح بأن يكون الجسم فى الوضع الجانبي والقدمين متباعدتين بمقدار البعد بين الكتفين ثم مد المضرب إلى الأمام نحو الجهة اليسرى حيث تمسك المضرب باليد اليمنى أما اليد اليسرى فتمسك الكرة كما فى شكل رقم " ١ "

٢- ارفع الكرة باليد اليسرى إلى أعلى - يساراً وفى نفس الوقت أنزل المضرب باليد اليمنى إلى أسفل وإلى الوراء بحركة دائرية كما فى شكل رقم " ٢ "

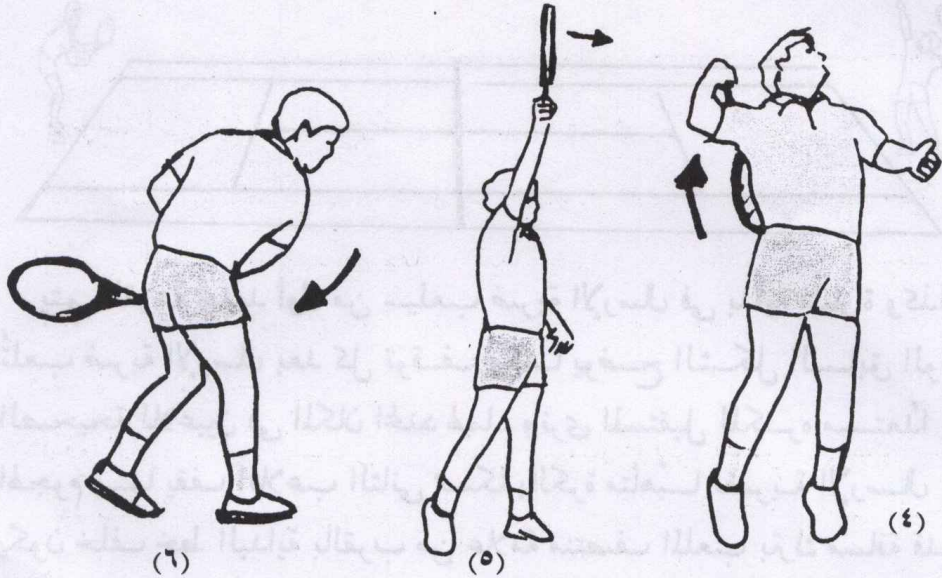
٣- تأرجح بالمضرب إلى أعلى فوق الرأس " شكل رقم ٣ "



٤- اثن رسغ اليد اليمنى المسكة للمضرب حيث يتجه رأس المضرب إلى أسفل خلف الظهر " شكل رقم ٤ "

٥- ارفع المضرب إلى أعلى مع استقامة الذراع الأيمن لضرب الكرة بالمضرب للأمام " شكل رقم ٥ "

٦- انزل اليد اليمنى إلى أسفل نحو اليسار مع التقدم بالقدم اليمنى إلى الأمام
 "شكل رقم ٦"

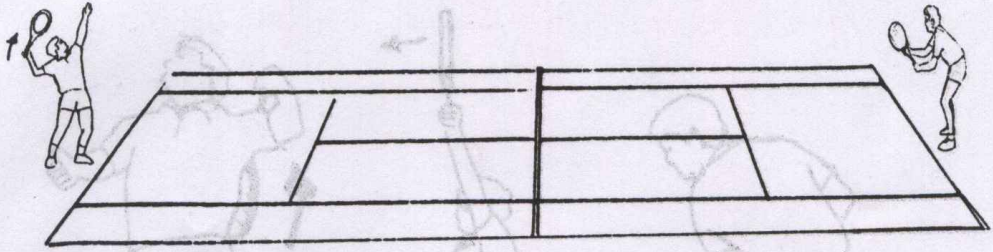


طريقة تنفيذ ضربة الإرسال :

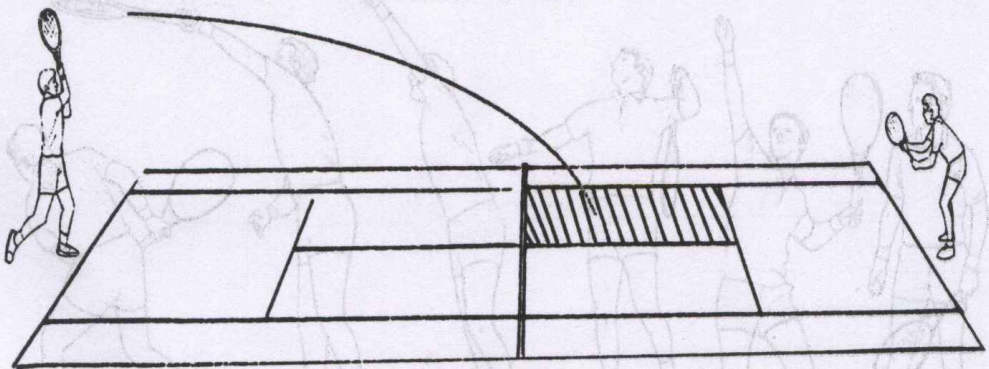


أهم ما في ضربة الإرسال : أنه ليس بالسهل وإنما بالارضية قليلا دائما

" شكل رقم ٢ "



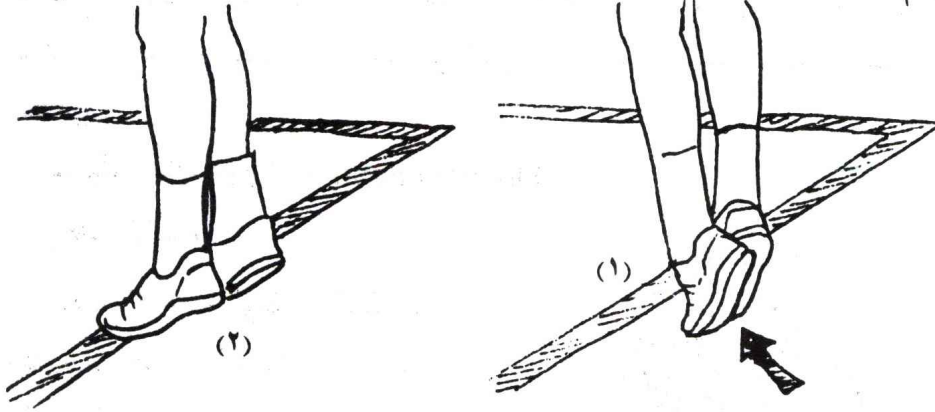
يتم بالقرعة تحديد أول من سيلعب ضربة الإرسال في بداية المباراة وكذلك تُلعب ضربة الإرسال بعد كل توقف وكما يوضح الشكل السابق الوقفة الصحيحة للاعبين في المكان المحدد لهما، ونرى المستقبل للكرة مستعداً لرد الهجوم بينما يقف اللاعب الثاني ممسكاً بالكرة متأهباً لضربة الإرسال بأن يكون خلف خط البداية بالقرب من علامة منتصف الملعب بترك مسافة قدرها ٣ بوصات تقريبا بين القدم اليسرى وخط البداية ولكي يتجنب الوقوع في خطأ ضربة الإرسال يضع القدم اليسرى بزاوية مقدارها ٤٥ درجة تقريبا بالقرب من خط البداية ثم يضع القدم اليمنى خلف القدم اليسرى وبسرعة يرسل الكرة بضربة قوية إلى ملعب المستقبل للكرة في المنطقة المظلمة في الرسم " شكل رقم ٢ "



شكل رقم ٢

أخطاء لاعب الإرسال :

من أهم المشكلات التي تواجه اللاعبين (خطأ القدم) الذي يقع فيه اللاعبون المبتدئون والمحترفون ، ذلك عندما يمشى أو يجرى لاعب الإرسال ويعبر بقدمه الخط الخلفى أى خط البداية قبل أن يضرب الكرة كما يوضح الشكل رقم " ٣ "



شكل رقم " ٣ "

ويوجد أخطاء أخرى يجب على اللاعب تفاديها بعدم التوتر وهى :

- إذا لمست الكرة أداة من الأدوات الثابتة مثل الشبكة أو الشريط [أى الحبل المدكك فى حرف الشبكة من فوق] .
- عندما تلمس الكرة لاعب الاستقبال قبل أن يستعد .
- إذا لمست الكرة لاعب الاستقبال قبل أن تصطدم الكرة بالملعب .
- عند محاولة ضرب الكرة بالضرب والفضل فى لمسها بالضرب .

❖ ملحوظة :

إذا أخطأ اللاعب فى " ضربة الإرسال " مرة واحدة لأى سبب من الأسباب السابقة فلا ينبغى عليه أن ينزعج لأن القانون أعطاه الحق فى إعادة المحاولة مرة ثانية .

٢ - الضربة الأمامية [فورهانـد The Forehand]

هى إحدى الطرق التى يلعبها لاعب الاستقبال للرد على ضربة الإرسال التى لعبها الخصم ، ويأتى ذلك بسرعة وقوة رد الفعل فى تسديد ضربة الكرة بالقرب من شبكة الملعب ووضع الكرة فى المكان الصعب على الخصم . حتى يستطيع لاعب الاستقبال أن يحرز هدفا ناجحا فى ملعب لاعب الإرسال وجدير بالذكر أن طريقة الضربة الأمامية هى التى تستخدم فى تبادل الضربات بين اللاعبين .

طريقة تنفيذ فورهانـد The Forehand :

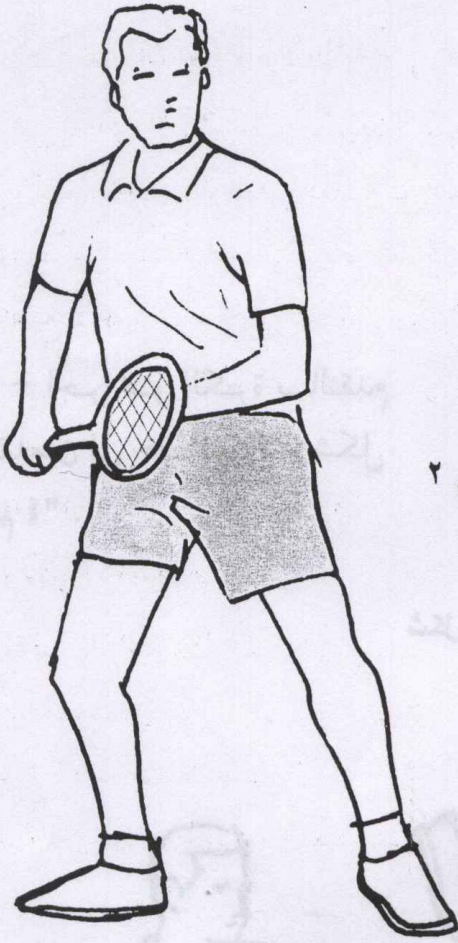
وقفة الاستعداد :



يقف اللاعب الوقفة التقليدية متأهبا لرد ضربة الإرسال بأن يميل الجسم للأمام قليلا بجنى الجذع إلى الأمام ، وإبعاد القدمين بعضهما عن بعض مع ثنى الركبتين ، فى حين يقبض اللاعب على مقبض المضرب باليد اليمنى ولمس ذراع المضرب باليد اليسرى ، وهذه الوقفة التأهيبية تمكن اللاعب من التحرك السريع فى أى اتجاه بالملعب لتسديد الكرة . " شكل رقم ١ "

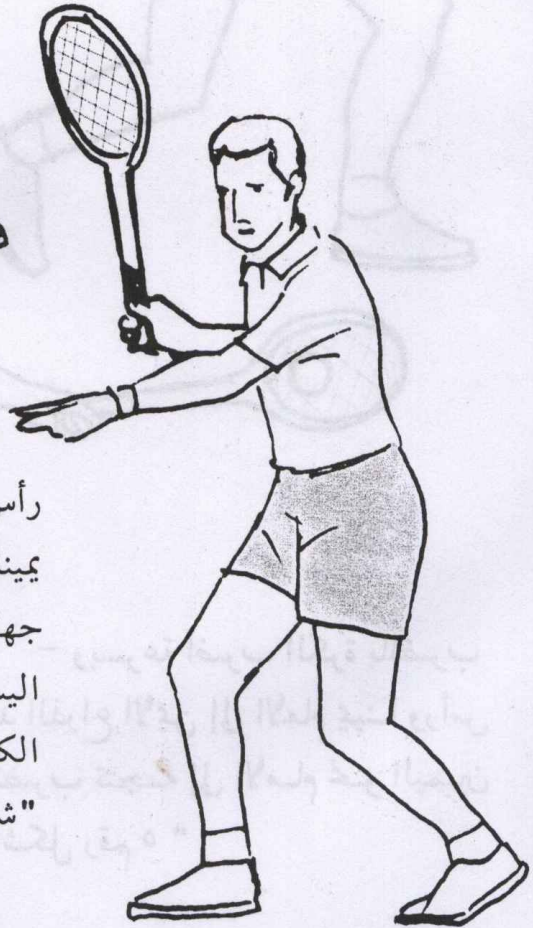
شكل رقم ١

- بعد وضع الاستعداد، انزل
المضرب إلى أسفل نحو الجهة اليمنى
مع الرجوع باليد اليمنى إلى الخلف.
"شكل رقم ٢"



شكل رقم ٢

- أدر الجذع نحو اليمين، ثم ارفع
رأس المضرب إلى أعلى للخلف -
يمينا، ومد الذراع الأيسر إلى الأمام
جهة اليمين في حين تتخذ القدم
اليسرى محوراً لدوران الجذع مع رفع
الكعب قليلا بعيدا عن الأرض
"شكل رقم ٣"



شكل رقم ٣



شكل رقم ٤

- اجر نحو الكرة بالتقدم
بالقدمين إلى جهة الكرة " شكل
رقم ٤ " .



شكل رقم ٥

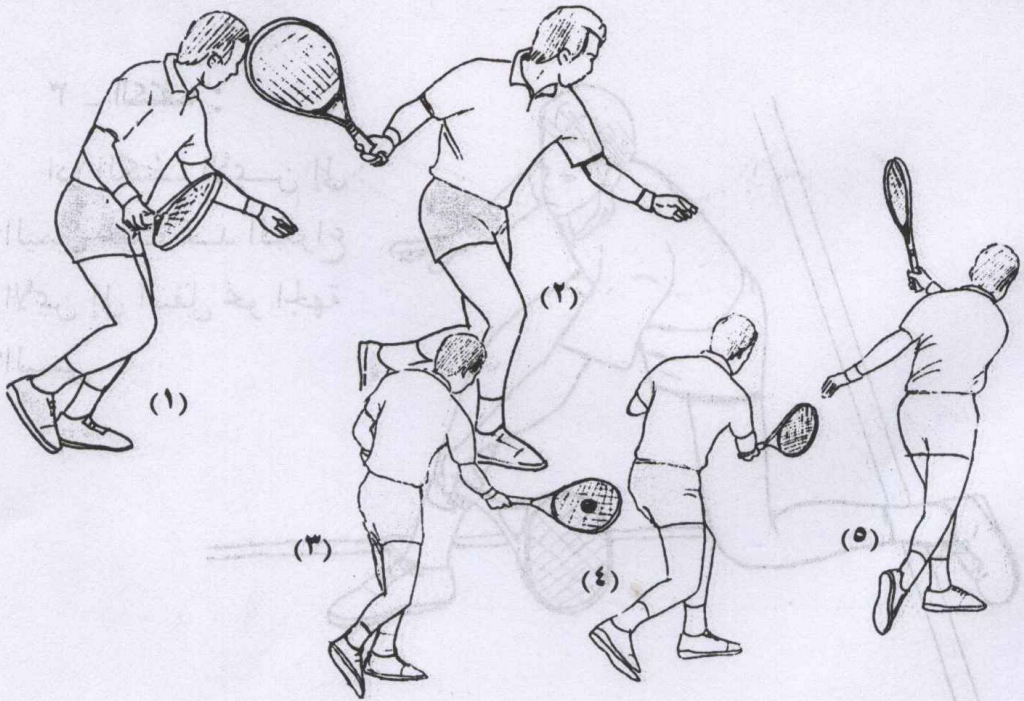
- وبسرعة اضرب الكرة بالمضرب
بمد الذراع الأيمن إلى الأمام يمينا ورأس
المضرب تتجه إلى الأمام نحو اليمين
" شكل رقم ٥ "

- مع استمرار حركة الجسم
نجد رد الفعل الطبيعي لليد
اليمنى التي تم التراجع بها من
الأمام إلى الورا ثم ضرب الكرة
مع التراجع بالمضرب إلى أسفل
للأمام ثم يستقر إلى أعلى نحو
اليسار " شكل رقم ٦ "

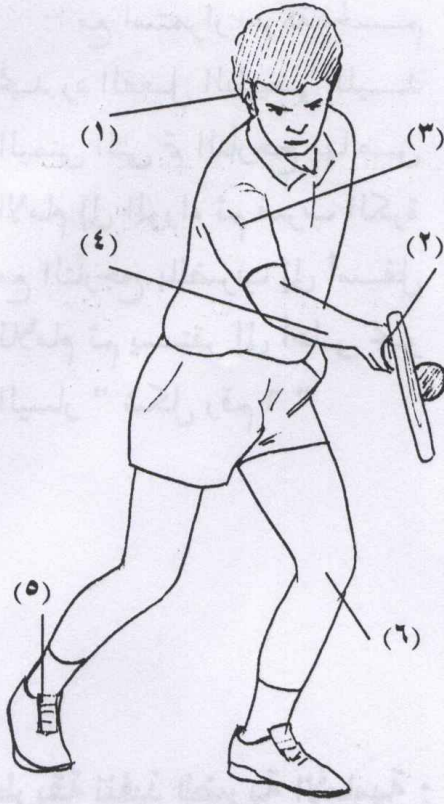


شكل رقم ٦

طريقة تنفيذ الضربة الأمامية :



لحظة ضرب الكرة بالمضرب :



فى هذه الصورة يتم التعرف على الطريقة الأولية فى ضرب الكرة بالمضرب :

١ - الرأس :

راقب الكرة بالنظر إلى أن يتم ضربها بالمضرب ونلاحظ لف الرأس نحو الجهة اليمنى .

٢ - المضرب :

تأرجح بالمضرب إلى الجانب الأيمن نحو الأمام حيث تكون الكرة فى منتصف رأس المضرب ملاصقة لأوتار المضرب

٣ - الكتف :



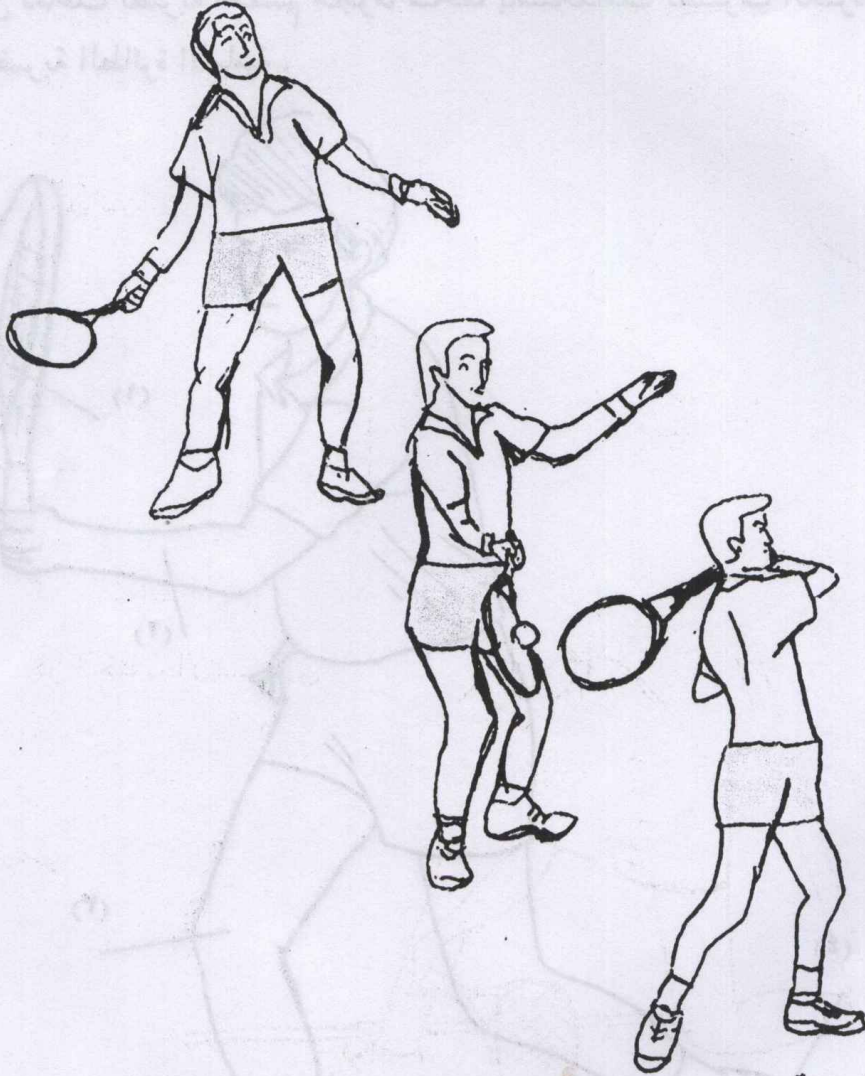
ادر الكتف الأيمن إلى اليمين حيث تمد الذراع الأيمن إلى أسفل نحو الجهة اليمنى.

٤ - رسغ اليد اليمنى :

ينبغي على اللاعب أثناء ضرب الكرة بالمضرب بأن لا يثنى رسغ اليد
الماسكة للمضرب حتى يستطيع توجيه ضربة ساحقة .

٥ - القدم :

اجعل القدمين متباعدين مثل البعد بين الكتفين مع الاحتفاظ بتوازن
الجسم .



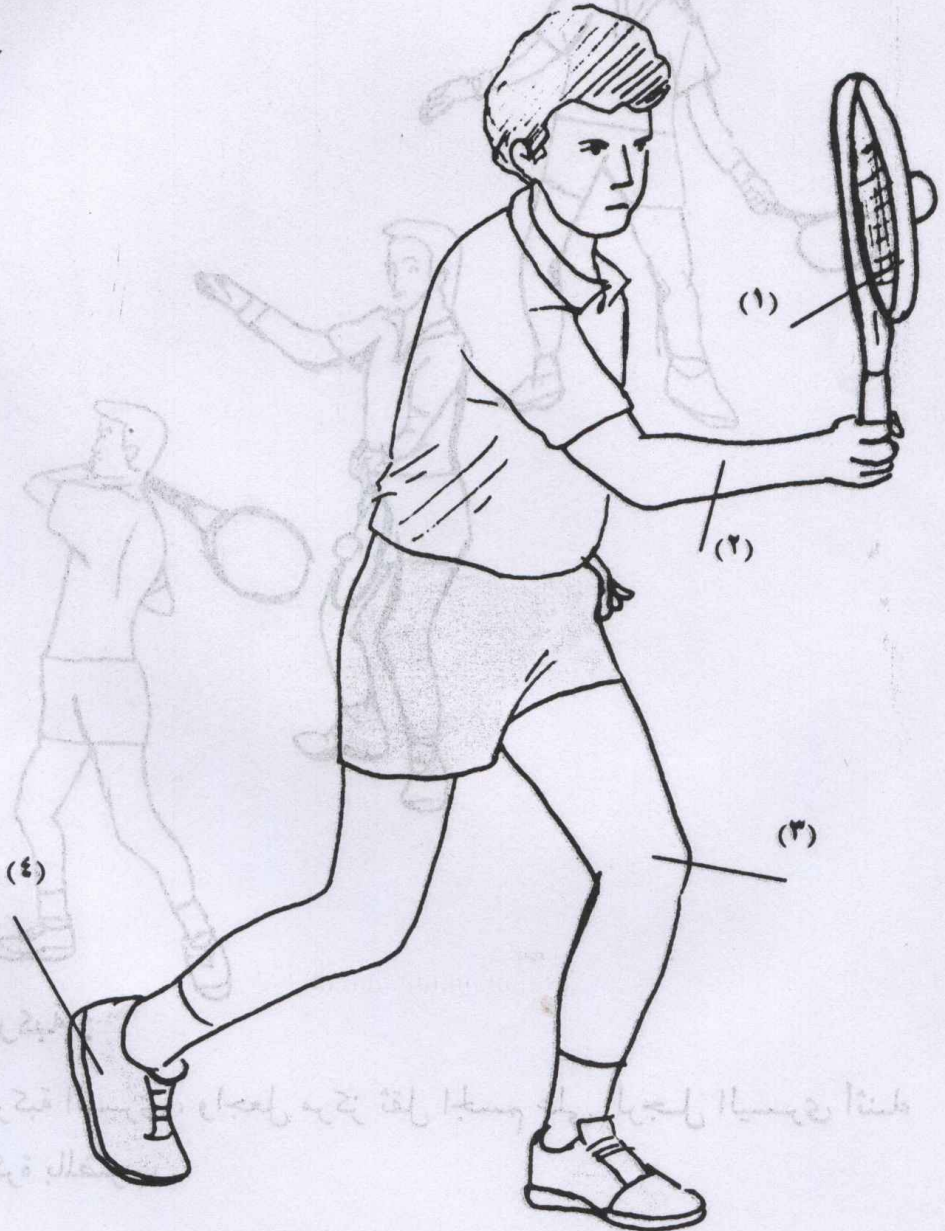
٦ - الركبة :

اثن الركبة اليسرى ، واجعل مركز ثقل الجسم على الرجل اليسرى أثناء
ضرب الكرة بالمضرب .

٣- الضربة الطائرة الأمامية

[فور هاند فوللي Forehand volley]

تؤدي هذه الضربة من جميع أنحاء الملعب ولكنه يكثر استخدامها بالقرب من الشبكة ، عندما يهاجم الخصم بضربة قوية وسريعة يمكنك حينئذ أن تجعل من دفاعك لضربة الخصم هجوما سلاحا باستخدامك لضرب الكرة بطريقة الضربة الطائرة الأمامية .



١ - المضرب :

اجعل رأس المضرب إلى أعلى أمام الوجه لضرب الكرة بقوة وسرعة بالمضرب .

٢ - الذراع الأيمن :

اجعل اليد اليمنى المسكة للمضرب إلى أسفل رأس المضرب حيث يتم مد الذراع الأيمن إلى الأمام لضرب الكرة بالمضرب .

٣ - الركبة :

اجعل مركز ثقل الجسم على الرجل اليسرى حيث تكون إلى الأمام ، مع ثني الركبة اليسرى أثناء الجرى أو تصويب الكرة إلى ملعب الخصم .

٤ - القدم :

اجعل القدم اليمنى خلف القدم اليسرى ثم ارفع كعب القدم اليمنى بعيدا عن الأرض .

فور هاند فولى أن اكشان Forehand volley in action

١ - المضرب :

اجعل المضرب يتجه إلى الأمام ، أثناء التقدم بالقدم اليسرى .

٢ - القدم :

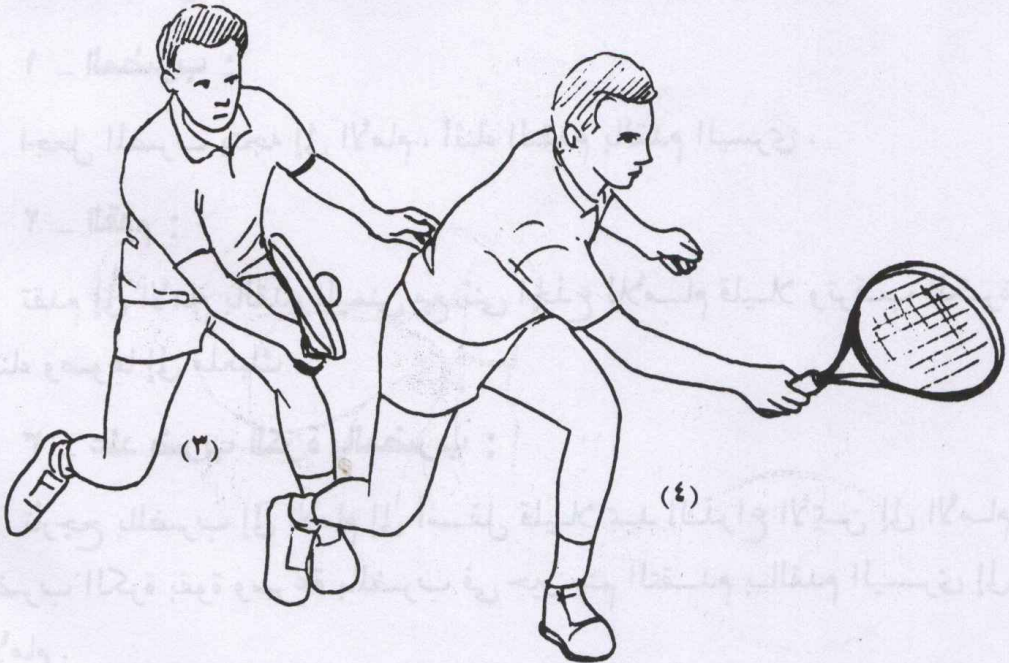
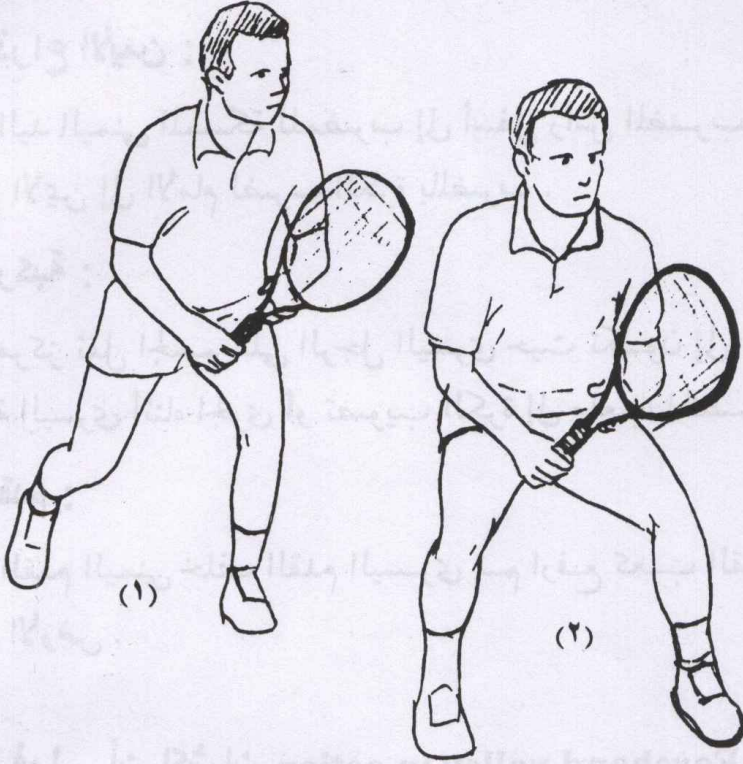
تقدم إلى الأمام بالقدم اليمنى مع ثني الجذع للأمام قليلا وترقب الكرة أثناء وصولها إلى ملعبك .

٣ - عند ضرب الكرة بالمضرب :

تأرجح بالمضرب إلى الأمام إلى أسفل قليلا بمد الذراع الأيمن إلى الأمام لضرب الكرة بقوة وسرعة بالمضرب في حين يتم التقدم بالقدم اليسرى إلى الأمام .

٤ - نهاية ضرب الكرة بالمضرب :

تأرجح بالمضرب إلى اليسار إلى أسفل ، ثم اثن الجذع قليلا إلى الأمام ،
وهذه الحركة هي رد الفعل الطبيعي لحركة ضرب الكرة بالمضرب .



٤ - الضربة الطائرة المنخفضة

[فورهاندا هال فولى Forehand Hale Volley]

يمكن للاعب أن يثنى الركبة اليسرى والنزول بالجسم إلى أسفل مع عدم لمس الأرض بالركبة اليمنى وفى حين نزول الجسم إلى أسفل يتم ضرب الكرة بالمضرب وهذه الضربة للكرة يتم القيام بعملها أثناء المواقف الحرجة مع الخصم المحترف .

١ - مسكة مقبض المضرب :

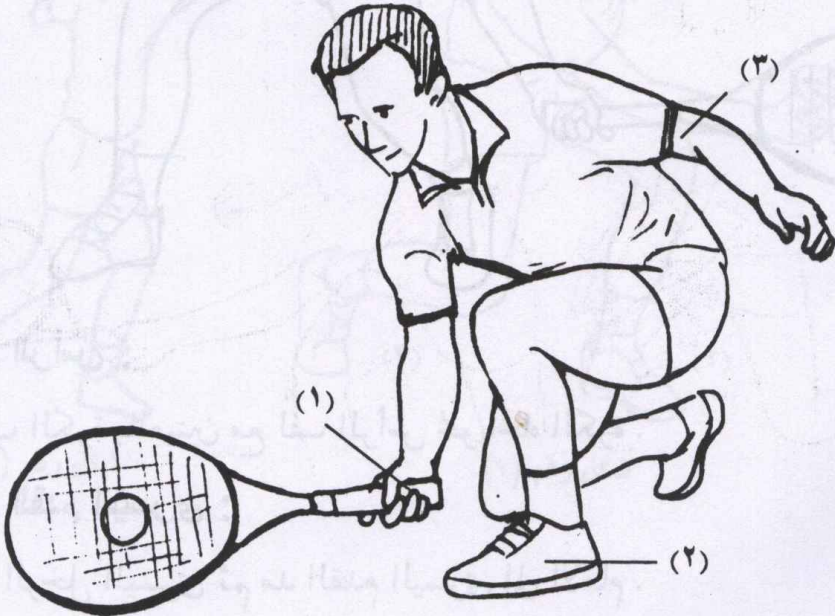
امسك مقبض المضرب باليد اليمنى ثم أنزله إلى أسفل ، ونلاحظ أن رأس المضرب يميل إلى أسفل متجها إلى الأمام حيث يتم ضرب الكرة بالمضرب كما هو موضح بالشكل السابق .

٢ - القدم :

اجعل القدم اليسرى أمام الركبة اليمنى .

٣ - الذراع الأيسر :

أدر الذراع الأيسر إلى الجانب الأيسر مع انحناء الجسم إلى أسفل .



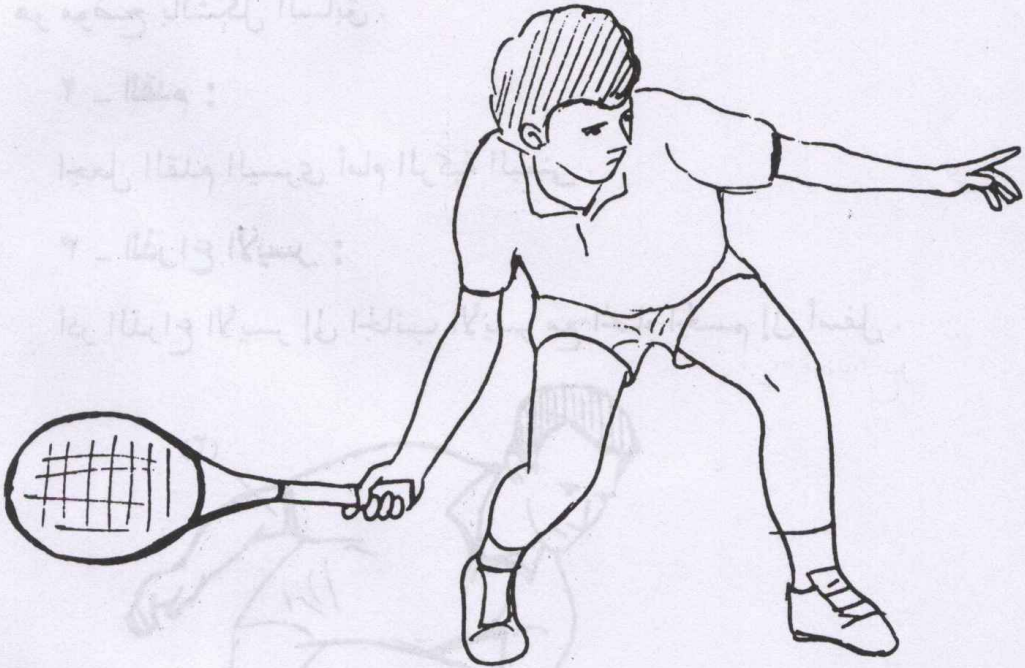
٥ - ضربة أمامية على شكل قوس

[فور هاند لوب ديفنس ديفينس Forehand Lob Defence]

يلعب اللاعب الضربة الأمامية ، بضرب الكرة في خط على شكل قوس بالمضرب من وضع الانحناء الأمامي ثم القيام بسرعة إلى أعلى مع رفع المضرب إلى أعلى ، وتؤدي هذه الضربة عندما يتقدم الخصم للأمام بضربة خاطفة بالقرب من الشبكة .

- طريقة تنفيذ الضربة الأمامية :

اثن الركبتين ، ثم تقدم بالقدم اليسرى للأمام ، ثم اثن الجسم قليلا إلى الأمام ، ثم تأرجح بالمضرب إلى أسفل إلى اليسار .



١ - الرأس :

راقب الكرة بالعينين مع لف الرأس نحو اتجاه الكرة .

٢ - القدم اليسرى :

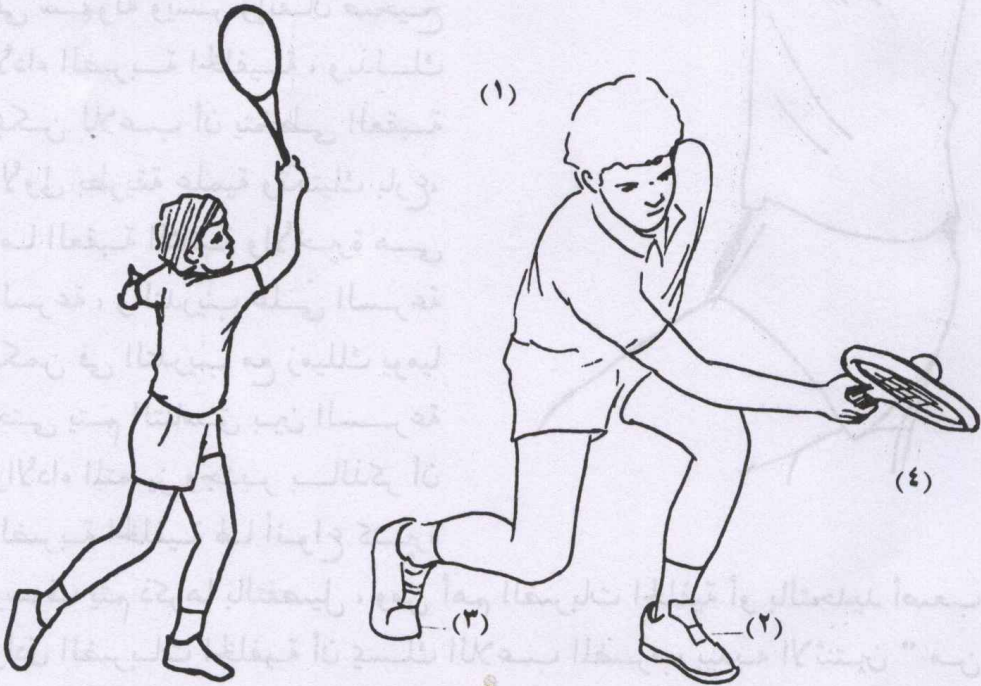
اثن الرجل اليسرى ثم مد القدم اليسرى إلى الأمام .

٣ - القدم اليمنى :

اثن الركبة اليمنى إلى أسفل ، ثم ارفع كعب القدم اليمنى بعيداً عن الأرض شكل رقم (١) .

٤ - المضرب :

مد الذراع الأيمن إلى الأمام في حين يميل المضرب إلى أسفل حيث تكون أوتار المضرب تتجه إلى أعلى لضرب الكرة .
مع استمرار الحركة السابقة عند لمس الكرة للمضرب انهض بسرعة بالجسم إلى أعلى ، مع دوران بالخصر نحو الجهة اليسرى ، ثم اضرب الكرة بالمضرب بقوة وسرعة إلى الأمام إلى أعلى مع رفع المضرب إلى أعلى ، ونلاحظ رد الفعل الطبيعي لحركة قذف الكرة بأن يتم رفع المضرب إلى أقصى حد ولفه إلى اليسار شكل رقم (٢) .

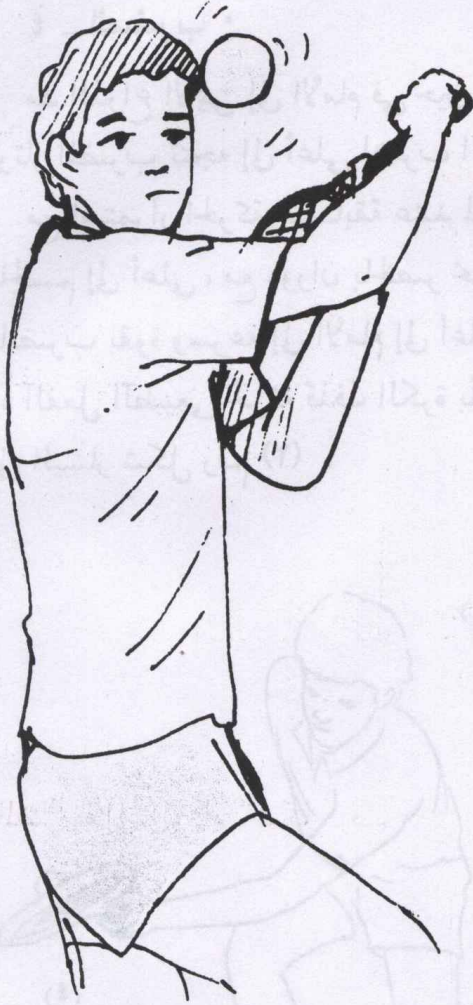


شكل رقم (٢)

شكل رقم (١)

٦ - الضربة الخلفية

[باك هاند The Backhand]



من أهم الضربات التي يؤديها المحترفون بمهارة فائقة ، وهى غالبا ما تشكل عائقا بالنسبة للاعب المبتدى ، لذا تم وضع أفضل الطرق لكيفية تعلمها فى هذا الكتاب بسهولة عن طريق الصور والرسومات التوضيحية حتى يستطيع المبتدى ومحبي رياضة التنس أن يتقنوا أصعب ضربات التنس فى سهولة ويسر وإتقان صحيح لأداء الضربة الخلفية ، وبذلك يمكن للاعب أن يتخطى العقبة الأولى بطريقة علمية وتكتيك بارع، أما العقبة الثانية والأخيرة هى السرعة ، والتدريب على السرعة يكمن فى التدريب مع زميلك يوميا حتى يتم التناسق بين السرعة والأداء المتميز وجدير بالذكر أن الضربة الخلفية لها أنواع كثيرة

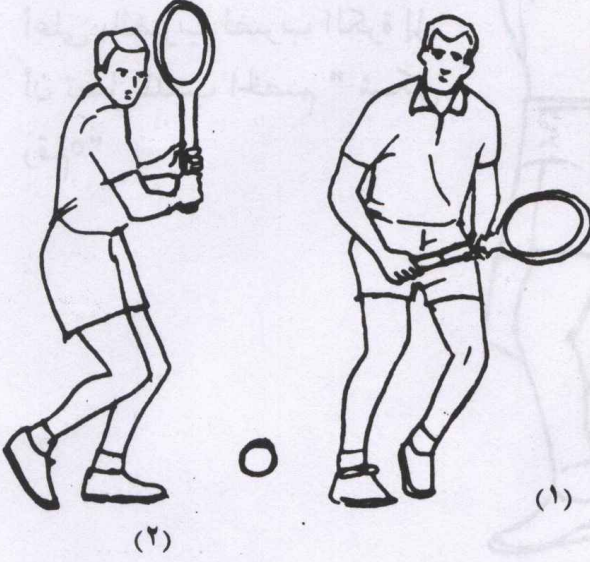
وسوف يتم ذكرها بالتفصيل ، ومن أهم الضربات الخلفية أو بالتحديد أصعب وأدق الضربات الخلفية أن يمسك اللاعب المضرب بيديه الاثنتين " من القبض " والمحترف يجيد هذه المسكة بمهارة عالية لأن اللاعب المبتدى لا يمكنه أن يصل إلى الكرة البعيدة وهو ممسك للمضرب بكلتا يديه ، وننصح اللاعب المبتدى أن لا يتسرع فى أداء الضربة الخلفية قبل التدريب عليها بصفة مستمرة.

• الضربة الخلفية : باك هاند Backhand

وضع التأهب :

١- قف مستعدا لاستقبال

الكرة، ثم انزل المضرب إلى أسفل حيث يتجه رأس المضرب إلى الجهة اليسرى "شكل رقم ١".

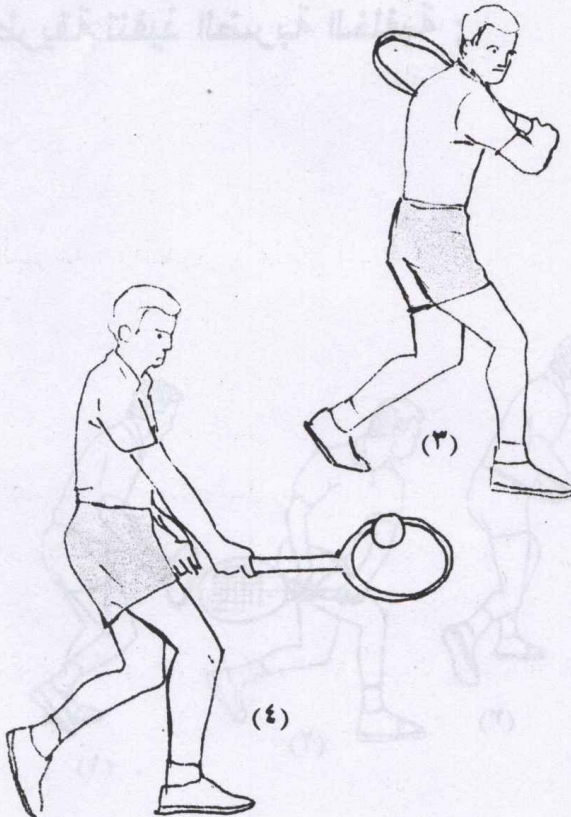


٢- بسرعة ارفع رأس

المضرب إلى أعلى، ثم تقدم بالقدم اليسرى أمام القدم اليمنى، حيث تقف مستقبلا الكرة بالوضع الجانبي الأيمن "شكل رقم ٢".

٣- اخط خطوة بالقدم

اليمنى إلى الأمام مع دوران الجذع قليلا إلى اليمين، وتأرجح بالمضرب إلى الورا "شكل رقم ٣".



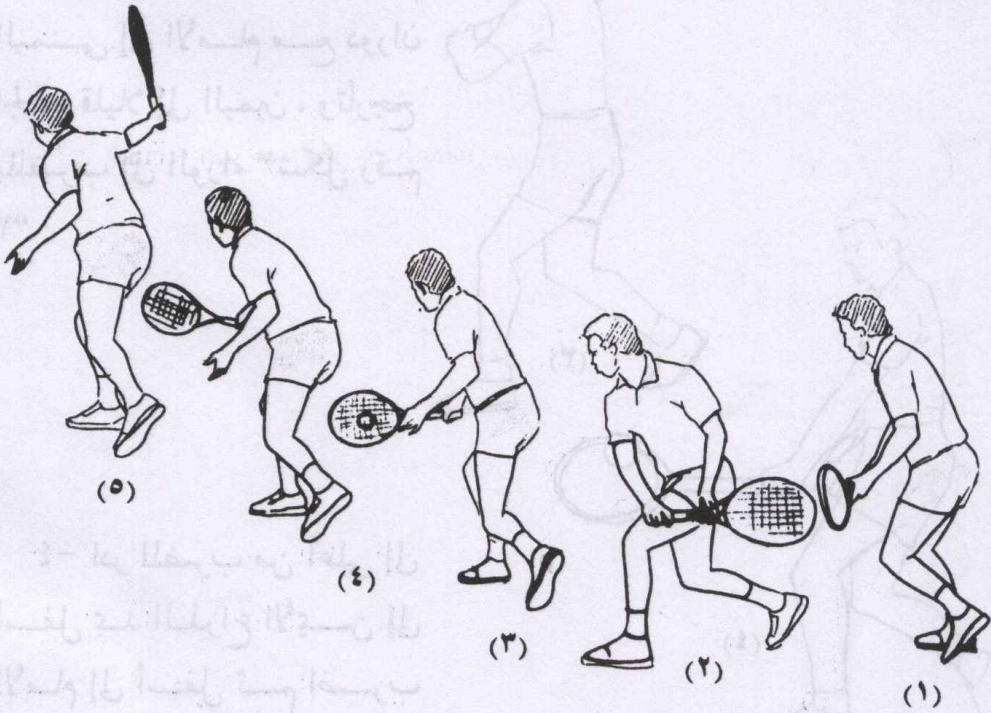
٤- ادر المضرب من أعلى إلى

أسفل بمد الذراع الأيمن إلى الأمام إلى أسفل ثم اضرب الكرة بالمضرب "شكل رقم ٤".



- اذفع المضرب إلى الجهة
اليمنى للخلف مع استقامة
الذراع الأيمن أثناء التأرجح إلى
أعلى بالمضرب لضرب الكرة إلى
أن تصل للملعب الخصم " شكل
رقم ٥ "

طريقة تنفيذ الضربة الخلفية :



٧- الضربة الخلفية

[باك هاند درب شوت Backhand Drop Shot]



في هذه الطريقة يمكنك تسديد ضربة الكرة وأنت واقفا في مكانك .

- وضع الاستعداد :

من وضع الاستعداد تقدم بالقدم اليمنى إلى الأمام ، ثم ارفع المضرب باليدين إلى أعلى نحو اليسار .

١ - العينين :

ترقب الكرة بالعينين حتى يمكنك توقع كيف تضربها بالمضرب .

٢ - اليد اليسرى :

أنزل اليد اليسرى إلى أسفل - يسارا لتساعد اللاعب على حفظ توازن الجزء العلوي من الجسم أثناء ضربه للكرة .

٣ - لحظة ضرب الكرة بالمضرب :

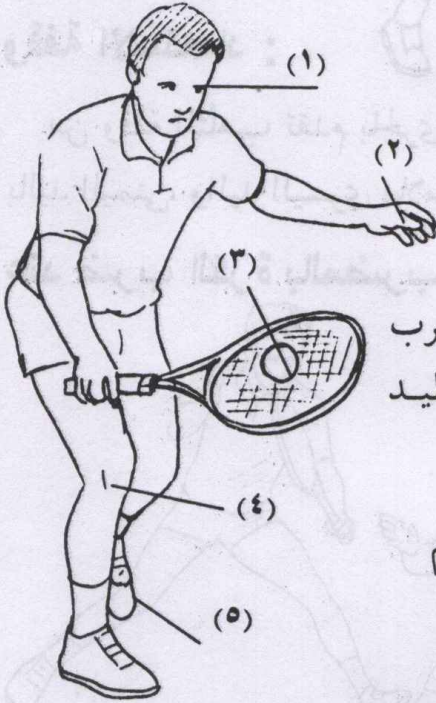
أنزل اليد اليمنى بسرعة إلى أسفل لتضرب الكرة بالمضرب مع ملاحظة أن يكون راسغ اليد اليمنى متجها إلى أعلى .

٤ - الركبة اليمنى : اجعل ثقل الجسم

على الركبة اليمنى حيث تكون في المقدمة .

٥ - القدم اليسرى :

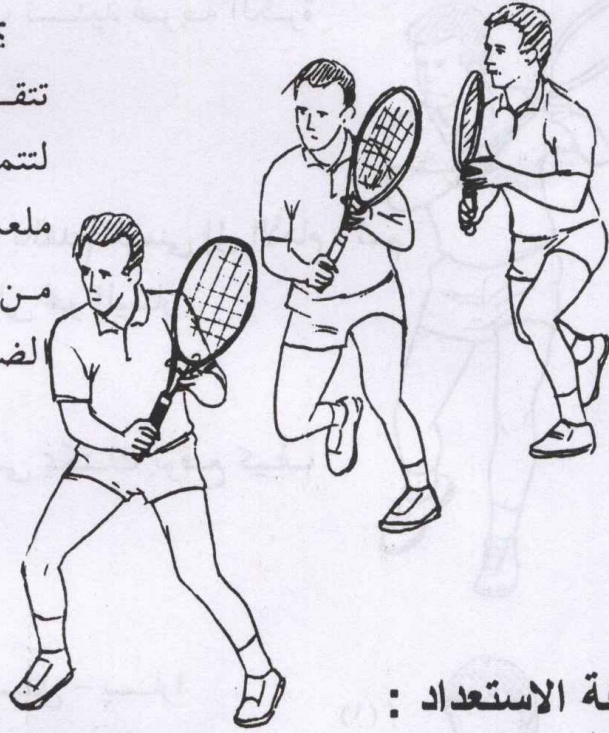
اجعل القدم اليسرى ثابتة حيث تكون خلف القدم اليمنى والمس بأصابع القدم اليسرى الأرض مع رفع كعب القدم اليسرى بعيدا عن الأرض .



٨ - الضربة الخلفية

[باك هاند فولى إن أكشان Backhand Volley In Action]

يمكنك فى هذه الضربة أن
تتقدم بالقرب من الشبكة
لتمكن من توجيه الكرة فى
ملعب الخصم بسهولة مما يمكنك
من اكتساب نقطة باستخدام
الضربة الخلفية .



وقفة الاستعداد :

من وقفة التأهب تقدم بالجري نحو الكرة حيث تكون ممسكا لمقبض المضرب
باليدين اليمنى، واليد اليسرى ملامسة لذراع المضرب .

عند ضرب الكرة بالمضرب :

ابعد اليد اليسرى إلى الوراء،
وتقدم بالرجل اليمنى إلى الأمام
ثم اضرب بالمضرب الكرة من
الوراء إلى الأمام .

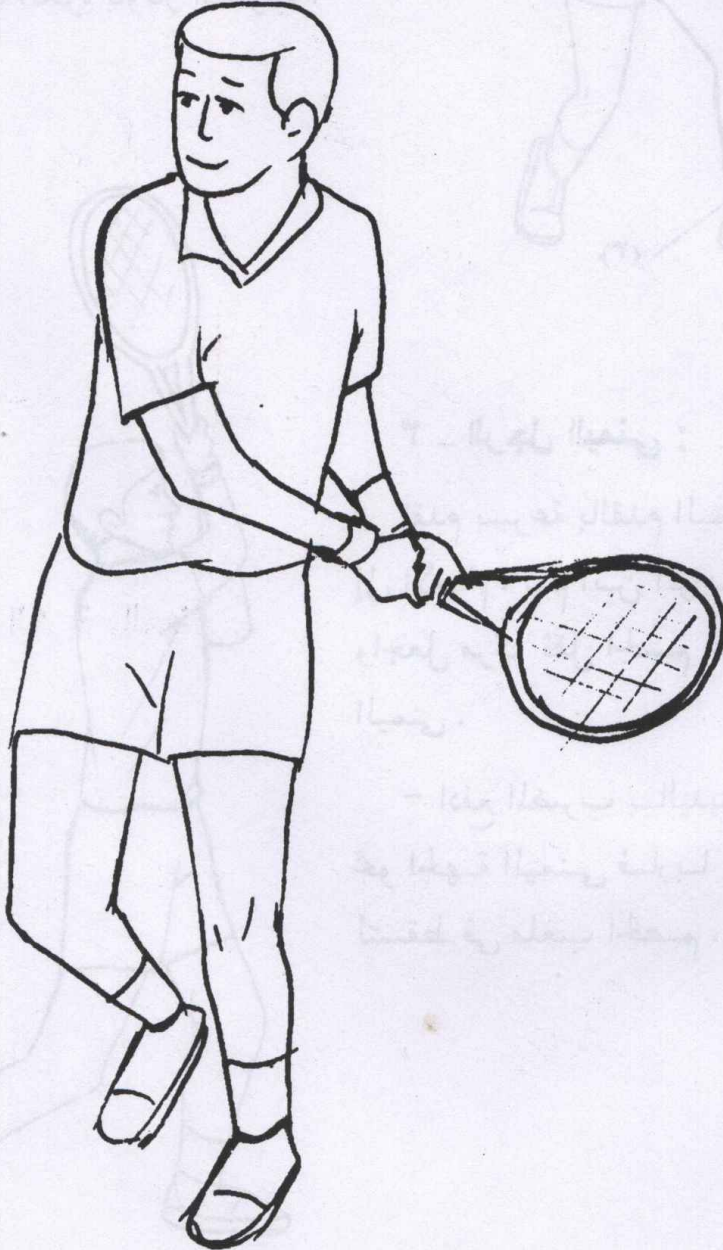


٩ - الضربة الخلفية باليدين

[دابل هاندد [Double . Handed. Backhand

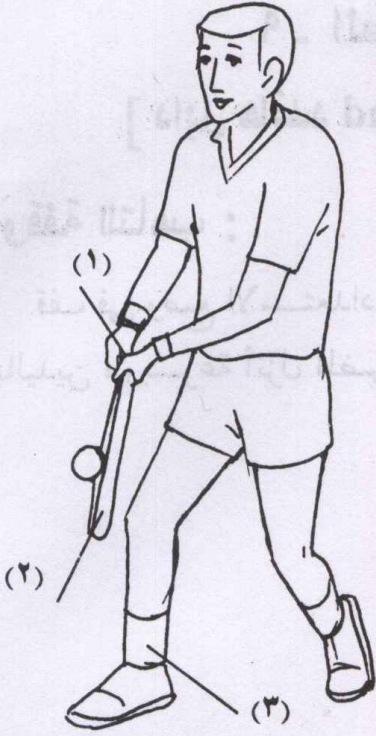
وقفة التأهب :

قف فى وضع الاستعداد لاستقبال الكرة ، ثم امسك مقبض المضرب باليدين ، وبسرعة أنزل المضرب إلى أسفل إلى الورااء نحو الجهة اليسرى .



١ - مقبض المضرب :

امسك مقبض المضرب بقوة
باليدين ، ثم تأرجح باليدين والمضرب
إلى أسفل للأمام .



٢ - رأس المضرب :

يتجه رأس المضرب إلى الأمام إلى
أسفل لضرب الكرة بأوتار المضرب .



٣ - الرجل اليمنى :

تقدم بسرعة بالقدم اليمنى خطوة
إلى الأمام ، ثم اثن الرجل اليمنى
واجعل مركز ثقل الجسم على الركبة
اليمنى .

- ادفع المضرب باليدين إلى أعلى
نحو الجهة اليمنى ضاربا الكرة بقوة
لتسقط في ملعب الخصم .

١٠- الضربة الخلفية

[باك هاند فولى Backhand volley]

وقفة التأهب :



قف وقفة الاستعداد لاستقبال الكرة، ثم أدر الخصر إلى اليسار، وتأرجح باليدين والمضرب إلى أعلى نحو الجهة اليسرى، حيث تلمس الأرض بأصابع القدم اليمنى، ويكون مركز ثقل الجسم على الرجل اليسرى.

لحظة ضرب الكرة بالمضرب :

١ - اليد اليمنى :

تأرجح بالمضرب إلى الأمام حيث يتجه رأس المضرب إلى أعلى .

٢ - اليد اليسرى :

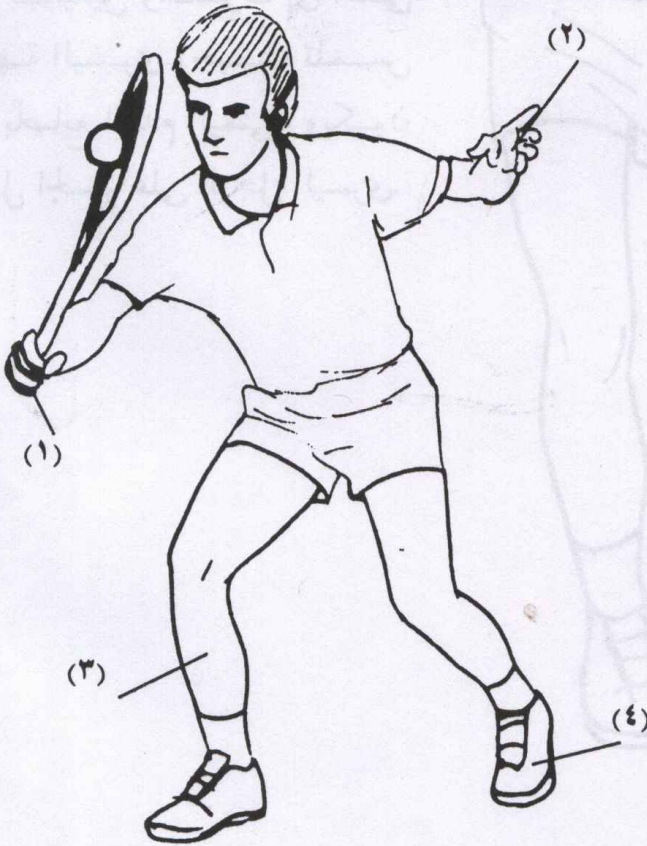
هز اليد اليسرى بعيدا عن ذراع المضرب .

٣ - القدم اليمنى :

أخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ثم اثن الركبة اليمنى وانقل مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى .

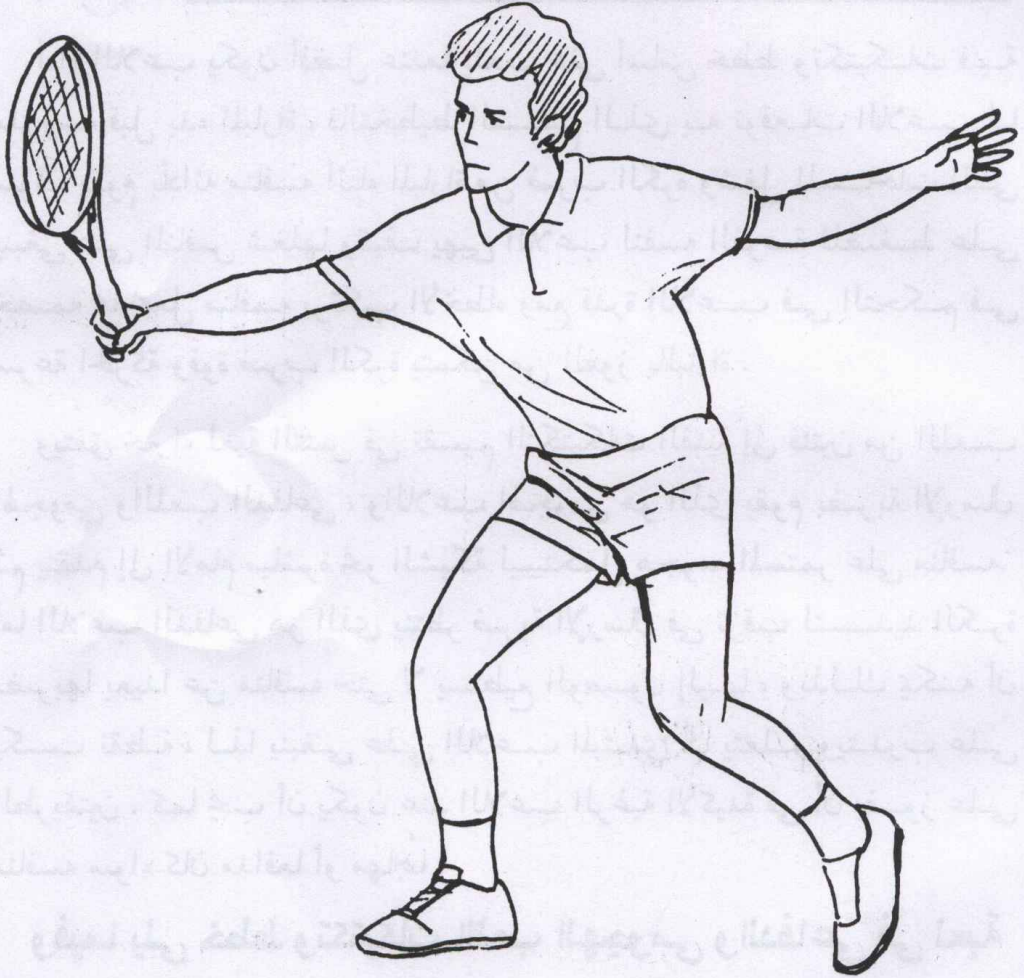
٤ - القدم اليسرى :

اجعل القدم اليسرى خلف القدم اليمنى .



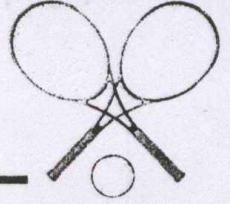
الشكل النهائي للضربة الخلفية :

تأرجح بالمضرب إلى الأمام نحو الجهة اليمنى لدفع الكرة بقوة بالمضرب لتصل الكرة إلى ملعب الخصم .



الفصل السادس

تكتيكات وخطط اللعب



أداء اللاعب يكون أفضل عندما يلعب على أساس خطط وتكتيكات فنية مدروسة قبل بدء المباراة ، فالتخطيط السليم الذى به توقعات اللاعب لما سوف يقوم بأدائه منافسه أثناء المباراة من ضرب الكرة وشغل المساحات التى ينبغى على المنافس شغلها وكيف يهيئ اللاعب لنفسه الفرصة للضغط على خصمه مما يجعل منافسه يرتكب الأخطاء ومع قدرة اللاعب فى التحكم فى سرعة الحركة وقوة ضرب الكرة يتمكن من الفوز بالمباراة .

ويتفق خبراء لعبة التنس فى تقسيم التكتيكات الفنية إلى فئتين من اللعب الهجومى واللعب الدفاعى ، واللاعب الهجومى هو الذى يقوم بضربة الإرسال ثم يتقدم إلى الأمام مباشرة نحو الشبكة ليستكمل هجومه المستمر على منافسه. أما اللاعب الدفاعى هو الذى ينتظر ضربة الإرسال فى ترقب لتسديد الكرة بضربها بعيدا عن منافسه حتى لا يستطيع الوصول إليها ، وبذلك يمكنه أن يكسب نقطة ، لذا ينبغى على اللاعب المبتدئ أن يتعلم ويتدرب على الطريقتين ، كما يجب أن يكون عند اللاعب الرغبة الأكيدة فى أن يفوز على منافسه سواء كان مدافعا أو مهاجماً .

وفيما يلى خطط وتكتيكات اللعب الهجومى والدفاعى فى لعبة

التنس :

❖ تكتيكات المهاجم فى اللعب الفردى :

اللعب الهجومى له محاولات تمهيدية يقوم بها المهاجم بأن يقترب نحو الشبكة بعد ضربة الإرسال ليتمكن من أن يحرز النقاط بالرميات الطويلة لتسقط الكرة إلى الجانب الصعب لمنافسه بواسطة الضربات الأمامية أو الخلفية مع إجبار منافسه على الوقوف على خط النهاية باستخدام الضربات

المرتفعة والضربات الطويلة مع اختيار اللاعب للوقت المناسب لمفاجأة منافسه بضربة قصيرة يصعب الوصول إليها ، وبذلك يستطيع اللاعب الفوز بالمباراة على منافسه بسهولة .

❖ تكتيكات ضربة الإرسال :

تعتبر ضربة الإرسال هي أول ضربة يؤديها اللاعب المهاجم بوضع منافسه تحت الضغط الدفاعي للهجمات المتتالية عليه ، ومن الأسباب التي تجعل المنافس مجبرا على ضرب الكرة في مستوى أقل من الضربات الهجومية الفعالة، وهذا يساهم في تقدم اللاعب نحو الشبكة ، ولا نستطيع أن ننكر عامل السرعة وتوجيهات المدرب للاعبه لقيامه بأفضل أداء للفوز بمهارة ، ومن المهم جدًا مراعاة النقاط التالية لنجاح تكتيك ضربة الإرسال :

١ - يجب على اللاعب أن يتخذ المكان المناسب في ملعبه لأداء أفضل ضربة إرسال فيقف اللاعب بالقرب من منتصف خط النهاية من الجانب الأيمن ، حيث يستطيع اللاعب أن يسقط الكرة إلى أى مكان يشاء فى ملعب منافسه .

٢ - يجب عدم الاقتصار على توجيه ضربة الإرسال إلى مكان واحد حتى لا يكتسب المنافس القدرة على الهجوم المفاجئ والسيطرة على المباراة وبذلك يجعل منافسه غير متأكد من الضربة التي ستوجه .

٣ - الضغط على المنافس بسرعة قذف الكرة مع الاعتماد على قوة الدفع بحركة جسم اللاعب يجعل أداء ضربة الإرسال أكثر قوة .

❖ تكتيكات المدافع فى اللعب الفردى :

تهدف طريقة الدفاع للاعب المدافع أن يتغلب على هجوم منافسه وإجباره على الوقوف على خط النهاية وعدم التقدم إلى الأمام بالقرب من الشبكة

وذلك باستخدام الضربات الأرضية الأمامية والضربات المرتفعة والضربات الخلفية والضربات الطويلة المدى .

❖ تكتيك المدافع فى استقبال ضربة الإرسال :

إن عملية استقبال المدافع لضربة الإرسال ينبغى فيها أن يؤدي اللاعب طريقة إرجاع الكرة بحركة سريعة وقوية وبطريقة صحيحة حيث يكون اللاعب المستقبل للكرة واقفا خلف الخط النهائى حتى يعطى لنفسه فرصة كبيرة فى إرجاع الكرة إلى ملعب منافسه ، مع مراعاة عدم انتظار وصول الكرة إلى اللاعب المستقبل بل يجب التقدم بحركة سريعة بالقدمين نحو الكرة ثم ضربها بسرعة وقوة لتسقط فى ملعب المنافس لذا يجب على اللاعب معرفة كيف يتحول من مدافع إلى مهاجم بدون ضربة الإرسال ، وذلك لا يكون إلا عن طريق إتقان ما يلى :

١ - عندما يكون المنافس واقفا على خط النهاية ولم يتقدم نحو الشبكة فمن الأفضل للاعب أن يوجه له ضربات إلى أحد الجانبين كما يمكن أيضا إسقاط الكرات بالقرب من خط الوسط للملعب المنافس .

٢ - أما إذا تقدم المنافس عقب ضربة الإرسال نحو الشبكة فينبغى على اللاعب المستقبل أن يوجه الكرة بضربة قوية إلى أعلى فى خط مستقيم حيث تسقط الكرة بعيدا عن المنافس من أحد الجانبين .

❖ تكتيك الخطط فى اللعب الزوجى :

يتكون الفريق الزوجى من لاعبين وللعب الزوجى طريقة فى اللعب مثل الفريق الجماعى فى أى لعبة أخرى ، حيث تغلب عليه روح التعاون والتفاهم بين اللاعبين فى كل ما يقومون به من هجمات ودفاعات ، ويتم تنفيذ ضربة الإرسال بالتناوب بين لاعبي الفريق الواحد مع انتقال ضربة الإرسال من فريق إلى آخر فى الشوط الذى يليه .

❖ تكتيك ضربية الإرسال فى اللعب الزوجى :

يقف المرسل وراء الخط الخلفى بين علامة خط المنتصف والخط الجانبى الخارجى [فى اللعب الزوجى] ، ويقف زميل المرسل عادة قريبا من الشبكة على الجانب الآخر لخط الوسط ، وينبغى على اللاعب عند ضربة الإرسال أن يضرب الكرة إلى الجانب الضعيف لمنافسه ، فى حين يتخذ زميله وضع الاستعداد .

ومن أهم الأخطاء التى قد يقع فيها الفريق الزوجى :

١ - وقوفهما متلازمين أما الشبكة مما يجعل الأمر سهلاً على الفريق الثانى فى أن يوجه الضربات المرتفعة والضربات الطائرة حتى لا يستطيع اللاعبان المنافسان الوصول إلى الكرة .

٢ - وقوفهما على الخط الخلفى للمعبهما مما يمكن الفريق الثانى من توجيه ضربات قصيرة أمامية وجانبية إلى الأماكن التى يصعب على المنافسين أن يصلوا إليها .

الفصل السابع

القانون الدولي



١ - اللعب الفردي :

١ - الملعب :

ينبغي أن يكون الملعب مستطيلاً بحيث يبلغ طوله ٧٨ قدماً (٢٣,٧٧ متراً) ، وعرضه ٢٧ قدماً (٨,٢٣ متراً) ، تقسمه من المنتصف بالعرض شبكة معلقة بجبل أو سلك معدني لا يزيد قطره عن ثلث بوصة (٠,٨ سنتيمتر) يثبت طرفاه من أعلى القائمين أو يمران فوقهما ويبلغ الحد الأقصى لكل منهما ٦ بوصات (١٥ سنتيمتراً) ويقع مركز تثبيت القائمين في كل جانب بحيث يبعدان خارج الملعب من كل جانب بمسافة قدرها " ٣ أقدام " (٩١,٤ سنتيمتراً) .

٢ - الشبكة :

يجب شد الشبكة بالكامل بحيث تكون ممتلئة بشكل تام لتملأ الفراغ الواقع بين القائمين ، وينبغي أن تكون ثقبها صغيرة لمنع الكرة من المرور من خلال الشبكة ، ويبلغ ارتفاع الشبكة عن الأرض من عند منتصف الملعب ٣ أقدام (٩١,٤ سنتيمتر) ويجب أن تُشد إلى أسفل بشريط لا يزيد عرضه عن ٢ بوصة (٥ سنتيمتراً) ، ويجب أن يكون لونه أبيض وكذلك يجب وضع شريط يغطي الحبل أو السلك المعدني عند قمة الشبكة بمساحة لا يقل عرضها عن بوصتين (٥ سنتيمتر) ولا يزيد عن بوصتين ونصف (٦,٣ سنتيمتر) في الداخل من كل جانب وأن يكون لونه أبيض ، ولا ينبغي أن يتواجد أى إعلان " تجارى " فوق الشبكة أو حبالها وشراطها .

خطوط الملعب :

ويسمى الخطان الجانبيان من الملعب (بخطى الجانبيين) والخطان الآخران " بخطى القاعدة " أو الخطين الخلفيين ، ويرسم على كل جانب من جانبي الشبكة خطان يوازيان الشبكة وعلى بعد ٢١ قدما (٦,٤٠ متر) منها يسميان " خطى الإرسال " وكما يتم تقسيم المساحة بين الخطين الجانبيين وخطى الإرسال ، بحيث يتم رسم خط بمنتصف المسافة الواقعة بين الخطين الجانبيين وموازيا لهما وبسمك بوصتين ، ويقطع كل من خطى القاعدة امتداد وهمي لخط منتصف الإرسال بخط طوله أربع بوصات (١٠ سنتيمتر) وعرضه بوصتين (٥ سنتيمتر) ويسمى " علامة الوسط " والتي يتم رسمها إلى الداخل عند خطى القاعدة وعموديا عليهما ، ولا يجوز زيادة عرض كل منهما عن ٤ بوصات (١٠ سنتيمتر) ، ويجب أن لا تقل جميع الخطوط الأخرى عن عرض قدره بوصة واحدة (٢,٥ سنتيمتر) وألا يزيد عن بوصتين (٥ سنتيمتر) وينبغي أن يتم قياس جميع المقاسات من الحدود الخارجية للخطوط .

٢ - يتم تجهيز الملعب بالدرجات التي حول الملعب كذلك الأفراد مثل الحكم ومساعدته ومراقبو الخطوط ومراقبو أخطاء القدم وجامعو الكرات .

٣ - المرسل والمستقبل :

يقف اللاعبان في جهتين متضادتين من الشبكة ، ويسمى اللاعب الذي يبدأ بقذف الكرة باسم " المرسل " ، ويطلق على اللاعب الآخر اسم " المستلم " أو المستقبل .

٤ - اختيار أحد نصفي الملعب وحق الإرسال والاستقبال :

قبل بداية الشوط الأول يتم اختيار أحد نصفي الملعب وحق الإرسال والاستقبال بواسطة القرعة واللاعب الذي يكسب القرعة يختار إما أن يكون مرسلا أو مستقبلا مما يعطى الحق لمنافسه في اختيار أحد نصفي الملعب ، أو يختار الجانب الذي يلعب فيه اللاعب صاحب الحق في الاختيار [أى كاسب القرعة] فيكون للمنافس الحق في اختيار ضربة الإرسال أو الاستقبال .

٥ - كيف تؤدي ضربة الإرسال :

قبل بدء ضربة الإرسال مباشرة يقف المرسل بقدميه مستقرتين على الأرض خلف " خط القاعدة " داخل حدود المنطقة الواقعة بين الامتدادين الوهميين لعلامة الوسط والخط الجانبي ، بعد ذلك يقوم برمي الكرة بيده فى الهواء إلى فوق فى أى اتجاه يختاره ثم يضربها بمضربه وبذلك يصبح الإرسال منتهيا .

٦ - خطأ القدم :

أثناء أداء المرسل لعملية الإرسال يجب عليه مراعاة ما يلى :

(أ) ألا يغير مكانه بالجرى أو المشى ، ولا يعتبر المرسل قد غير مكانه سواء بالمشى أو الجرى فى حالة قيامه بحركات طفيفة وبسيطة لقدميه بحيث لا يؤثر ذلك فى جوهر الوضع الأصلي الذى اتخذته لأداء الإرسال .

(ب) ألا يلمس بقدميه أى منطقة من أرض الملعب سوى خلف خط القاعدة فى حدود المنطقة المحصورة بين علامة الوسط والخط الجانبي .

٧ - تأدية ضربة الإرسال :

"أ" يجب على المرسل عند القيام بأداء الإرسال أن يقف خلف كل من النصف الأيمن ثم الأيسر من الملعب ، ويبدأ الإرسال من الجانب الأيمن دائما عند بدء كل شوط وإذا حدث وقام اللاعب بتأدية ضربة الإرسال (السرف) من الناحية الخاطئة دون اكتشاف ذلك الخطأ فى حينه ، فإن نتيجة اللعب عن ضربة الإرسال المكتسبة من هذا الإرسال الخاطئ [أو الإرسالات الخاطئة] تبقى كما هى وتعتبر صحيحة ولكن يجب تصحيح مكان المرسل عند اكتشاف الخطأ مباشرة .

" ب " يجب أن تعبر الكرة المرسلة من فوق الشبكة ، ثم تلمس الأرض فى داخل حدود منطقة الإرسال المقابلة للمرسل أو أن تقع على خطوطها المحددة لها وذلك قبل أن يردها مستقبل الكرة .

٨ - الخطأ فى تأدية ضربة الإرسال :

" أ " إذا ما ارتكب المرسل أى مخالفة للقواعد " ٥ " أو " ٦ " أو " ٧ " .

" ب " إذا ما أخفق المرسل فى لمس الكرة عند محاولته ضربها .

" ج " إذا ما لامست الكرة المرسلة التجهيزات الثابتة [فيما عدا الشبكة والشريط والحزام] قبل أن تلمس الأرض .

٩ - ضربة الإرسال الثانية :

إذا أخطأ المرسل فى ضربة الإرسال الأولى ، فإنه يتحتم عليه أن يقوم بأداء الإرسال مرة ثانية من خلف نفس الجهة التى أرسل منها الإرسال الخاطئ ، إلا إذا كان ذلك من الجهة الخاطئة [طبقاً للقاعدة السابعة] فإنه يجب أن يتم التنبيه عليه أن يؤدي ضربة إرسال واحدة فقط من خلف الجهة الأخرى .

١٠ - الوقت المناسب لتنفيذ ضربة الإرسال :

يجب ألا يقوم المرسل بأداء ضربة الإرسال قبل أن يكون مستقبل الكرة " المستلم " مستعداً لاستقبال الكرة ، فإذا ما حاول المستقبل رد ضربة الإرسال فإنه بذلك يعتبر مستعداً ، وإذا ما أظهر المستلم " المستقبل " عدم استعداده فلا يجوز له المطالبة باحتساب الخطأ نتيجة عدم ملامسة الكرة الأرض داخل حدود المنطقة المحددة لسقوط كرة الإرسال .

١١ - إعادة " ليت Let " :

فى جميع الحالات التى يتعين فيها الإعادة ، أو التى تستوجب إيقاف اللعب ، لذا تفسر كما يلى :

" أ " إذا كان هذا الخطأ متعلقاً بضربة الإرسال فقط فجب أن تعاد هذه الضربة وحدها .

" ب " عندما يعلن عن خطأ آخر لأى سبب فيجب أن تعاد .

١٢ - إعادة ضربة الإرسال :

يعاد الإرسال فى الحالات الآتية :

" أ " إذا لمست الكرة الشبكة أو الحزام أو شريط الشبكة وكانت فيما عدا

ذلك صحيحة ، أو إذا مست المستقبل أو أى شىء يلبسه عقب لمسها للشبكة ، وذلك قبل أن تلمس الأرض .
" ب " إذا أدى المرسل إرسالاً صحيحاً أو خاطئاً ، ولم يكن المستقبل مستعداً فإن هذا الإرسال لا يحتسب وينبغى على اللاعب أن يعيد الإرسال مرة أخرى ولكن إعادة الإرسال لا تلغى خطأ سابقاً لها .

١٣ - ترتيب ضربات الإرسال :

عقب الانتهاء من الشوط الأول يصبح المستقبل مرسلًا ويصبح المرسل مستقبلًا ، وهكذا يتم التبادل فى جميع الأشواط التالية للمباراة .
١٤ - تعتبر الكرة فى الملعب منذ بدء اللحظة الأولى التى تم إرسالها ، وذلك طالما لم يحدث خطأ أو إعلان إعادة ، فإنها تبقى فى اللعب حتى تحسم النقطة .

١٥ - ينال المرسل نقطة :

" أ " إذا لمست الكرة المرسله أى شىء يلبسه أو يحملة المستقبل قبل نزولها على الأرض وفقاً للقاعدة رقم ١٢ .
" ب " إذا خسر المستقبل نقطة خلاف ذلك طبقاً للمادة ١٧ .

١٦ - ينال المستقبل نقطة :

" أ " إذا ما أخطأ المرسل فى أداء إرسالين متتاليين .
" ب " إذا خسر المرسل بخلاف تلك النقطة طبقاً لما وردت بالمادة رقم ١٧ .

١٧ - يخسر اللاعب النقطة :

" أ " إذا ما فشل اللاعب فى إرجاع الكرة الملعوبة مباشرة فوق الشبكة قبل ملامستها للأرض مرتين متتاليتين سوى ما جاء فى المادة [٢١ فى " أ " أو " ج "] أو :

" ب " إذا قام اللاعب بإرجاع الكرة الملعوبة ولمست الأرض أو أحد التجهيزات الثابتة بالملعب أو أى شىء آخر خارج أحد الخطوط المحددة

للملعب المنافس، سوى ما نصت عليه المادة رقم [٢١ فى " أ " ، " ج "]
أو :

" ج " إذا قام اللاعب بضرب الكرة وهى فى الهواء " وهى طائرة " وفشل
فى إرجاعها بطريقة صحيحة بضربة طائرة حتى ولو كان واقفا خارج
الملعب - أو :

" د " إذا لمس اللاعب الكرة بيده ، أو ضرب الكرة بمضربه أثناء المباراة أكثر
من مرة ، أو :

" هـ " إذا لمس هو أو مضربه أو أى شىء يلبسه أو يحمله أو بيده الشبكة أو
القوائم أو الحبل أو الشريط أو السلك المعدنى أو الحزام أو الأرض فى
حدود ملعب منافسه فى أى وقت تكون فيه الكرة فى اللعب - أو :

" و " إذا ضرب الكرة وهى طائرة " ضربة مباشرة " قبل أن تعبر الشبكة -
أو :

" ز " إذا لمست الكرة أثناء المباراة ، أو أى شىء يلبسه أو يحمله فيما عدا
المضرب الذى يحمله بيده ، أو :

" ح " إذارمى اللاعب مضربه نحو الكرة وأصابها .

١٨ - إذا ارتكب اللاعب عمدا إعاقة منافسة أثناء قيامه بضربة مما يجعله

يخسر نقطة .

١٩ - الكرة التى تسقط على أحد الخطوط تعتبر كأنها نزلت حدود الملعب

الذى يحده ذلك الخط .

٢٠ - إذا لمست الكرة أحد التجهيزات الثابتة (فيما عدا الشبكة والقوائم
والحبل أو السلك المعدنى أو الشريط أو الحزام) بعد ملامستها للأرض

فباللاعب الذى لعبها يفوز بالنقطة ، أما إذا حدث ذلك قبل سقوط الكرة على الأرض فإن المنافس يفوز بالنقطة .

٢١ - الرد الصحيح للكرة :

" أ " إذا لمست الكرة الشبكة أو القوائم أو السلك المعدنى أو الحزام أو الحبل أو الشريط ، مع عبور الكرة فوق الشبكة ثم نزلت بعد ذلك داخل حدود ملعب المنافس - أو :

" ب " إذا لمست الكرة الأرض بعد ضربة الإرسال أو بعد ردها ، داخل الحدود الصحيحة للملعب ثم ارتدت أو رجعت نحو الخلف بتأثر الريح - من فوق الشبكة ، وقام اللاعب صاحب الحق فى ضربها بمد يده التى تمسك المضرب فوق الشبكة ولعب الكرة ، بشرط ألا يلمس أى جزء من ملابسه أو مضربه أو الشبكة أو القوائم أو الحبل أو السلك المعدنى أو الشريط أو الحزام أو الأرض داخل ملعب منافسه ، وكانت الضربة فيما عدا ذلك صحيحة - أو :

" ج " إذا تم رد الكرة خارج القوائم سواء كان ذلك أعلى أو أسفل مستوى قمة الشبكة حتى ولو لمست أى من القوائم بشرط سقوطها على الأرض داخل الحدود الصحيحة للملعب - أو :

" د " إذا عبر مضرب اللاعب الشبكة بعد إرجاع الكرة بشرط أن تكون قد عبرت الشبكة قبل أن تلعب وأن يكون ردها صحيحا - أو :

" هـ " إذا نجح اللاعب فى رد الكرة سواء أكانت مرسله أو أى ضربة أخرى أثناء اللعب وذلك بعد أن تضرب الكرة فى ملعب الخصم على أرض ملعبه .

٢٢ - إذا لم يتمكن اللاعب من ضرب الكرة لسبب ما خارج عن إرادته فيجب أن تعاد اللعبة فيما عدا أحد التركيبات الثابتة للملعب .

٢٣- تسجيل نقاط الشوط :

إذا فاز اللاعب بالنقطة الأولى فيكون العدد [١٥] لصالحه ، وعندما يفوز بالنقطة الثانية يكون العدد [٣٠] وعند فوزه بالنقطة الثالثة يكون العدد [٤٠] وعندما يفوز بالنقطة الرابعة فإنه يكسب الشوط ويكون العدد لصالحه " شوط Game " ، وذلك فيما عدا ما يلي :

- إذا نال اللاعبان ثلاث نقاط لكل منهما حينئذ يكون " التعادل Deuce "

- النقطة التي ينالها أحد اللاعبين بعد ذلك تسمى (Advanceage) .

- وإذا فاز نفس اللاعب بالنقطة التالية فإنه يفوز بالشوط .

- أما إذا فاز اللاعب الآخر وحصل على نقطة فإنه يكون " تعادل

Deuce " مرة أخرى وهكذا حتى يفوز لاعب بنقطتين متتاليتين بعد التعادل فيصبح الشوط لصالحه .

٢٤ - اللاعب الذي يفوز أولاً بستة أشواط يفوز « بالمجموعة Set » وفي

حالة التعادل يجب أن يكون الفارق شوطين وتستمر المجموعة حتى يتحقق هذا الفارق .

٢٥ - يكون الحد الأقصى لعدد المجموعات في أى مباراة هو " ٥ " مجموعات

وثلاث مجموعات في حالة اشتراك السيدات .

٢٦ - تسرى هذه القوانين على الجنسين ما لم يتحدد غير ذلك .

٢٧ - دور الحكم :

في المباريات التي يتعين لها حكم للمباراة فإن قراراته تصبح - نهائية أما في حالة تعيين حكم عام فيجب الرجوع إليه عند أى اعتراض قانونى بشأن قرار اتخذ حكم المباراة ، وعندئذ يكون قرار الحكم العام قراراً نهائياً ، وكما يتم تعيين مساعدين لحكم المباراة [مراقبى الخطوط ومراقب الشبكة ومراقب خطأ

القدم [فقراراتهم تكون نهائية بخصوص ما يتعلق بالمسائل الواقعية التى فعلها أحد اللاعبين لذا فإن من حق حكم المباراة أن يأمر بالإعادة ، أما إذا عجز عن اتخاذ قرار فعليه أن يرفع ذلك فوراً إلى الحكم العام ليصدر هو القرار المناسب .

٢٨ - اللعب المستمر وفترات الاستراحة :

ينبغى أن يستمر اللعب دون انقطاع من بداية الإرسال حتى نهاية المباراة ، ويحق لأى لاعب المطالبة بفترة راحة لا تزيد عن " ١٠ " دقائق أو عن " ٤٥ " دقيقة فى البلاد التى تكون واقعة بين خطى عرض ١٥ درجة شمالا ، ١٥ درجة جنوبا على أن يكون ذلك بعد المجموعة الثالثة بالنسبة للرجال أما بالنسبة لاستراحة السيدات فتكون بعد المجموعة الثانية .

ويمكن للحكم أن يؤجل اللعب لأى فترة يراها لازمة لحين تحسن حالة الطقس أو تؤجل المباراة ليوم آخر وعندئذ يستكمل اللعب من نفس نقطة التوقف .

٢٩ - لا يجوز للاعب أن يتلقى تعليمات أو نصائح من مدربه أثناء اللعب ، ويجوز للحكم بعد توجيه الإنذار حرمان اللاعب المخالف من إكمال المباراة .

٢ - اللعب الزوجى :

٣٠ - تطبق جميع القواعد السالفة على اللعب الزوجى فيما عدا المذكور أدناه :

٣١ - الملعب الزوجى :

عرض الملعب الزوجى ٣٦ قدما [١٠,٩٧ مترا] أى زيادة أربعة أقدام ونصف [١,٣٧ مترا] من كل جانب عن عرض الملعب الفردى ، وتسمى أجزاء الخطين

الجانبين فى الملعب الفردى الواقعة بين خطى الإرسال [بخطوط الإرسال الجانبية] باستثناء ذلك يكون الملعب مطابقا فى كل شئ كما هو وارد فى المادة رقم (١) ، وجدير بالذكر أنه لا يجوز عدم تخطيط أجزاء خطى الجانبين للملعب الفردى المحصورة بين خط القاعدة وخط الإرسال على كل من جانبي الشبكة .

٣٢ - ترتيب الإرسال فى اللعب الزوجى :

- يتم تحديد الزوج " الفريق " أصحاب الحق فى الإرسال فى الشوط الأول من كل مجموعة على أن يقوم زميل المرسل فى الشوط الأول بالإرسال فى الشوط الثالث ، كما يقوم زميل المرسل فى الشوط الثانى بالإرسال فى الشوط الرابع ، وهكذا يستمر نظام (ترتيب) جميع الأشواط للمجموعة .

٣٣ - ترتيب الاستقبال :

- يتم تحديد من سيقوم باستلام الإرسال الأول وينبغى أن يستمر هذا اللاعب فى استلام الإرسال الأول فى كل شوط فردى من المجموعة على أن يقوم اللاعب الآخر بالاستلام فى الأشواط الزوجية .

٣٤ - تعتبر ضربة الإرسال خاطئة :

كما هو وارد فى المادة رقم ٨ أو إذا لمست الكرة زميل المرسل أو أى شئ يلبسه أو يحمله ، ولكن إذا لمست الكرة المرسل زميل المستقبل [قبل ملامستها للأرض] أو أى شئ يلبسه أو يحمله ولم ينطبق عليها أحوال الإعادة كما ورد بالمادة رقم ١٢ " أ " فإن المرسل يكسب نقطة .

٣٥ - يتم تبادل الكرة على التوالى بين لاعب وآخر من الزوج المنافس وإذا لمس لاعب الكرة بمضربه بما يخالف هذه القاعدة فإن المنافسين يفوزان بالنقطة .

المراجع

- Learn the tennis in a weekend.
- Know the game tennis.
- Learn to play tennis.
- الموسوعة العربية للتنس (الجزء الأول -
الطبعة الأولى) يناير ١٩٨٨ .

الفهرس

صفحة	الموضوع
٣	مقدمة
٥	الفصل الأول : ملعب التنس
٧	الأدوات الخاصة بلاعب التنس
١٠	ملابس التنس
١١	الفصل الثاني : التمرينات الرياضية للتنس
١٢	التمرين الأول : تمرين البطن
١٣	التمرين الثاني : تمرين القفز إلى أعلى
١٤	التمرين الثالث : المرونة
١٦	الفصل الثالث : كيفية الإمساك بالمشرب
١٧	أولا : المسكة الشرقية
١٧	ثانيا : المسكة الخلفية
١٨	ثالثا : مسك المشرب باليدين
١٩	الفصل الرابع : كيف تبدأ المباراة
١٩	أولا : وقفة التأهب
٢٢	الفصل الخامس : أنواع الضربات
٢٢	١- ضربة الإرسال (السرف)
٢٦	٢- الضربة الأمامية
٣٢	٣- الضربة الطائرة الأمامية

٣٥	٤- الضربة الطائرة المنخفضة
٣٦	٥- ضربة أمامية على شكل قوس
٣٨	٦- الضربة الخلفية (باك هاند)
٤١	٧- الضربة الخلفية (باك هاند درب شوت)
٤٢	٨- الضربة الخلفية (باك هاند فول إن أكشان)
٤٣	٩- الضربة الخلفية باليدين
٤٥	١٠- الضربة الخلفية باك هاند فول
٤٨	الفصل السادس : تكتيكات وخطط اللعب
٥٢	الفصل السابع : القانون الدولي

هذا الكتاب

رياضة التنس لها عشاقها الكثيرون ، ويوما بعد يوم تجذب لها المزيد من الصغار والكبار ، الرجال والنساء ؛ لما تكسبه للجسم من رشاقة ومرونة . ويسر «دار الطلائع» أن تقدم لعشاق هذه الرياضة والراغبين في تعلمها ومعرفة قوانينها وقواعدها هذا الكتاب الذى تجد فيه :

- كل ما يتعلق بملعب التنس والشبكة والأدوات الخاصة باللاعب .
- التمرينات الرياضية للتنس وكيفية الإمساك بالمضرب .
- أنواع الضربات وتكتيكات وخطط التنس .
- القانون الدولى للعبة التنس .

إن هذا الكتاب هو امتداد لما نقدمه من كتب رياضية فى كافة الألعاب لنشر الوعى الرياضى بين الشباب . ونرجو أن يتحقق ما نصبو إليه ويجد القارئ الكريم فى هذا الكتاب كل ما يود معرفته عن التنس .

الناشر

