



التنس

**Tennis**

د. جمال الدين الشافعي

د. أمين انور الخولي



# التنس

التاريخ - المهارات والخطط - قواعد اللعب

TENNIS

الدكتور

جمال الدين الشافعي

أستاذ مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

الدكتور

أمين أنور الخولي

أستاذ أصول التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

الطبعة الأولى

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت : ٢٧٥٢٩٨٤ ، فاكس : ٢٧٥٢٧٣٥

www.darelfikrelarabi.com

INFO@darelfikrelarabi.com

أمین أنور الخولی .	٧٩٦,٣٤
التنس: التاريخ، المهارات والخطط، قواعد اللعب =	أم ت ن
Tennis / أمین أنور الخولی، جمال الدين الشافعی .	
القاهرة: دار الفكر العربی، ٢٠٠١ .	
٢٦٠ ص: ایض ؛ ٢٤ سم .	
بیلوجرافية: ص ٢٥٩ - ٢٦٠ .	
يشتمل على مسرد لمصطلحات التنس باللغتين الإنجليزية والعربية .	
تدمك: ٦ - ١٤٥٣ - ١٠ - ٩٧٧ .	
١ - التنس . أ - جمال الدين الشافعی، مؤلف مشارك .	
ب - العنوان .	

الرسوم والإخراج التشكيلي

أ. د / أمین الخولی



تصميم وإخراج فني

ثريا إبراهيم حسين



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إنه من دواعي السرور أن نقدم كتاب التنس للقارئ العربي ، بعد أن لمسنا قلة تناول هذه اللعبة الرياضية الجميلة من قبل المؤلفين العرب، وافتقار المكتبة العربية لكتاب تنس يتضمن هذا المحتوى الشامل ، فهو كتاب ثقافي تعليمي مصور ، يصلح للهواة كما يصلح للمحترفين، ويصلح لراغبي الثقافة الرياضية مثلما يصلح لمن يرغب في تعلم لعبة التنس الجميلة الأنيقة الممتعة.

وفي نفس الوقت وضعنا في اعتبارنا أن يلبي هذا الكتاب الاعتبارات الدراسية والأكاديمية لدراسي وباحثي وطلاب كليات التربية البدنية والرياضية وأقسامها بالوطن العربي الكبير، فلقد روعى في إعداد الكتاب التدرج التعليمي والتربوي الذي اقترحه خبراء اللعبة في العالم، فضلا عن تزويد الكتاب بالمواد البصرية التعليمية من صور ورسوم توضيحية ورسوم متسلسلة لتفسير وتوضيح طرق الأداء الفنية للضربات والمهارات الأساسية للتنس ، مسبقا بجرعة ثقافية عن تاريخ اللعبة والذي لم يكتب بهذه التفصيلات والحقائق من قبل في اللغة العربية ، مع تعريف ببطولات اللعبة وبنجومها وأبطالها ، مع عرض متدرج تربوي للتدريبات الفنية على أداء الضربات والمهارات، ومعالجة مبسطة لأهم المبادئ الإستراتيجية لخطط اللعب في التنس ، وملف كامل عن اللياقة البدنية العامة والخاصة، وأهم إصابات اللعبة، وعلاقة التنس بالأنماط الجسمية مع تذييل الكتاب بمسرد كامل لألفاظ ومصطلحات التنس باللغتين العربية والإنجليزية.. ونأمل أن نكون قد وفقنا في ذلك. والله ولي التوفيق،

أمين ، جمال

المنذرة - الإسكندرية  
غرة ربيع الأول ١٤٢٢ هـ

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة
١١	<b>تاريخ لعبة التنس</b>
١٣	الأصول الثقافية ونشأة التنس
١٣	في الحضارة الفرعونية
١٤	في الحضارة الإغريقية الرومانية
١٨	في الحضارة العربية الإسلامية
٢٠	في القرون الوسطى
٢٥	تطور أداة ضرب الكرة (المضرب)
٢٥	القفزات كمضرب
٢٨	ظهور المضرب الحديث
٢٨	التنس وبدايات عصر النهضة
٣٢	التنس في أمريكا
٣٣	تنس العشب (في بريطانيا)
٣٥	التنس الحديثة
٣٦	تطور مواصفات الملعب والكرة

٣٧	تطور تسجيل النقاط
٣٨	التطور التاريخي للمعب التنس
٣٩	تطور توزيع اللاعبين المصنفين
٣٩	البطولات المفتوحة
٤٠	اتحادات لعبة التنس
٤٠	الاتحاد الأمريكي للتنس
٤٠	الاتحاد الإنجليزى للتنس
٤٠	الاتحاد الدولى للتنس
٤٠	الاتحاد المصرى للتنس
٤١	بطولات التنس العالمية
٤١	بطولة الويمبلدون
٤٣	كأس دافيز
٤٤	كأس ويتمان
٤٥	بطولة رولاند جاروس (فرنسا المفتوحة)
٤٥	بطولة أستراليا المفتوحة
٤٧	كأس الاتحاد
٤٨	بطولة الفوز الساحق
٤٩	بطولة مصر الدولية
٥٠	بطولة دى الذهبية



- ٥٠ ..... التنس فى الألعاب الأولمبية
- ٥٣ ..... أبطال العالم فى التنس
- ٥٨ ..... القيم التربوية فى التنس

## التعريف بالأدوات والملعب

- ٦١
- ٦٣ ..... معدات التنس
- ٦٣ ..... الكرة
- ٦٤ ..... الملابس
- ٦٥ ..... الجوارب
- ٦٦ ..... الأحذية
- ٦٧ ..... مضرب التنس
- ٧٠ ..... ملعب التنس

## المهارات الأساسية والضربات

- ٧١
- ٧٣ ..... أهمية الضربات الأساسية
- ٧٤ ..... القبضة ومسك المضرب
- ٧٨ ..... وقفة الاستعداد
- ٧٨ ..... وضع الاستعداد للضربات الأرضية



٧٩	وضع الاستعداد فى الضربة الطائرة والساحقة
٧٩	وضع الاستعداد فى الإرسال ، واستقبال الإرسال
٨١	تحركات القدمين والتوازن
٨٣	مبادئ الضربات الأساسية
٨٧	الضربة الأمامية
٩١	الضربة الخلفية
٩٩	الضربة الطائرة
١٠٣	الضربة نصف الطائرة
١٠٥	الإرسال
١٠٩	الضربة الساحقة
١١٢	الضربة المسقطه
١١٥	الضربة المقوسة

### ١٥٩ خطط واستراتيجيات اللعب الفردى

١٦٢	أولا : إستراتيجيات أداء الضربات
١٦٢	أ - إستراتيجيات أداء الضربات الأرضية
١٦٢	ب - إستراتيجيات أداء الإرسال
١٦٣	ج - إستراتيجيات أداء الضربات الطائرة
١٦٣	د - إستراتيجيات أداء اللوب



- هـ - إستراتيجيات أداء الضربة الساحقة ..... ١٦٤
- و - إستراتيجيات أداء اللعب على مساحة الملعب كله ..... ١٦٤
- ثانيا : نقاط إرشادية للعب الخططى ..... ١٦٥
- مفهوم التركيز فى اللعب الخططى ..... ١٦٩
- تقدير الأداء فى التنس ..... ١٧٠
- محكات الأداء الجيد ..... ١٧٠
- قائمة تشخيص الأداء الفنى للاعب ..... ١٧٤

## قواعد اللعب فى التنس

- ١٨٥
- أولا : قواعد اللعب الفردى : ..... ١٨٨
- القاعدة رقم (١) حتى القاعدة رقم (٣٢) ..... ١٨٨
- ثانيا : قواعد اللعب الزوجى ..... ٢٢٠
- القاعدة رقم (٣٣) حتى القاعدة رقم (٤٠) ..... ٢٢٠
- ثالثا : ملحق قواعد اللعب ..... ٢٢٣
- نظام نقاط الجزاء ..... ٢٢٥
- نظام نقاط التوقيف ..... ٢٢٧
- التقارير ..... ٢٢٨

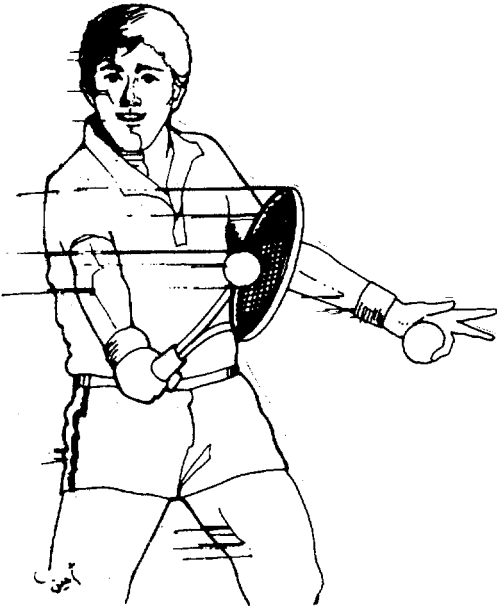


٢٢٩	<b>اللياقة البدنية فى التنس</b>
٢٣١	أنماط أجسام لاعبي التنس
٢٣١	أولا: الالعاب
٢٣١	ثانيا: اللاعبين
٢٣٢	اللياقة البدنية
٢٣٢	أولا: اللياقة البدنية العامة
٢٣٤	ثانيا : اللياقة البدنية الخاصة
٢٣٤	تحليل الأداء الحركى فى التنس
٢٣٦	طرق اكتساب اللياقة فى التنس
٢٤٠	برنامج تدريبات مقترحة للياقة الخاصة بلاعب التنس
٢٤٥	أهم الإصابات والوقاية منها
٢٤٧	مسرد لمصطلحات التنس باللغتين الإنجليزية والعربية
٢٥٩	المراجع





# تاريخ لعبة التنس



## الأصول الثقافية ونشأة التنس

باستعراض تاريخ ألعاب المضرب بشكل عام ، يتضح أن أغلب هذه الألعاب قد نبتت من مصدر واحد تقريبا، فألعاب المضرب ما يضرب منها على حائط وما يمر منها عبر شبكة اشتقت من مصدر واحد هو تنس الملعب - رياضة النبلاء ، تلك التي أطلق عليها في إنجلترا التنس الملكي Royal Ten ، أو التنس الحقيقي في أستراليا Real Tennis ، لعبة اليد Jeu de Paume في البلد الذي ولدت فيه، في فرنسا.

ولقد أحيطت نشأة لعبة التنس بقدر كبير من الغموض ، حتى أن المؤرخين قد عمدوا إلى تركيب نظريات مختلفة عن نشأتها استنادا إلى بعض المصادر والوثائق التاريخية المتناثرة والتي قد تتمثل في رسم حفر قديم أو لوحة كلاسيكية أو بعض أبيات الشعر أو مذكرات كتبت عنها بشكل مباشر، أو استنادا لنصوص أدبية تناولت لعبة التنس بشكل غير مباشر ، كما لجأوا كذلك إلى مذكرات بعض النبلاء والأمراء الذين أحبوا اللعبة ومارسوها عبر التاريخ.

ولقد عرفت بعض الثقافات القديمة ألعابا للكرة استخدمت في التعامل معها بعض الأدوات كالعصا والألواح ، مثل حضارة الأنكا والمايا .

### في الحضارة الفرعونية :



وفي مصر القديمة والتي أطلق عليها الحضارة الفرعونية، أقام المصريون القدماء طقوسا تشير إلى الكرة على أنها رمز للخصوبة .

ولقد سجل الفنان المصرى القديم على جدران المعابد والمقابر مشاهد تؤكد على صناعتهم للكرة وبأحجام مختلفة ومواد متعددة ، ويعتقد هايس Hayes أن الكرات التي وجدت في مقابر

الأسرة (١١) فى طيبة قريبة الشبه من تلك التى صورت على جدران مقابر بنى حسن بالمنيا .

### فى الحضارة الإغريقية الرومانية

ومنذ نحو ألفين وخمسمائة عام مضت ، وصف المؤرخ الإغريقى هيرودوت Herodotus لعبة لتمضية وقت الفراغ تشبه فى وصفها تنس الملعب .

وفى الحضارة الرومانية ذكر المؤرخ ميركوريباليز Mercurpialis أنه عثر على كتاب صنف الألعاب الرومانية بالكرة كانت تلعب فى الحمام الرومانى ومنها :  
١ - فوليس Follis .

وهى كرة من الجلد تنفخ بالهواء، وكانت توضع فى اللعب، وتلعب باستخدام كامل الذراع .

٢ - بيلا تراى جونالز Pila Trigonalis .

وهى تلعب بثلاثة لاعبين يشكلون ملعبا مثلث الأضلاع .

٣ - بيلا بجانسيا Pila pagancia .

واسمها يدل على أنها تمارس فى الريف كما تمارس فى الجيمينيزيوم

٤ - هاربيستم Harpastum .

وهى من أصل إغريقى ويلعبها لاعب بمفرده أمام آخر على ملعب ترابى باستخدام كرة صغيرة .

وكانت هذه الألعاب تلعب أغلبها باستخدام كلتا اليدين بالتبادل فى استعراض للمهارة والبزاعة لتمرير الكرة، ولقد استقيننا هذه المعلومات من عدة أبيات للشعر الرومانى لوصف الحمام الرومانى القديم .

وفى لوحة فسيفساء (موزايكو) فى فيلا بيازا فى أرمرينا فى جزيرة صقلية عمد الفنان إلى تصوير اثنتين من الفتيات ترتديان (البكىنى) فى الحمام وهما تتبادلان تمرير الكرة فى حجم الكف فيما بينهما .



ومن خلال تلك الصور لم تتضح لنا تفاصيل اللعب عما إذا كانت الكرة تضرب فى الهواء أو كان مسموحا بلامستها للأرض ، وهل كانت تضرب باللاعب الواحد مرة واحدة أو أكثر ، ولا نعلم أن كان الرومان قد أوجدوا هذه القواعد فى اللعب أم لا ، والتي أصبحت من الأسس التي ظهرت فى عصر النهضة ومهدت لظهور التنس الملكى .

ويبرز من الكتاب الرومانى ساليس باسيوس Saleies bassus والذي قدم وصفا لضربات صعبة للكرة باليد .

وظهرت كلمة (راكيت) بمعنى مضرب لأول مرة فى تاريخ التنس على يد عالم الحضارة اللاتينية البروفيسور بياجاتو Piagto أثناء ترجمته لعدد من النصوص الرومانية :

«الكرات المصقولة تترد من المضرب الكبير والكرة الوحيدة فى اللعب تلك التي سوف تردها» .

وهذا مما جعلنا نفترض معرفة الرومان للمضرب واستخداماته فى اللعب، إذ استخدمه عدد من فقهاء اللغة اللاتينية القديمة (الرومانية) وأشاروا إلى مصادره المتقدمة فى أدبيات الرومان .

وكلمة Racket

تقابل تماما كلمة Re-

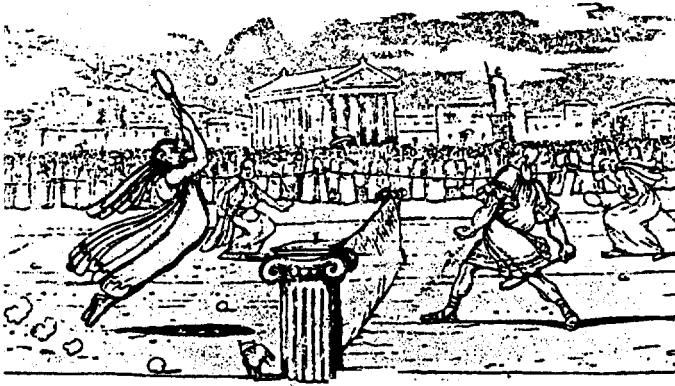
ticulum أى الشبكة

الصغيرة (Small Rete

or net) ، ثم أصبحت

Retichetta ثم أخيرا

. Racketta



رسم تصويرى لما كانت عليه التنس الرومانية

ولقد أورد المؤرخ

ميركوريباليز بعض

الأشكال لممارسى هذه



الألعاب وقد ارتدوا سيورا تلتف حول الكف والمعصم مصنوعة من الجلد والخشب حتى يتمكنوا من ضرب الكرة بقوة، مما يدعم الاعتقاد بأن لعبة ترايجون إنما هي أصل الألعاب في عصر النهضة.

ولم يقتصر لعب هذه الألعاب في الحمام الروماني وإنما امتد بها اللعب إلى الخارج في القرى والمروج الخضراء أو حتى ميادين القرى والمدن والمساحات الفضاء خارج الحمام.

وبالرغم من عدم اهتمامه بالقواعد التي تحكم الألعاب الرومانية ، إلا أن المفكر سينكا Seneca أخبرنا بأن على اللاعب أن يعيد الكرة في التو واللحظة التي يستقبلها فيها، حيث كانت الكرة تمر بمهارة وبراعة من لاعب لآخر، ولقد وصف لنا هذا الحكيم والأديب الروماني تفاصيل لعبة أخرى مارسها الرومان وهي من

ميراث الإغريق تسمى فينندا (Faininda) وهي كلمة تعنى الخداع، ولقد وصفت بأن على اللاعب أن يحير شريكه في اللعب، وعليه أن يبطل تقدم اللعب فلا يستمر اللعب ما دام الأمر لم يحل بعد ، ففكرة اللعب لا تقوم على إحراز نقطة بقدر ما تعتمد على دقة وإحكام اللعب نفسه. واللعبة التي وصفها سينكا بحكمة حتى ليقال أنها مشتقة من الحركات الملائمة لحياتنا ليست هي نفسها التي حيرت ماسيناس وجعلته يفشل في تحريك حماس شعراء مثل فيرجيل Virgil، وهوراس Horace، وليست هي التي غمرت جسم رئيس الأساقفة فيليما Filima بنوبة التشنج.

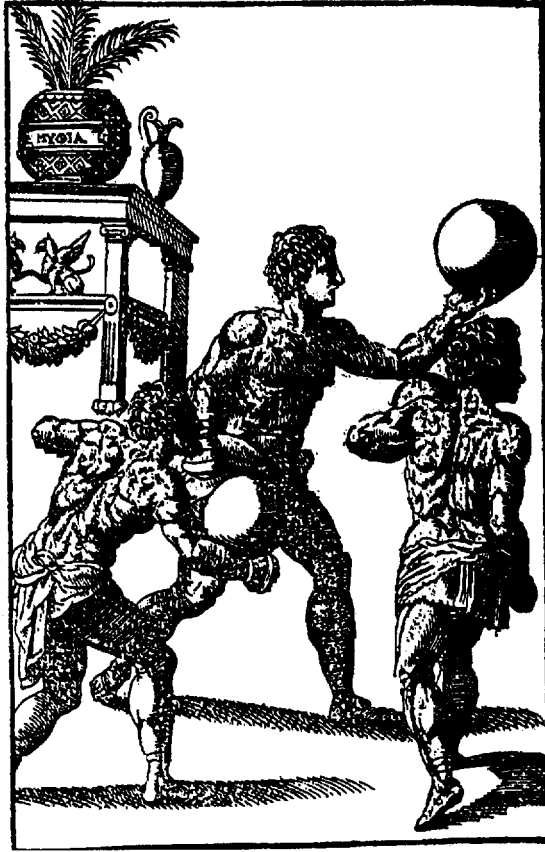
وخلال هذه الحقبة السحيقة من الزمن، من الحكمة ألا نضيع وقتنا في



تمثال لسيدة تمارس لعبة الفينندا وجد في  
اترورسكانيا غرب إيطاليا.



محاولة تخيل قواعد اللعب آنذاك، فقواعد اللعب لم تكن دقيقة ومحكومة إلا عندما جاء دون أنطونيو سكانيو Don Antonio Scanio عام ١٥٥٥ وعمد إلى محاولة إعطاء دروس في الأخلاق الرياضية والسلوك القويم، وهنا بدأت حركة تقنين قواعد الألعاب الموحدة.



رسم في مخطوط روماني للاعبى الكرة (ترايجون)  
الثلاثية داخل أحد الحمامات الرومانية

وجاء فى وصف لعبة  
فينندا أنها تعتمد على إرسال  
اللاعب الكرة خلف الخطوط  
المتساوية لخط القاعدة فى  
الملعب.

ولقد وصف ميركوربياليز  
أربعة أنواع من الكرات، وذكر  
أن أصغرها كان يلعب على  
ملعب يقسمه خط يشبه وظيفة  
الشبكة أطلق عليه Skuros  
حيث يقسم الفريقين المتنافسين  
ويفرق بينهما، حيث يلتزم كل  
لاعب بضرب الكرة فوق خط  
أو خطين من خطوط الهدف  
الموازية لخط المنتصف.

ولقد كان آخر ذكر لهذه  
الألعاب ما ورد فى كتابات  
القديس إيزيدور Isidore فى  
معجمه القديم، ويعتقد المؤرخون  
أنه لم يأت خبر عن هذه الألعاب  
لقرون كثيرة خلت بعد ذلك حتى  
أنهم آمنوا باندثارها تماما.



## في الحضارة العربية الإسلامية

وفي فترة الحضارة العربية في الأندلس هناك شواهد على ممارسة العرب لألوان من لعب الكرة ربما كانت أحد أصول لعبة التنس المعاصرة .

فلقد كتب عمر الخيام إلى العالم الطبيب العربي ابن سينا حول موضوع الكرة وكيف أن المخاطر تحوط بممارستها حتى أنها قد تؤذيهم .

ولقد وجد المؤرخ لحضارات الشرق أن فارس (إيران القديمة) قد عرفت نوعين على الأقل من ألعاب الكرة: الأولى هي الصولجان والكرة وهي أصل رياضة البولو المعاصرة ، وكانت تلعب كذلك فوق صهوة الخيل ، أما الثانية فاسمها شيوجان أو تشيجان وتلعب بعصى قصيرة، ولعلها ذات صلة بأصل اللعبة الفرنسية (لعبة اليد) Jeu de paume ، ولقد كتب ابن سينا بأن هناك نوعين من شيوجان؛ إحداهما قصيرة، والأخرى طويلة ، وربما كانت ذات صلة باللعبة الفرنسية السابق ذكرها، إذ إنها هي أيضا كانت نوعين :

- اللعبة الطويلة: وكانت تلعب في الهواء الطلق Long Paume .

- اللعبة القصيرة: وكانت تلعب في ملعب داخلي Shorte .

ولقد كتب ألبرت دي لوز Albert de luze وأيده عدد من مؤرخي التنس الفرنسيين عن لعبة مورست في الأندلس حيث يقسم الشباب من الذكور إلى فريقين في الساحة يجلسون عند طرفي الملعب، وفجأة تقذف كرة من الجلد إلى مركز الملعب ، وعندئذ يعدو كلا الفريقين نحو الكرة ويضربها بعصا رفيعة منحنية في نهايتها السفلى قليلا عبر فتحة مستعرضة مصنوعة من أمعاء الحيوانات ، فهي بمثابة شبكة .

ومن خلال السياق السابق يمكن القول بأنها لعبة معدلة عن البولو ولكن بدون خيول مع وضع نوع من الشبك المستعرض للتهديف عليه خلال فتحة محددة لها .

وفي نحو عام ٨٠٠ ميلادي انتقل هذا النوع من المضارب إلى ساحة قصر هارون الرشيد ، واستنادا إلى كتابات المسعودي ، وكان الملعب بالتأكيد لا يقع في



حديقة؛ لأن المشاهد المسجلة أوضحت أنه محاط بمبانٍ وحوائط يقال أن الأرض كان يغلب عليها اللون الأسود في منطقة اللعب والمنافسة حتى يمكن رؤية الكرة، ولكن تضاربت الآراء حول أداء اللعبة بحصان أو بدونه؛ لأن المشاهد المصورة كلها أبرزت الحصان كوسيلة ركوب.

ولقد أبرز المؤرخ جابريلى Gabrieli بأن كلمة راحة Rahat تعنى فى اللغة العربية: الكف، وهى تقابل فى الفرنسية Pume. فهل ذلك يعنى أن كلمة راكيت أى مضرب Racket حورت عن العربية!

وفى القرنين الخامس عشر والسادس عشر تزايد الإقبال على لعبة اليد Jeu de pume، وشيئا فشيئا أصبح المضرب Racket هو الأداة الأنسب والأكثر ملاءمة لضرب الكرة، فهو امتداد رمزى لذراع اليد.

ولقد استخدمت كلمة المضرب Racket أول مرة فى إيطاليا، ثم بعد ذلك فى فرنسا، كما أن كلمة هازارد Hazard والتي تعنى فى ملاعب التنس ضربة الفوز لها مقابل فى اللغة العربية هو: حذارى أو احذر.

ومن الصعب تجاهل أقوال بعض المؤرخين من أن أجود أنواع الكرات كانت تسمى من مدينة تينيس Tinnis والتي تقع عند مصب النيل العظيم فى فرع رشيد حيث كانت تغزل بألياف القطن المصرى الفاخر أثناء فيضان النيل.

لقد ظهر التنس واختفى فجأة فى الثقافة العربية دون تسجيل واع لمكوناتها وطرق اللعب، وكل ما استند إليه المؤرخون هو الاشتقاقات والتشابهات اللغوية المثيرة للجدل.

ولقد عاود التنس الظهور فى العالم الغربى فى نهايات الحكم الإسلامى للأندلس على يد العرب المسلمين ممن يطلق عليهم المؤرخون الـ Moors، فقد كتب مؤلف كتاب أبولينوس Apollonius والذي أشار إلى تقاليد الفروسية والألعاب من خلال أشعار كتبت بالإسبانية:

لم يحن بعد وقت الذهاب للغذاء.

فعندما يقرر الشباب الذهاب للتسليه.



يبدأون في لعب الكرة

مثلما هي عاداتهم في مثل هذا الوقت .

عندما يضرب الكرة بأداته يجعلها تسير في خط مستقيم .

وعندما يستقبلها فإنه أبدا لا يفقد سيطرته عليها .

وعلى الرغم من عدم وصف اللعبة بوضوح بالشكل الذي يساعدنا على فهم هذه الرياضة إلا أن الأبيات ألفت الضوء على وجود عناصر اللعبة من: لاعبين، وكرة، وأداة .

### في القرون الوسطى

ولقد وجدت صفحات منفصلة كتبت في منتصف القرن الثالث عشر عن الملك ألفونسو Alfonso (حكيم القلعة)، وبها رسم صغير به أربعة من الشباب يلعبون ما يشبه التنس ، أحدهم يرتدى ثيابا خفيفة تدلى نصفها الأعلى إلى ما بعد وسط اللاعب، ويده عصا أو لوحة طولها حوالي سبعة عشر سنتيمترا طولاً وحوالي أربعة سنتيمترات عرضاً، وهذه العصا تذكرنا بالضرب المسوك بيد رقيقة للفتاة الجميلة المرسومة بعد ذلك في ميلانو بنحو قرنين من الزمان عن طريق أستاذ اللعبة بوروميو Borromeo .

la mort abatu lame li estuet rendre  
les vaches garder ne porra mes entendre



الرهبان يلعبون الكرة والمضرب في مخطوطة من القرون الوسطى



وعلى ذلك يمكن القول بأن مكونات اللعبة كانت مجموعة مختلفة من الألواح والمضارب وربما في نفس الوقت، كما أن أهم ما أمكن ملاحظته من قواعد اللعب هو أن الكرة تضرب بالمضرب أو اللوح وتستقبل في الطرف الآخر باليد، وكانت الكرة إذا سقطت من اليد على الأرض تحسب نقطة خسارة (في العصور الرومانية).

وفي بداية القرن الرابع عشر وجدت أوراق مخطوطة تؤكد أن الملعب كان مقسوما إلى جزئين بواسطة حبل أو بخط مرسوم على الأرض.

ويعتقد كثير من المؤرخين أن التنس التي نراها الآن كانت بدايتها الحقيقية في القرن الثاني عشر، عندما مورست في الأماكن الفضاء في الريف على يد طلاب اللاهوت والرهبان والنسك والكهان، حيث يحتمل أن تكون رجعت ثانية إلى فرنسا من خلال المشاركين في الحملات الصليبية، وكان تلعب في أول الأمر في الهواء الطلق ولكن خلال مساحات محددة بسياج أو نطاق على نحو ما في أحد أفنية الأديرة.

ومهما كانت الكرة المستخدمة فإنها تضرب باليد أو بما تحمله اليد عبر نوع ما من العوائق لتخطها حتى لو كان هذا العائق رابية عالية قليلا عن الأرض، وسرعان ما استخدم حبل ليفصل بين المتنافسين الذي تطور فيما بعد إلى الشبكة.

ولقد انتقلت اللعبة من أديرة القرى وساحاتها إلى المدن المجاورة، ولكن تم هذا ببطء حتى اعتادها أهل المدن، ثم تحول بها الأمر إلى أن صارت أحد ألعاب تفضية الوقت لدى طبقة النبلاء في القرن الرابع عشر.

ولقد ذكر أن الملك لويس العاشر Louis ملك فرنسا قد لعب التنس القديم (باليد) في غابة فينسنس وكان ذلك في عام ١٣١٦م، ولقد بذل فيها قصارى جهده حتى أنها أرهقته للغاية، فاستراح في أحد الكهوف القريبة وتناول قدرا كبيرا من الماء، إلا أن الحمى أصابته فنقل إلى قصره محمولا وسرعان ما وافته المنية.

وعلى أية حال لقد انتقلت اللعبة بشكل متنام في شعبيتها، حيث أمكن في هذه الحقبة التمييز بين نوعين من اللعب؛ الأولى وكانت تلعب بالخارج وتسمى اللعبة الطويلة Longue paume.



بينما كانت الثانية تلعب في الداخل واسمها اللعبة القصيرة، Court paume، وفي المدن لعبها الناس من خلال أي حوائط لأي مبانٍ تتاح لهم، وبالذات صالات الاحتفالات وصلات عرض اللوحات الفنية وبدون قواعد تذكر أو حدود معينة، فلقد وجد تنوع كبير في الملاعب وأدوات اللعب وطريقته وسميت باسم (الثلاثية) Tripot. لقد ظلت بعض الآثار الباقية من معمار العصور الوسطى كشواهد لتصميم هذه الملاعب.

وعلى الرغم من تباين هذه الملاعب، إلا أن كلا منها يشتمل على بعض الخصائص المعمارية التي استمرت قرونا دون تعديل يذكر في معمارها؛ ولذلك يمكن القول بأن الملعب الرسمي المعاصر إنما أخذ تصميمه من التوفيق بين عناصر معمارية أخذت من بعض المباني والمنشآت المعمارية القديمة كالكنائس، والأديرة، والمزارع، والقلاع، وصلات السقيفة.

وفي منتصف القرن الرابع عشر كانت اللعبة قد انتشرت وأصبحت لعبة مدنية (غير دينية)، حتى أن الملك تشارلز الخامس Charles بنى ملعبين لاستخدامه

الشخصي؛ واحدا بقصر اللوفر عام ١٣٦٨، والآخر ملحق بأحد الفنادق، لكنه أرغم على إصدار قرار بتحريم اللعبة في باريس عام ١٣٦٩؛ نظرا لارتفاع نشاط المقامرة على نتائج التنس، ولكن كان ذلك مقصورا على فئات الشعب من الشغيلة دون الطبقات الحاكمة أو الراقية من المجتمع التي استمرت في لعب التنس.

ولقد مارس اللعبة أغلب ملوك فرنسا مثل:



طلاب اللاهوت في العصور الوسطى  
يمارسون اللعبة في شكلها القديم



لويس الحادى عشر، والثانى عشر، والثالث عشر، أما لويس الرابع عشر فكان مريضا لا يستطيع مزاولتها، بالإضافة إلى ممارسة فرانسيس الأول ، وهنرى الثانى، وهنرى الرابع .

ولقد انتقلت اللعبة من فرنسا إلى إنجلترا عبر القنال الإنجليزي فى حوالى القرن الرابع عشر عندما قدمت ومورست فى المدن الساحلية من خلال فرسان فرنسا الجوالين فتعرف عليها الإنجليز ومارسوها وأحبوها .

وفى عام ١٣٦٥م كانت هناك مواقف ضد اللعبة تراوحت ما بين التحذير من لعبها إلى تحريمها بشكل قطعى ، ولم يكن ذلك لعب فيها بل ربما لجوانب الامتياز فيها، فلقد عشقها الشباب حتى أنها صرفتهم عن ألعاب القوس والسهم ، والتي هى دعامة الفروسية والحرب .

وبتزاوج الشعبية المتزايدة للعبة فى كل من فرنسا وإنجلترا وبتولى عائلة تيودور Tudors الحكم أصبحت التنس هى اللعبة الملكية فى إنجلترا ، ولقد مارسها الملك هنرى VIII بشغف وراهن عليها بنفس القوة، وقد أنشئ لها ثلاثة ملاعب فى قصر سان جيمس، وفى الصالة البيضاء Whitehall، وملعب هامبتون Hamp-ton وهو ما زال قائما إلى الآن ، واستمر الاهتمام بالتنس على كل المستويات الاجتماعية خلال فترة حكم عائلة استيوارت (١٦٠٣ - ١٧٠٧) .



الملك الفرنسى شارلز عندما كان عمره سنتين يحمل المضرب، وكأنه ولد وفى يده مضرب

ولقد أعلن الباحث الإنجليزي تنستان G.R. Tunstan أنه عشر على أدلة تؤكد أن اللعبة كانت حية نابضة فى منتصف القرن الخامس عشر بإنجلترا ، بغض النظر عن عدم تواجد قواعد لعب ثابتة أو آداب ومراسم معينة للعب، ولقد واجهت بعض الصعوبات من رجال الكنيسة حيال ممارستها فى أفنية الكنائس والأديرة، ولقد وصل ذلك فى بعض الأحيان إلى حد التحريم .





صورة قد يرجع تاريخها إلى عام ١٦٥٨  
توضح التحسينات التي ظهرت في استخدام  
المضرب الجديد واستخدام حبل كشبكة، كما  
بدأت تلعب في الهواء الطلق أيضا.



الملعب الضيق في منتصفه صفة لازمت  
ملاعب تنس العشب عندما خرجت من  
الصالات إلى الهواء الطلق «مشهد للزوجي  
المختلط»



وأول قواعد لعب معروفة وضعت للتنس كانت بواسطة الفرنسي فوربت Forbet عام ١٥٩٢، وصدرت أول طبعة لها عام ١٥٩٩، وحاول أن يضع قواعد ثابتة للعبة، بل وضع نظاما للتمايز ما زال يعمل به إلى الآن.

ولعل ذروة أيام مجد اللعبة تلك التي كانت في أوائل القرن السابع عشر، فلقد كتب أحد السفراء لدى فرنسا، بأن لدى باريس وحدها ١٨٠٠ ملعب تنس فضلا عن أكثر من ألف من أبناء العائلة المالكة والنبلاء يمشون سحابة النهار في شراء مضارب التنس أو مجرد التواجد في ملاعبها، كما كتب أن الفرنسي في ذلك الوقت كان يقال له: مولود في يده مضرب تنس، (كما كان يقال في أحد

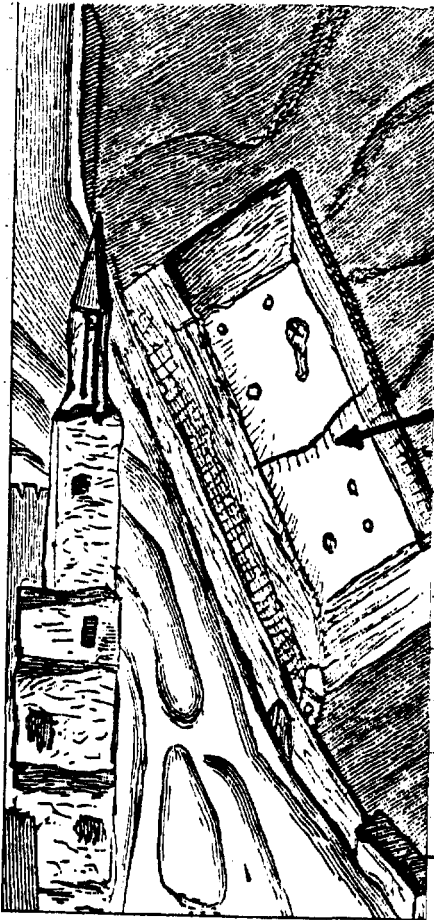
الأزمة السالفة، مولود وفي فمه ملعقة ذهب!!) دليلا على النبيل والارستقراطية، كما ذكر أحد الرحال الإنجليز أن هناك ملعين للتنس لكل كنيسة في فرنسا، وللتدليل على ازدهار التنس وقيمتها ذكر كذلك أن أمام كل متعاط للخمور في إنجلترا لاعب تنس في فرنسا.

### تطور أداة ضرب الكرة (المضرب)

#### القفاضات كمضرب:

مورست اللعبة أصلا بضرب الكرة براحة اليد لكلا اليدين، ولقد استغرقت عملية نقل ضرب الكرة براحة اليد إلى ضرب الكرة بالمضرب المعاصر رحلة طويلة مضمينة عبر تاريخ اللعبة.

تفصيل جزئي من رسم يرجع إلى القرن السابع عشر لقلعة وندسور بإنجلترا والسهم يشير إلى ملعب التنس بها كما تبدو الشبكة التي تقسم الملعب قسمين



فكان الإيطاليون هم أول من حمى كف اليد بقفازات تدعم اليد وتحفظها بالإضافة إلى تقديم ما يشبه الدرع لليد فإن القفازات تقدم قوة ضرب أكبر واستهلاكاً أقل لطاقة الفرد عند ضرب الكرة.

ثم استوحى شخص ما فكرة مد خيوط أو أوتار - وهى أمعاء جافة لبعض الحيوانات - ما بين أصابع اليد وراحة الكف، بحيث تشكل ما يشبه شبكة من الأوتار المطاطة .

وبعد ذلك استخدم لوح خشبي بسيط وغير متقن لضرب الكرة ، ثم تبع ذلك ظهور المضرب ذى اليد القصيرة Battoir من الخشب أيضاً ، وله سطح خشبي تضرب به الكرة، وبعد ذلك ثبت نوع من الرق على سطح المضرب بشكل محكم، وهو النوع الذى استمر فى لعبة البينج بونج (تنس الطاولة).

ولقد أضيفت اليد، وبخاصة الطويلة ، حيث استفيد منها فى القوة كرافعة، فقدمت ضربات قوية استشعرها اللاعبون .

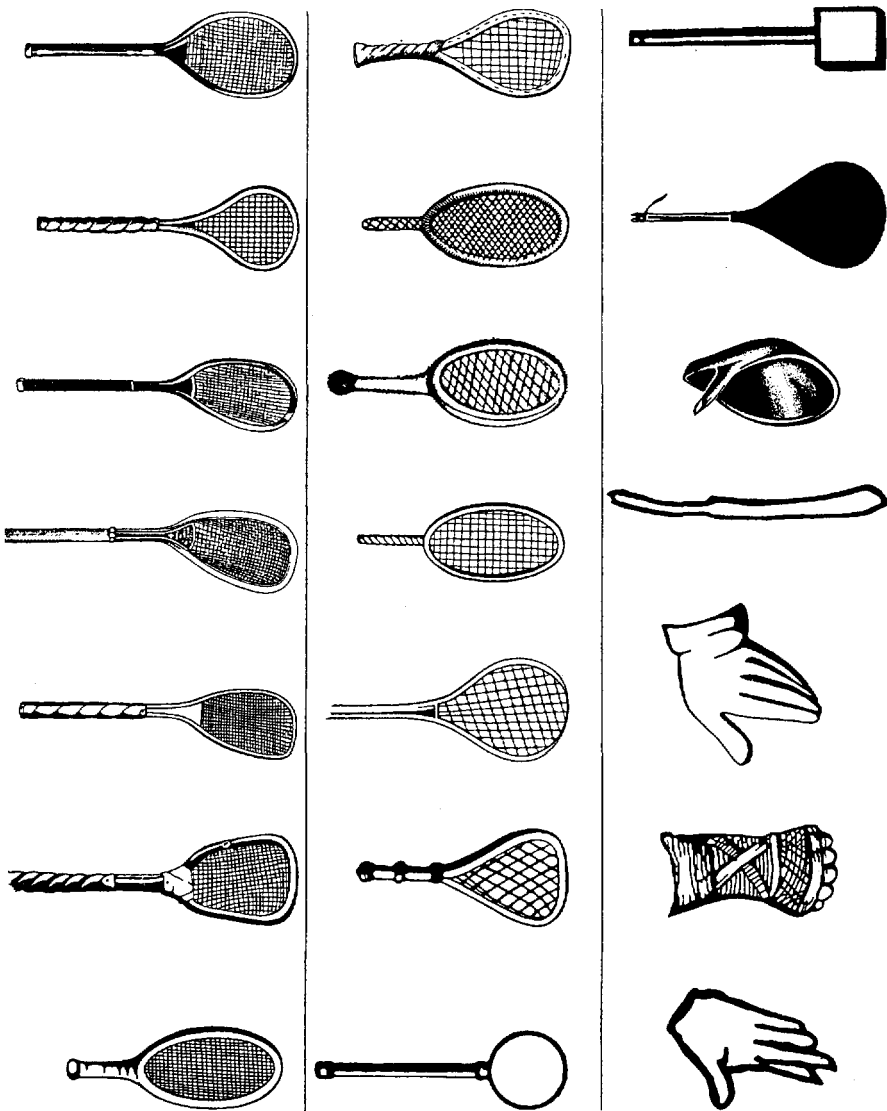
أما المضرب ذو اليد الممتدة وله إطار خشبي مشدود عليه أوتار جافة من أمعاء الحيوانات فلم يظهر إلا متأخراً فى حدود عام ١٥٠٠ .



ويبدو أنه نتويجا لفكرة الجمع بين سيور اليد والمضرب الخشبي الصلد، ولقد أخذ فى التحسن خلال الزمن وعبر القرون فأدخلت تحسينات عديدة على تصميمه وعلى خاماته التى يصنع منها، فهو الجيل الأول للمضارب المعاصرة المستخدمة الآن فى شتى أنواع ألعاب المضرب .

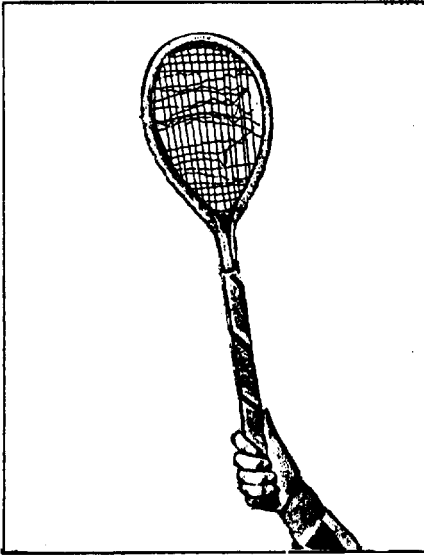
لاعب يرتدى قفاز الضرب قبل اختراع  
المضرب الحديث





تطور أداة ضرب الكرة في التنس





الجيل الأول للمضرب الحديث

## ظهور المضرب الحديث

وأول مضرب شدت فيه الأوتار بشكل قطري (مقاطع) ظهر عام ١٨٧٥ حيث شدت الأوتار المصنوعة من أمعاء الحيوانات وضفر الرأسى منها مع الأفقى من خلال ثقب حول إطار رأس المضرب، ولقد كان هذا المضرب (كاختراع حديث) حينذاك بمثابة عامل هام لتنشيط اللعب ولابتكار طرق جديدة لأداء المهارات ولأفكار جديدة غيرت من وجه اللعب فى التنس مع هذا المضرب الجديد برد فعله المثير للكرة.

وفى أعقاب الحرب الأهلية الإنجليزية والتي أطاحت بالملك شارلز، تبوأ كرومويل Cromwell سلطات عدة، وأصدر مرسوما بمنع كافة ألوان التسلية والرياضة والترويح بما فى ذلك ملاعب التنس (١٦٤٢ - ١٦٦٠).

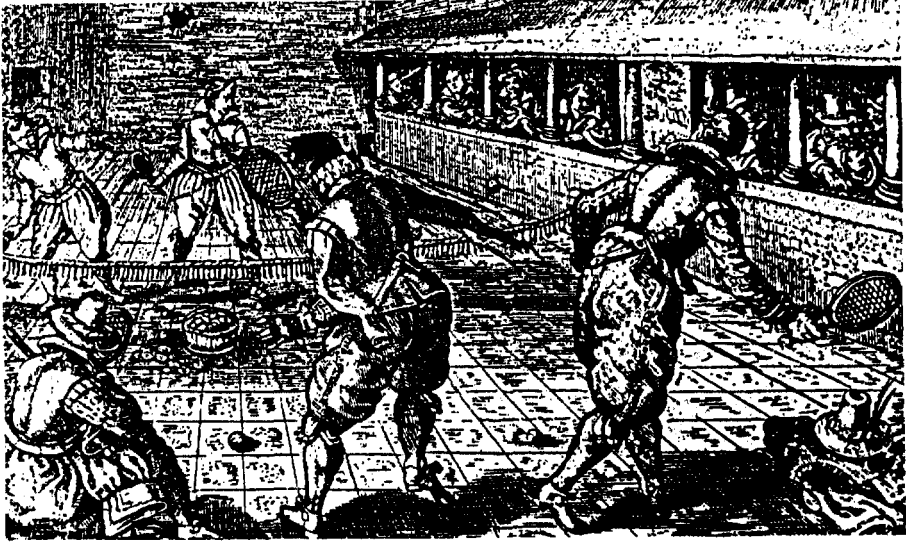
ولكن اللعبة القديمة الجميلة عاودت الظهور وقامت من غفوتها فى ظل ملوك أحبوها مثل شارل الثانى وعائلة ستيوارت، واستمرت حتى منتصف القرن التاسع عشر، ولكن سرعان ما ألصقت التهم بملاعب التنس ، ارتبطت سمعتها بأمور غير مرغوبة، ففى عام ١٧٥٠ ، ارتبطت ملاعب التنس فى كل من إنجلترا وفرنسا بالاحتراف المغالى فيه، وبالمكاسب التجارية والمراهنات وتحولت الملاعب إلى نوع من الملاهى والاستثمارات المالية الجشعة .

## التنس ويدايات عصر النهضة:

وعندما قامت الثورة الفرنسية فى عام ١٧٨٩ كانت تلقى بالكثيرين إلى المقصلة وكان ذلك هو مصير لعبة الملوك والنبلاء، فلقد أعلن أن هناك عقابا لكل ما ارتبط بالطبقة الارستقراطية من أنشطة ، وعلى رأسها «التنس» .



ولكن مع مرور الزمن ووجود مبان متخصصة للعبة عالية التكلفة  
واضحلال الواقع الفعلى لقرارات الثورة أعيد للعبة وجهها المشرق تدريجيا .



مباراة فى تنس القاعة فى فرنسا فى القرن السابع عشر، لاحظ مكان المشاهدين وتركيبه الشبكة  
ومكان وضع الملابس



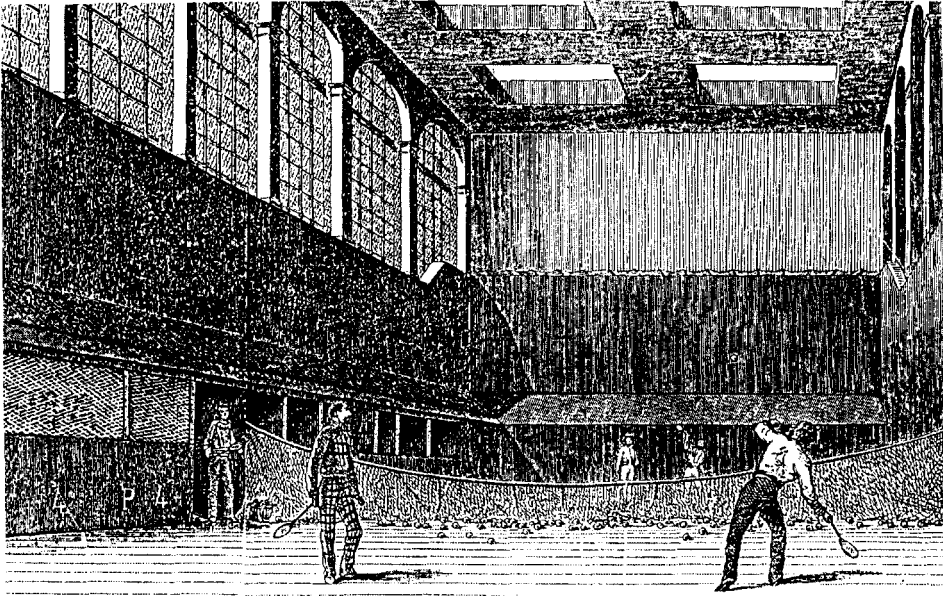
الفرنسيون يمارسون التنس فى الهواء الطلق قبيل الثورة الفرنسية



وبنهاية القرن الثامن عشر كان هناك فقط ٥٠ ملعب تنس ما زالت قائمة في طول فرنسا وعرضها، بعد أن كانت ١٨٠٠ ملعب عام ١٦٠٠ .

وفي إنجلترا تقدمت اللعبة ببطء نحو القرن الثامن عشر وكان ممارستها من الأثريا وملاك الأراضي، وكانت قد فقدت الرعاية الملكية والتي كانت تميزها وتمنحها القوة والاستمرارية، وفي عام ١٧٩٧ كتبت صحيفة التيمز اللندنية The Times ، أن اللعبة الأكثر أناقة «التنس» على شفا الانهيار والسقوط .

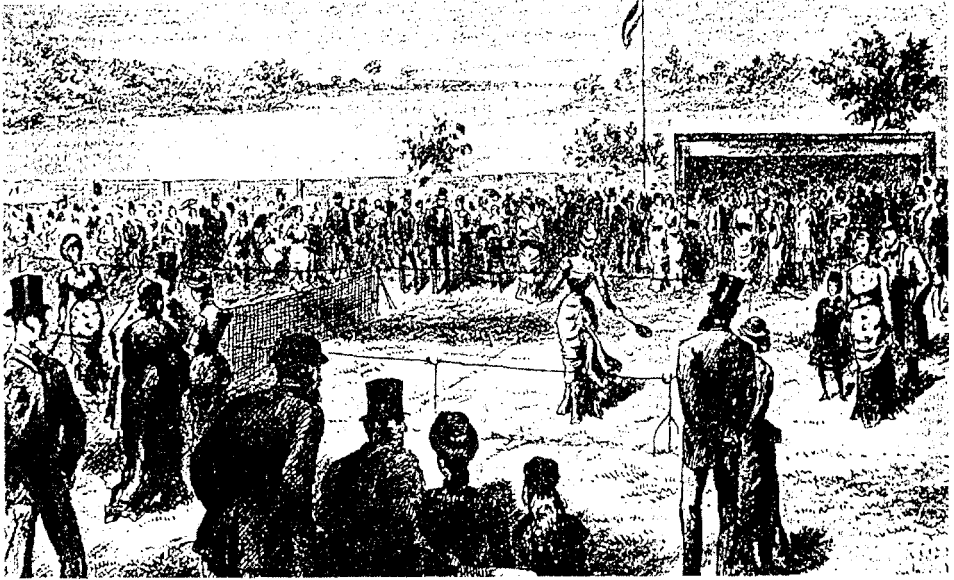
ولكن بندوق هذه الرياضة النبيلة عاود التراجع - هذه المرة - لصالح اللعبة، فقد واجهت التنس صحوة هامة ردت إليها الروح في منتصف القرن التاسع عشر، وخلال العصر الفيكتوري ظهر العديد من ملاعب التنس داخل مباني العديد من المدن الشهيرة، بعضها ما زال صالحا للاستخدام إلى الآن، إلا أنها ما زالت رياضة أصحاب الأموال والطبقة الراقية، والذين عمدوا إلى استئجار المحترفين .



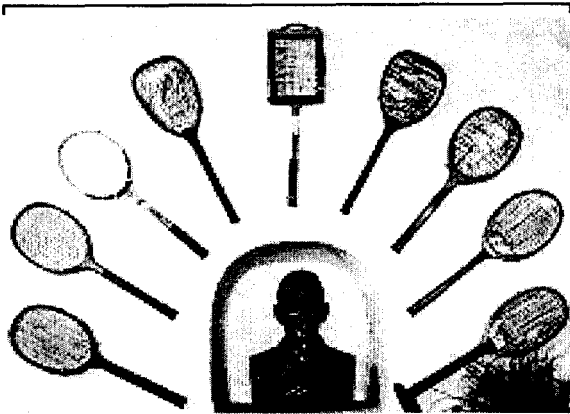
أحد الأندية الفرنسية للتنس ، وقد تهدم ١٨٦١



وفي فرنسا ظهرت ملامح الصحوة في لعبة التنس مثلما حدث في إنجلترا ولكن بمعدل أقل مما كانت عليه في القرنين السادس عشر والسابع عشر، وللأسف لم يبق في فرنسا كلها سوى مبيين فقط للعبة ذات الأصل الفرنسي!



أول بطولة للتنس في دبلن بأيرلندا عام ١٨٧٩، والمباراة في فردي النساء



مجموعة متحفية من المضارب  
القديمة للتنس



## التنس في أمريكا

ويعتقد المؤرخ ويتمان Whitman أن التنس قد مورس في الولايات المتحدة الأمريكية خلال حقبة المستعمرات ، أى من منتصف القرن السابع عشر، واستند فى ذلك على مرسوم أصدره عمدة نيويورك بيتر استيفيسنت Peter Stuyvesant عام ١٦٥٩ ، يمنع فيه لعب التنس وغيرها من الألعاب فى أيام الصيام والصلاة ، كما وجد إعلان مطبوع فى جريدة نيويورك New york gazette فى إبريل عام ١٧٦٣ للدعاية لأحد بيوت التسلية التى بها ملعب تنس جميل .

ولقد اعتبر التاريخ الرسمى للتنس فى أمريكا، عندما وصل إليها الميجور/ وينجفيلد Major Wingfield عبر المحيط الأطلنطى قادما من أوروبا عام ١٨٧٦ وبصحبه مجموعة من الشباب ممن تعلموا اللعبة فى أوروبا، وكان ذلك برعاية من تيد هانت Ted Hunt والذى تكفل بمصاريف الرحلة ، حيث تم بناء ملعب هو الأول من ثمانية عشر ملعبا تم بناؤها فى الولايات المتحدة ، وكان ذلك فى شارع باكنجهام فى مدينة بوسطن ، ثم بنى فى رودأيلند ملعبا تابعا لكازينو نيويورك عام ١٨٨٠ ، وملعبا آخر فى نيويورك عام ١٩٠٠ أطلق عليه ملعب توكسيدو، ولقد مورست تنس العشب لأول مرة فى الولايات المتحدة الأمريكية بشكل رسمى عام ١٨٨٤ ، ويعد الدكتور جيمس دوايت James Dwight بمثابة الأب الروحى .



أول بطل تنس .

وهو العالم الأمريكى سبنسر وليام جور  
Spencer williom Gore ، والذى فاز  
ببطولة فردى الرجال فى الويمبلدون، فى  
١٩ يوليو عام ١٨٧٧ عندما تغلب  
على وليام مارشال W. Marshal .



## تنس العشب Lawn Tennis (في بريطانيا)

عندما مورست التنس في كل من إنجلترا وفرنسا، كانت تمارس داخل صالات وكانت تستخدم الحوائط كأجزاء رسمية من الملعب (كما في لعبة الاسكواش)، تم أخذت اللعبة إلى الهواء الطلق حيث مورست على الأرض الخضراء المعشوشبة وأطلق عليها تنس العشب lawn Tennis ، وكان ذلك بفضل جهود الضابط الإنجليزي الميجور / ولترس وينجفيلد، الذي قدم الشكل الجديد للعبة على الأرض المعشوشبة والتي أطلق عليها اسم سفاريستيك Sphairistike وكان ذلك في عام ١٨٧٤ ، وسرعان ما استبدل الاسم بتنس العشب Lawn tennis، وكانت في أوائل عهدها لا تمارس إلا على الأعشاب والحشائش فقط ، ولكن الحال تبدل وأصبحت تمارس على الأرض الطينية والرملية والخشبية والأسمتية، والآن تمارس على الأرض المغطاة بالمخلقات البتروكيماوية (الترتان).

ولقد كرم الميجور وينجفيلد ونال عدة جوائز وتوفى عام ١٩١٢ بعد أن



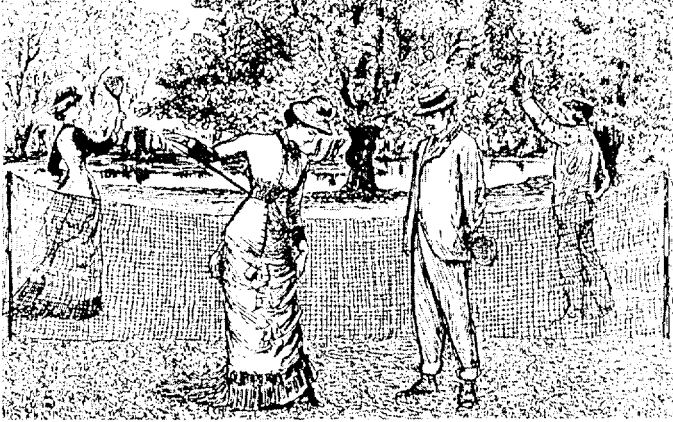
إعلان عن اللعبة الجديدة (تنس العشب)

أسس الغرفة  
الاستشارية لتنس  
العشب.

وأول أبطال  
للزوجي في العالم  
كانا من أسكتلندا،  
وهما جراهام موراي  
،Graham murray  
وماكونوشي Ma-

conochie وكان ذلك  
في قاعة داخلية في  
أدنبرة.





لقطات مرسومة بأسلوب الحفر عام ١٨٧٤ تعبر عن بدايات ممارسة السيدات لتنس العشب



تطور مواصفات الملعب والكرة:

الكرة		بعد خط الإرسال عن الشبكة	ارتفاع الشبكة	أبعاد الملعب بالمتر	الهيئة	التاريخ
القطر سم	الوزن جم					
-	٢٥,٤-٤٩,٦	-	١,٢٢	١٠,٩٧×٢٧,٤٣	نادى لينجتون	١٨٧٢
٦,٣٥	٣٧,٧	-	١,٤٢	٩,١٤×١٨,٢٩	وينجفيلد	١٨٧٤
٥,٧٢	٣١,٩-٣٥,٤	-١,٤٢	١,٨٣	٩,١٤×١٨,٢٩	جيرماينز	١٨٧٤
٦,٣٥	٣٧,٧	٤,٥٧	١,٤٢	١٠,٩٧×٢٥,٦٠	وينجفيلد	١٨٧٤
٦,٣٥	٣٧,٧	٥,٤٩	١,٢٢	١١,٨٩×٢٥,٦٠	//	١٨٧٤
٥,٧٢-٦,٦٧	٤٢,٥	٥,٤٩	١,٥٢	٩,١٤×٢٣,٧٧	MCC	١٨٧٥
٥,٧٢-٦,٦٧	٢٥,٤-٤٢,٥	-٧,٩٢	١,٥٢	٨,٢٣×٢٣,٧٧	عموم إنجلترا	١٨٧٧
٥,٧٢-٦,٦٧	٥٦,٧-٤٩,٦	١,٢٢	١,٤٥	٨,٢٣×٢٣,٧٧	//	١٨٧٧
٥,٧٢-٦,٦٧	٥٦,٧-٤٩,٦	٩٩-٧,٩٢	١,٤٥	٨,٢٣×٢٣,٧٧	عموم إنجلترا، MCC	١٨٧٨
٦,٥١-٦,٣٥	٥٦,٧-٥٣,٢	٩١-٦,٧١	١,٢٢	٨,٢٣×٢٣,٧٧	عموم إنجلترا، MCC	١٨٨٠
		٠٩١-٦,٧١		(للشردى)		
		٩١-٦,٤٠		١٠,٩٧×٢٣,٧٧		
				(للزوجى)		
//	//	٩١	١,٠٧	// //	عموم إنجلترا، MCC	١٨٨٢

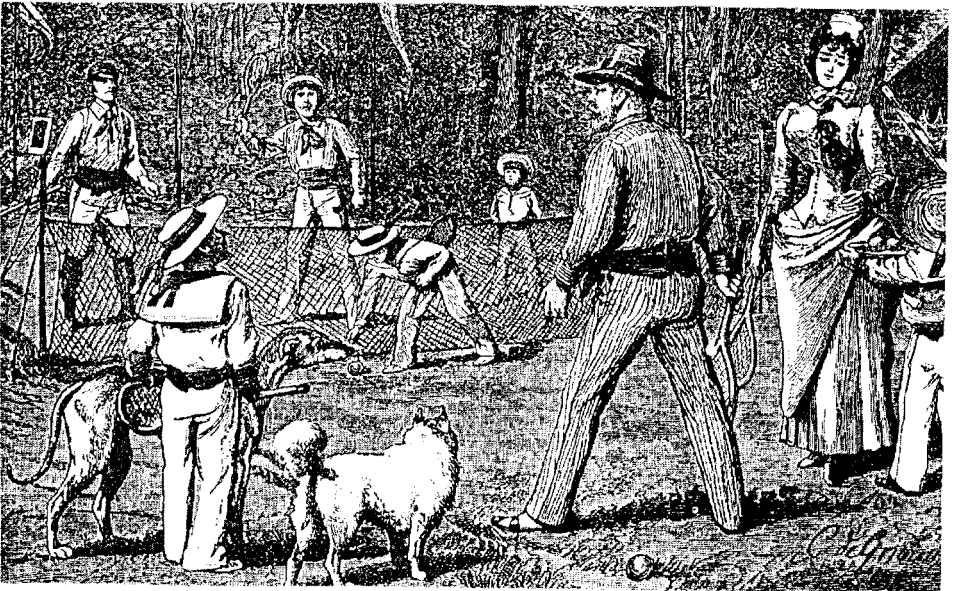


## التنس الحديثة :

وهناك نظرية تلقى قبولا واسعا تتصل بنشأة لعبة التنس الحديثة فى شكلها المعاصر، وهى التى قدمها جوليس جيسراند Jules Jusserand وكان باحثا فى الأدب الإنجليزى ومؤرخا جيدا للرياضة ، ثم سفيرا لفرنسا فى أمريكا، وهو يرى أن كلمة التنس إنما اشتقت من الكلمة الفرنسية Tenez وهو يعلم أن اللعبة نفسها قدمت لكل من إنجلترا وأمريكا عن طريق فرنسا .

ولقد دعم موقفه باحث الأصول اللغوية سكيت Skeet، مشيرا إلى أن الأصل اللغوى (الايتمولوجى) لاستهزاء الكلمة هو Tenetz .

ويعتقد المؤرخ مينك Menke أنه من السهل مناقشة هذه النظريات للربط بينها وبين كلمة Tenez وكيف عدلت لتقابل الاسم الفعلى للعبة (تنس) ولقد عدد بعض المؤرخين تسجيل نحو ٢٤ تهجية مختلفة للتنس منها على سبيل المثال : Teneis - Tennes - Tenyce - Tenes - Tennice - Tenys - Tenetz - Tennies - Tengse - Teneyss - Tennis - Tenyys .



مباراة فى النادى الجديد لتنس العشب عام ١٨٨٠ وتعطى  
الانطباع العائلى الترويحي للعبة



الكرة		بعد خط الإرسال عن الشبكة	ارتفاع الشبكة	أبعاد الملعب بالمتر	الهيئة	التاريخ
القطر سم	الوزن جم					
٦,٦٧-٦,٢٥	٥٨,٥-٥٤,٩	//	//	//	ILTF	١٩٢١
//	٥٨,٥-٥٦,٧	//	//	//	//	١٩٢٢
	//	//	//	//	//	١٩٧٢
	(اللون أصفر أو أبيض)					
//	//	//	//	//	//	١٩٧٨

(°) = القياس من منتصف الشبكة

### تطور تسجيل النقاط :

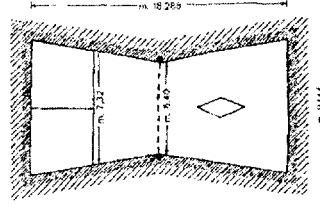
في البدايات الأولى ، كان التسجيل في كل من ألعاب المضرب وتنس العشب يستخدم طريقة مؤلفة من ١٥ ضربة، والتي كان يمكن الفوز بها كلها من خلال الإرسال طالما استطاع الاحتفاظ به، ولكن عدل ذلك في بطولات الويمبلدون الأولى ، في عام ١٨٨٧ ، استخدم (العد) ١٥ ، ٣٠ ، ٤٠ وهو العد المنسوب إلى الساعة الزمنية، ويعتقد أن أصله يعود إلى العصور الوسطى في فرنسا ، حتى بداية القرن التاسع عشر كان لا يزال العد على النحو التالي (صفر، ١٥ ، ٣٠ ، ٤٥) وعلى أساس دورة الساعة دورة كاملة، وبذلك تنتهي الجولة، وسرعان ما حلت ٤٠ محل ٤٥ لسهولة النطق.



معب وينجفيلد

Wingfield 1874

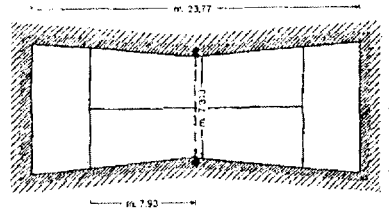
وكان يتميز بالاختناق من منتصفه



معب ميريليبون

Marylebone 1875

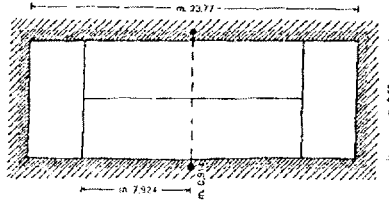
الاختناق بدأ ينفرج



معب ويمبلدون

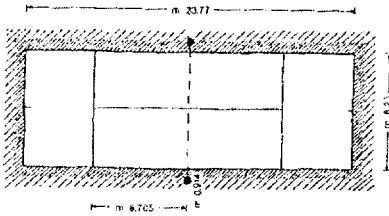
Wimbledon 1877

اختفاء الاختناق وسط المعب



المعب الرسمي

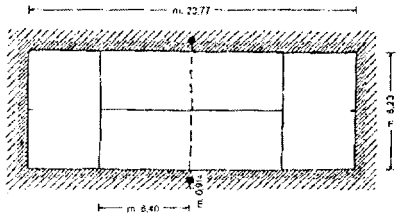
the official 1878



المعب الدولي للفردى

The internazional for Single

1880 - 1974



وتوزيع اللاعبين هو وضع اللاعبين المصنفين فى أماكن معينة فى الدورة حتى يمكن تجنب لقاءهم مبكرا قبل المراحل الختامية .

فلقد اكتشف مديرو الدورات فى التنس ضعف إقبال الجماهير على المباريات الختامية إذا ما تم لقاء اللاعبين الممتازين مبكرا مما يعود على الدورة بالخسارة المادية والمعنوية .

وأول مرة يراعى فيها التصنيف كانت عام ١٩٢٢ ، فى بطولات الولايات المتحدة، بعد إقرار ذلك فى اللقاء السنوى لاتحاد الولايات المتحدة لتنس العشب USLTA فى ٤ فبراير ١٩٢٢ .

والتصنيف يتيح توزيعا عادلا للاعبين المصنفين فى البطولة ، كما يوزع اللاعبين الأجانب منفصلين عن اللاعبين المحليين .

ولقد طبق نظام التصنيف فى الويمبلدون لأول مرة بعد عامين من تطبيق الولايات المتحدة له، أى عام ١٩٢٤ ، حيث سمح لكل دولة بترشيح أربعة لاعبين فى الفردى، وزوجين من لاعبي الزوجى، حيث تم توزيعهم فى أدوار (أرباع) مختلفه من جدول اللقاء .

وفى عام ١٩٢٧ طبق نظام التصنيف وفقا للجداراة Seeding on Merit ، حيث تم وضع اللاعبين الممتازين فى أماكن محددة فى جدول البطولات .

### البطولات المفتوحة Open Champions .

هى البطولات التى لا تفرق بين المحترفين والهواة ، فسمح باشتراك كل منهم ، ولقد كانت أول بطولة مفتوحة فى العالم هى البطولات البريطانية للملاعب الصلبة عام ١٩٦٨ ، وقد أقيمت بنجاح خلال الدورة العالمية المفتوحة الأولى التى أقيمت فى بورنموث، والبطولات المفتوحة تساعد على اكتشاف المواهب الصاعدة من الهواة؛ ولذلك أقرها الاتحاد الدولى (ILTF) فى اجتماعه فى ٣٠ مارس ١٩٦٨ فى باريس .



### الاتحاد الأمريكي للتنس.

أقدم اتحاد للتنس هو اتحاد التنس للولايات المتحدة الأمريكية والذي أسس كاتحاد أهلى لتنس العشب، وكان ذلك خلال لقاء فى فندق الشارع الخامس فى نيويورك فى ٢١ مايو ١٨٨١م .

### الاتحاد الإنجليزى للتنس.

يلى ذلك تأسيس اتحاد تنس العشب (لبريطانيا العظمى) والذي أسس خلال لقاء تم فى مبنى بشارع الملكة المعظمة بلندن فى ٢٦ يناير ١٨٨٨ .

### الاتحاد الدولى للتنس.

أما الاتحاد الدولى للتنس International tennis federation (I.T.F) فقد تم تأسيسه فى باريس فى ٢٦ أكتوبر ١٩١٢م ، وأول لقاء رسمى له كان فى باريس فى ١ مارس ١٩١٣م ، وكانت الدول المؤسسة له تتكون من: أستراليا، النمسا ، بلجيكا، الجزر البريطانية، الدانمارك، فرنسا ، ألمانيا، هولندا، روسيا ، جنوب أفريقيا، السويد، سويسرا .

### الاتحاد المصرى للتنس.

دخلت لعبة التنس مصر عن طريق الإنجليز الذين احتلوا مصر لأكثر من سبعين سنة، فعمدوا إلى نقل ثقافتهم إلى الشعوب المحتلة من خلال أنديةهم، واستقبلت اللعبة ببطء من قبل المصريين ، لكن الطبقة الأرستقراطية منهم هى التى أقبلت على اللعبة ، وذلك لارتفاع تكاليفها، ولقد كان نادى الجزيرة الرياضى هو أهم الأندية التى ترعى التنس فى العاصمة المصرية ، حتى أنه تبنى بطولة مصر الدولية للتنس منذ عام ١٩٠٧م، أى قبل إنشاء الاتحاد المصرى للتنس . والذي تأسس عام ١٩٢٠م، ثم انضم رسميا للاتحاد الدولى للتنس عام ١٩٢٦م .

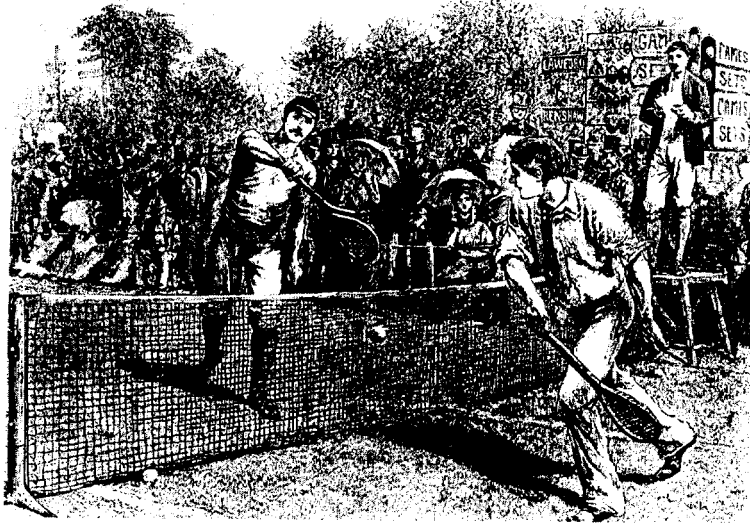


## بطولة الويمبلدون WIMBLEDON.

هي أول بطولة رسمية لتنس العشب ، حيث قد بدأت في ٢ يونيه ١٨٧٧م من خلال نادى عموم إنجلترا للكروكيه، وتنس العشب، واستقر بها المقام فى طريق وريبل .

ولقد نالت الويمبلدون شهرة كبيرة وسمعة طيبة فى إدارة المنافسات عن طريق رواد مثل ج. هـ. والش J.H. Walsh، وإفيليه Eveleigh ، والسيدات مارشال Marshal ، وجونز Jones، هيثكوت Heathcote، والذين كلفوا بوضع الأسس واللوائح لإدارة المباريات والتي تعد الأساس لإدارة التنس الحديثة ومازال يعمل بأغلبها إلى الآن.

ومنذ عام ١٩١٣م إلى ١٩٢٣م كانت تدار المباريات بقرارات الاتحاد الدولى لتنس العشب وكانت تحمل اسم «بطولات العالم على الحشائش»، وكانت الولايات المتحدة تضع المشاركة فى الويمبلدون شرطا لعضوية اتحادها فى عام ١٩٢٤م.



رينشو يقابل لوفورد فى الدور قبل النهائى فى الويمبلدون عام ١٨٨١م





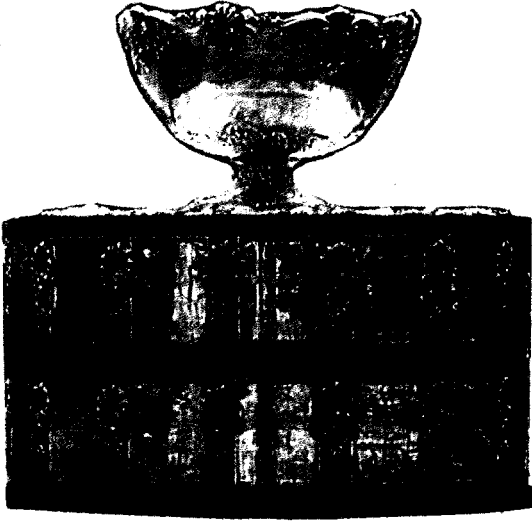
www. university.org

## اللاعب ماكنرو يحمل كأس الويمبلدون

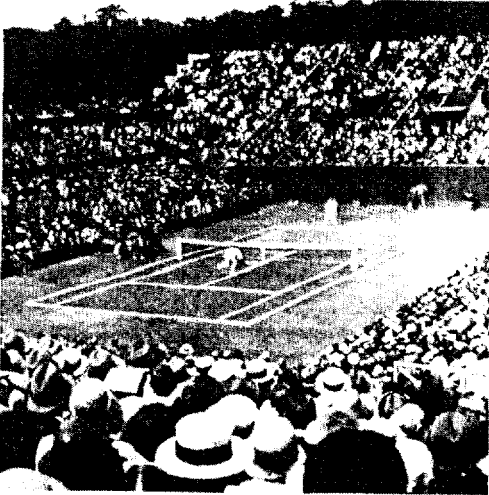
ملاعب الويمبلدون التاريخية الشهيرة، ويظهر  
اللاعب المركزي (الرئيسي) وهو المحاط  
بالمدرجات



## كأس دافيز Davis Cup :



كأس دافيز ، ولقد أضيفت له القاعدة السفلية حتى تتسع لكتابة أسماء الأبطال



بطولة كأس دافيز والتي أقيمت على ملعب رولاند جاروس عام ١٩٢٩ م

يرجع الفضل إلى نشأة وتأسيس كأس دافيز إلى دوايت دافيز Dwight Davis لاعب التنس الأمريكي الذي استشعر حاجة بلاده إلى مسابقة يشارك فيها اللاعبون الأمريكيون بدلا من السفر إلى إنجلترا للمشاركة في الويمبلدون ، وكان قد تأثر من رحلة قام بها إلى كاليفورنيا، فقدم كأس التحدي للفرق الدولية ذات البطولات، ولقد قبلها الاتحاد القومي للتنس للولايات المتحدة في ٩ فبراير ١٩٠٠م، وقد منح البطولة لأي دولة باعتراف اتحاد تنس العشب.

وكان دوايت ديفيز رائدا في مجال لعبة التنس الأمريكية وكان خريج جامعة هارفارد العريقة، ولقد تقلد عدة مناصب مرموقة وبارزة ، فقد كان وزيرا للحرية في الولايات المتحدة الأمريكية من ١٩٢٥م - ١٩٢٩م، ثم الحاكم العام للفلبين، ومات في عام ١٩٤٦م.



جائزة خصصها الأمريكي هازل هوتشكيس ويطمان Hazel Hotchkiss Wightman لتشجيع المنافسة بين فرق السيدات للتنس فى الولايات المتحدة الأمريكية وحول العالم، ولقد بدأت أول بطولة نشاطها فى عام ١٩٢٣ م ، ولقد اشتركت كل من الولايات المتحدة الأمريكية وإنجلترا فقط فى المسابقات، وكأس ويطمان يقام سنويا .

وفيما يلى نتائج السنوات الأولى من البطولة :

السنة	النتيجة	المكان
١٩٢٣	أمريكا ٧ - إنجلترا صفر	فوريست هيلز - نيويورك
١٩٢٤	إنجلترا ٦ - أمريكا ١	الويمبلدون
١٩٢٥	إنجلترا ٤ - أمريكا ٣	فوريست هيلز - نيويورك
١٩٢٦	أمريكا ٤ - إنجلترا ٢	الويمبلدون
١٩٢٧	أمريكا ٥ - إنجلترا ٢	فوريست هيلز - نيويورك
١٩٢٨	إنجلترا ٤ - أمريكا ٣	الويمبلدون
١٩٢٩	أمريكا ٤ - إنجلترا ٣	فوريست هيلز - نيويورك
١٩٣٠	إنجلترا ٤ - أمريكا ٣	الويمبلدون
١٩٣١	أمريكا ٥ - إنجلترا ٢	فوريست هيلز - نيويورك
١٩٣٢	أمريكا ٤ - إنجلترا ٣	الويمبلدون
١٩٣٣	أمريكا ٤ - إنجلترا ٣	فوريست هيلز - نيويورك
١٩٣٤	أمريكا ٥ - إنجلترا ٢	الويمبلدون
١٩٣٥	أمريكا ٤ - إنجلترا ٣	فوريست هيلز - نيويورك
١٩٣٦	أمريكا ٤ - إنجلترا ٣	الويمبلدون
١٩٣٧	أمريكا ٦ - إنجلترا ١	فوريست هيلز - نيويورك



## بطولة رولاند جاروس (فرنسا المفتوحة).

تعد بطولات فرنسا من أهم بطولات التنس في العالم بعد الويمبلدون، ولعل أهم بطولات فرنسا هي بطولة الملاعب الصلبة المعروفة باسم «الاستاد» الذي تقام فيه وهو رولاند جاروس Roland garros في باريس، وترجع بدايتها إلى تأسيس بطولة العالم للملاعب الصلبة والتي أقيمت من عام ١٩١٢م إلى عام ١٩٢٣م في باريس في أعقاب الألعاب الأولمبية في استاد كولومبوس، حيث تبوأ الفرنسيون مكانتهم على المستوى العالمي، ثم وجد الأبطال من استاد رولاند جاروس بيتا مرحبا بهم في عام ١٩٢٨م، ومن المعروف أن هذا الاستاد قد بنى أساسا للإعداد والدفاع عن كأس ديفيز، وسمى باسم رولاند جاروس (أحد أبطال الطيران الفرنسي).

وفي عام ١٩٦٨م أقيمت به أول دورة تقام على النظام المفتوح Open، مع مكافأة مالية، فضلا عن عدم وضع قيود لاشتراك اللاعبين من مختلف المستويات بها، أهم ما يميز هذه البطولة هي أنها تلعب على الملاعب الحمراء (الطينية) وأصبحت مشهورة بها.

ولقد فاز بفردي الرجال عام ١٩٢٥م. اللاعب لاکوست Lacoste على اللاعب بروتزا Brotra، وكانت حينذاك على استاد سانت كلود وفي أول بطولة كانت على استاد رولاند جاروس فاز بفردي الرجال عام ١٩٢٨م، اللاعب كوشيه Cochet على اللاعب لاکوست Lacoste.

كما فاز بفردي السيدات عام ١٩٢٥م اللاعبه مايل لنجلن Mile Lenglen على اللاعبه ماكان Mckane من بريطانيا، وكانت على الاستاد الفرنسي بسانت كلود، وفي أول بطولة أقيمت على ملعب استاد رولاند جاروس، فازت اللاعبه هـ. ويلز H. Wils من الولايات المتحدة على اللاعبه بنيت Bennett من بريطانيا.

## بطولة أستراليا المفتوحة.

يقال أن تنس العشب الأسترالية أقدم من دولة أستراليا نفسها، وكانت أبرز هذه البطولات تلك التي كانت تقام في فيكتوريا، وكان على بطولة أستراليا أن تنتظر إعلان الدولة كعضو في الكومنولث البريطاني، وأقيمت أول دورة قومية عام





استاد رولاند جاروس للتنس وطابع بريد تذكاري للبطولة بمناسبة مرور  
نصف قرن عليها

١٩٠٥م في ميلبورن تحت إشراف وتنظيم تنس العشب لأستراليا (L.T.A) وكانت  
تتضمن نيوزيلاند، وحتى عام ١٩٢٥م، كانت البطولات تجمع بينهما، وكانت تقام  
في ميلبورن، وسيدني، وادلايد، و برسبان، و بيرث، واستقرت في ميلبورن بعد  
البطولة التي أقيمت في ١٩٧٢م وفي عامي ١٩٨٠م، و ١٩٨١م، كانت مسابقات



الرجال تقام بشكل منفصل عن مسابقات السيدات وفي تواريخ مختلفة ، ولقد أقيمت مسابقة الزوجي المختلط أول مرة عام ١٩٦٩م .

ولقد برزت السيدة مارجريت سميث Margaaret smith في بطولات أستراليا من عام ١٩٦٠ م إلى ١٩٧٥م عندما فازت بالفردى (١١) مرة، وبالزوجي (٨) مرات وبالمختلط (٢) ، أى ما مجموعه ٢١ مسابقة، يليها السيدة / نانسي واين Nancy wynne التي فازت في (٢٠) مسابقة في الفترة من ١٩٣٦م إلى ١٩٥٢م . يليها السيدة ثلما لونج Thelma long ، والتي فازت في (١٨) مسابقة من عام ١٩٣٦ م إلى ١٩٥٨ م .

### كأس الاتحاد Federation Cup .

كأس خصصه الاتحاد الدولي للتنس لمسابقات السيدات حول العالم لتنشيطها والارتقاء بها، وتقام هذه البطولة سنويا، وأقيمت أول بطولة في لندن بإنجلترا عام ١٩٦٣م حيث تغلبت الولايات المتحدة على أستراليا ١/٢ .

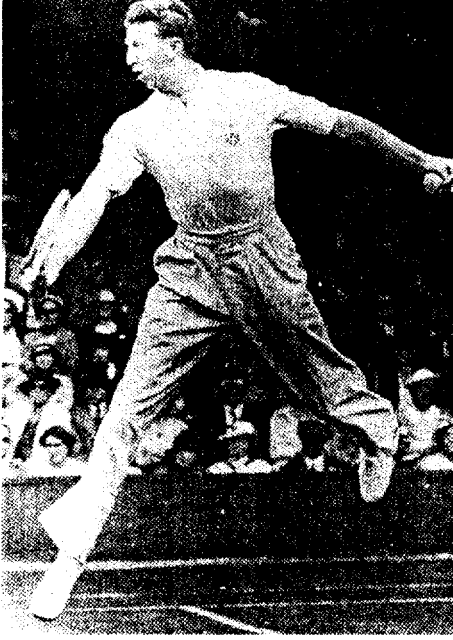
وفيما يلي نتائج السنوات الأولى من البطولة:

السنة	النتيجة	المكان
١٩٦٣	أمريكا ٢- أستراليا ١	لندن
١٩٦٤	أستراليا ٢- أمريكا ١	فيلاديلفيا
١٩٦٥	أستراليا ٢- أمريكا ١	ميلبورن / أستراليا
١٩٦٦	أمريكا ٣- ألمانيا غ صفر	تورينو / إيطاليا
١٩٦٧	أمريكا ٢- إنجلترا صفر	برلين
١٩٦٨	أستراليا ٢- هولندا صفر	باريس
١٩٦٩	أمريكا ٢- أستراليا ١	أثينا
١٩٧٠	أستراليا ٣- ألمانيا صفر	فرايبورج / ألمانيا
١٩٧١	أستراليا ٣- إنجلترا صفر	بيرت / أستراليا
١٩٧٢	جنوب أفريقيا ٢- إنجلترا ١	جوهانسبرج
١٩٧٣	أستراليا ٢- اليابان ١	هامبورج
١٩٧٤	أستراليا ٢- أمريكا ١	نابلز / إيطاليا
١٩٧٥	شيكوسلوفاكيا ٣- أستراليا صفر	بروفنس / فرنسا
١٩٧٦	أمريكا ٢- أستراليا ١	فيلاديلفيا



## بطولة الفوز الساحق The Grand Slam

عندما فاز فريد برى Fred perry اللاعب البريطاني فى بطولة فرنسا عام ١٩٣٥م كان فى ذلك الوقت حاملا للقبين هما: بطولة الولايات المتحدة، و بطولة



دونالد بديج أول فائز فى الجرانند سلام وربما كان  
أضخم لاعبي التنس فى العالم على الإطلاق

الويمبلدون فى نفس العام، كما سبق له أن فاز قبلها بعام ١٩٣٤م ببطولة أستراليا، وكان ذلك أول لاعب فى العالم ينال الفوز بفردى الرجال فى هذه البطولات الأربع المشهورة، ومنذ ذلك الحين اقترح منح لقب بطل الفوز الساحق (جرانند سلام) لمن يفوز ببطولة فردى الرجال فى هذه البطولات العالمية الأربع فى نفس الموسم الواحد، ولقد تحقق هذا الإنجاز عندما فاز به اللاعب الأمريكى من كاليفورنيا دونالد بديج Donald Budg عام ١٩٣٨م، ثم اتبعه اللاعب الأسترالى رود لافر Rod Laver عام ١٩٦٢، وعاود الكرة عام ١٩٦٩، وفاز أيضا باللقب.

وبذلك تتكون بطولة الفوز الساحق (جرانند سلام) من الفوز بالأربع بطولات

التالية :

- ١ - أستراليا .
- ٢- فرنسا (رولاند جاروس).
- ٣ -الويمبلدون .
- ٤- الولايات المتحدة .





البطل المصرى الكابتن إسماعيل الشافعى

### بطولة مصر الدولية للتنس.

نشأت بطولة مصر الدولية على ملاعب التنس بنادى الجزيرة الرياضى ، حيث قررت لجنة التنس فى النادى إقامة بطولة عالمية تحمل اسم مصر، وكان ذلك فى بداية عام ١٩٠٧م . والطريف أن ذلك حدث قبل تأسيس الاتحاد المصرى بنحو ثلاث عشرة سنة، وهى من أقدم بطولات العالم وإن كانت أقل شهرة منها، فهى لم يسبقها من البطولات من حيث الأقدمية إلا أربع هى: الويمبلدون، وأمريكا المفتوحة، ورولان جاروس، وأستراليا وهى البطولة المعروفة باسم (الجراند سلام).

ولقد توقفت بطولة مصر الدولية للتنس عام ١٩٩١م ، وعاودت نشاطها بعد خمس سنوات عام ١٩٩٦م، ولقد وصلت جوائزها عام ٢٠٠٠ إلى ١٠٠ ألف دولار.



تأسست بطولة دبي في الإمارات العربية المتحدة في عام ١٩٨٠م عندما أقيمت لأول مرة من ١٩ إلى ٢٣ نوفمبر ١٩٨٠م، على جوائز مجموعها ٦٨٠,٠٠٠ دولار ، وفاز بجائزة الفردى الأولى اللاعب ويتك فيباك Wojtek Fibak ، ومقدارها ١٢٥,٠٠٠ دولار ووصفت موسوعة جينيز بطولة دبي بأنها أغنى بطولة ، فقد وصل مجموع الجوائز مليون دولار في عام ٢٠٠١ ، حيث أقيمت البطولة نفسها في شهر فبراير وكان نصيب اللاعبات (الإناث) وافرًا من الجوائز.

### التنس في الألعاب الأولمبية.

كان التنس (تنس العشب) أحد الرياضات التي يتضمنها برنامج المسابقات في الألعاب الأولمبية منذ بدايتها ١٨٩٦ وبعد ذلك، وفي الدورة الأولمبية الأولى بأثينا ١٨٩٦م، وصفت في البرنامج الرسمي بأنها «أكثر الألعاب الرياضية سحرا».

وكانت مسابقاتها تتكون من فردى رجال، زوجى رجال ولم تستكمل باقى المسابقات، فكلنا نعلم موقف مؤسس الحركة الأولمبية من مشاركة النساء وكيف أنه منع ، بل حرم اشتراكهن فى الألعاب الأولمبية الأولى، وفى دورة أثينا الأولى شارك ١٣ لاعبا من أربع دول مختلفة ، وقد فاز الأيرلندى جون بيوس بولاند J. P. Boland فى فردى الرجال ، كما فاز أيضا فى زوجى الرجال مع ترون F. Traun من ألمانيا.

وفى دورة الألعاب الأولمبية فى باريس ١٩٢٤م شاركت لاعبات التنس لأول مرة فى الألعاب الأولمبية المبكرة ، وقد حصل الأمريكيون على كل الميداليات الذهبية، وهم: فنسنت ريتشاردز Vincent Richards، وفرانك هنتر Frank Hunt-er، ونوريس ويليامز Norris Wiliams، وهيلين ويلز Helen Wills، وهازل ويطمان Hazel Wightman.

وقد ظهر خلاف بين اللجنة الأولمبية الدولية IOC، وبين الاتحاد الدولى للتنس ILTF حول بعض القضايا، وكان أهمها تحديد أو تعريف الهواية والاحتراف، وظهر هذا الخلاف بحدة فى أعقاب دورة باريس ١٩٢٤م مما جعلها



www.hollanduniversity.org  
 آخر دورة تشترك فيها التنس نتيجته قرار أصدره الاتحاد الدولي للتنس بمقاطعة الألعاب الأولمبية، واستمر ذلك فترة طويلة ونتيجة جهود بعض الدول في أوروبا الشرقية، دخلت التنس الألعاب الأولمبية ولكن كرياضة استعراضية، وكان ذلك في دورة المكسيك ١٩٦٨م ولكن سرعان ما اختفت ثم دخلت مرة أخرى كرياضة استعراضية في دورة سول ١٩٨٨ إلى أن اشتركت رسميا في دورة برشلونة عام ١٩٩٢.

### النتائج الأولمبية في التنس

العام	الميدالية	الدولة	اسم اللاعب
(ف) رديرج			
١٩٩٢	ذهبية	السويد	م. روسيت M. Rosset
	فضية	إسبانيا	ج. اريسيس J. Arresa
	برونزية	كرواتيا	ج. ايفانيسفك A. Cherkasov
١٩٩٦	ذهبية	تشيكوسلوفاكيا	تشيركاسوف Cherkasov
	فضية	الهند	لندر باين Leander Peas
	برونزية	البرازيل	تاندو مليجي Ternando
	برونزية	الولايات المتحدة	أندريه أجاسي Andre Agassi
		إسبانيا	سيرجي بروجيرا Sergi Bruguera
(ال) زوجي			
١٩٩٢	ذهبية	ألمانيا	ب. بيكر B. Becker
			م. ستيش M. Stich
	فضية	روسيا	و. فرييرا W. Ferreira
			ت. نورفال Norval
	برونزية	كرواتيا	ج. ايفانيسفتش G. Ivanisevic
			ج. بريتش G. Prpic
	برونزية	الأرجنتين	ج. فرانا Grana
			مينسوي Miniussi
		أستراليا	وودبرج Wood Forde
١٩٩٦	ذهبية	بريطانيا	وود فورد Wood Forde
			نيل برود Neil Broad
	فضية		تيم هنمان Tim Henman
		ألمانيا	جولنر Goeliner
	برونزية		دافيد برينوسيل D. Prinosil
		هولندا	جاكو فلتنه J. Fltingh
	برونزية		بول هارهيوس P. Haarhuis



اسم اللاعبه	الدولة	الميدالية	العام
(فردى سيدات)			
J. Capriati ج. كبرياتى	الولايات المتحدة	ذهبية	١٩٩٢
S.Graf ش. جراف	ألمانيا	فضية	
M.J. Fernandez م.ج. فرناندز	الولايات المتحدة	برونزية	
A.Sanchez أ. سانشيز	إسبانيا	برونزية	
Lindsay Devenport ليندسى ديفينبورت	الولايات المتحدة	ذهبية	١٩٩٦
Vicario Sanchez فيكاريو سانشيز	إسبانيا	فضية	
Jana Vovonta جانا فوفونتا	تشيكوسلوفاكيا	برونزية	
Mary Joe Fernandez م. ج. فنانديز	الولايات المتحدة	برونزية	
(زوجى سيدات)			
M.Fernandez م. فرناندز	الولايات المتحدة	ذهبية	١٩٩٢
G. Fernandez ج. فرناندز			
C.Martinez س. مارتنز	إسبانيا	فضية	
A.Sanchez أ. سانشيز			
R.mcQuillan ر. ماكولان	أستراليا	برونزية	
N.Provis ن. بروفيز			
L.Mesghi ل. مسخى	تشيكوسلوفاكيا	برونزية	
N.Zverava ن. زفرافا			
G.Fernandez ج. فرناندز	الولايات المتحدة	ذهبية	١٩٩٦
M.J.Fernandez م.ج. فرناندز			
Jana Navotna جانا نوفونتا	تشيكوسلوفاكيا	فضية	
Helena Sukova هيلين سوكوفا			
Conchita Martinez كونشيتا مارتينيز	إسبانيا	برونزية	
Arantxa Sanchez ارنشيا سانشيز			
Manon Bollegraf مانون بولجراف	هولندا	برونزية	
Brend Schultz برند شولتز			



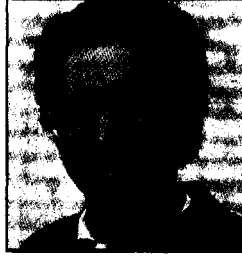
أرثر آش  
أول لاعب تنس أسمر متفوق

مارتينا نقراتيلوفا (إلى اليمين)  
كريس إيفرت (إلى اليسار)



قائمة الأبطال في العصر الحديث:

أرثر آش



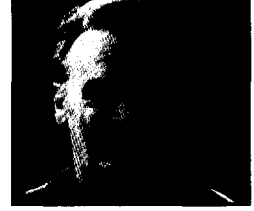
بريان جوتفريد



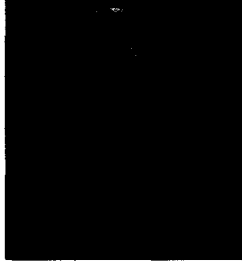
هارى هوبمان



فيك سيكساز



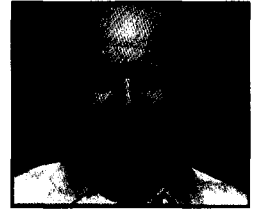
ستان سميث



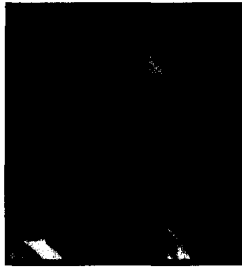
آلين فوكس



رون همبرج



تراسى أوستن



تونى تبريرت



دنييس مير



فيك برادين



ایفان لنڈل



جون ماكينرو

نيك نوه

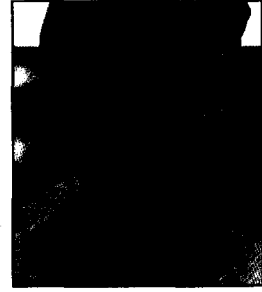




شتيفى جراف



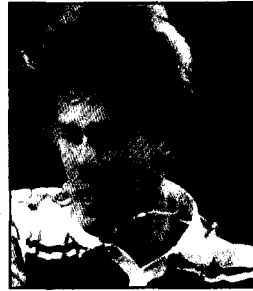
بوريس بيكر



بيورن بورج



ارنشيا سنشيز



ستيفان ايديبرج



مايكل شانج



أنا كورنيكوفا



مارتينا هنجز



سرينا وليامز





بيت سامبراس



اندریه اجاسی



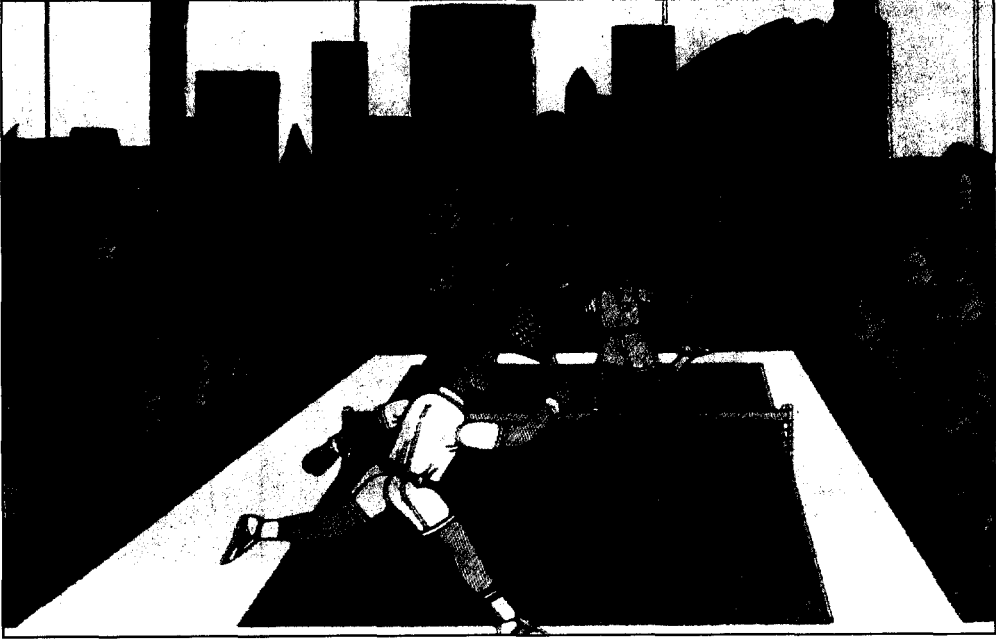
مارتينا نفراتيلوفا و كريس إيڤرت



جيمي كونورز



## القيم التربوية للتنس



تتزايد شعبية التنس يوما بعد يوم سواء على مستوى الممارسين أو المشاهدين، وليس هذا بغريب على رياضة أبسط ما يمكن أن توصف به أنها رياضة جميلة أنيقة، فالأداءات البارة للمهارات الحركية وأساليب أبطالها والخطط والإستراتيجيات التي يستخدمونها تأخذ بالألباب وتمتع كل من يمارسها أو يشاهدها حيث الإثارة والمتعة ابتداء من ضربات الإرسال الجذابة مروراً بإستراتيجيات رد الكرة وصولاً إلى إحراز نقطة مباغتة في مكان لم يكن في مقدور أحد المتنافسين أن يدافع عنه، وهذه الاعتبارات تجعل من التنس أحد الرياضات الترويحية التي يستمتع بها الجميع فضلاً عن سهولة مهاراتها، والتي يستطيع أغلب الأفراد أداءها على مستوى الترويح وكنشاط لوقت الفراغ، ولا تكلف اللعبة ممارستها الكثير بالنسبة لسائر الرياضات الأخرى، فمضربها الآن متاح بسعر في متناول الكثيرين وكذلك أسعار الكرات، ولقد انتشرت ملاعب التنس في مصر والوطن العربي الكبير، وأصبحت موجودة في أغلب الأندية الرياضية ومراكز الشباب.



وتتصف لعبة التنس بمجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية الرفيعة فهي رياضة تفصل الشبكة بين المتنافسين فيها ، فلا احتكاك من أى نوع ولا عدوان ولا عنف، وبالتالي فهي خالية من شغب الملاعب ومشاكله، وهناك آداب مراعاة تعبر عن تقاليد عريقة للتنس مثل تحية المنافس وتحية حكم المباراة بعد الانتهاء منها، وهذا الجو الاجتماعي البهيج يدعو إلى الألفة وإلى تكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية الجيدة ، فضلا عن أنها لعبة للجنسين وليست مقصورة على أحدهما فقط، والتنس كلعبة فردية تنمى سمات نفسية جيدة؛ مثل: الاعتماد على النفس، والثقة بالنفس، ونمو الشخصية الناضجة التى تتحمل المسئولية والتي تتأسس على روح الكفاح والتنافس من أجل حياة أفضل ، كما أن اللعب الزوجى يتسم بقيم اجتماعية ممتازة كالتعاون والتفاهم والإيثار وتقدير جهود الآخرين، فضلا عن ضبط النفس، والتحكم فى المشاعر والذكاء الاجتماعي .

ولأن ملعب التنس ليس بالصغير كالريشة الطائرة مثلا أو الاسكواش ، فهو ينمى مجموعة صفات بدنية جيدة تشكل أساسا طيبا للياقة البدنية ، فمطلوب من اللاعب أن يدافع عن ثلاثة خطوط بالإضافة إلى الشبكة والمساحة الأرضية التى تقع فيما بينهما، وهذا يتطلب جلدا دوريا تنفسيا وجلدا عضليا، ورشاقة عالية وسرعة وقدرة ومرونة وتوافق عضلى عصبى ودقة؛ ولذلك يرشح خبراء اللياقة البدنية لعبة التنس لتكون أحد المناشط الرئيسية فى الرياضة للجميع .



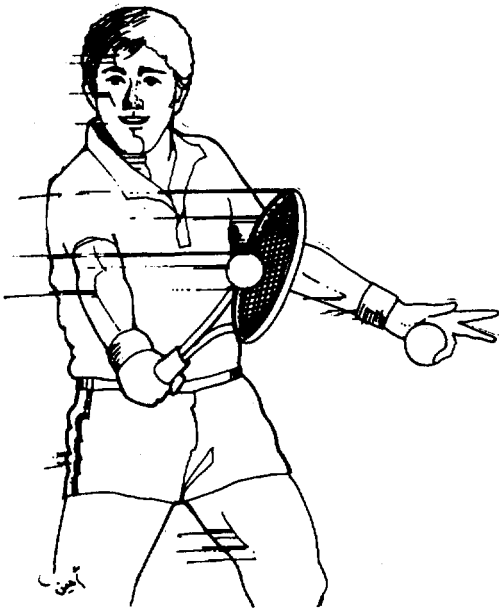
تنمى لعبة التنس لدى  
الأطفال الاعتماد على النفس  
والقدرة على تحقيق الذات







# التعريف بالأدوات والملاعب





## الكرة

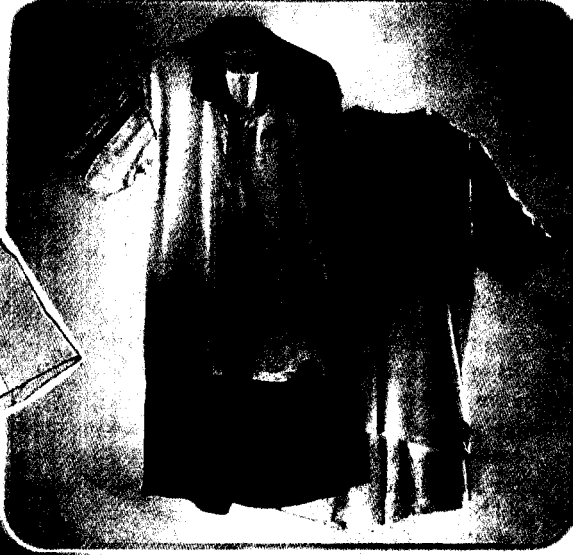
كرة التنس هي الأداة الرئيسية للعب التنس، وهي تصنع من المطاط الأجوف المكسو بالوبر وذات ألوان فاتحة (أبيض أو أصفر) ولكن من لون واحد فقط، ويجب أن تكون بدون خياطة، ذات أبعاد قياسية هي:

القطر: ٦,٣٥ - ٦,٦٧.

الوزن: ٥٦,٧ جم - ٥٨,٥ جم وذات ضغط هواء محدد.

وهناك أنواع مختلفة من كرات التنس، وهي تباع في علب مخصصة للحفاظ عليها، ويمكن استشارة خبراء اللعبة لشراء أفضل الأنواع.





لم تتطرق قواعد اللعب إلى الملابس، وحتى اللون الأبيض الذي لازم لعبة التنس طويلا إنما يرجع لاعتبارات تقليدية ثقافية ، ولكن من المهم أن تكون الملابس ملائمة للحركات المتنوعة في التنس ، فهي تتكون من قميص نصف كم وسروال قصير (شورت) للرجال ، أما السيدات فهي تتكون من قميص نصف كم وحرملة (جيب) أو شورت .



www.hollanduniversity.org  
وهناك عدة اشتراطات صحيحة ينبغي أن نوضح في الاعتبار عن اختيار الملابس والأحذية، وهذه الاشتراطات ليست ملزمة وإن كانت مفيدة وصحية وتكفل ممارسة طيبة للتنس، ولعل أهم المواصفات الصحية والعملية للملابس في التنس تتلخص فيما يلي :

- وزن الملابس لايشكل عبئا على اللاعب .
- مقاس الملابس يجب أن يكون ملائما فلا هي متسعة جدا ولا ضيقة جدا .
- مطاطة لتتيح سهولة الحركة في كل الاتجاهات .
- لا تعيق نشاط الدورة الدموية .
- تمنع وصول الحرارة للجسم وتمتص العرق والرطوبة وتبخرهما .
- تسمح بفاذ الهواء والتهوية الجيدة .
- يفضل أن تكون من خامات طبيعية وعلى رأسها القطن .
- تتصف بالمتانة والأناقة فلا تتمزق بسهولة .
- لا تولد شحنات كهربائية .
- النظافة الدائمة والغسيل المستمر لها .
- الخصوصية، فلا يرتديها غير صاحبها .

#### الجوارب .

للجوارب أهمية خاصة للاعب التنس؛ نظرا لأهمية حركات القدمين في التنس ، فالجوارب الجيد المقاس يمنع قدمي اللاعب من الاحتكاك بالحذاء فتؤذيه . وعموما فإن الجوارب القطنى هو أفضل الأنواع لأنه يمتص العرق ويقلل الاحتكاك، وينبغى ألا يكون ضيقا ولا فضفاضا، وينبغى أن يكون لدى اللاعب أكثر من زوج جوارب فى حالة جيدة حتى يمكن ارتداؤه نظيفا باستمرار، ومن عادة بعض أبطال اللعبة غمر أقدامهم فى بودرة (التلك) قبل لبس الجوارب لتقليل الاحتكاك والتوتر بالقدمين وضمان جفافهما .



## مضرب التنس

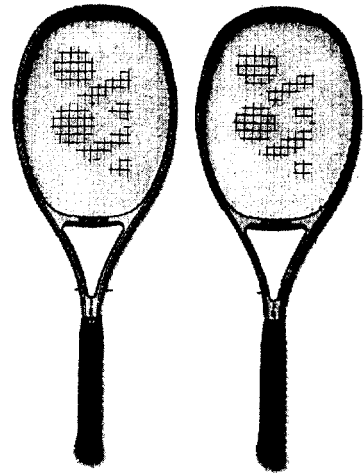
أداة ضرب الكرة فى لعبة التنس هو المضرب Racket . وكما ترى فى الشكل ، يتكون المضرب من الآتى .



**الرأس :** وهو إطار معدنى له أشكال عديدة لكن الشكل المألوف له والأكثر استخداما هو الشكل شبه البيضاوى ، وفى الرأس تثبت الأوتار المصنوعة من أمعاء الحيوانات أو من النايلون بطريقة متداخلة ومتعامدة وفقا للثقوب الموجودة فى إطار الرأس بحيث تكون الأوتار مشدودة وتشكل سطحاً صلباً يتمكن من ضرب الكرة بقوة ، ويجب العمل على شد هذه الأوتار كل فترة مناسبة .

**العنق :** وهو التقاء طرفى إطار الرأس فيما يشكل مثلثاً قمته لأسفل فى المضارب الحديثة ، أما المضارب القديمة أو الخشبية فهى تتصل بالرأس مباشرة .

**المقبض :** وهو الجزء السفلى المستقيم من المضرب ويلف بسيور من الجلد أو القماش لإضفاء المزيد من تحكم اليد ولتجنب انزلاق اليد عليه وباستخدام المضرب لفترة طويلة يجعله زلقاً مما يستلزم تنظيفه كل فترة ، وهناك أنواع عديدة من المضارب وهى إما مصنوعة من





سبائك الألومنيوم أو الألياف الزجاجية ،  
وكانت قديما تصنع من الخشب ،  
والمضارب درجات ومقاسات تحددها  
القبضة . . فالناشئ يقترح له مضرب  
قبضة ٣ أو ٤ ، بينما المتقدم يقترح له  
قبضة (٥) .

### أسس اختيار المضرب:

لأن المضرب هو الأداة الأساسية في  
لعب التنس فإن اختياره بدقة يتطلب  
التعرف على بعض الاعتبارات الهامة ،  
وبخاصة أنه من الأدوات المعمرة والتي قد  
تلازم اللاعب لفترة طويلة نسبيا .

ولعل أهم هذه الاعتبارات هي :

- مناسبة وزن المضرب وحجم المقبض مع كل من حجم يد اللاعب وطول ذراعه وسنه .
- الابتعاد عن الدعاية التجارية؛ لأن الأبطال تصنع لهم مضارب بمواصفات خاصة .
- مركز الضرب في رأس المضرب يتناسب وطول ذراع اللاعب .
- الأوتار الطبيعية أفضل من الصناعية لأن الأخيرة قد تتسبب في إصابة المرفق بالألم ، وخاصة للمبتدئين والناشئة .
- الأوتار يجب أن تكون مشدودة بشكل مناسب .



## الأحذية



يجب أن يتصف حذاء التنس بمواصفات خاصة، لأن هناك عبئا كبيرا يقع على القدمين فالتنس رياضة تلعب فيها تحركات القدمين دورا هاما ومؤثرا.

واختيار نوع الحذاء يتطلب الوعي بعمدد من الخصائص الهامة للحذاء الجيد للتنس، ولعل أهم هذه الخصائص:

- المقاس المناسب تماما ،  
لا أصغر ولا أكبر .

- وزنه ملائم فلا هو ثقيل ولا هو خفيف أكثر مما ينبغي .
- يتصف بالمرونة والمطاطية .
- له نعل مطاط من قطعة واحدة متصلة تعمل على توازن القدم .
- جسم الحذاء بدون رقبة (Half Bout) :
- عند شراء حذاء جديد يتم قياسه بعد ارتداء جورب تنس .
- يجب أن ترتاح الأصابع فيه فلا تشنئ ولا تنقبض .
- الرباط من النوع الطويل المتين ويجب تجديده كل فترة .
- الحذاء الجيد التنظيف يعطى ثقة بالنفس .

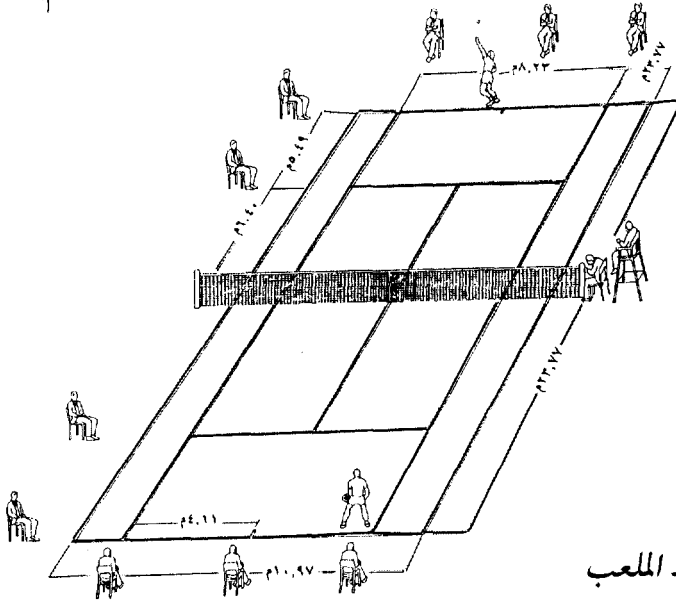


- يجب التخلص من أفكار التشاؤم والتفاؤل بالنسبة للمضرب لأنها ضرب من الخرافة ولا أساس لصحتها.
- يجب الحفاظ على المضرب وعلى سلامة هيكله فلا يلقي به على الأرض ولا توضع فوقه أثقال.
- يجب استبدال أوتار المضرب كلما تهتكت أو استهلكت .
- يجب أن يكون لون وشكل المضرب جميلا وجذابا وخاصة للناشئة.
- يمكن الاسترشاد برأى خبراء اللعبة والمدربين فى التعرف على أجود أنواع المضارب ومركاتها.

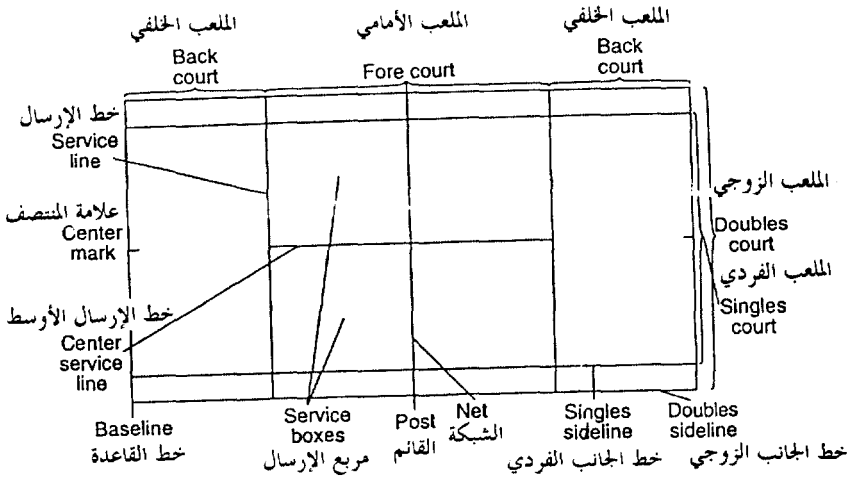


# ملعب التنس

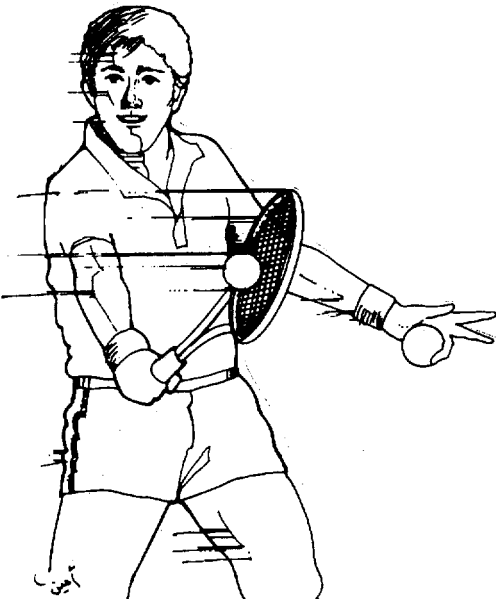
أبعاد ملعب التنس، وتوزيع طاقم  
التحكيم حول الملعب (الحكم - مراقب  
الشبكة - مراقبو الخطوط - مراقبو خطأ  
القدم).



خطوط الملعب



# المهارات الأساسية والضربات





تطورت لعبة التنس فى الفترة السابقة شأنها كشأن الألعاب الرياضية الأخرى فبعد أن كان هناك استخدام لنوع واحد من القبضات ، وكانت الكرة تضرب بدون اعتبار لفكرة دوران الكرة، أصبح هناك العديد من القبضات التى يمكن للاعب الاختيار من بينها بما يتناسب وخبرته وأيضا المهارة التى سوف يتعلمها وخاصة فى مجال تعليم الناشئين ، ولقد أدى هذا التنوع فى القبضات إلى تنوع فى دوران الكرة.

### أهمية الضربات الأساسية:

ومن المهم فى هذه المرحلة قبل دراسة وتحليل الأداء أن يفهم اللاعب لماذا يستخدم كلا من الضربات الأساسية والمتقدمة ، فخلال اللعب يجب أن تكون قادرا على أداء أدوار مختلفة فى الوقت المتاح فى الدفاع للهجوم أو الهجوم المضاد، وتعتمد هذه الأدوار ونجاح اللاعب فيها على مدى إتقان المهارات. ولتحقيق ذلك:

- اذهب إلى الكرة بثبات وتوازن كاملين .
  - اتخذ وضعا جيدا لضرب الكرة.
  - استخدم حركة رأس المضرب الصحيحة.
- وإتقانك للمهارات الأساسية سوف يجعلك قادرا على :
- اختيار الضربة المناسبة عندما تكون فى موقف متقدم على المنافس .
  - لعب ضربات صحيحة عندما يملأ عليك المنافس اللعب .
  - ولكى يكون اللاعب قويا فى كل هذه الأدوار، لابد أن يملك أداء صحيحا مدعما بمهارات متقدمة للمضرب وأن يفهم كيف يستخدم الدورانات ،

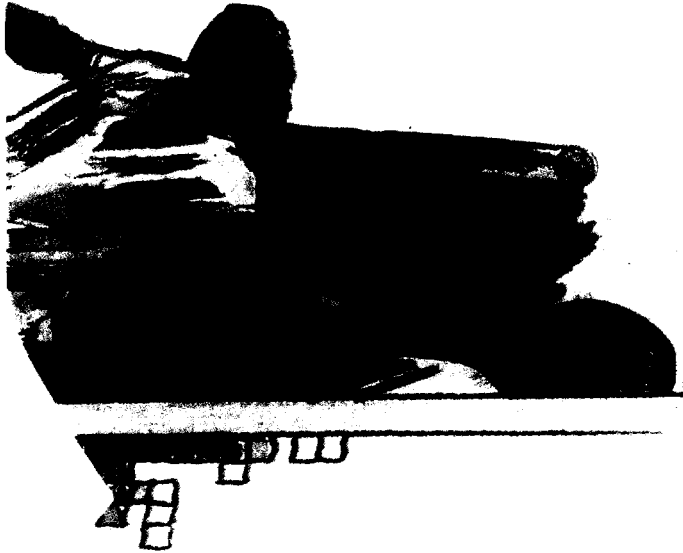
لكي يحفظ الكرة دائما في اللعب ويكسب النقطة ويسيطر على الشوط، وهذا يتطلب:

- تحقيق التوازن الدائم والاحتفاظ به .
- أن يكون المضرب تحت سيطرة اللاعب خلال الحركة .
- الكفاح لضرب الكرة بفاعلية تحت الضغط .

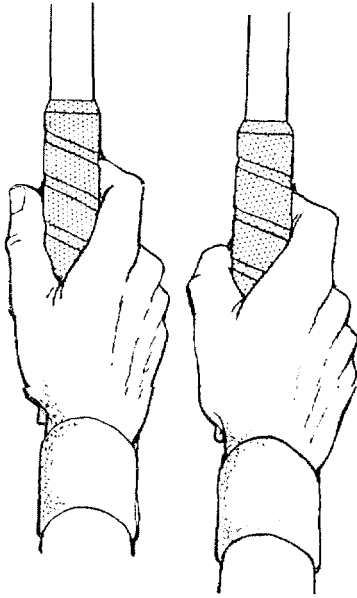
### القبضة ومسك المضرب:

من خلال طرق اللعب المختلفة يمكن تمييز ثلاثة أنواع منتشرة من القبضات هي (الشرقية ، والغربية ، والكونتيننتال).

والقبضة الشرقية (قبضة المصافحة) تناسب تماما المبتدئين وخاصة للعب الضربات الأرضية، وفي أول تعليم الطائرة، كما يمكن استخدام الشرقية المعدلة في المحاولات الأولى لتعليم الإرسال.

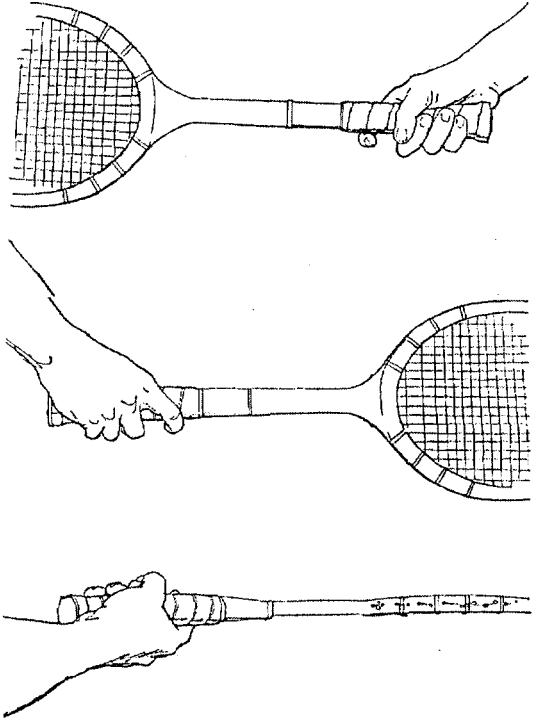


ويمكن استخدام القبضة الدولية (الكونتينتال) لجميع أنواع الإرسال والطائرة، أما في حالة الإرسال بالدوران فإن القبضة الكونتينتال المعدلة - والتي تعرف بـ «Chopper» لأنك تحمل المضرب مثل الفأس الصغير - تكون مثالية.



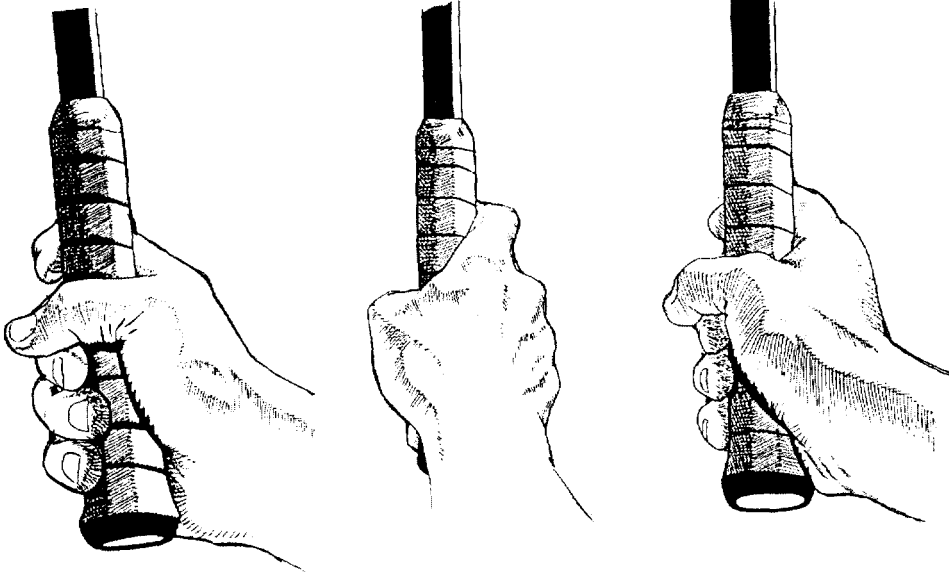
القبضة الأمامية

القبضة الخلفية

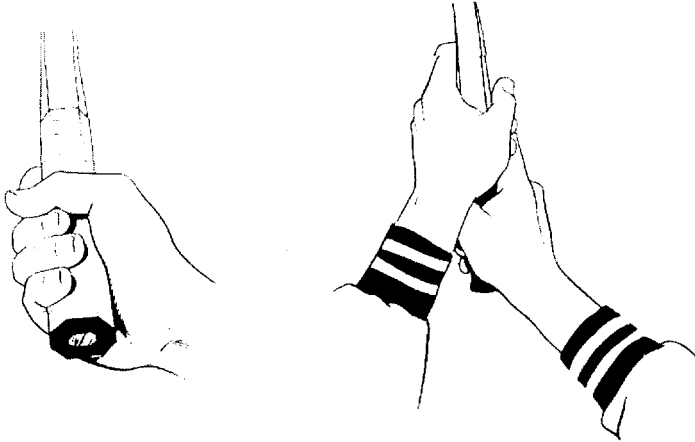


القبضة الشرقية (من زوايا مختلفة)





القبضة الشرقية للضربة الأمامية      القبضة العادية للإرسال      القبضة نصف الشرقية للضربة الأمامية



القبضة الغربية للضربة الأمامية

القبضة المزدوجة للضربة الخلفية



## طريقة تعليم القبضة

- أمسك المضرب باليد الحرة من عنقه، وبحيث يكون رأس المضرب عموديا على الأرض.

- ضع راحة اليد الضاربة منتشرة الأصابع على أوتار رأس المضرب.

- اسحب الذراع الضاربة لأسفل نحو المقبض والأصابع منتشرة.

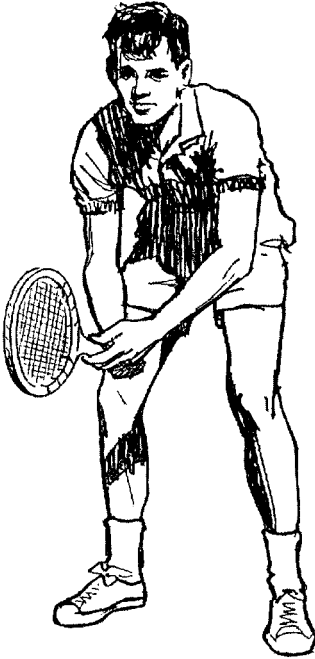
- عندما تصل راحة اليد للمقبض صافح المقبض كما لو كنت (تسلم عليه)، واجعل أصابعك تلتف حول المقبض دون توتر، ولكن أيضا دون ضعف.



أيًا كانت الضربة التي سيؤديها اللاعب (أرضية، أو إرسال، أو طائفة) فيجب أن تبدأ من وضع الاستعداد.

وضع الاستعداد للضربات الأرضية:

- ١- وضع غير متصلب.
- ٢- القدمان متباعدتان باتساع الكتفين.
- ٣- الجزء العلوى من الجسم منحني تجاه رأس المضرب .
- ٤- الركبتان منثنيتان قليلا .
- ٥- العينان تركزان على المنافس تماما .
- ٦- على بعد (٣-٤) أقدام، خلف خط القاعدة عند اللعب من آخر الملعب .
- ٧- اللاعب الجيد يسند المضرب باليد الحرة قبل استقبال الإرسال وبين الضربات .



يورس بيكر في وقففة الاستعداد



## وضع الاستعداد في الضربة الطائرة والساحقة.

تذكر أن في هذه الضربات يكون اللاعب قريبا من الشبكة

١ - وضع ثابت ورشيق مع سند المضرب من عند الرقبة باليد الحرة.

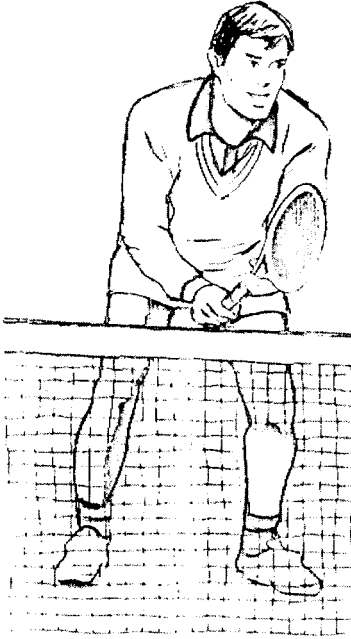
٢ - رأس المضرب فوق ارتفاع الشبكة.

٣ - مسافة القدمين باتساع الكتفين.

٤ - الجزء يميل للأمام تجاه الهدف مع انثناء خفيف في الركبتين.

٥ - تركيز العينين على المنافس.

٦ - يبعد حوالي ٢ متر من الشبكة بالقرب من منتصف خط الإرسال.



## وضع الاستعداد في الإرسال:

١ - وضع جانبي مريح.

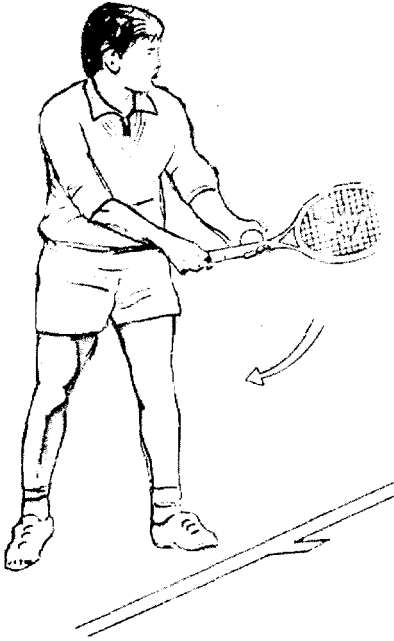
٢ - وضع رمي قوى.

٣ - كلتا القدمين لا بد أن تكون خلف خط القاعدة.

٤ - القدمان باتساع الكتفين.

٥ - اليدين تشيران إلى الهدف.

٦ - المضرب والكرة سويا مع بعض في بداية الحركة.

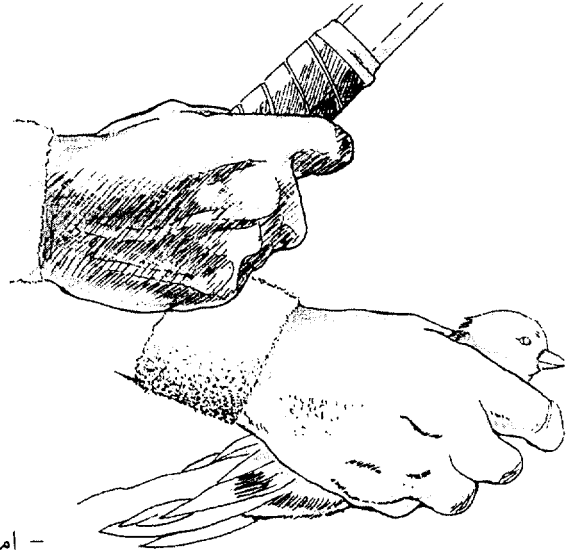


## وقفه استعداد استقبال الإرسال.

- قف في الجزء الأخير من الملعب ونظرك نحو الكرة في توقع لها.
- قف باسترخاء مع ميل ثقل الجسم نحو أطراف القدم.

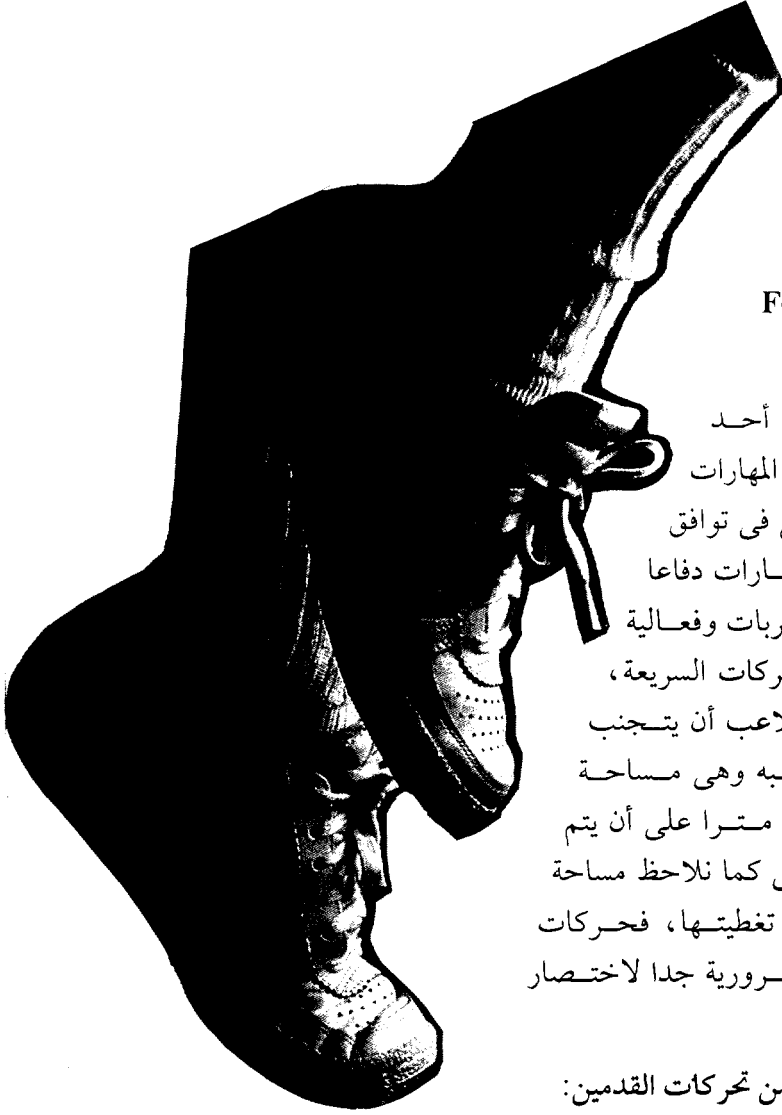


- اجعل المضرب موجها نحو الشبكة ويكاد يوازي سطح الأرض.



- امسك عنق المقبض كما تقبض على طائر ، فإذا قسوت عليه مات ، وإذا تراخيت ، فر طائرا من يدك .





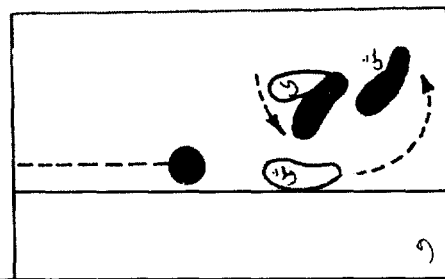
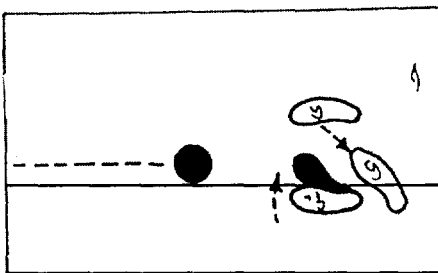
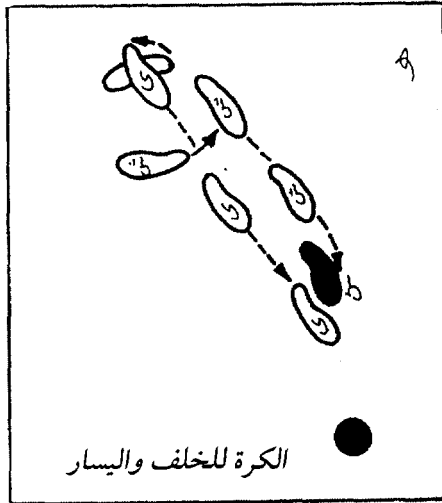
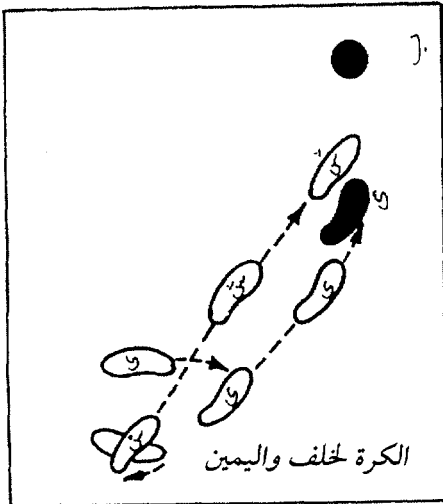
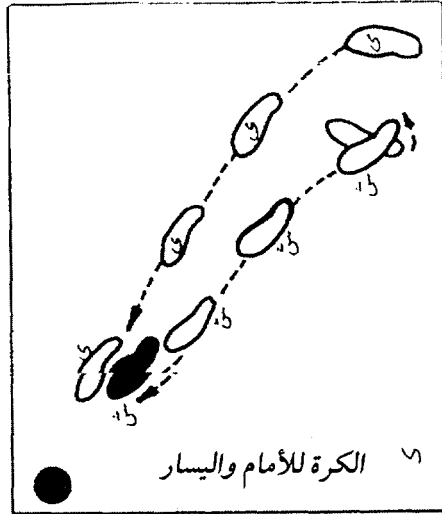
## - تحركات القدمين Foot ,Work

تحركات القدمين أحد الأساليب الفنية المكتملة لأداء المهارات الحركية في التنس، فهي تعمل في توافق وتناسق وربط مع مختلف المهارات دفاعا وهجوما وتحقق كفاءة الضربات وفعالية التحركات، فالتنس لعبة التحركات السريعة، فالكرة سريعة، ومهمة اللاعب أن يتجنب سقوط الكرة في نصف ملعبه وهي مساحة تساوي (١١, ٨٨ × ٢٣, ٨) مترا على أن يتم ذلك باستخدام المضرب، وهي كما نلاحظ مساحة ليست بالصغيرة إذ يصعب تغطيتها، فحركات القدمين الجيدة والسريعة ضرورية جدا لاختصار الزمن والمسافة.

وهناك نوعان أساسيان من تحركات القدمين:

- ١- التحرك للكرة والذي يتم بصفة عامة ويتصف بالسرعة الفجائية بحيث يمكنك الوصول إلى الكرة في أقرب وقت ممكن.
- ٢- حركات للقدمين صغيرة وهي إما بطيئة أو سريعة بهدف الضبط، وتساعد على اتخاذ وضع جيد للتعامل مع الكرة في مساحة الضرب أو الاستقبال المطلوبة.





يوجد هناك جانبان هامان للتوازن يجب وضعهما فى الاعتبار:

١ - وضع التوازن فى نهاية الحركة السابقة للمضرب .

٢- التوازن المطلوب خلال الضرب .



فعندما يتحرك اللاعب بسرعة من وضع إلى آخر، ثم يخفض من سرعته أو يتوقف فهناك احتمال لفقدان التوازن؛ ولذلك فمن المهم تنمية وتطوير فن الحركة السريعة إلى الكرة . كما يجب أن يحتفظ اللاعب بتوازنه من أجل السيطرة على المرجحة واتجاه الضربة؛ لأنه لو فقد اللاعب توازنه وخاصة عند لحظة اتصال الكرة بالمضرب ستكون النتيجة احتمال ضربة غير مضبوطة .

أيفان لندل فى وضع توازن متحرك للاستعداد

## مبادئ الضربات الأساسية

### ١ - إحساس الكرة ومراقبتها:

يجب أن يتعلم الناشئ ملاحظة الكرة التى يقوم بضربها، والأهم ملاحظة الكرة التى يضربها المنافس لكى يتخذ قراره، فى أين ستذهب الكرة وبأى سرعة وفى أى مكان . والجانب الصعب ، هو كيف يمكن للناشئ الاستجابة إلى هذه المعلومات وبسرعة ، ومكمن الصعوبة فى تحرك الناشئ للمكان الصحيح أمام كرة متحركة فى نصف ملعبه من منافس يحاول لعبها أصعب ما يمكن .

والتنس يتطلب إحساس كرة عاليا حيث يكون الناشئ قادرا على الاستجابة لسرعة وطيوان واتجاه الكرة ولكن التركيز واليقظة يساعدان على توقع اللعب .



وخلال الضربات الأرضية يوجد مرتان طيران للكرة ، أما فى الضربة الطائرة  
وضربة الإرسال فىوجد طيران واحد .

واللاعب الجيد يلاحظ الكرة بعناية ويستجيب تماما وبدقة ، ولتطوير هذا  
الجانب يجب النظر بسرعة إلى المنافس وهو يضرب الكرة وملاحظة :

١ - المسار المنحنى للضربة .

٢- مكان الهبوط المحتمل للكرة .

٣ - التحرك لمكان مناسب لأداء ضربة صحيحة .

٤ - نوع الدوران الذى تكسبه للكرة ويناسب الملاحظات السابقة . والنظر إلى  
الكرة يساعد على سهولة تشخيص الأداء، وذلك من خلال المكان الذى سوف تؤدى  
منه الضربة، وكذلك الارتفاع والبعد عن الجسم لتحديد نقطة اتصال المضرب بالكرة .

- ارتفاع الكرة (الارتفاع المناسب بين الركبة ومستوى الحوض).

- البعد عن الجسم من الأمام (أمام الجسم أمام الرجل المتقدمة).

- البعد عن الجسم من الجانب (على بعد ذراع من الجسم).

## ٢ - مساحة الضرب ونقطة الاتصال.

بعد أن يكتسب اللاعب الإحساس بالكرة وكيفية مراقبتها ويكون قادرا على  
اتخاذ الوضع المناسب لاستقبالها ، يجب أن يؤدى كل ضربة باستخدام نفس نمط  
الحركة ، وهذا يضمن أن الكرة تظهر فى نفس المكان بالنسبة لوضع الجسم فى كل وقت .  
وبتثبيت مساحة الضرب ونقطة الاتصال بالكرة يصبح اللاعب لديه طريقة خاصة به فى  
أداء الضربات ، كما يصبح من السهل ضبط الاتجاه والسيطرة على المضرب .

## ٣ - استخدام رأس المضرب.

فى ضوء ما سبق يتمكن اللاعب من اتخاذ الوضع المناسب لتنفيذ عملية  
ضرب الكرة . وفيما يلى الاختلافات الأساسية فى استخدام المضرب :

- فى الضربات الأرضية : مرجحة رأس المضرب .

- فى ضربة الإرسال : رمى أو قذف رأس المضرب .

- فى الضربة الطائرة : دفع أو تجميد رأس المضرب .



#### ٤ - ضبط حركة المضرب.

الأساسيات السابقة تساعد اللاعب على الوصول للكرة فى وضع جاهز للضربة يستطيع منه تحريك المضرب بطريقة فعالة، ولكن تستجد هنا أبعاد أخرى مثل سرعة المرجحة وزاوية المرجحة وأشكالها باعتبار المضرب امتدادا طبيعى للذراع.

وهناك شكلان متميزان للمرجحة: الأول المرجحة المضبوطة للخلف والتي تجهز اللاعب للشكل الثانى وهو المرجحة للأمام والضرب، وهذه الأشكال لا بد أن تترايط مع بعضها فى واجب إيقاعى فعال لتحقيق ضربة ناجحة. وهناك أنواع مختلفة من الضربات، وبناء عليه أنماط مختلفة من حركة المضرب (مرجحة، ورمى، ودفع)؛ ولذلك وقبل ضبط حركة المضرب فإنه من الضرورى أن تمتلك صورة عقلية واضحة للمهارة التى سوف تؤديها.

#### ٥ - ضبط وجه المضرب.

كل الأساسيات السابقة توصل اللاعب للسيطرة على وجه المضرب لأداء أى ضربة فى الوقت والمكان المناسب، وأهم وقت هو الاتصال بالكرة، فعند هذه اللحظة سوف تقرر هل ستصيح الكرة فى اللعب أم لا. الكرة تكون متصلة بالمضرب لمدة ٣ ملى / ث؛ ولذلك فاتصال الكرة بالمضرب يجب أن يتم بالضبط ومباشرة، ويتضح أهمية ذلك من خلال:

- لحظة ضرب الكرة والزاوية التى يتخذها وجه المضرب مع نقطة الاتصال - سوف تحدد أين تُرد الكرة.

- قبضة المضرب وهى التى تحدد المسار الحركى للذراع والمضرب؛ ولذلك فأى تغيير فى القبضة يجب أن يتم مبكرا عند المرجحة للخلف.

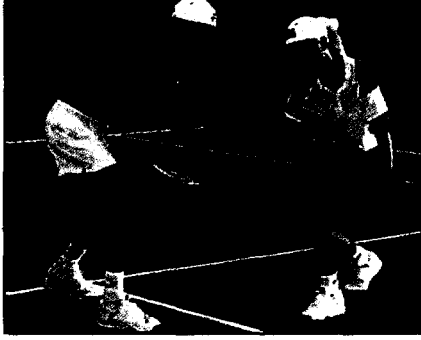
- وجه المضرب يجب أن يكون مضبوطا وثابتا خلال المرجحة التمهيديّة (المرجحة للخلف)، وذلك قبل الاصطدام بالكرة، وهذا سوف يسهل ضبط وجه المضرب فى الوقت الهام جدا وهو وقت الاتصال بالكرة.



- عند نقطة الاتصال لابد من حمل المضرب بثبات وبقبضة غير متصلبة (مرنة) ووجه المضرب بزاوية تجاه الهدف .

### البرنامج التعليمي للتقدم بالضربات الأساسية.

يتبع شرح كل مهارة أو ضربة من الضربات الأساسية برنامج بسيط مقترح بهدف تثبيت وإتقان المهارة بشكل متدرج ، وأهم ملامح البرنامج ما يلي :



- البرنامج لتدريب المبتدئ للعب الفردي .

- يصلح البرنامج للمتقدمين بعد تعديل عدد مرات التكرار وزيادة صعوبة التدريبات .

- يتضمن نوعين من التدريبات (تدريبات فردية على الحائط) ثم تدريبات زوجية مع الزميل على الملعب للتطبيق .

- توجد على الحائط بعض الخطوط أو المربعات أو الدوائر حيث تعمل كموجهات للأداء وتغذية رجعية .

- يمكن تطوير التدريبات مع الزميل على الملعب بإدخال ماكينة قذف الكرات .  
- في حالة التأكيد على دقة أداء الضربات في الملعب يمكن إضافة بعض العلامات أو الأدوات في المكان المناسب من الملعب .

- يمكن تعديل بعض تدريبات الزميل في الملعب لكي تصلح لأداء مجموعات وليس مع زميل واحد .

- في حالة ضرورة استخدام تقويم الأداء يجب الاستعانة ببطاقة لكل لاعب يوضح فيها تاريخ الانتهاء من كل ضربة وموضحا أمامه درجة إجادة اللاعب .



## الضربة الأمامية :Forehand



هي أغلب ضربات التنس استخداما، مع سهولة تعلمها لأن الكرة تضرب من الجانب الأيمن للجسم. وهي الضربة الرئيسية للهجوم في المباراة. وفي ضوء الأساسيات السابقة وللأداء الجيد يجب أن تراعى:

- ١- التجهيز المبكر والفرصة الكافية للمرجحة للخلف.
- ٢- الكرة الساقطة من أعلى ارتداد تشجع المرور الصحيح لرأس المضرب.
- ٣- المرجحة المؤثرة لرأس المضرب تتحقق فقط باتخاذ وضع الضرب الصحيح ونقطة اتصال الكرة.

### المراحل الفنية للأداء:

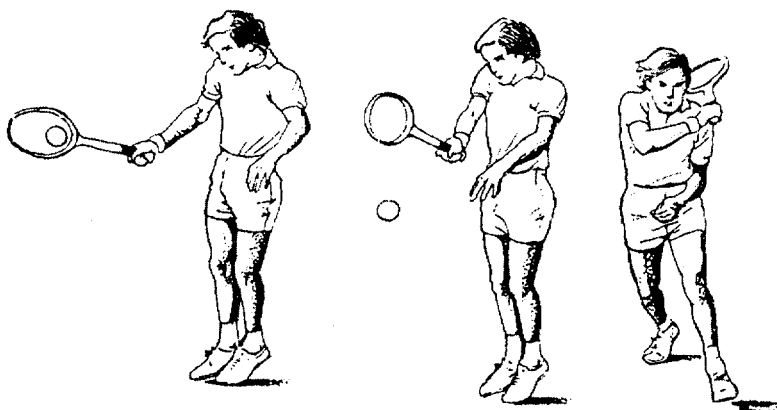
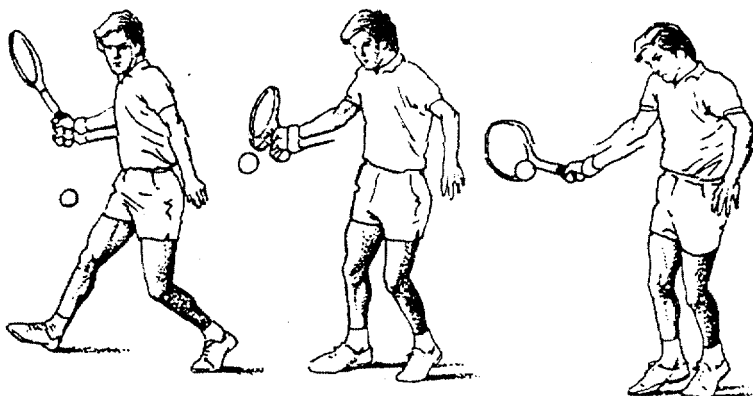
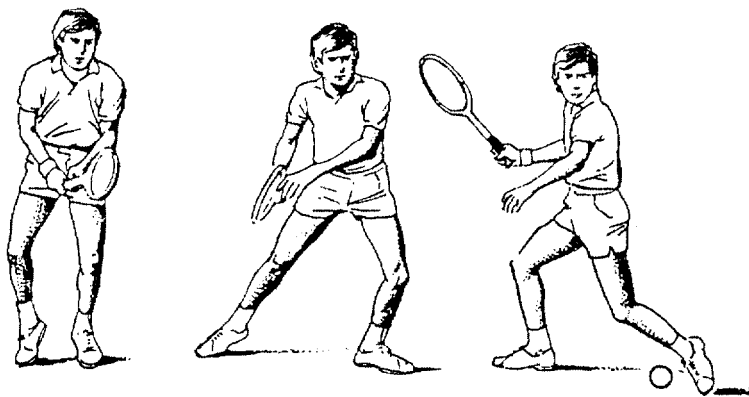
- ١- البدء من وضع الاستعداد والتبكير بالمرجحة الخلفية.
- ٢- الربط بين المرجحة الخلفية والمرجحة الأمامية بنعومة.
- ٣- التحضير بالمضرب مع الرجل اليمنى ثم أخذ خطوة للأمام بالرجل اليسرى.



برنامج التقدم بالضربة الأمامية:

التكرار	التدريب الأساسي	م
٦	فردى . جرب أنواع القبضات.	١
٥	القبض وإعادة القبض.	
٥	واجه الشبكة وحاول الضربة الأمامية بتحريك القدم اليمنى للخلف.	٢
١٠	مركب حركة القدم اليمنى مع المرجحة الخلفية للضربة.	٢
	مركب من حركة القدم اليمنى والمرجحة الخلفية ثم المرجحة الأمامية	٤
٢٥	والتابعة والتغطية.	
٢٠	اسقط الكرة واضربها تجاه الحائط على بعد ١٥ قدما بطريقة أمامية	٥
	أعد رقم (٥) واضرب الحائط فوق خط على ارتفاع ٢ أقدام من الأرض.	٦
٢٠	أعد رقم (٥) وفقط اضرب الكرة في مربع ٥×٥ أقدام على ارتفاع ٢ أقدام	٧
	من الأرض.	
٢٠	أعد رقم (٧) واضرب الكرة في مربع ٤×٤ أقدام.	٨
٦	أعد رقم (٥) بضربات أمامية متواصلة.	٩
٥	أعد رقم (٦) بضربات أمامية متواصلة.	١٠
٥	أعد رقم (٧) بضربات أمامية متواصلة.	١١
٤	أعد رقم (٨) بضربات أمامية متواصلة (التدريب مع الزميل).	١٢
٢٠	من أماكن مختلفة من الملعب الخلفى اسقط الكرة واضربها ووجهها في الملعب	١٣
	الخلفى لمنافسك.	
٢٠	أعد رقم (١٣) ولكن بتوجيه الضربة إلى النصف الأيمن للملعب الخلفى	١٤
	للمنافس.	
٢٠	أعد رقم (١٣) ووجه الضربة إلى نصف الملعب الأيسر في الملعب الخلفى	١٥
	للمنافس.	
٨	تتابع ضربات أمامية متواصلة مع الزميل المنافس	١٦

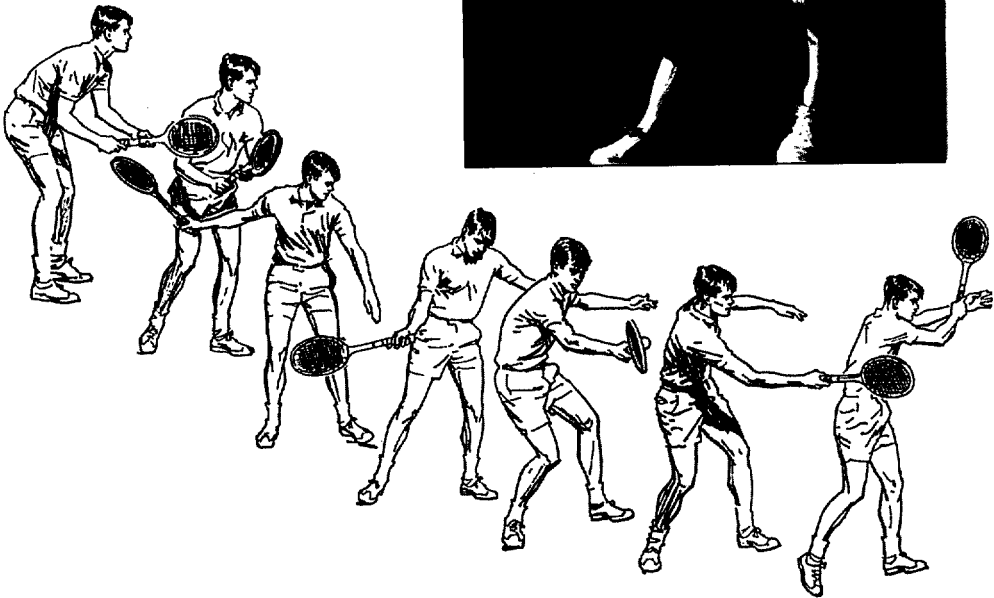


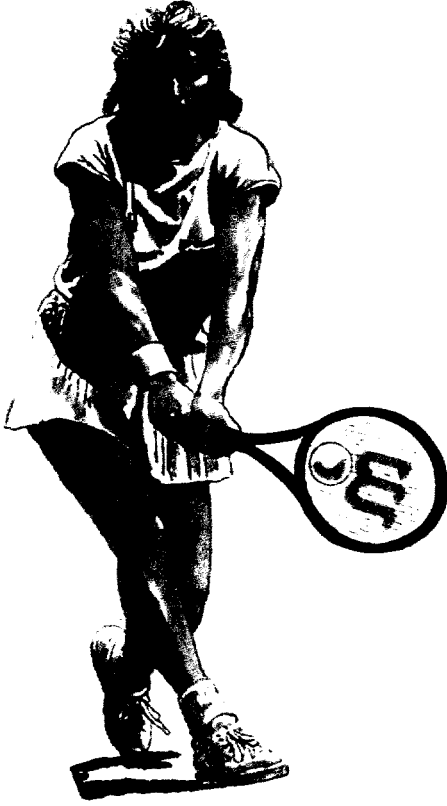


التحليل الحركي لأداء الضربة الأمامية



التمهيد بالمضرب للخلف في الضربة الأمامية  
من الثبات والحركة (إيفان لندل)





٤ - ضرب الكرة من مستوى الخوض  
ومن البعد والارتفاع المناسبين من الجسم .

٥ - المتابعة بالمضرب بحيث يكون  
المضرب فى ارتفاع الرأس وأعلى الجسم  
مواجهها للشبكة .

٦ - الحفاظ على التوازن أثناء  
الأداء .

٧ - الارتداد لوضع الاستعداد .

### الضربة الخلفية Backhand :

أكثر صعوبة من الضربة الأمامية ،  
وتستخدم للعب الكرات من الجانب  
الأيسر من الجسم . ميكانيكية أداء الضربة

كما فى حالة الضربة الأمامية ولا يمكنك أن تكون لاعب تنس متكامل بدون هذه  
الضربة .

وفى ضوء الأساسيات السابقة فإن مساحة الضرب ونقطة الاتصال ترتبط  
بثلاثة أبعاد هى :

١- تضرب الكرة على ارتفاع بين الركبة والوسط .

٢ - تضرب الكرة من الجانب وأمام الجسم بانحراف بسيط .

٣ - تضرب الكرة وهى بمسافة من الجسم .



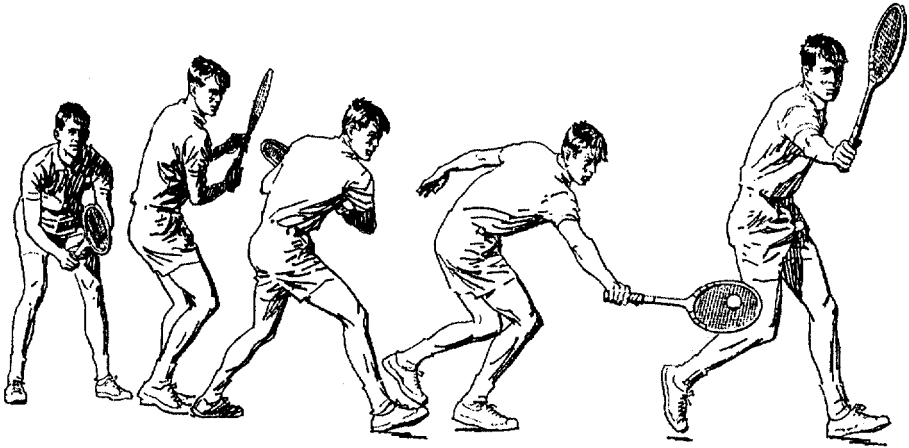
## المراحل الفنية للأداء:

- ١ - من وضع الاستعداد بداية تغير القبضة وتغيير وضع الجسم.
- ٢ - التحضير مبكرا لضرب الكرة والقبض باليد أو باليدين، ولكن راع ألا يكون دوران الكتف بصورة كبيرة مثل استخدام اليد الواحدة.
- ٣ - التحضير مع الرجل اليسرى وأخذ خطوة بالرجل اليمنى قبل الأداء.
- ٤ - وقت المرجحة للخلف قبل ارتداد الكرة. نفذ الاتصال بالكرة مبكرا.
- ٥ - الضرب والقبض باليدين أو ترك اليد الحرة بعد الضرب مثل «جيمى كونرز».
- ٦- المتابعة باليدين والمضرب فى مستوى الرأس وأعلى الجسم مواجه الشبكة:

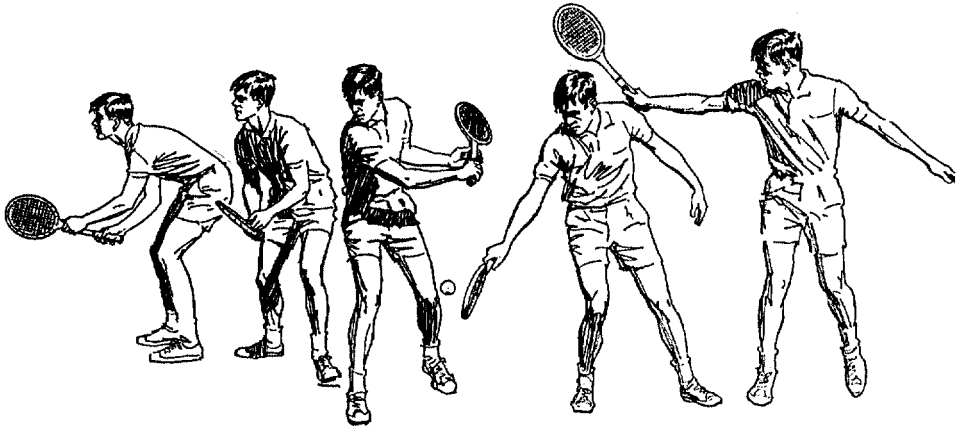
## نوعان للقبض على المضرب:

- ١- اليد اليمنى قبضة عادية Contenental، واليسرى قبضة شرقية Eastern.
- ٢ - اليد اليمنى قبضة شرقية كالضربة الأمامية، واليد اليسرى أيضا قبضة شرقية.



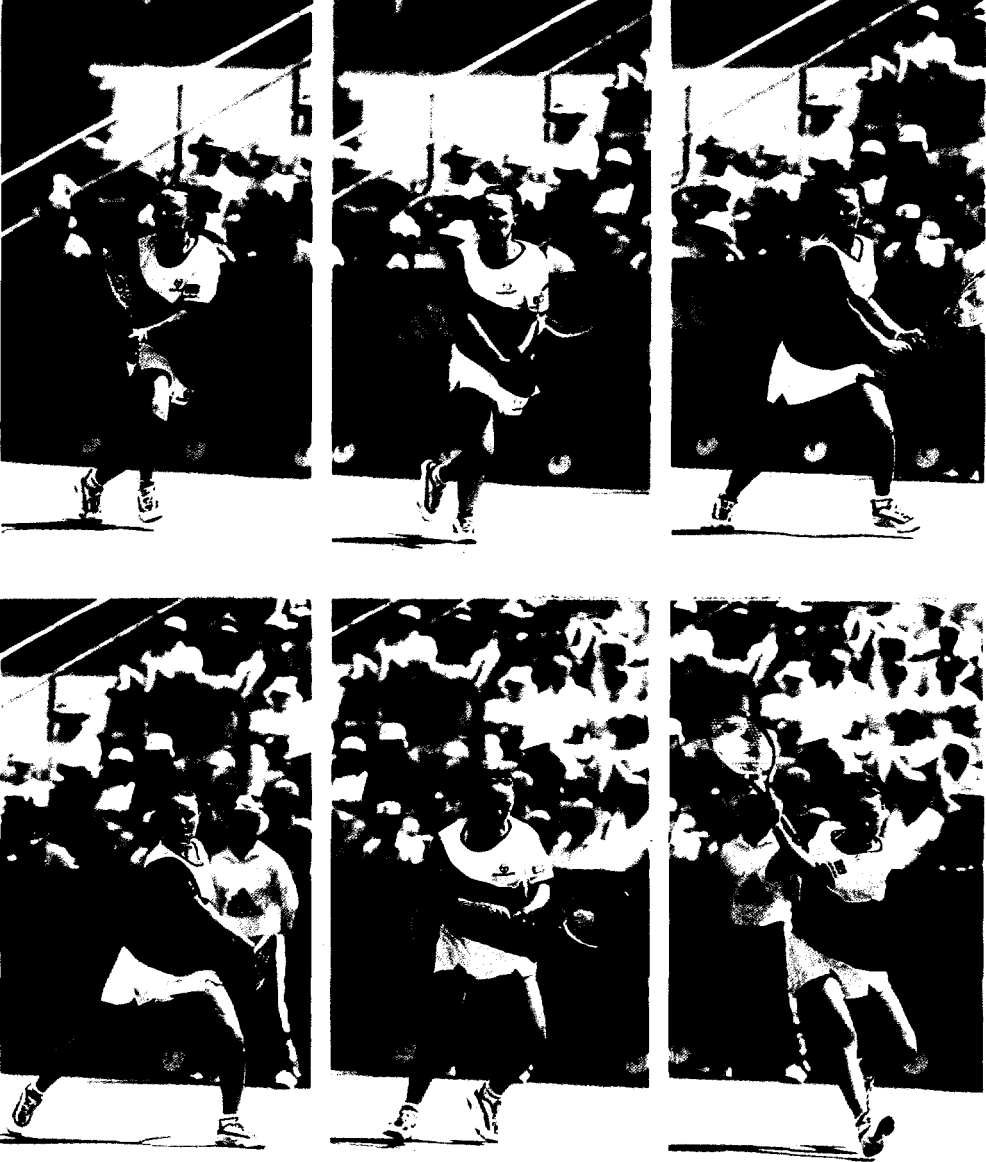


تسلسل أداء الضربة الخلفية (منظر جانبي)



تسلسل أداء الضربة الخلفية (منظر أمامي)



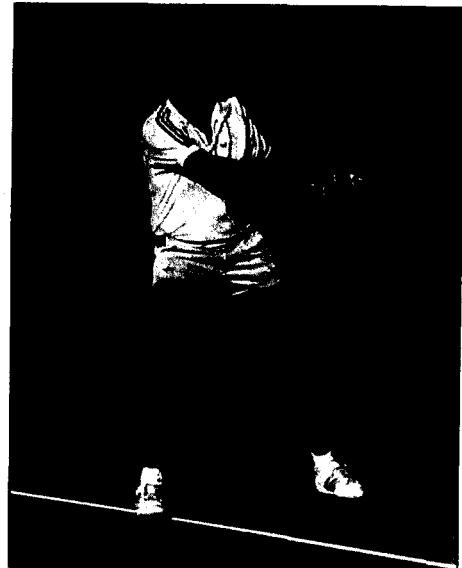


تسلسل أداء الضربة الخلفية بالقبضة المزدوجة  
(باليدين) (كما تؤديها لاعبة مارتيانا هنجز)



المراحل الرئيسية لأداء الضربة  
الخلفية





أداء الضربة الخلفية مع إحداث دوران جانبي للكرة Slice



برنامج التقدم بالضربة الخلفية:

التكرار	التدريب الأساسي	م
	(فردى)	
١٠	احمل المضرب بقبضة أمامية ثم مرجح المضرب وغير القبضة إلى القبضة الخلفية.	١
٦	واجه الشبكة واستخدم حركة البيشوت للتقدم وغير القبضة للضربة الخلفية.	٢
٥	أعد رقم (٢) وأضف المرجحة الخلفية.	٣
١٠	أعد رقم (٢) وأضف المرجحة الأمامية والمتابعة والتغطية .	٤
٢٥	أسقط الكرة واضربها تجاه الحائط على بعد ١٥ قدما ضربة خلفية.	٥
٢٠	أعد رقم (٥) واضرب الحائط فوق خط مرتفع عن الأرض ٣ أقدام.	٦
٢٠	أعد رقم (٥) واضرب الكرة في مربع ٥×٥ أقدام على ارتفاع ٣ أقدام من الأرض.	٧
٢٠	أعد رقم (٧) ولكن اضرب الكرة في مربع ٤×٤ أقدام.	٨
٨	أعد رقم (٥) ولكن بضربات خلفية متواصلة.	٩
٥	أعد رقم (٦) ولكن بضربات خلفية متواصلة.	١٠
٥	أعد رقم (٧) ولكن بضربات خلفية متواصلة.	١١
٤	أعد رقم (٨) بضربات خلفية متواصلة .	١٢
	(التدريب مع الزميل)	
٢٠	من أماكن مختلفة من ملعبك الخلفى أسقط الكرة ووجهها إلى الملعب الخلفى لزميلك بضربة خلفية.	١٣
٢٠	أعد رقم (١٢) ووجه الكرة إلى النصف الأيسر الخلفى للعب منافسك.	١٤
٢٠	أعد رقم (١٢) ووجه الكرة إلى النصف الأيمن الخلفى للمنافس.	١٥
٦	تتابع ضربات خلفية متواصلة مع الزميل.	١٦



### برنامج التقدم بالضربات الأمامية والخلفية:

- توجد ثلاثة مستويات للتطوير فى الواجب المحدد لهذه المهارة .
- ربما تختار المستوى الخاص بك معتمدا على قدرتك .
- بعد استكمالك لمستوى حاول مع المستوى الثانى .
- من أجل العمل مع الزميل اختر من يتناسب مع مستواك .

م	التدريب الأساسى		
	المتقدم	متوسط	مبتدئ
	التكرار داخل كل مستوى		
	(فردى)		
١			عدد من الضربات الأمامية المتواصلة على حائط يبعد ٢٠ قدما (من خلال الحركة).
	٢٠	١٥	١٠
٢			عدد من الضربات الخلفية المتواصلة على حائط يبعد ٢٠ قدما.
	٢٠	١٥	١٠
٣			عدد من الضربات المتواصلة على حائط يبعد ٢٠ قدما باستخدام الضربات المفضلة لوضع الجسم.
	٢٠	١٥	١٠
٤			عدد من الضربات المتواصلة الأمامية والخلفية على حائط يبعد ٢٠ قدما.
	٢٠	١٥	١٠
	(التدريب مع الزميل)		
٥			تتابع ضربات متواصلة بين لاعبين باستخدام الضربات الأمامية من خلال اللعب فى المساحة الخلفية للملعب.
	١٢	١٠	٦
٦			تتابع ضربات متواصلة بين لاعبين باستخدام الضربات الخلفية من خلال اللعب فى المساحة الخلفية للملعب.
	١٢	١٠	٦
٧			تتابع ضربات متواصلة بين لاعبين باستخدام الضربات الأمامية والخلفية من خلال اللعب فى كل الملعب.
	١٤	١٢	٨



## الضربة الطائرة

: Volley



ضربة  
مهمة جدا  
لإستراتيجيات  
اللعب الهجومى  
على الشبكة ،  
وهى تحتاج إلى  
كمية كبيرة من  
الوقت والتدريب  
لإتقانها حتى  
يصبح اللاعب ذا  
مستوى عال .

فى هذه  
الضربة اللاعب  
يكون قريبا من  
منافسه وبالإضافة

إلى ذلك يكون الوقت قليلا للتحضير للضربة؛ ولذلك فإن المرجحة للخلف تكون قليلة مع ضرورة الاحتفاظ بسيطرة ثابتة للمضرب، ولنجاح الضربة يجب أن يكون الاتصال بالكرة دائما أمام الجسم وإن لم يتح ذلك فيكون قليلا جدا للجانب .

مساحة الضرب ونقطة اتصال الكرة بالمضرب ، ترتبط هنا باتجاهين اثنين فقط

هما:

أ - الكرة لا بد أن تضرب من أمام الجسم .

ب - فى الوضع الجانبى عند ضرب الكرة تكون الكرة أقرب إلى الجسم منها فى حالة الضربات الأرضية (الضربة الأمامية، والضربة الخلفية) والتخطيط لتنفيذ هذين الاتجاهين يحقق لك :





(سامبراس) يؤدي الضربة الطائرة الخلفية من الجرى (مع تجهيز  
المضرب لتدوير الكرة)



- ١ - ضربة أكثر صحة من ناحية الأداء .
- ٢ - آلية فى الضربات .
- ٣ - توازنا أفضل .
- ٤ - سيطرة وقوة أفضل .
- ٥ - ضربة مستقرة وراسخة .

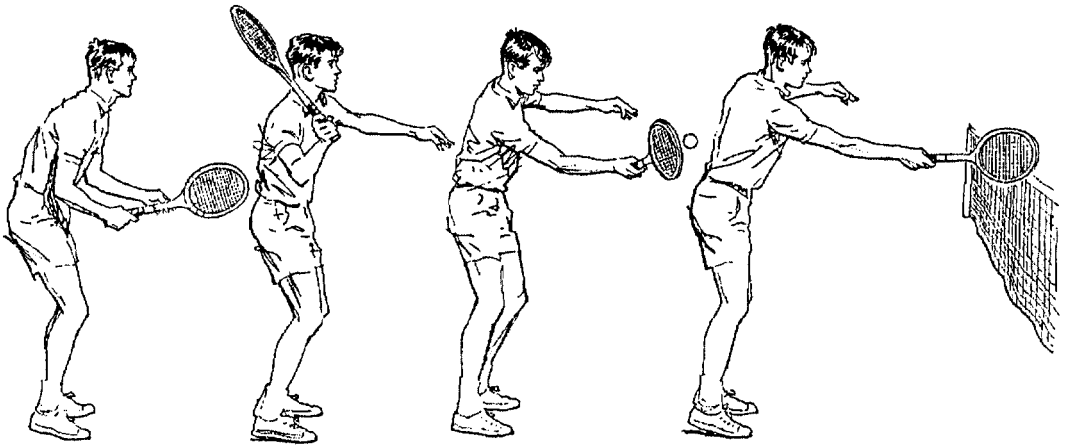
### المراحل الفنية لأداء الضربة الطائرة.

- البدء من وضع الاستعداد .
- إرجاع المضرب للخلف قليلا .
- الكرة أمام الجسم أو للجانب قليلا .
- صد أو لكم الكرة برأس المضرب .
- المحافظة والسيطرة على المضرب أثناء الأداء .
- المحافظة على التوازن أثناء الأداء .
- الارتداد إلى وضع الاستعداد .

### برنامج التقدم بالضربة الطائرة.

م	التدريب الأساسى	التكرار داخل كل مستوى		
		مبتدئ	متوسط	متقدم
	(التدريب مع الزميل)			
١	خذ موقعك ٦ أقدام من الشبكة ، يقوم زميلك برمى الكرات إليك مباشرة على اتجاهك اليمين . أعد الكرة بطائرة أمامية .	١٠	١٥	٢٠
٢	أعد رقم (١) باستخدام الضربات الطائرة الخلفية .	١٠	١٥	٢٠
٣	أعد رقم (١) باستخدام تبادل الضربات الأمامية والخلفية .	١٠	١٥	٢٠
٤	الزميل فى الجهة الأخرى من الملعب يرمى إليك الكرات عالية ومنخفضة أو على كلا الجانبين ، استخدم الضربة الطائرة المناسبة .	١٠	١٥	٢٠
	أعد رقم (١) أعد الكرة إلى الركن اليمين فى آخر الملعب .	٧/٤	٩/٦	١٢/٨
٥	أعد رقم (١) أعد الكرات إلى ملعب الإرسال الأيمن .	٧/٤	٩/٦	١٢/٨
٦	أعد رقم (٢) أعد الكرات إلى الركن الأيسر فى آخر الملعب .	٧/٤	٩/٦	١٢/٨
٧	أعد تدريب (٢) أعد الكرات إلى ملعب الإرسال الأيسر .	٧/٤	٩/٦	١٢/٨
٨	الزميل يأخذ موقع الشبكة ويتبادل ضربات طائرة متصلة بلون أن تلمس الكرة الأرض .	٦	٨	١٠





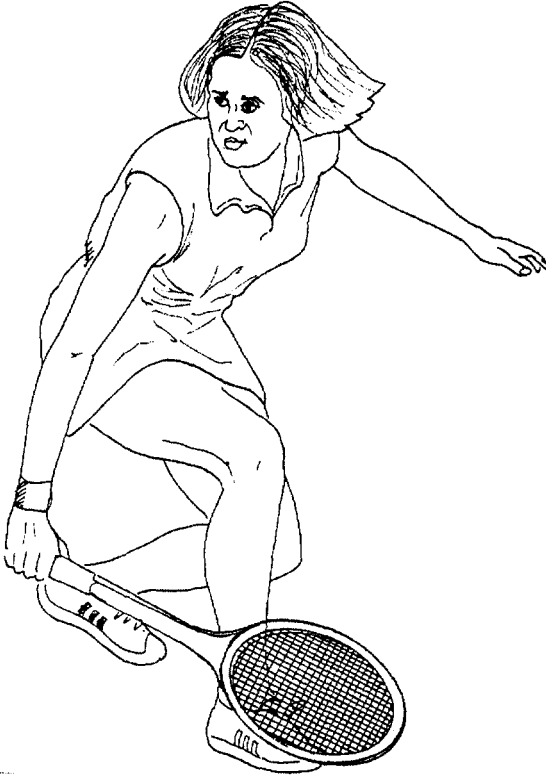
الضربة الطائرة الأمامية



الضربة الطائرة الخلفية



## الضربة نصف الطائرة



### Half Volley :

فى الضربة نصف الطائرة يضرب اللاعب الكرة مباشرة بعد أن تلمس الأرض وهى تعتبر ضربة دفاعية، كما هى ضربة للتقدم للشبكة .

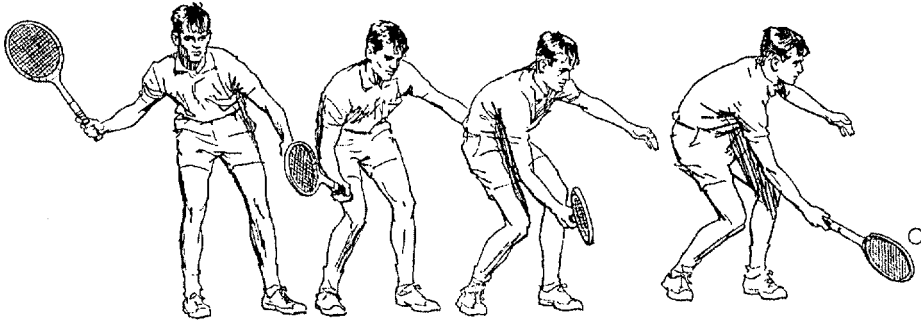
والضربة نصف الطائرة تضرب للأمام أو للوسط وفى العمق حتى تقطع ونقلل من كمية ودرجة زاوية ضرب الكرة عند الخصم عند محاولته تمريرها . وأهم عناصر تنفيذها هو ثنى الرجلين قليلا إلى أسفل وليس انحناء الظهر، والوصول إلى الكرة بعد ارتطامها على الأرض مباشرة .

وتعتبر الضربة نصف الطائرة من الضربات المتقدمة مثل : الضربة العالية ذات الدوران العلوى والضربات الخاصة الأخرى؛ ولذلك تعلم للمبتدئين الذين نالوا قسطا وافيا من المهارات .

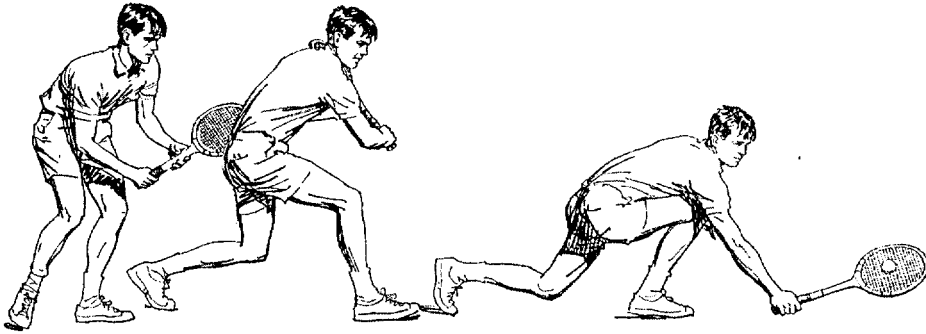
وفى الضربة الخلفية نصف الطائرة الاختلاف يكون فى أن المسكة تكون المسكة الخلفية الشرقية . كما أن ضرب الكرة يتم بصورة رفع الذراع للأمام ولأعلى قليلا من خلال الكرة .

الجزء الخلفى من المضرب يشير باتجاه الجانب الأيمن من الملعب ، وهذه الحركة تسهل ضرب الكرة باتجاه الأمام وأيضا لأخذ وضرب الكرة مباشرة بعد الارتطام بالأرض .





الضربة نصف الطائرة الأمامية



الضربة نصف الطائرة الخلفية



## الإرسال : Sevice

الإرسال ضربة هامة وجزء مؤثر من لعبة التنس ، وفي حالات عديدة يكون الإرسال الجيد سببا في الفوز بالمباراة، كما يستخدم كطريقة لمهاجمة نقاط ضعف المنافس. وهي مهارة تحتاج تدريباً مركزاً وخاصة رمي الكرة وحركة الذراع بالمضرب والتي تتطلب توافقا عالياً.

وفي ضوء أساسيات الضربات - والتي سبق تقديمها - فإن مساحة الضرب ونقطة الاتصال (اتصال الكرة بالمضرب) ترتبط بثلاثة أبعاد هي :

- ١ - تضرب الكرة تقريبا في أعلى ارتفاع لها.
- ٢ - تضرب الكرة أمام الجسم خفيفا وتجاه الهدف .
- ٣ - تضرب الكرة من الجانب الأيمن من الجسم (للاعب الأيمن).

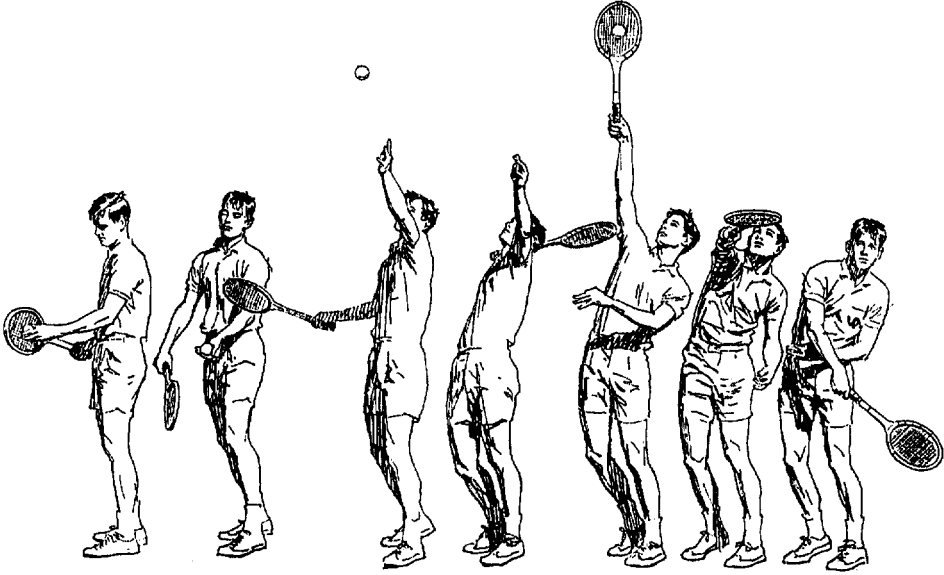
يجب على اللاعب أن يرى أين يقف

منافسه أولا ثم يقرر بعد ذلك إلى أي مكان سوف يوجه إرساله ، ثم ينظر للكرة وهي على أوتار المضرب.

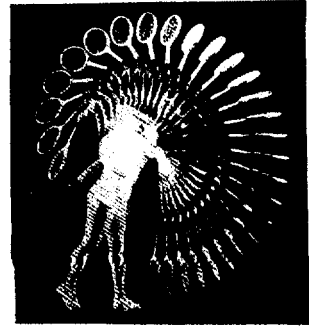
يمكن استخدام القبضة الأمامية المعدلة كبداية للإرسال ، والتي يمكن تعديلها إلى القبضة العادية Continental إذا تحسن اللعب.

توضع القدم الخلفية في مكانها موازية لخط القاعدة، والقدمان باتساع الكتفين. ويتحرك رأس المضرب مثل حركة الرمي، والذراع الحاملة للكرة





ضربة الإرسال (منظر أمامي)



الحركة المتسلسلة للمضرب

مرحلة المتابعة بعد الضرب لها أهميتها في  
دقة ضربة الإرسال وفي انسيابها (سامبراس)



(الرامية للكرة) على امتدادها لرمى الكرة لأعلى ، مع الاعتبار لجميع قواعد القانون التي تحكم أداء الإرسال .

والتخطيط لوضع جيد لضرب الكرة في حدود الأبعاد السابقة يحقق :

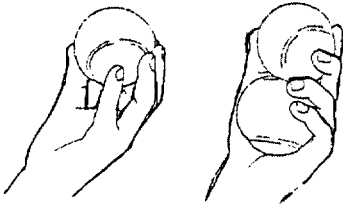
- ١ - أسلوبا جيدا في الأداء .
- ٢ - آلية في الضربات .
- ٣ - حركة متابعة طبيعية للضربة .
- ٤ - اتجاه جيد وسيطرة جيدة .
- ٥ - توازنا جيدا خلال وبعد الضربة .

#### المراحل الفنية لأداء الإرسال:

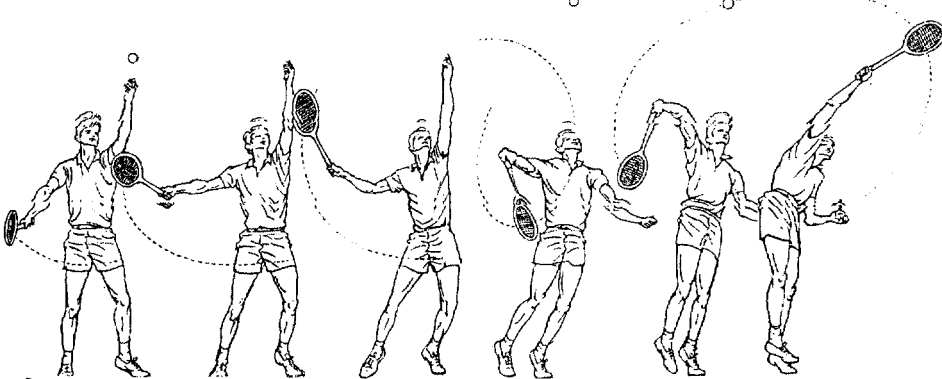
- ١ - البدء من الوقفة الجانبية .
- ٢ - اليد القابضة للمضرب والكرة يعملان في توقيت واحد .
- ٣ - رفع الكرة لأعلى مع إرجاع المضرب خلف الرأس .
- ٤ - لتحقيق حركة صحيحة لرأس المضرب . وضع الكرة لابد أن يكون تجاه الهدف للأمام وبانحراف خفيف لجانب الجسم وفي ارتفاع فعال للضرب .
- ٥ - حركة المضرب قريبة بجانب الرأس .
- ٦ - الوصول لضرب الكرة بالمضرب مع دوران الجسم لمواجهة الشبكة .
- ٧ - ضرب الكرة من أعلى نقطة مع امتداد الجسم .
- ٨ - ثبات رسغ اليد أثناء الضرب مع إنزال الرسغ والذراع بأكمله .
- ٩ - المتابعة بإنزال الذراع أمام الجسم «على الجانب الداخلى من الجسم به مع أخذ خطوة للأمام بالرجل الخلفية .

ملحوظة: كلما تقدم اللاعب في

المستوى كان رفع الكرة Tossing للأمام أكثر ويستخدم معظم اللاعبين المتقدمين القفزة أثناء أداء الإرسال وذلك لإكساب الكرة مزيدا من القوة .



التكرار	التدريب الأساسي	م
١٥	أد رمى الكرة لأعلى في الإرسال.	١
١٠	أرم الكرة لأعلى ، ثم اسحب المضرب للخلف ومد الذراع بدون ضرب .	٢
١٠	أعد رقم (٢) وحقق اتصال المضرب بالكرة. (التدريب مع الزميل)	٣
٥	أعد رقم (٢) والزميل يلاحظ:	٤
التقييم	أ- رمى الكرة أعلى قليلاً من الذراع الممتدة.	
غير كاف	ب - لا يوجد دوران في الكرة وإن وجد فقليل.	
٥	أعد رقم (٣) والزميل يلاحظ:	٥
التقييم	أ - تغيير الثقل على القدم الخلفية في المرجحة الخلفية.	
غير كاف	ب - الجذع والكتف يدوران بعيداً عن الشبكة.	
صحيح	ج - تغيير ثقل الجسم للأمام في المرجحة الأمامية.	
جيد	د - الذراع والمضرب على كامل امتداد عند الاتصال بالكرة .	
	هـ - الارتفاع المناسب للكرة.	
	و - الخطو للأمام في المتابعة.	
	ز - أخطاء القدم.	
٢٠	إرسال مستقيم جيد إلى مكان الإرسال الأيسر للمنافس.	٦
٢٠	إرسال مستقيم جيد إلى مكان الإرسال الأيمن للمنافس.	٧
٢٠	إرسال بدوران جانبي إلى مكان الإرسال الأيسر للمنافس.	٨
٢٠	إرسال بدوران جانبي إلى مكان الإرسال الأيمن للمنافس.	٩



## الضربة الساحقة Smash.

وهي نفس الأداء كما في ضربة الإرسال، وهي ضربة هجومية مؤثرة جدا، وهذه الضربة تستخدم بين خطى الإرسال والشبكة بهدف رد الكرة بطريقة يصعب ردها وبخاصة الكرات عالية الارتداد أو الكرات المقوسة (اللوب) القصيرة.

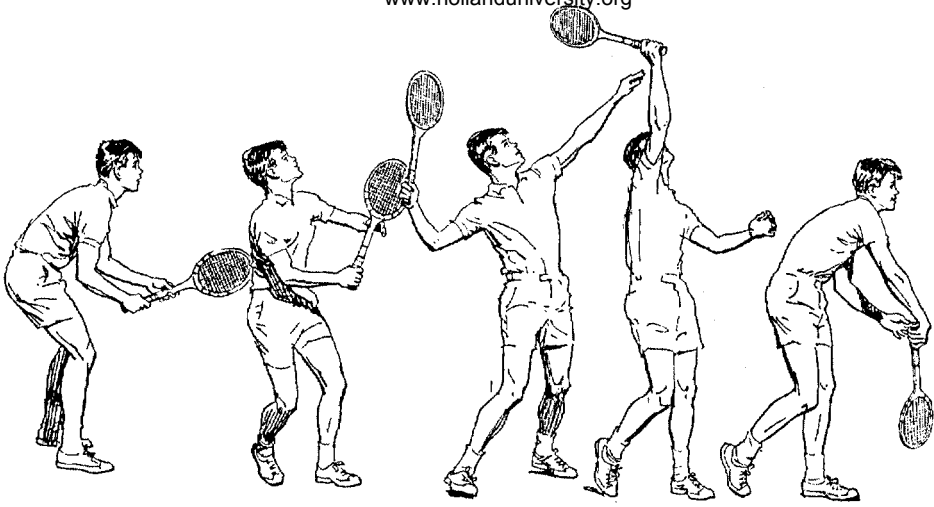


استعداد للضربة الساحقة الخلفية  
(بوريس بيكر)

وتستخدم هذه الضربة القبضة (الكونتينتال) مع وضع الاستعداد بحيث يواجه اللاعب الشبكة بجانب الذراع الحرة مع وضع الجسم تحت الكرة مع مرجحة الذراع الضاربة للخلف مبكرا، ثم رجوع الذراع بالمرجحة لأعلى وللأمام تجاه الكرة، مع المتابعة بالذراع لأسفل.

استعداد للضربة الساحقة الأمامية  
(ماكنرو)





الضربة الساحقة (منظر جانبي)



مرحلة ما بعد الضرب (إيدبدج)



مرحلة المتابعة الختامية (نفراتيلوفا)

## ملاحظات :

- المرجحة الخلفية القصيرة سوف تساعد اللاعب على توقيت أفضل للكرة.
- ارم رأس المضرب فى الكرة.
- نقطة الاتصال بالكرة عاليا.
- قبضة صلبة ولكن مرنة.
- المتابعة فى اتجاه الكرة.
- حافظ على التوازن طوال الحركة.
- العودة لوضع الاستعداد.

ملحوظة : المتعلمون فى هذه المرحلة لا يفضلون قبضة «المطرقة» لأنهم يشعرون أنهم سوف يضربون الكرة بحرف رأس المضرب، أعط نماذج جيدة وشجعهم فسوف يشعرون بفائدة الأداء بهذه القبضة.

## برنامج التقدم بالضربة الساحقة:

م	التدريب الأساسى	التكرار فى المستوى		
		مبتدئ	متوسط	متقدم
١	خذ مكانك بين الشبكة وخط منطقة الإرسال، الزميل يرسل لك كرات لوب عالية، رجع هذه الكرات بضربات ساحقة إلى الركن الأيسر لخط القاعدة منافسك.	٢٠/٨	٢٠/١٢	٢٠/١٦
٢	أعد رقم (١) بضربات ساحقة إلى الركن الأيمن.	٢٠/٨	٢٠/١٢	٢٠/١٦
٣	أعد رقم (١) ما عدا أن منافسك يرسل لك الكرات خارج متناول يدك.	٢٠/٨	٢٠/١٢	٢٠/١٦
٤	أعد رقم (٢) ولكن بإجراءات التدريب (٣) السابق	٢٠/٨	٢٠/١٢	٢٠/١٦



## الضربة المُسقطَة Drop Shot:

تصويبة رقيقة وغالبا تستخدم كإجراء خططي تكتيكي وخاصة في الملاعب البطيئة، وقيمتها الكبيرة عند اللعب أمام منافس يفضل اللعب من الملعب الخلفى، وهى تكسب اللاعب الفرصة ليصبح فى موقف هجومي . وعندما تؤدى بذكاء تعطيك الفرصة لتحرك منافسك إلى الملعب الأمامى لتأخذ الفرصة منه لأداء اللوب أو تصويبة مررة إلى مكان صعب وبسبب أهميتها الخططية؛ لذلك يجب أن يحاول اللاعبون فى كل المستويات تطوير وتنمية الضربات المسقطَة الفعالة.

### النقاط الفنية للأداء:

- ١ - اثن الجذع لأسفل كأنك ستلعب ضربة نصف طائرة .
- ٢ - تخيل ضرب وجه المضرب أسفل خلف الكرة .
- ٣ - امتص سرعة الكرة .
- ٤ - احتفظ بالتوازن والإحساس بالكرة .
- ٥ - يمتد الذراع على استقامته لحظة الضرب برقة مع دوران .
- ٦ - تحتاج عناية زائدة مع مراقبة الكرة .
- ٧ - تحتاج إلى تمويه وخاصة عند محاولة لعبها أبعد من الملعب الخلفى .
- ٨ - ضبط وجه المضرب مهم جدا .

### القيمة الخططية:

- مفيدة ضد اللاعب بطيء الحركة .
- مفيدة ضد اللاعب الذى يفضل اللعب من خط القاعدة .
- تزعج إيقاع اللاعب الذى يفضل الضربات الأرضية .
- تجبر لاعب الشبكة الضعيف للتحرك إلى الشبكة .



## التصويبة المسقطة بالضربة الخلفية:



زاوية وجهه  
المضرب مفتوحة  
وتميل للخلف، ثم  
أدفع رأس المضرب  
إلى أسفل تحت الكرة  
حتى يحدث دورانا  
خلفيا للكرة والذي  
يجعل الكرة تنحرف  
لأعلى بعيدا عن  
خيوط المضرب  
وتسقط بالضبط فوق  
الشبكة بارتداد قليل  
جدا.

لاحظ أن المتابعة لمسافة قصيرة.

## برنامج التقدم بالضربة المسقطة:

م	التدريب الأساسي	التكرار في المستوى		
		مبتدئ	متوسط	متقدم
١	خذ مكانك خط منطقة الإرسال، الزميل يوجة إليك ضربات أمامية وخلفية. أرجع هذه الكرات بضربات مسقطة تحت الشبكة على يسارك.	٢٠/٨	٢٠/١٢	٢٠/١٦
٢	أعد رقم (١) بضربات مسقطة على يمينك.	٢٠/٨	٢٠/١٢	٢٠/١٦
٢	أعد رقم (١)، (٢) ولكن تحرك أنت من أماكن مختلفة لتؤدي المسقطة.	٢٠/٨	٢٠/١٢	٢٠/١٦





الضربة المسقطة الأمامية



الضربة المسقطة الخلفية

## الضربة المقوسة Lob :

ضربة دفاعية لإجبار المنافس على الرجوع من الشبكة إلى الملعب الخلفى، وهى ضربة ناعمة هادئة عالية فوق رأس المنافس بحيث تهبط إلى آخر الملعب عند خط القاعدة وهى ضربة تسمح للاعب بوقت كاف ليغطى موقفه.

والضربة المقوسة تتبع الضربات الأرضية (الأمامية) مع ارتفاع لأعلى . وهى تحتاج إلى عناية وضبط لزاوية مرجحة المضرب ووجه المضرب . ولا بد من تشجيع المتعلمين على محاولة أداء الضربة المقوسة (Lob) فى المناسبات الملائمة عند التدريب على الضربة الأمامية والضربة الخلفية ، وبهذه الطريقة سوف يشعرون بالعلاقة القوية بين هاتين الضريبتين .

### المراحل الفنية لأداء الضربة المقوسة (الأمامية والخلفية):

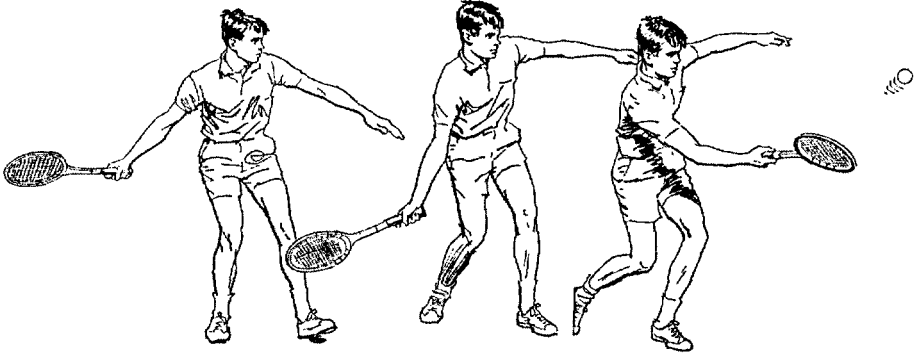
- ١ - ابدأ من وضع الاستعداد .
- ٢ - خذ المضرب للخلف مبكرا (فى حالة الضربة الخلفية غير القبضة).
- ٣ - اربط المرجحة الخلفية بنعومة مع المرجحة الأمامية (وفى حالة الضربة الخلفية اسند المضرب باليد اليسرى).
- ٤ - اخط فى الضربة ناقلا وزن الجسم على القدم الأمامية .
- ٥ - مرجح متقلبا من المستوى المنخفض جدا إلى المستوى المرتفع جدا .
- ٦ - مساحة الضرب ونقطة الاتصال تقريبا فى مستوى الفخذ الأيسر ووجه المضرب مفتوح فى أثناء الاتصال بالكرة .
- ٧ - القبضة صلبة ولكن مرنة .
- ٨ - حافظ على التوازن طوال الحركة .
- ٩ - ارجع إلى وقفة الاستعداد .



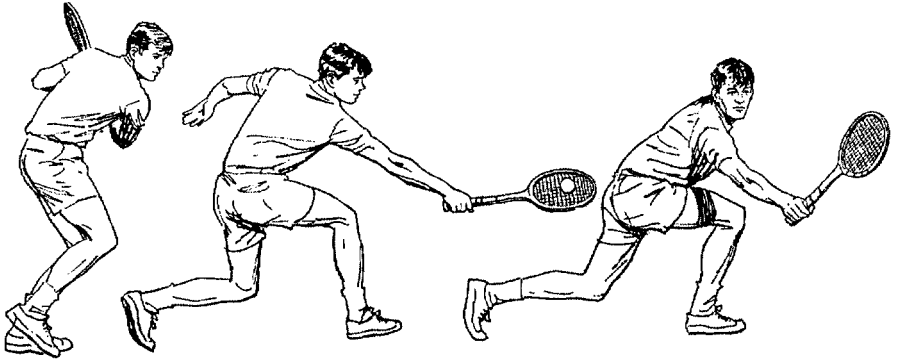
برنامج التقدم بالضربة المقوسة:

م	التدريب الأساسي	التكرار داخل مستوى		
		متقدم	متوسط	مبتدئ
١	من خط القاعدة ، اضرب الكرة لترتد من الأرض ثم اضربها ثوب عاليا بضربة أمامية لتسقط قريبة من خط القاعدة لمنافسك.	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦
٢	أعد رقم (١) اضرب ثوب عاليا بضربة خلفية تسقط قريبة من خط القاعدة لمنافسك.	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦
٣	أعد رقم (١) تبادل ضربات أمامية وخلفية للوب عاليا إلى أماكن ومساحات مختلفة قريبة من خط القاعدة لمنافسك .	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦
	(التدريب مع الزميل)			
٤	خذ مكانك على بعد ٢ أقدام خلف خط القاعدة، الزميل يقف عند الشبكة ويضرب الكرات في ركن الضربات الأمامية، أرجع الكرات ثوب إلى خط القاعدة للمنافس.	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦
٥	أعد رقم (٤) ولكن الكرات تضرب لك من المنافس إلى ركن الضربات الخلفية.	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦
٦	أعد رقم (٤) ولكن تنوع الكرات لكي تستخدم اللوب بضربة أمامية واللوب بضربة خلفية.	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦
٧	أعد رقم (٤) اضرب ثوب إلى الناحية اليمنى من خط القاعدة للمنافس.	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦
٨	أعد تدريب (٤) اضرب ثوب إلى الناحية اليسرى من خط القاعدة للمنافس.	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦
٩	أعد رقم (٥) اضرب ثوب إلى الركن الأيمن من خط القاعدة للمنافس.	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦
١٠	أعد رقم (٥) اضرب ثوب إلى الركن الأيسر من خط القاعدة للمنافس.	١٦/١٢	١٢/٨	١٠/٦

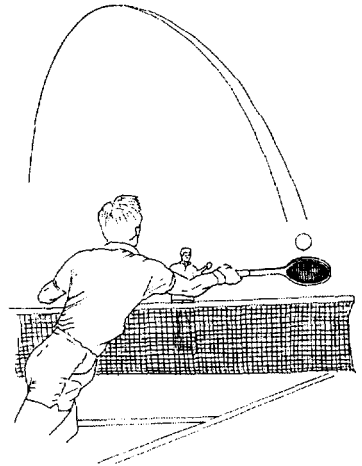




الضربة المقوسة الأمامية (اللوب)



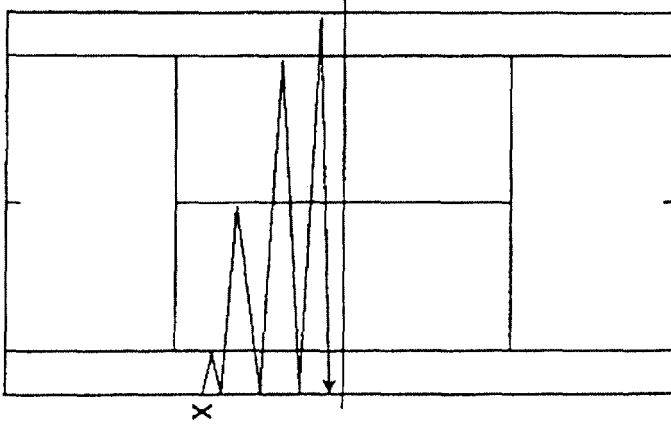
الضربة المقوسة الخلفية



المسار الذي تتخذه الضربة المقوسة يشبه القوس



## تدريبات تطبيقية للضربات محددة بأهداف للإنجاز التدريب (الأول)



- استخدام تدريب التكيف هذا في آخر وحدة التدريب .
- حدد زمنا ثم ضع أهدافا فردية لكل لاعب .
- اللاعب يؤدي التدريب والمضرب في يده .
- البداية موضحة بالرسم . استخدم ساعة إيقاف .

الأداء :

البداية الجرى للمس خط الجانب الفردى بالمضرب والعودة لمكان البداية ثم خط المنتصف والعودة ، ثم خط الملعب الفردى المواجه والعودة ثم خط الملعب الزوجى المواجه والعودة .

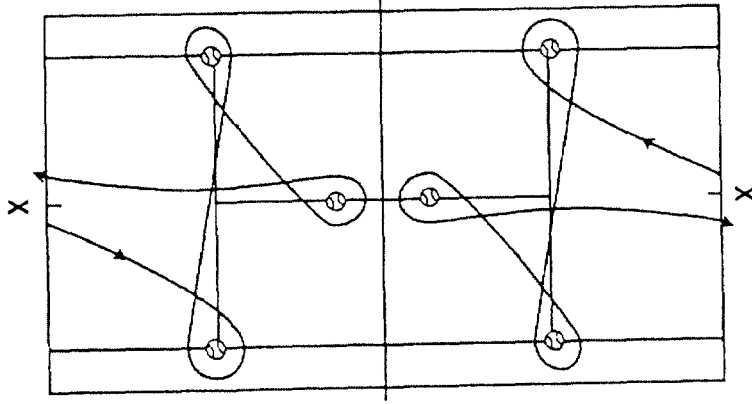
هدف الإنجاز :

احسب الزمن وسجله ، حاول تحسينه .

- ممكن تكرار التدريب ، ولكن يجتاز اللاعب الخط بالقدمين بدلا من لمسه بالمضرب ، وذلك لزيادة صعوبة التدريب .



## التدريب (الثانى)



- ضع هدفا فرديا .
- عرف كل لاعب بالوقت الذى سجله فرديا وليس أمام زملائه .
- استخدم نصفى الملعب ، لاعب فى كل نصف ملعب .
- ٦ كرات ( ٣ فى كل نصف ملعب ) ، ٢ ساعة إيقاف .
- وضع الكرات للتدريب كما فى الشكل ، الكرة التى فى منتصف الملعب تبعد قدما واحدا عن الشبكة .

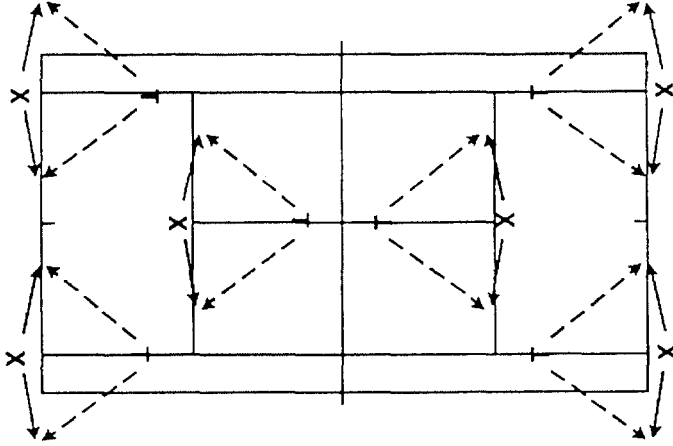
الأداء :

- بداية التدريب من خلف خط القاعدة ، وخط السير كما فى اتجاه الأسهم .

هدف الإنجاز :

- كل لاعب يحدد زمنا ويحاول تحسينه .





- أزواج حتى ١٢ لاعبا كما هو موضح بالشكل .
- كرتان لكل زوج وكرات احتياطية لحالات فقد الكرة بعيدا عن التدريب .
  - المغذى بالكرات يواجه خط القاعدة ويقف على بعد ١٢ قدما من زميله .

الأداء:

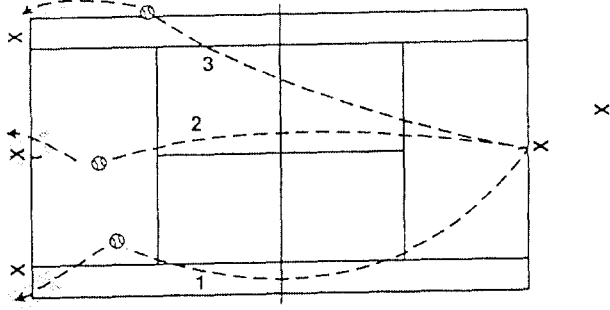
- المغذى يدحرج الكرات بالتبادل: يمينا ويسارا جانبي الزميل ، اللاعب الزميل يتحرك لليمين في مجال الكرة ثم يدحرجها إلى زميله ثم يتحرك جهة اليسار ليعيد الكرة الثانية .
- يكرر العمل ١٠ كرات على كل جانب مع ملاحظة عدم تقاطع القدمين والانشاء يكون في الركبتين وليس الوسط .

هدف الإنجاز:

- أداء التدريب في ٤٥ ث .
- المغذى بالكرات يزود السرعة ، أداء التدريب في ٥٠ ث .



## التدريب (الرابع)



- لاعب ضارب واحد يغذى بالكرات لثلاثة لاعبين متباعدين على خط القاعد المقابل .
- يضاف لاعب يقف خلف الضارب ليجمع الكرات المعادة من اللاعب .
- اللاعبون الثلاثة كمسّاكين للكرات المرسلة من الضارب .
- الضارب يتبادل ضرب الكرات فى ركن الضربة الأمامية، ثم فى المركز، ثم ركن الضربة الخلفية .
- المسّاكين يعيدون الكرات بواسطة رميها من أعلى الكتف .
- مضرب واحد للضارب، و ٤ كرات .

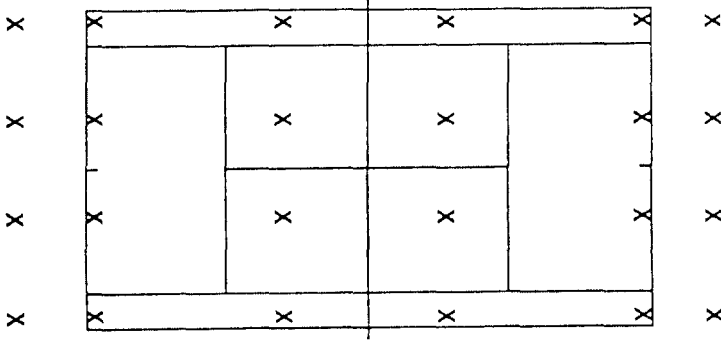
الأداء :

يتحرك اللاعب لمسك الكرات (بيد المضرب) بعد ارتداد واحد . راقب الكرة تترك مضرب الضارب وتابعها طول طريقها إلى يدك ثم تحرك إلى مكان الكرة بعد ارتدادها وليس فى المكان الذى سترتد منه .

هدف الإنجاز :

- ١٠ مسكات متواصلة .
- اطلب من لاعب واحد أن يغطى خط القاعدة كله وليس مع آخر .





- يتنشر اللاعبون في الملعب.
- أعط اللاعبين فرصة (٢ - ٥ دقيقة) للتدريب، ضرب الكرة بالمضرب في أشكال مختلفة.
- لكل تلميذ مضرب وكرة.

الأداء :

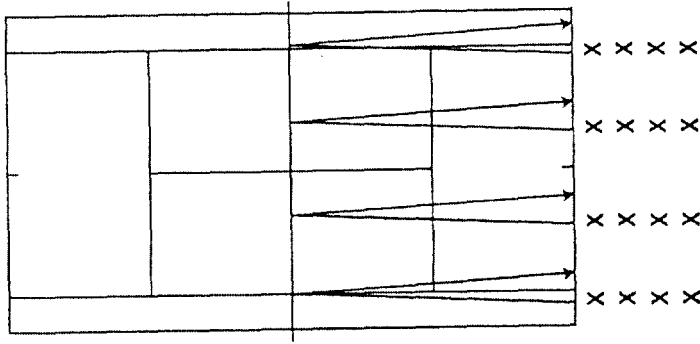
- قبضة الضربة الأمامية ، تنطيط الكرة على الأرض، في الهواء.
- كل لاعب يحدد مرات التكرار كهدف فردي له.

هدف الإنجاز :

- ٥٠ مرة تنطيطا على الأرض.
- ٥٠ مرة تنطيطا في الهواء.



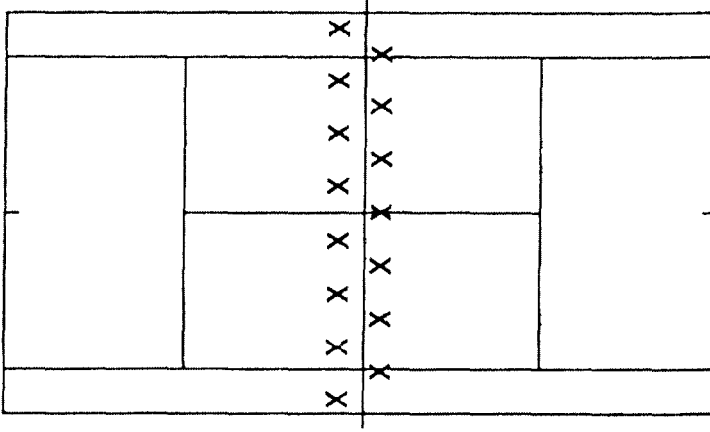
## التدريب (السادس)



- ٤ فرق ، قطارات خلف خط القاعدة الفريق (٦-٣) أفراد ، تأكد من تساوى العدد داخل الفرق .
  - وفر كرات إضافية عند الشبكة لحالات فقد الكرة .
  - كرة لكل فريق ، مضرب لكل لاعب .
- الأداء :

- الفرق تواجه الشبكة . أول كل مجموعة ينطط الكرة للأمام حتى يصل إلى الشبكة ثم التنظيط للعودة وتعطى الكرة للاعب التالى فى مجموعته .
- تنظيط الكرة بعيدا وللخارج عن جسمك .
  - الفريق الذى ينتهى من الأداء أولا يكسب .
- هدف الإنجاز :
- على الأقل الاشتراك فى سباق واحد .





- حتى ١٥ لاعبا في الملعب .

- ينتشر اللاعبون على طول الشبكة من الجانبين .

- كل تلميذ مضرب .

الأداء :

- اطلب من اللاعبين يقلدون المرجحة ، كل لاعب ١٠ مرات على الأقل .

- يقف اللاعب من ٣ إلى ٤ قدم بعيد عن الشبكة ، البداية والمضرب في الخلف .

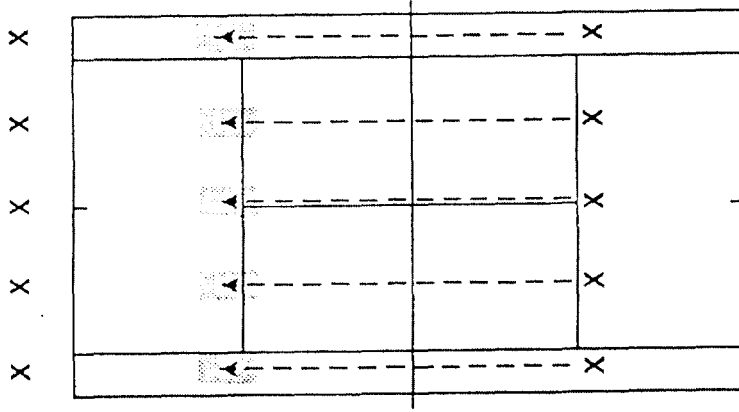
- المرجحة وضرب الشبكة ، وأكمل المتابعة فوق الرأس .

هدف الإنجاز :

١٠ مرجحات مع ضرب الشبكة .



## التدريب (الثامن)



- الحد الأقصى ١٠ لاعبين في كل ملعب.
- المجموعة الضاربة خلف خط الإرسال ، المجموعة الأخرى في النصف الآخر من الملعب خلف خط القاعدة لإعادة الكرات.

- مضرب وثلاث كرات لكل زوج من التلاميذ.

الأداء :

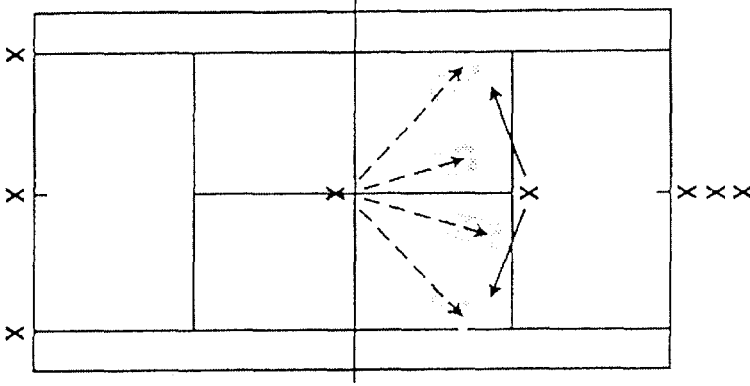
- مد اليد الحاملة للكرة واترك الكرة لتسقط اضربها عبر الشبكة بضربة أمامية، مرجح للخلف أولاً ثم أسقط الكرة واضربها في المساحة المخصصة لك وزميلك فقط.

هدف الإنجاز:

- ضرب ٥ كرات من ١٠ محاولات في الملعب العكسي.



## التدريب (التاسع)



- استخدم هذا التدريب لإنهاء وحدة التدريب . أكد على تحركات القدمين والحركة أكثر من الضربات . شجع المرحة القصيرة للخلف والضرب الناعم .
- مضرب واحد لكل زوج من التلاميذ ، سلة كرات لكل زوج من التلاميذ .

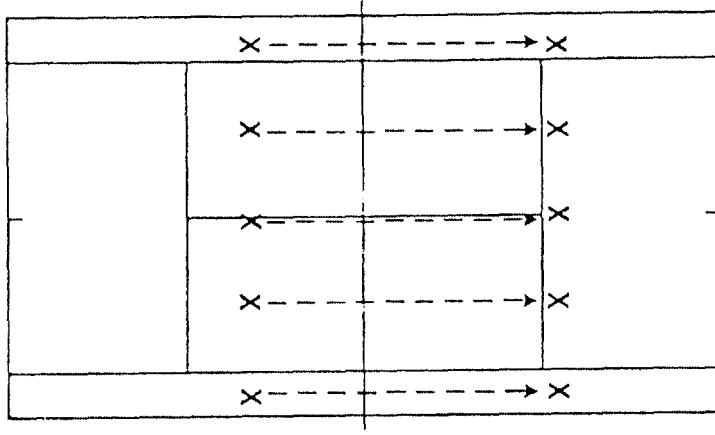
### الأداء :

- المغذى بالكرات قريب من الشبكة يرمى الكرات فى كل مكان فى مجال/ مدى وقوفك وأنت تحاول إعادة أكبر عدد من الكرات خلال ٣٠ ث بضربات أمامية حتى لو أن الكرات ذهبت إلى ركن الضربة الخلفية، اجر والعبها أيضا بالضربة الأمامية .

### هدف الإنجاز :

- على الأقل إعادة نصف عدد الكرات بالضربة الأمامية .
- ممكن تكرار التدريب لأداء الضربات الخلفية عندما تحين الفرصة .





- فى كل ملعب حتى ١٦ لاعبا: ٤ للتغذية بالكرات ، و٤ ضاربين ، و٤ لجمع الكرات ، و٤ لأداء تخيل المرجحة بدون مضرب ومكانهم خلف الأربعة الضاربين بمسافة مناسبة.
- مضرب، ٣ كرات لكل زوج من التلاميذ.

الأداء :

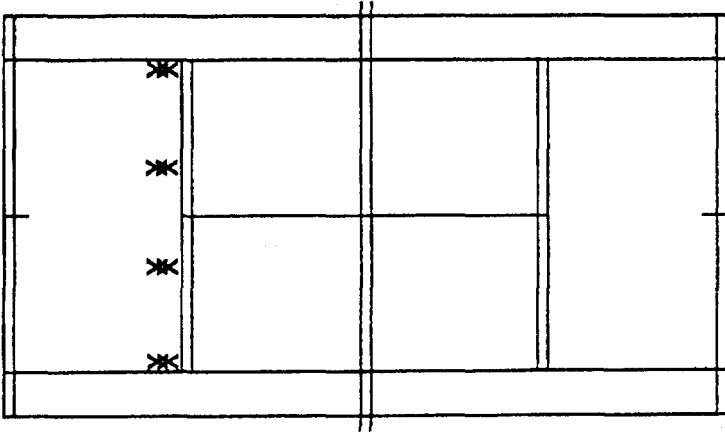
- احمل المضرب (للضربة الأمامية أو الخلفية) بأصبعى السبابة والأبهام فقط .

اضرب الكرات الموجهة إليك من زميلك من مسافة ٢٠ قدما .

أهداف الإنجاز :

- أداء ١٠ ضربات من ٢٠ ضربة بالقبضة بأصبعين فقط ، ضربة أمامية وضربة خلفية .





- حتى ٨ لاعبين في كل ملعب .

- ١٠ كرات لكل زوج من اللاعبين .

الأداء :

- كل زميلين متقابلين أحدهما خلف خط الإرسال مباشرة (ومعه الكرات)  
والآخر خلف خط القاعدة .

- أسقط الكرة على جانب الضربة الأمامية وبمجرد أن تلمس الأرض وفي  
بداية ارتدادها اضربها إلى الملعب الفردي العكسي لزميلك .

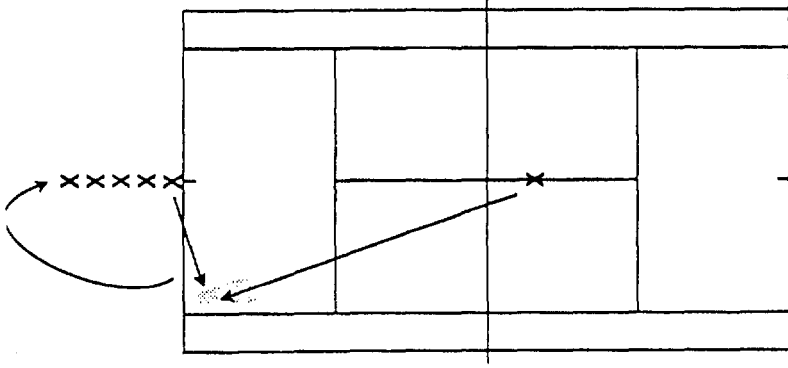
- زميلك سوف يستقبل الكرات العشر ثم يعيدها إليك بنفس الطريقة .

هدف الإنجاز:

- أداء عشر تصويبات نصف طائرة إلى الملعب العكسي .



## التدريب (الثاني عشر)



- ٨ لاعبين في كل ملعب أحدهم خلف الشبكة يغذى بالكرات من السلة بجواره.

- غير واجب اللاعب من (الضرب، التغذية بالكرات، جمع الكرات).

- اللاعبون في التدريب في شكل قطار في النصف العكسي خلف خط القاعدة .

- أداء الضرب ثم الرجوع خلف القطار.

- سلة كرات لكل ملعب ومضرب لكل لاعب.

الأداء :

- أداء الضربات الأمامية أو الخلفية، اذهب للكرة مبكرا بما يكفي لتوازنك أثناء الضربة .

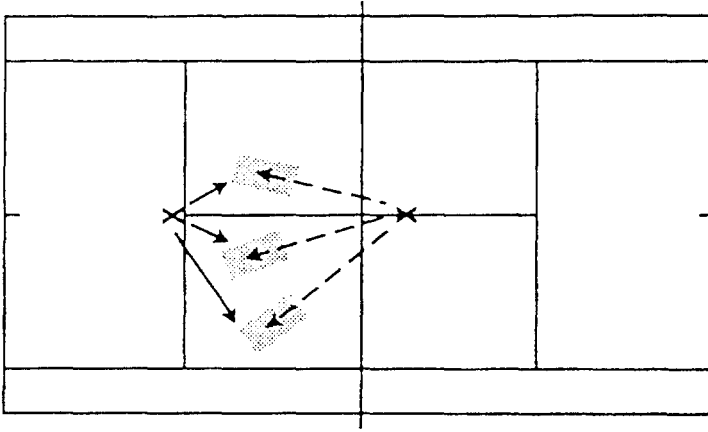
هدف الإنجاز :

- أداء ١٠ ضربات أمامية في الملعب الفردي .

- أداء ١٠ ضربات خلفية في الملعب الفردي .



## التدريب (الثالث عشر)



- (٢-٤) لاعبين في كل ملعب ، استخدم نصف الملعب لكل زوج .
- بالنسبة للمبتدئين ، كل دورة لا تزيد عن ٤٥ ثانية .
- يستخدم هذا التدريب لإنهاء التدريب للفصل أو الوحدات التدريبية .
- التلاميذ خارج التدريب يجمعون الكرات .
- التدريب للحركة وتحركات القدمين .
- سلة للكرات لكل ملعب ومضرب واحد لكل زوج من اللاعبين .

الأداء :

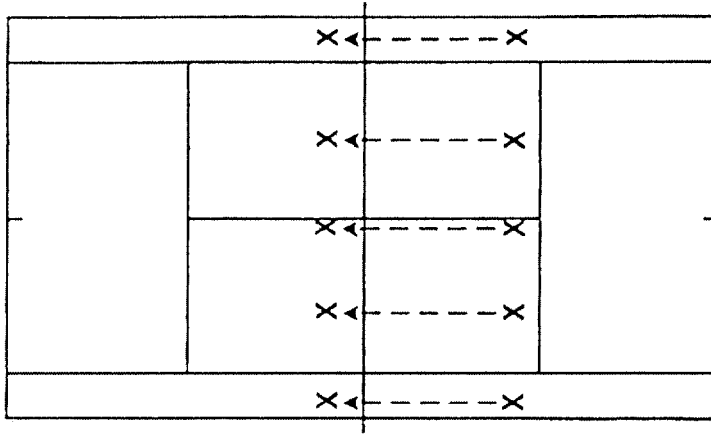
- زميل عند الشبكة ومعه سلة الكرات ، يرمى الكرات للاعب الآخر لمدة ٤٥ ث ، الزميل يعيد الكرات بضربات أرضية (أمامية / خلفية) ويقوم بتنفيذ حركات القدمين ليقوم بأداء نفس الطريقة كل مرة .

هدف الإنجاز:

- (١٠ - ١٥) إعادة لضربات أمامية .
- (١٠ - ١٥) إعادة لضربات خلفية .



## التدريب (الرابع عشر)



- (٨-١٠) لاعبين في كل ملعب. وزع اللاعبين على طول الشبكة بمسافات كافية لتجنب التصادم.
- باقى الملعب يمكن أن يستخدم فى نفس النشاط الأساسى ولكن بدون شبكة، غير الأدوار لكى يحصل كل لاعب على دور على الشبكة.
- التغذية بالكرات فى مستوى منخفض.

### الأداء :

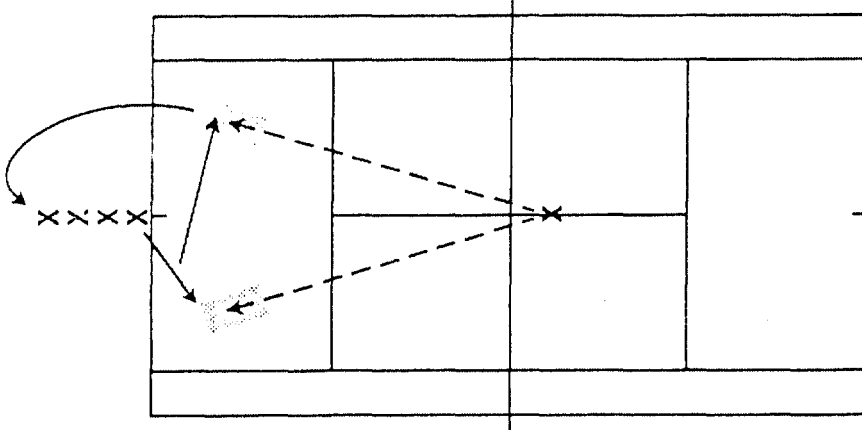
- الزميل يقف حوالى ٢٠ قدما فى الجهة العكسية من الشبكة (أمامك).
- زميلك يرمى الكرة ناحية الضربة الأمامية وناحية الضربة الخلفية ومباشرة نحو جسمك بدون ترتيب؛ ولذلك يجب أن تكون جاهزا لأى تصويبة.
- رجع الكرة إلى زميلك مرة أخرى حيث يمسكها ثم يلقيها إليك بدون مضرب.

### هدف الإنجاز:

- (١٠ من ١٥) طائرة وإرجاعها إلى الزميل.



## التدريب (الخامس عشر)



- التأكد من جودة ودقة اللاعبين الذين يمدون بالكرات ، حتى ٨ لاعبين في كل قطار.
- غير الأدوار بين اللاعبين (الأدوار بالكرات، الضربات ، جمع الكرات).
- سلة كرات لكل ملعب ، مضرب لكل لاعب.

الأداء :

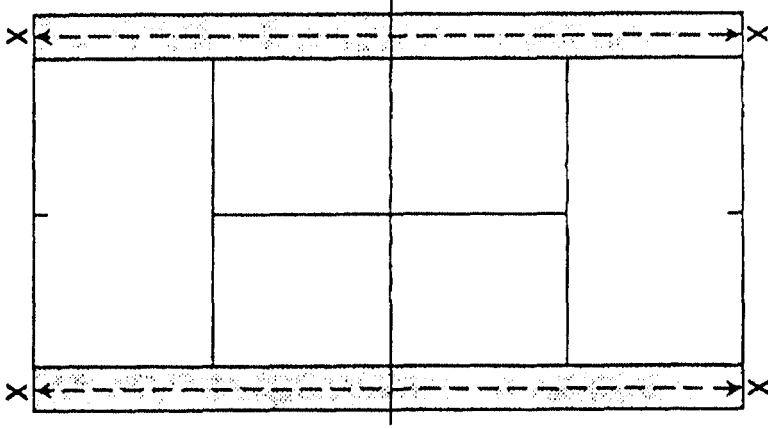
- الإمداد بالكرات من خلف الشبكة بالتبادل أمامية / خلفية. يتحرك الضارب تبعا لاتجاه الضربة الأولى ، ثم يجرى لأداء الضربة الثانية ثم يجرى ليقف في آخر القطار.

هدف الإنجاز:

- ١٠ ضربات أرضية متتالية في الملعب الفردي.



## التدريب (السادس عشر)



- التدريب في المساحات الجانبية المحددة بخطى الفردى والزوجى (مجموعتان زوجيتان) ويمكن استخدام مجموعة ثلاثة فى وسط الملعب، ثم غير أماكن اللاعبين .

- اختر الزوج من التلاميذ المتساوين فى المستوى ثم ضع تلميذا قويا مع تلميذ ضعيف فى دور آخر .

- استخدم هذا التدريب كجزء من إحماء الفصل أو المجموعة .

- ٣ كرات لكل زوج من اللاعبين ومضرب لكل لاعب .

الأداء :

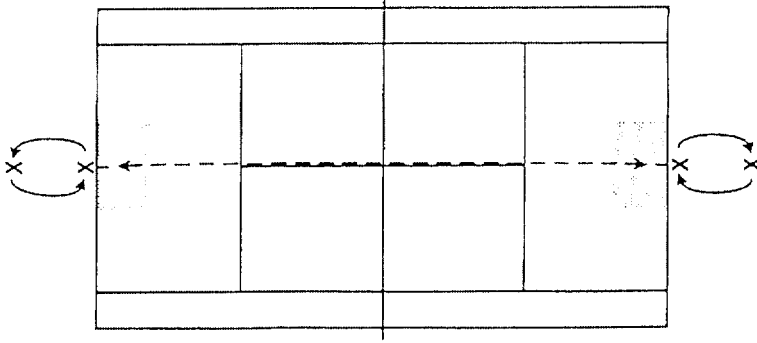
- من خلف خط القاعدة مباشرة، احفظ الكرة فى اللعب بضربات أمامية أو ضربات خلفية أو الاثنين معا بالتبادل .

هدف الإنجاز :

- أداء ٥ ضربات من الممر والوقوف عند خط الإرسال قبل الانتقال إلى البداية من خط القاعدة .



## التدريب (السابع عشر)



- فى كل ملعب زوجان من اللاعبين كل زوج فى نصف ملعب . وازن بين الفرق تبعا لمستويات القدرة . تحرك بين الملاعب لتراقب كل المباريات .

- ٣ كرات لكل ملعب ، مضرب لكل لاعب .

الأداء :

- البداية من خلف خط القاعدة .

- زميلك يقف خلفك خلف خط القاعدة وبعيدا بما يكفى عن المرجحة الخلفية .

- أسقط الكرة ثم ضعها فى اللعب إلى المنافسين فى النصف الآخر ، بعد ذلك أفسح الطريق لزميلك لكى يقوم بالإعادة .

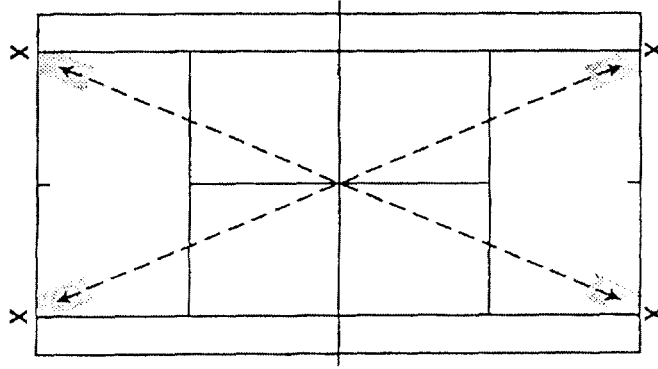
- وهكذا تبادل أنت وزميلك باستمرار الضربات ، والزوج المنافس يقوم بنفس الأداء .

- دائما واجه الشبكة وأنت تتحرك لتفسح المجال لزميلك .

هدف الإنجاز :

- الاستمرار مدة طويلة بدون فقد الكرة .





- ٤ لاعبين في كل ملعب للأداء لفترة وقت معينة: زوج في الملعب الفردي (في اتجاه قطري) لأداء ضربات أمامية متتالية ، وزوج في الملعب الزوجي (قطري) لأداء ضربات خلفية متتالية .

- اللاعبون غير المشتركين في التدريب يجمعون الكرات ، غير مكان اللاعبين بعد فترة .

- اللاعبون المبتدئون والمتوسطون المستوى ، يقفون عند خط الإرسال بدلا من خلف خط القاعدة .

- ٣ كرات لكل زوج ومضرب لكل لاعب .

الأداء :

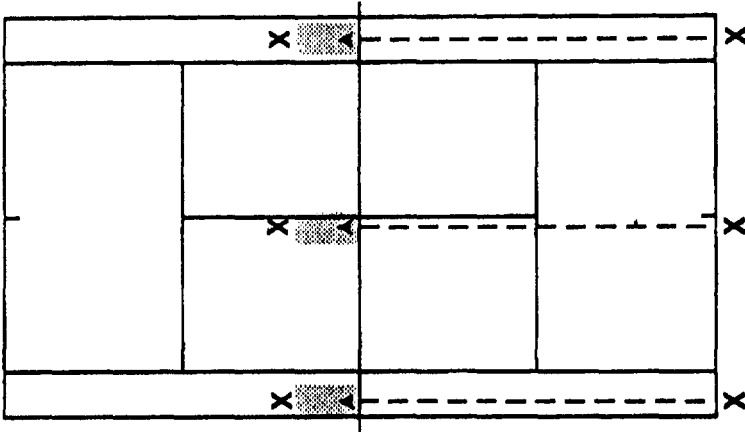
- أد الضربات الأرضية مع الزميل (أمامية / خلفية) سواء الكرات داخل الحدود أو خارجها .

هدف الإنجاز :

٥٠ ضربة أرضية أمامية للزميل في الركن العكسي .

٥٠ ضربة أرضية خلفية للزميل في الركن العكسي .





- ثلاثة أزواج من اللاعبين في كل ملعب ، بالإضافة إلى أربعة لاعبين آخرين لإعادة الكرات (غير أدوار اللاعبين) كل دقيقة أو كل ٣٠ تصويبة .

- ٣ كرات لكل زوج من اللاعبين .

الأداء :

- قف عند الشبكة عكس زميلك عند خط الإرسال أو خلف خط القاعدة .

- زميلك سوف يسقط الكرة ويضربها تجاهك ناحية الضربة الأمامية وناحية الضربة الخلفية .

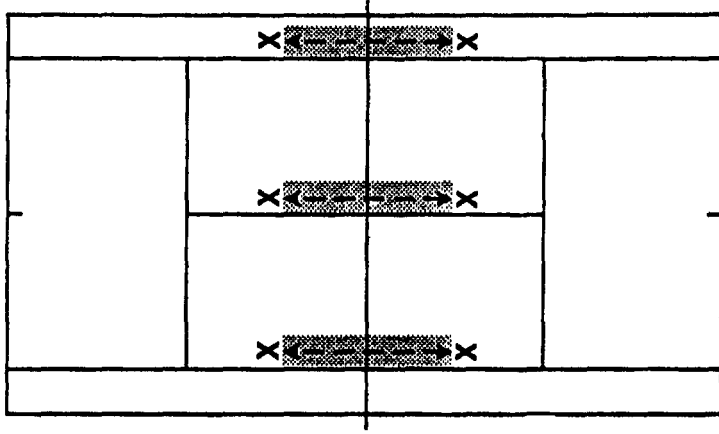
- أرجع كل ضربة بضربة طائفة ثم غط مكانك مرة أخرى للضربة التالية .

هدف الإنجاز :

١٥ ضربة طائفة من ٣٠ .



## التدريب (العشرون)



- ٦ لاعبين في كل ملعب (كل ٣ في نصف ملعب) كل لاعبين متقابلان .
- لاعبان إضافيان لجمع الكرات والتبديل .
- اضمن أن كل زوج (قوى) أو (قوى وضعيف) لتثبيت التدريب .
- شجع حركة الدفع وليس المرجحة والضرب .

الأداء:

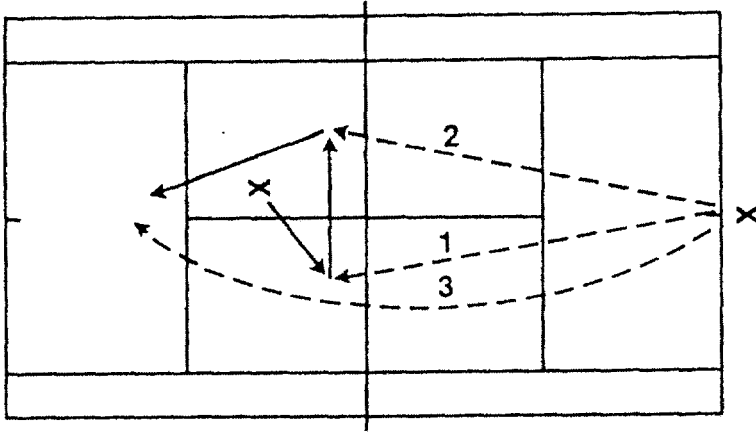
- الوقوف بعيدا عن الشبكة حوالي ١٥ قدما .
- ضربات طائرة واحفظ الكرة في اللعب مع الزميل .
- نوع في المسافات بين اللاعبين بدون سرعة كبيرة .
- احفظ المضرب عاليا وأمام جسمك .

هدف الإنجاز :

- أداء ٦ تصويبات طائرة متصلة .



## التدريب (الاعادة والعشرون)



- ٤ لاعبين في كل ملعب كل زوج في نصف ملعب (طوليا).
- لاعبان لأداء الضربات الأرضية والآخرا لل طائرة والساحقة.
- سلة كرات لكل ملعب.

الأداء:

- ابدأ من عند الشبكة ضد زميلك عن خط القاعدة (معه سلة كرات).
- الزميل يوجه إليك ضربات أرضية على يمينك لكي تؤدي أنت طائرة أمامية، وعلى يسارك لتؤدي طائرة خلفية، ثم إلى الخلف لكي تؤدي ساحقة.

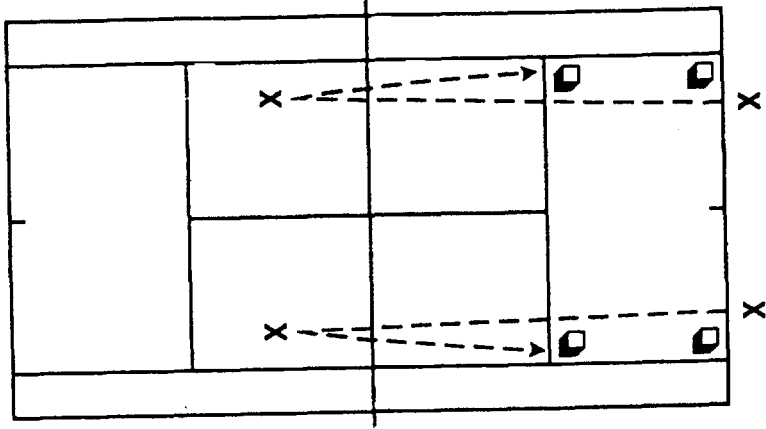
- الضارب من خط القاعدة لا يعيد الكرة بل يلعب إليك ٣ كرات .
- الأداء ٥ مرات كل مرة ٣ كرات = ١٥ كرة ثم غير مع الزميل .

هدف الإنجاز:

- ١٠ مرات إعادة من ١٥ مرة.



## التدريب (الثاني والعشرون)



- ٤ لاعبين في كل ملعب ، اللاعبين المنتظران لإرجاع الكرات ، غير أماكن اللاعبين بعد (٢-٣) دقيقة .
- ٣ كرات لكل زوج من اللاعبين ، صندوق أو هدف لكل زوج من اللاعبين .

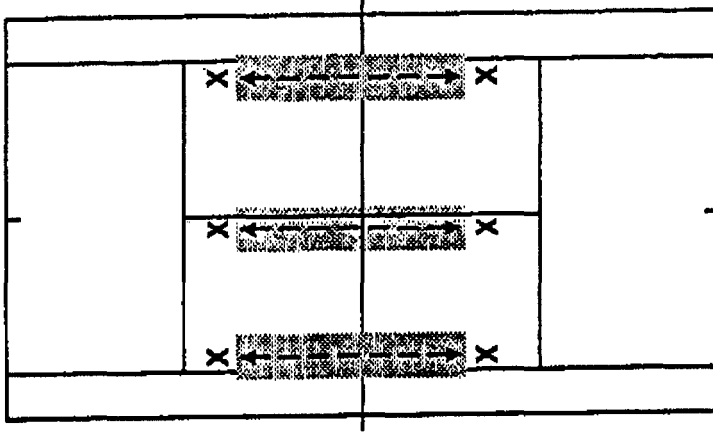
الأداء:

- لاعبان في نصف الملعب على بعد حوالي ١٢ قدما من الشبكة . توضع الأهداف في أربعة أماكن ، كما هو موضح بالرسم .
- كل زميل يقف خلف خط القاعدة ويرسل تصويبات متنوعة (عالية - منخفضة مستقيمة - قوية - ناعمة) لكي يقوم بضربها طائفة .

هدف الإنجاز :

- احسب عدد تصويبات الطائفة التي تصيب الأهداف .
- إصابة الأهداف (خمس تصويبات من كل عشر) .





- (٦-٨) لاعبين فى كل ملعب، عند الشبكة.
- ٣ مقابل ٣، أو ٤ مقابل ٤ لأداء ضربات طائرة.
- الاستعانة باللاعبين المنتظرين خارج الملعب لإرجاع الكرات.
- ٣ كرات لكل زوج من اللاعبين.

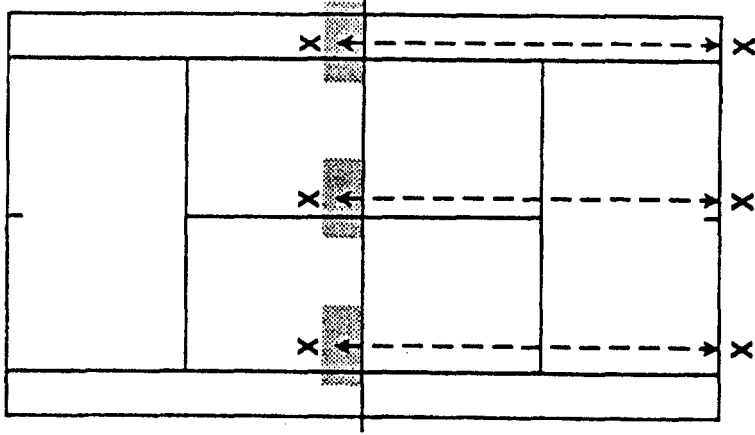
الأداء:

- الوقوف الزميل مواجه الشبكة وعلى بعد ١٥ قدما منها . احسب عدد ضربات الطائرة المتتالية مع زميلك .
- لا تحاول الأداء لكسب نقاط ، فقط احفظ الكرة فى اللعب مع زميلك والأداء بسرعة متوسطة .

هدف الإنجاز :

- أداء ١٥ طائرة متتابعة مع الزميل .





- ٤-٦ لاعبين فى الملعب، مع تواجد إضافيين لإرجاع الكرات.
- ٣ كرات لكل زوج من التلاميذ.

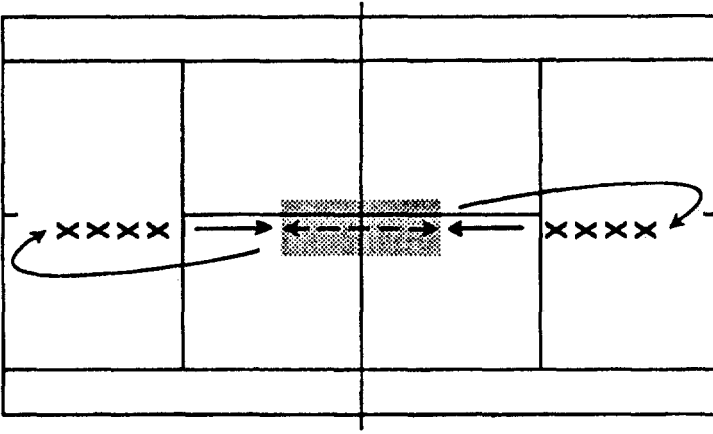
#### الأداء:

- اللاعب خلف الشبكة وزميله الآخر خلف خط القاعدة.
- القبضة كونتينتال (قارية) للتدريب على الطائرة.
- ضع اليد الخالية من المضرب فى الجيب أو خلف ظهرك.
- زميلك يغذى ٢٥ تصويبة على الضربة الأمامية والضربة الخلفية.
- لا تغير القبضة . اجعل الرسغ مباشرة على خط مع قمة الحافة المسطحة للمضرب.

#### هدف الإنجاز :

- ٢٥ ضربة طائرة متتابعة بدون تغيير القبضة.





- عدد اللاعبين تبعا لمساحات الحائط المتوافرة.
- ١٥ قدما بين كل لاعب والآخر ، ١٥ قدما بين اللاعب والحائط.
- كرتان لكل لاعب.

الأداء :

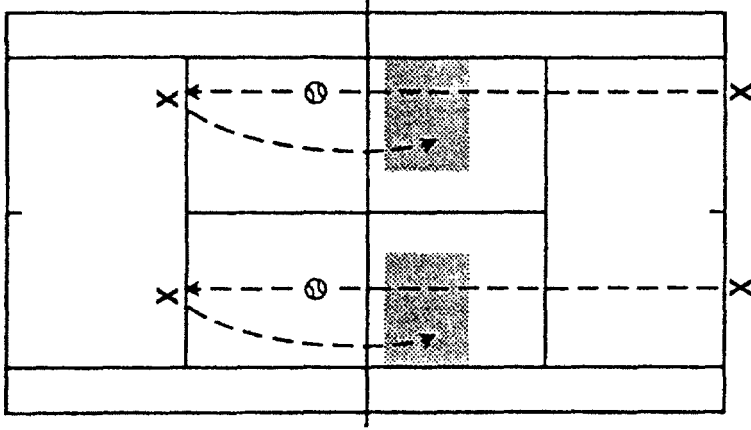
- أداء الكرات على الحائط (طائرة أمامية فقط) ، ابدأ ببطء تصويبات سرعة متوسطة لترتد على جانبي الضربة الأمامية لك .
- كلما تمكنت من السيطرة على الكرة زود السرعة . تبادل ضربات طائرة (أمامية / خلفية).

هدف الإنجاز :

- ١٢ تصويبة طائرة مستمرة.



## التدريب (السادس والعشرون)



٤ - لاعبين في كل ملعب، كل لاعبين يستخدمان نصف الملعب الفردي (طوليا).

٣ - كرات لكل زوج من اللاعبين.

الأداء:

- أحد اللاعبين خلف خط الإرسال مباشرة، زميله يقف خلف خط القاعدة يسقط الكرة ثم يصوبها لتسقط في المسافة بينك وبين الشبكة ، تقوم أنت بإعادة الكرة (مسقطة) في المكان المحدد.

- ليس بالضرورة إعادة كل الكرات مسقطة حاول ألا تظهر لزميلك نوع الضربة (أرضية أم مسقطة).

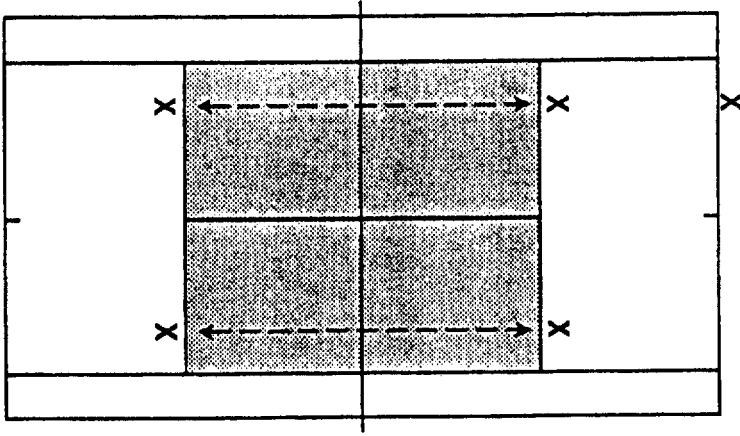
- بعد ١٠ نقاط أو وقت معين غير العمل بين الزملاء.

هدف الإنجاز :

أداء ٥ تصويبات مسقطة من ١٠ محاولات.



## التدريب (السابع والعشرون)



- (٢-٤) لاعبين فى الملعب فى نصفى الملعب الأمامى (المساحة المظللة).

- ٣ كرات لكل زوج من اللاعبين.

الأداء :

الوقوف خلف منطقة الإرسال اليمنى / اليسرى.

- العب شوطا ضد زميلك مستخدما فقط التصويبات المسقطة .

- الكرة التى تخرج خارج ملعب الإرسال تحتسب خارج اللعب . استخدم

فقط نصف الملعب ، كما يمكنك استخدام المساحة الطويلة المحصورة بين

خطى الجانب (الملعب الفردى / الزوجى).

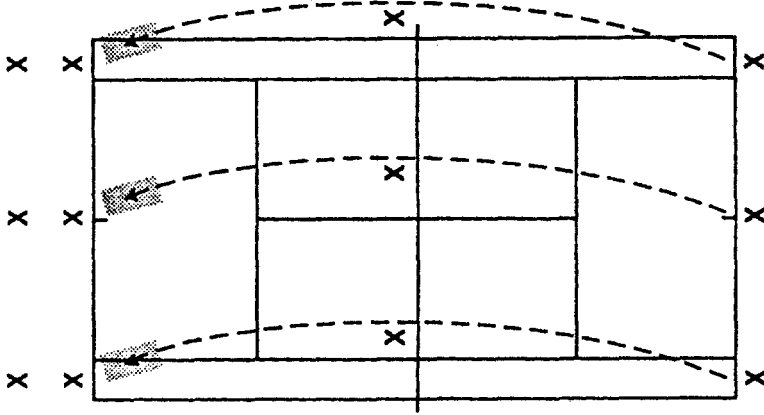
- المرجحة تكون ناعمة مع إكساب الكرة دورانا خلفيا.

هدف الإنجاز :

- العب على الأقل ثلاثة أشواط .



## التدريب (الثامن والعشرون)



- 6-9 لاعبين في كل ملعب.

- غير اللاعبين من موقف إلى موقف آخر في تتابع.

- اللاعبون منتظرون الدور يجمعون الكرات.

- 3 كرات لكل ثلاثة لاعبين.

الأداء :

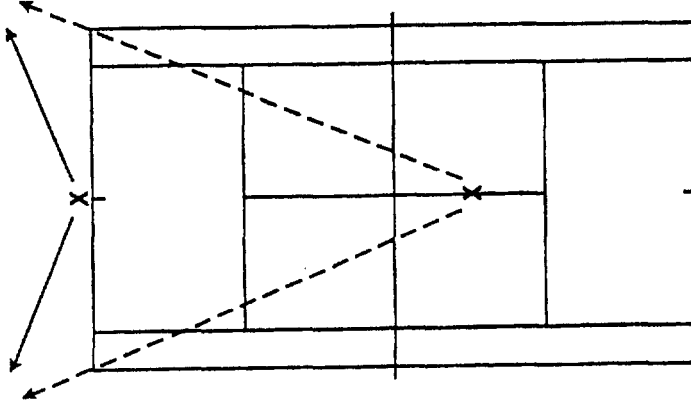
- المكان خلف خط القاعدة ، أسقط الكرة واضرب لوب أماميا ، وخلفيا  
عاليا بحيث يبعد عن امتداد ذراع ومضرب اللاعب القريب من الشبكة  
حيث يصل إلى الملعب الخلفي العكسي.

هدف الإنجاز :

- أداء 10 من 15 لوب في منطقة الملعب الخلفي.



## التدريب (التاسع والعشرون)



- لاعبان فقط في كل ملعب .

- ٣ كرات على الأقل لكل زوج من اللاعبين .

الأداء :

- زميلك يقف عند الشبكة ويتبادل الضربات الأرضية على يمينك ويسارك .

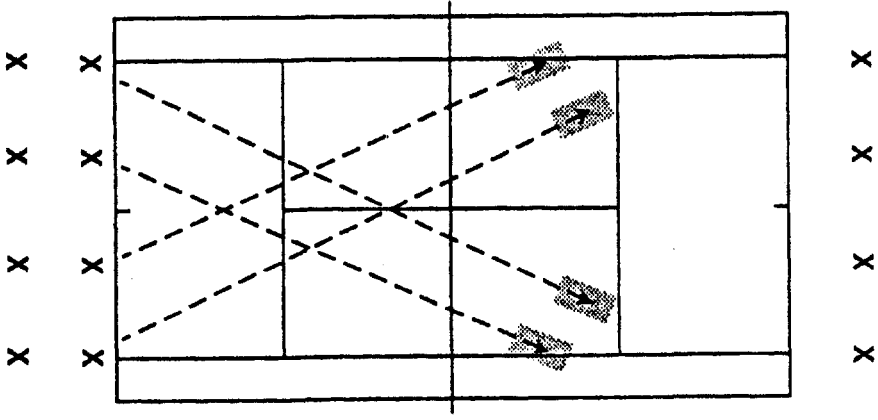
- أنت تتحرك إلى الكرة وتعيدها لوب، و لكن لاحظ أن يكون مستعرضا ليكون قريبا من زميلك .

هدف الإنجاز:

- أداء ١٠ من ٢٠ لوب موجها إلى مساحة الملعب الخلفي .



## التدريب (الثلاثون)



- اجعل اللاعبين ضعاف المستوى في ملعب منفصل والأداء من خط الإرسال.

- ٨ لاعبين في كل ملعب (خلف خط القاعدة) قسم المجموعة إلى قسمين، قسم لإسقاط الكرات في ملعب الإرسال، والقسم الآخر لإرجاع الكرات.

- سلة كرات على الأقل لكل ملعب .

الأداء :

- الوقوف خلف خط القاعدة، الكرة في يدك خلف الرأس والكوع مثن ، ارم الكرة في ملعب الإرسال قطريا من مكان وقوفك مع ملاحظة حركة الرمي عاليا.

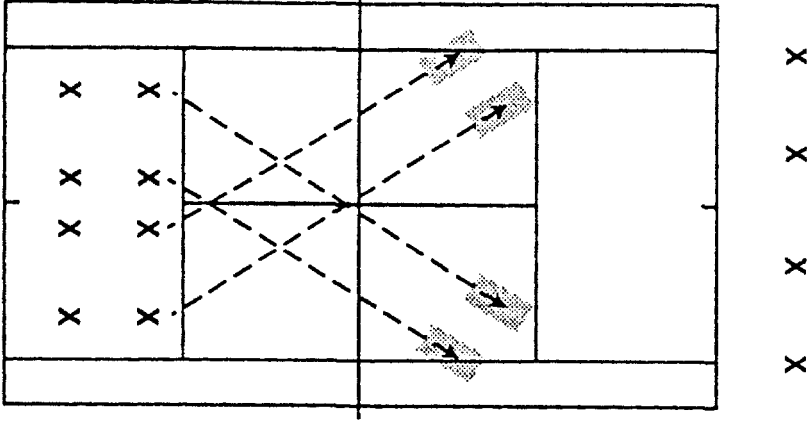
- أكد على اهتزاز ثقل الجسم من الخلف للأمام.

هدف الإنجاز :

- ٢٠ حركة رمي متتالية موجهة إلى أهداف في منطقة الإرسال.



## التدريب (الحدادي والثلاثون)



- قسم الفصل إلى مجموعات (إرسال ، إعادة إرسال)، غير عمل المجموعات عندما يتم إرسال جميع الكرات .
- ضع في كل ملعب حتى ٨ لاعبين للإرسال في دورة وقت معينة .
- سلة كرات لكل ملعب .

الأداء:

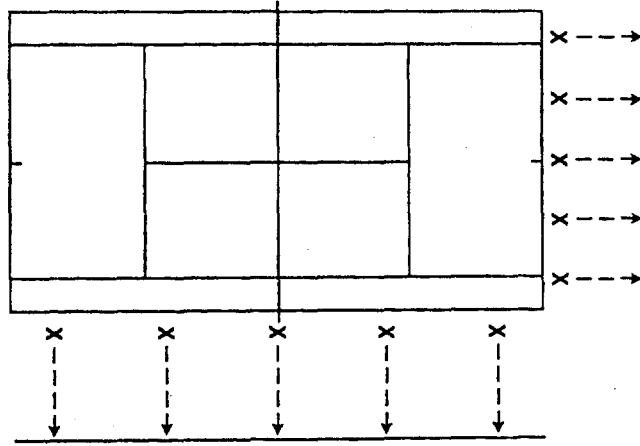
- المكان عند خط منطقة الإرسال ، تدريب على الإرسال بضرب الكرة في ملعب الإرسال المناسب . العب إرسالين متتاليين ثم أفسح الطريق للمرسل التالي .
- في كل مرة اجعل تركيزك على أحد الأساسيات الهامة (القبضة - حركات القدمين حركات الذراعين - إلخ) ثم أد من مكان الإرسال العكسي .

هدف الإنجاز :

- أداء ٧ إرسالات من ١٠ من كل ملعب إرسال .



## التدريب (الثانى والثلاثون)



- (١٠ - ١٥) لاعبا فى كل ملعب .
- احفظ مسافات كافية بين التلاميذ لتلاشى الكرات الشاردة .
- لتجنب الإصابات أو الحوادث أعط الأوامر للإرسال ، والتقاط الكرات .
- حركّ اللاعبين ضعاف المستوى قريبا من الحائط أو السياج (السور) .
- جميع اللاعبين يرسلون فى خط مستقيم بمسافات كافية لمنع الخطورة .
- ٣ كرات لكل لاعب ، حائط حول الملعب .

الأداء :

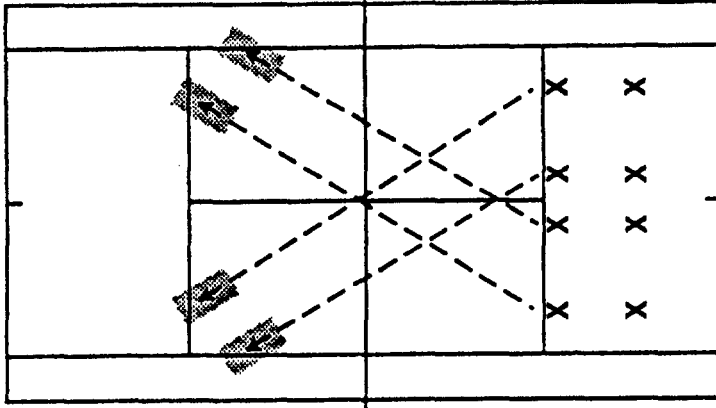
- ١٥ قدما بعيدا عن الحائط ، أغلب التدريب إلى ضبط توقيت الإرسال أكثر منه الدقة (ارتفاع الإرسال حوالى ٨ أقدام على الحائط) .

هدف الإنجاز :

- أداء ٢٥ إرسالا .



## التدريب (الثالث والثلاثون)



- ٤ لاعبين خلف خط الإرسال لأداء الإرسال فى وقت واحد.
- يتناوب معهم ٤ لاعبين آخريين للإرسال ، و٤ لإعادة الكرات.
- ٤ لاعبين ينتظرون خلف المرسلين على الأقل ١٥ قدما.
- ضع سلة الكرات خلف المرسل على الأقل ١٥ قدما.

الأداء :

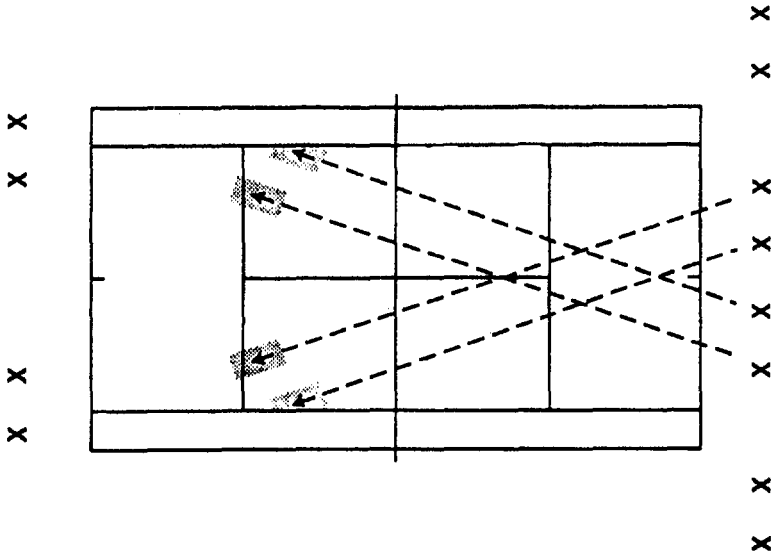
- المكان من خلف خط الإرسال والتدريب على الإرسال بالمرجحة الكاملة.
- أرسل كرتين ثم تحرك للخلف لتفسح مجالاً للمرسل التالى .

هدف الإنجاز :

- ١٠ من ٢٠ إرسالا فى ملعب الإرسال العكسى .



## التدريب (الرابع والثلاثون)



- ٤ لاعبين للأداء فى كل ملعب (٨ لاعبين فى انتظار الدور وجمع الكرات).

- اللاعبون الذين فى الانتظار ، يكونون فى الجانب بعيدا عن طريق اللعب.

- سلة كرات لكل ملعب.

الأداء :

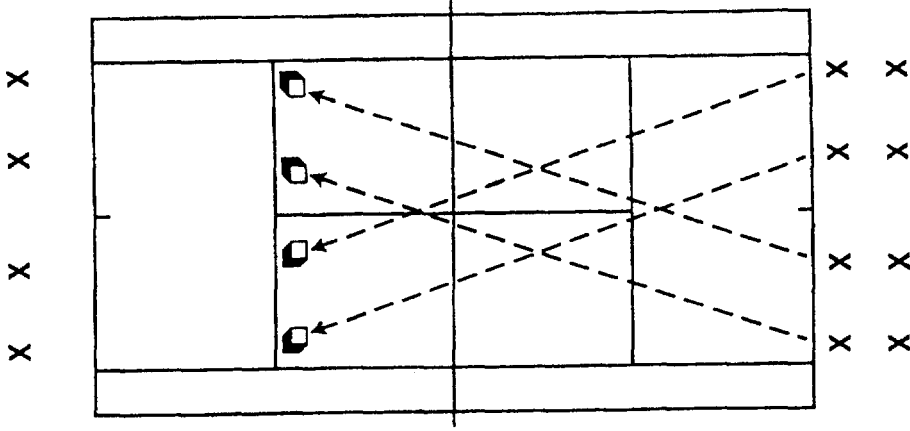
- المكان خلف خط القاعدة بمسافة (قريبا من سور الملعب).

- لا تغيير من طريقة أداء الإرسال لكن اضرب عاليا وأعمق من المعتاد؛ فالإرسال من مسافة بعيدة سوف يجعل إرسالك من المكان الطبيعى أسهل.

هدف الإنجاز :

- أداء ١٠ إرسالات من ٢٠ من مكان الإرسال العكسى.





- استخدم أهدافا فى حجم كاف لضمان نجاح المبتدئين .
- ضع (٤-٦) لاعبين للإرسال فى كل ملعب ، ومجموعة أخرى لإعادة الكرات ثم غير الأماكن بعد كل دورة وقت .
- سلة كرات لكل ملعب، أهداف أو صناديق كرتون ٢ فى كل ملعب إرسال .

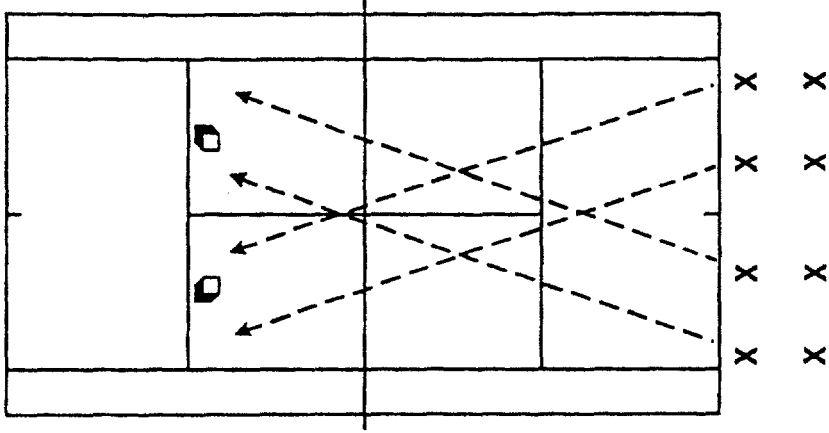
#### الأداء:

- من خلف خط القاعدة أَد الإرسال محاولا إصابة الهدف الموجود فى مكان الإرسال العكسى، أَد إرسالين وغير مع الزميل .

#### هدف الإنجاز :

- إرسالان من كل عشرة إرسالات تصيب الهدف فى كل مكان إرسال .





- (٤-٦) لاعبين للإرسال في كل ملعب .
- استخدم أهدافا بحجم يضمن إصابتها (هدف في كل ملعب إرسال).
- أوقف التدريب عند إصابة الهدف لإعادته إلى مكانه .
- سلة كرات لكل ملعب .

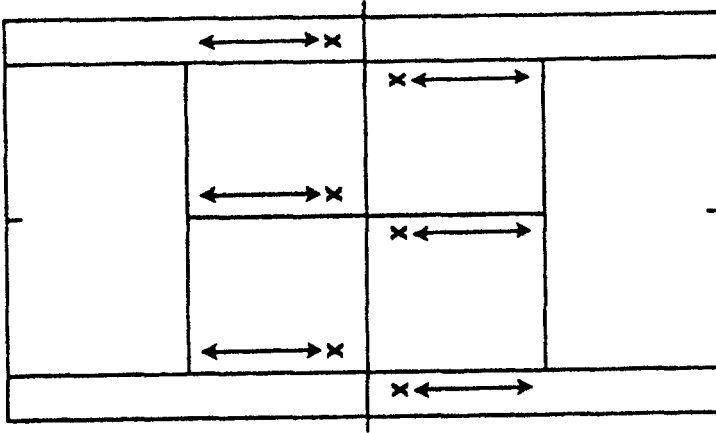
الأداء :

- المكان من خلف خط القاعدة ، أرسل وحاول إصابة الهدف أرسل مرتين
- ثم تحرك للخلف لتسمح للمرسل التالي بالأداء .

هدف الإنجاز :

- ٣ إرسالات من ١٠ تصيب الهدف .





- ٢ - ٦ لاعبين في كل ملعب .
- كل اللاعبين يتحركون أماما وخلفا تزامنيا .
- هذا التدريب مناسب جدا لإنهاء وحدة التدريب .
- مضرب لكل تلميذ .

#### الأداء :

- ابعد عن الشبكة بمقدار طول المضرب .
- التحرك للخلف مع حركة مرجحة الذراع للضربة الساحقة ثم للأمام للمس الشبكة . تذكر أن تلف جانبك وأنت تتحرك للخلف للمضرب .

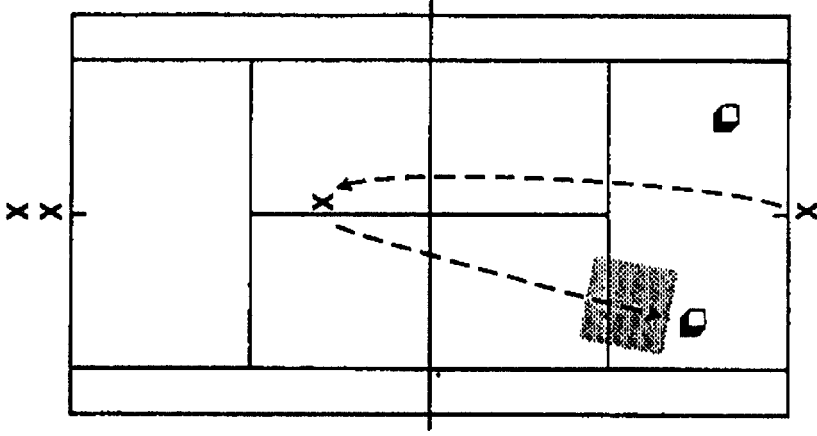
كرر الأداء ١٠ مرات قبل أن تغير الأداء مع زميلك .

#### هدف الإنجاز :

- الأداء ١٠ مرات متتالية ضربة ساحقة ثم لمس الشبكة في كل مرة .



## التدريب (الثامن والثلاثون)



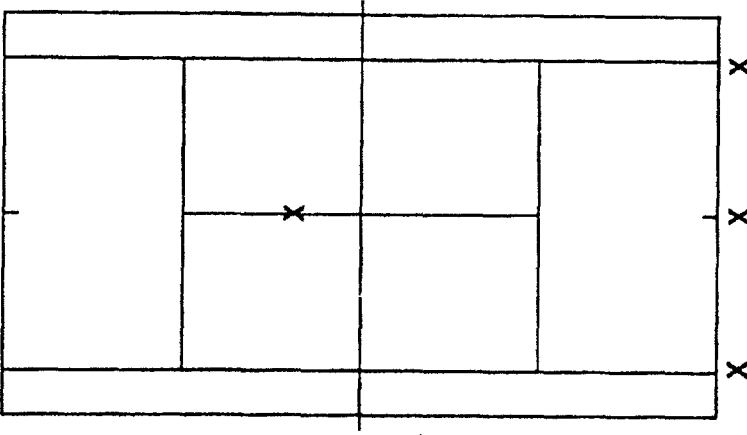
- لاعبان في كل ملعب؛ أحدهما لأداء الضربة الساحقة والآخر للإمداد بلوب .
- اللاعبون منتظرون الدور (جمع الكرات والملاحظة الجيدة للأداء).
- هذا التدريب للاعبين ذوى الأداء الصحيح للساحقة .
- ٣ كرات لكل زوج من التلاميذ .

### الأداء:

- زميلك يودى لوب من خط القاعدة إليك عند الشبكة .
  - أرجع اللوب مباشرة بواسطة ساحقة موجهة إلى الهدف الموجود أو مساحة مظلمة فى الملعب .
  - حاول أداء ١٠ ضربات ساحقة قبل أن تغير مع زميلك .
- هدف الإنجاز :
- ٥ ضربات ساحقة من ١٠ موجهة إلى الهدف .



## التدريب (التاسع والثلاثون)



- ٤ لاعبين في كل ملعب.

- باقى التلاميذ ينتظرون في مكان مناسب من الملعب.

- سلة كرات لكل ملعب.

الأداء :

- يقف ثلاثة لاعبين خلف خط القاعدة مع سلة كرات.

- يقف فى النصف الآخر من الملعب ، اللاعب الرابع عند الشبكة.

- أحد اللاعبين الثلاثة يضع الكرة فى اللعب بواسطة (لوب).

- اللاعب عند الشبكة يعيد الكرة ضربة ساحقة.

- يمكن لأى من اللاعبين الثلاثة أن يعيد الكرة ساحقة.

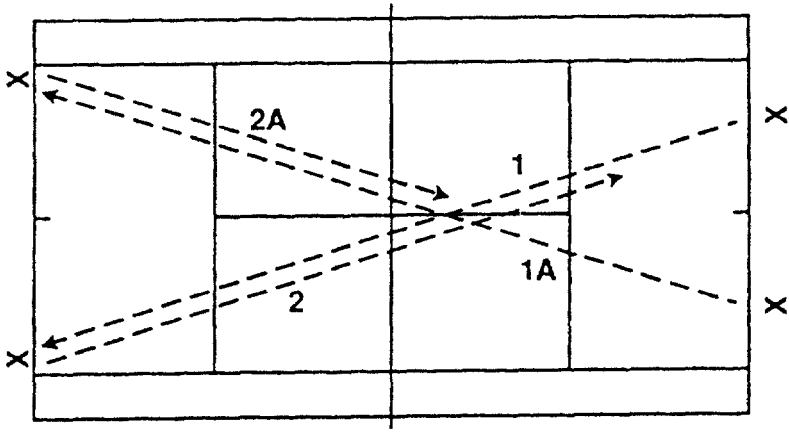
- يجب ملاحظة توجيه الساحقة إلى الأماكن الخالية ، لاحظ تحركات الضارب لى توقع مكان الكرة.

هدف الإنجاز:

- الفوز بشوط على الأقل من خلال الضربة الساحقة.



## التدريب (الأربعون)

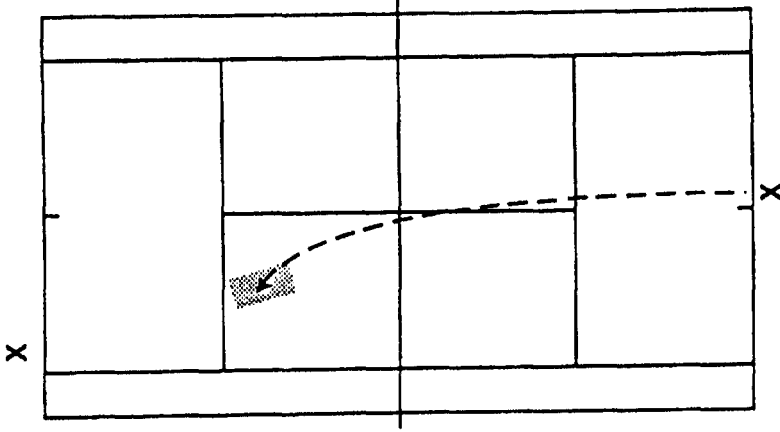


- لعبتان يمكن تنفيذهما تزامنيا في نفس الملعب .
- ضع أربعة لاعبين في كل ملعب ( ٢ للإرسال والآخراان للإعادة ضربات عرضية).
- ٣ كرات لكل زوج من التلاميذ .

الأداء :

- العب مع الزميل إرسال وإعادة الإرسال . كل إرسال صحيح بنقطة وكل إعادة صحيحة نقطة .
  - المرسل يحصل على فرصتين ليجعل الكرة في اللعب .
  - الزميل الذي يسجل ١٠ نقاط أولا يكسب .
  - بدل اللاعبين (مرسل / مستقبل) بعد كل شوط (من ١٠ نقاط).
- هدف الإنجاز :
- تلعب على الأقل ٦ أشواط .





- لاعب في كل ملعب.
- لو أن اللاعبين مختلفا القدرة شجع اللعب بطريقة مباراة الإرسال الواحد (فقط اللاعب القوي).
- ٣ كرات لكل زوج من التلاميذ.

الأداء:

- العب مباراة مع زميلك على أساس إرسال واحد فقط لوضع الكرة في اللعب.

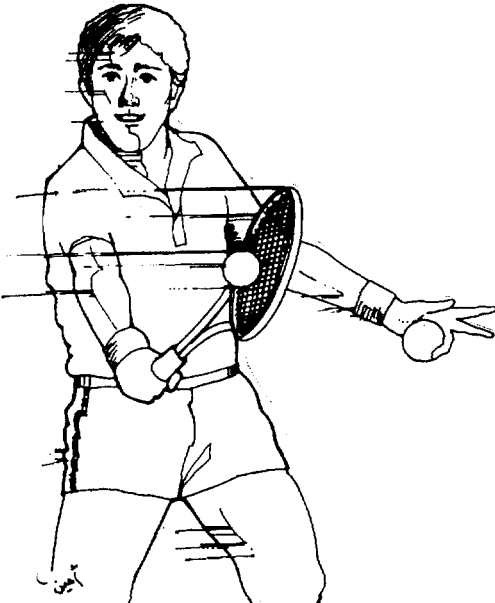
هدف الإنجاز:

- اجعل كل الإرسالات صحيحة على الأقل في شوط واحد.





# خطط واستراتيجيات اللعاب الفردي



## الأنماط والأساليب الإستراتيجية:

التخطيط لوضع إستراتيجيات اللعب الخاصة بك والخاصة بمواجهة المنافس من حيث نقاط القوة والضعف وأسلوب اللعب يقتضى الدراسة المتأنية ، ولقد قدم الاتحاد الأمريكى للتنس USTA تصنيفا لإستراتيجيات اللعب تعبر عن الخصائص المميزة للاعبين من خلال الأنماط الأربعة التالية:

- ١ - الضرب المضاد Counter Puncher .
  - ٢ - الكفاح من على خط القاعدة Aggressive baseliner .
  - ٣ - لاعب كل الملعب All - Count Player .
  - ٤ - الإرسال واللعب على الطاير Serve - and - Valleyer .
- وتتحدد أساليب اللعب لكل نمط خلال الخصائص التالية:
- ١ - الضرب المضاد (العكسى):
  - الرد على الإرسال - الضربات الأرضية - اللعب الدفاعى .
  - ٢ - الكفاح من على خط القاعدة:
  - الإرسال - الرد على الإرسال - الضربات الأرضية - اللعب فى منتصف الملعب - اللعب الدفاعى .
  - ٣ - لاعب كل الملعب :
  - اللعب فى منتصف الملعب - اللعب على الشبكة .
  - ٤ - الإرسال واللعب على الطاير:
  - الإرسال - الرد على الإرسال - اللعب فى منتصف الملعب - اللعب على الشبكة .

## إرشادات خطية للعب الفردي

### أولاً : إستراتيجيات أداء الضربات:

#### أ- إستراتيجيات أداء الضربات الأرضية :

- ١ - تحرك إلى مكان خلف منتصف خط القاعدة بين الضربات الأرضية .
- ٢- اضرب أغلب الضربات الأرضية قطرية .
- ٣ - اضرب أغلب الضربات الأرضية عميقة فى الملعب الخلفى .
- ٤ - من الملعب الأمامى اجعل ضربات بزواية لتفتح الملعب .
- ٥ - تجاه اللاعبين الأقوياء اجعل المرجحة الخلفية قصيرة .
- ٦ - استخدم المرجحة الخلفية القصيرة فى الضربات التمهيديّة .
- ٧ - استخدم المرجحة الخلفية القصيرة ضد الإرسال السريع .
- ٨ - خلال تتابع الضربات من خط القاعدة ، استخدم نمطا معيناً من الضربات ثم غير هذا النمط .
- ٩ - اجبر منافسك أن يوجه ضرباته إلى الجانب القوى لديك .

#### ب- إستراتيجيات أداء الإرسال:

- ١ - لأداء الإرسال قف قريباً من خط القاعدة .
- ٢ - لا تضع طاقتك لمحاولة تحقيق الإرسال الأول الذى لا يرد .
- ٣ - أد إرسالين بسرعة متوسطة أفضل من إرسال سريع وإرسال بطيء .
- ٤ - وجه إلى نقط الضعف أو الجزء الخالى من مكان الإرسال للمنافس .
- ٥ - احذر توجيه الإرسال إلى منطقة الضربة الأمامية للمنافس .
- ٦ - ارسل بعيداً لكى تدفع المنافس للخروج من الملعب .



٧ - لمزيد من الضبط استخدم الدوران للكرة في الإرسال .

٨ - العب الإرسال بحذر عندما تكون النتيجة تعادلا .

٩ - جرب كثيرا من الإرسالات خلال المباراة .

#### ج- إستراتيجيات أداء الضربات الطائرة :

١ - قف قريبا من مراكز الملعب ومن (١٠ - ١٥) قدما من الشبكة لتضرب أغلب الضربات الطائرة .

٢ - وجه أغلب الضربات الطائرة عميقة وفي الأماكن المفتوحة من الملعب .

٣ - استخدم الطائرة القطرية لإعادة الضربات المارة تحت الخط .

٤ - استخدم الطائرة ذات الخط المنخفض لإعادة الضربات المارة القطرية .

٥ - تحرك قطريا باتجاه الشبكة في الطائرة عندما تملك الوقت .

٦- تحرك بالقرب من الشبكة بعد ضربة طائرة جيدة .

٧ - استخدم الضربة الطائرة الأولى لترسم خطة لكسب الطائرة الثانية .

٨ - عند عدم التأكد العب الطائرة عميقة إلى الجانب الضعيف للمنافس .

٩ - توقع كل ضربة أن ترد .

#### د- إستراتيجيات أداء اللوب :

١ - لا بد أن يكون عميقا أكثر منه قصيرا .

٢ - أغلب اللوب الدفاعي يلعب قطريا .

٣ - في اللوب الهجومي يجب أن تتبعه إلى الشبكة .

٤ - استخدم اللوب أحيانا لكي تجعل المنافس يعرف أنه تهديد له .



- ٥ - استخدم اللوب العالى عندما تكون فى موقف دفاعى .
- ٦ - اضرب أغلب اللوب فى جانب الضربة الخلفية للمنافس .

#### هـ- إستراتيجيات أداء الضربة الساحقة:

- ١ - العب الساحقة بدون أن تفقد موقفك الهجومى .
- ٢ - اضرب الساحقة بدون دوران فى الكرة (Flat) من موقف قريب من الشبكة .
- ٣ - من الملعب الخلفى اضرب الساحقة بدوران فى الكرة .
- ٤ - غير اتجاه الضربة الساحقة الثانية .
- ٥ - عندما تكون قريبا من الشبكة اضرب الساحقة بزاوية .
- ٦ - من الملعب الخلفى اضرب الساحقة عميقة وإلى الركن .
- ٧ - لا تحاول كسب ضربات ساحقة من عند خط القاعدة .

#### و- إستراتيجيات أداء اللعب على مساحة الملعب كله:

- ١ - خطط للمباراة قبل بدايتها .
- ٢ - استغلال نقط ضعف المنافس .
- ٣ - المتابعة خلف ضربة الإرسال إلى الشبكة وعدم أداء ذلك إذا كان المنافس يتميز بضربات استقبال هجومية قوية صعبة .
- ٤ - اجعل المنافس لا يهدأ دائما .
- ٥ - الهجوم على الشبكة عند الكرات القصيرة من المنافس .
- ٦ - وجه أغلب الضربات بقوة داخل الملعب .



٧ - أكثر من التنوع في الضربات لإحلال خطة المنافس .

٨ - دائما حرك اللاعب الجيد في الخط الخلفى إلى الشبكة وعلى العكس ادفع اللاعب الجيد على الشبكة إلى الملعب الخلفى .

### ثانياً ، نقاط إرشادية للعب الخططى :

ويتضمن المعلومات من أجل مختلف أنواع المنافسين فى مختلف ظروف اللعب ، وذلك من أجل تطوير خطط المباراة . وفيما يلي بعض الأسئلة والتي يمكن استخدامها فى كتابة الواجبات والمهام كموضوعات مناقشة للفصل أو الفريق :

١ - الإستراتيجيات المختلفة الفردية والزوجية تملئ اختلافاً فى التأكيد على ضربات معينة . ما هى الضربات ؟ وكيف يكون اختلاف التأكيد ؟

- فى الفردى ، التأكيد الأكبر على الضربات الأرضية الأمامية والخلفية الثابتة من خط القاعدة .

- الضربات الأخرى مهمة ولكن الضربات الأرضية أساس من أجل خطة لعب فردى ناجحة .

٢ - تطوير خطة لعب من أجل اللعب على ملعب سريع ضد منافس أيمن ضارب قوى .

- أد إعادة عميقة للإرسال .

- إعادة رقيقة لأقدام المنافس عندما يستخدم الإرسال ثم يتبعه بالتحرك للشبكة .

- لا تفقد عزيمتك حتى لو جعلك المنافس الضارب القوى تبدو سيئاً فى بعض النقاط .

- احفظ كراتك عميقة كلما أمكنك وفى ركن الضربة الخلفية للمنافس .



- وجه إرسالك للركن الداخلى فى صندوق الإرسال من الجانب الأيمن وإلى الركن الخارجى من الجانب الأيسر .

٣ - تطوير خطة مباراة للعب على ملعب بطيء ضد المنافس الذى يستخدم إعادة باليد اليسرى .

- استخدم إرسال بالدوران للركن الخارجى من ملعب الإرسال من الجانب الأيمن .

- اجعل المنافس يتحرك للشبكة كلما أمكنك ذلك .

- غير سرعة الضربات الأرضية (الأمامية - الخلفية) مع خليط من القوة فى الضربات الموجهة جيدا من خط القاعدة .

- تحلّ بالصبر ولا تحاول أن تنهى المباراة مبكرا ، بل ابذل الجهد .

٤ - ما الذى تعتبره النقاط الأكثر أهمية فى المباراة ؟ كيف تلعب هذه النقاط مختلفا عن النقاط الأقل أهمية؟

- بعض اللاعبين ذوى الخبرة يعتقدون أن النقطة الرابعة فى الشوط عندما تكون النتيجة ١٥ - ٣٠ ، ٣٠ - ١٥ ، أنها هى النقطة الأكثر أهمية . بحيث لو كان اللاعب متقدما استمر للأمام حتى يحقق ٤٠ - ١٥ . ولو رجعت النتيجة مرة أخرى ، ٣٠ - ٣٠ فإن النتيجة تكون لصالح أى لاعب .

- فى النقاط الهامة لا توجد أكثر من فرصة . العب بعدوانية فى حدود قدراتك معتمدا على ضرباتك المفضلة ونقاط الضعف فى تصويبات منافسك .

٥ - أعط بعض الإرشادات لضربات الاقتراب Approach فى الفردى :

- انتظر الكرات التى تضرب قصيرة فى ملعبك الأمامى .

- لا تحاول الاقتراب من منافسك من أجل الحصول على ضربات فائزة Winners من ضربات .



- اضرب أغلب تصويبات الاقتراب تحت الخط .
- العب ضربات الاقتراب عميقة فى الملعب الخلفى للمنافس .
- العب تصويبة اقتراب ثم أتبعتها إلى الشبكة لتكسب نقطة بتصويبة طائرة أو ساحقة .
- ٦ - أعط بعض الإرشادات بخصوص إعادة الإرسالات :
  - لو المرسل بقى فى مكانه فى الملعب الخلفى بعد الإرسال ، ألعب إعادة عميقة وقطرية لأحد الركبتين .
  - لو المرسل تحرك للشبكة بعد الإرسال اصدم الكرة فى الإعادة إلى أقدام المنافس .
  - لا تحاول أن تكسب نقاطا فى إعادات الإرسال .
- ٧ - كيف يمكنك أن تستخدم الريح القوية كميزة لك .
  - فى أغلب الوقت تحرك إلى الشبكة لأن الريح فى ظهرك سوف تعطيك قوة أكثر وسوف توجه الكرات فى عمق الملعب الخلفى لمنافسك .
  - العب بعدوانية أكثر ضد الريح وفى هذه الحالة ستحافظ الريح على أن تكون كراتك داخل خط القاعدة .
  - قف داخل خط القاعدة لإعادة إرسال المنافس عندما تبطئ الريح من إرسال منافسك .
  - لو لديك الخيار ابدأ المباراة ضد الريح فسوف تكون قادرا على لعب الشوط الثانى والثالث والريح فى ظهرك .
- ٨ - كيف يمكنك التقليل إلى حد كبير من اللعب فى الطقس الحار جدا .
  - اشرب المياه قبل وخلال المباراة .
  - ارتد قبعة مناسبة .



- بدّل المضارب كل شوطين أو ثلاثة لتحفظ القبضة جافة .

- ارتد ملابس مناسبة المقاس وألوان فاتحة .

- احمل المضرب فى اليد غير الضاربة بين النقاط .

- تجنب الحركات غير الضرورية بين النقاط والأشواط .

- خذ فترات الراحة الرسمية لك كاملة .

٩ - كيف تؤثر القدرات والمحددات البدنية على الأسلوب الشخصى فى

اللعب .

- اللاعبون الأقوياء بدنيا يمكنهم استخدام القوة بفاعلية غالبا فى كل تصويبة .

- اللاعبون ذوو الجلد الدورى التنفسى آداؤهم جيد فى المباريات الطويلة .

- اللاعبون ذوو التوافق الجيد بين العين واليد يلعبون جيدا على الشبكة .

- اللاعبون الطوال يصعبون على المنافس أداء اللوب العالى أو التمريرات المارة جانبا عندما يكونون على الشبكة .

- اللاعبون قصار القامة ربما يملكون ميزة سرعة الامتداد أسفل للتصويبات ويكونون قادرين على تغير الاتجاه بسرعة وأسهل من اللاعبين طوال القامة .

- اللاعبون ذوو الوزن الزائد سيواجهون مشاكل فى تغطية الملعب .

بعض الأمثلة لتوقع التصويبات:

- توقع أن تكون أغلب الضربات الأرضية عميقة، عالية فوق الشبكة، قطرية .

- توقع الإرسال الثانى أن يضرب بسرعة أقل وبدوران أكثر .



- لو أنك تستخدم مرجحة خلفية كبيرة توقع أن توجه الإرسالات إلى جسمك .

- توقع أن الإرسال القصير الضعيف سوف يرد في عمق الملعب في أحد الأركان .

### مفهوم التركيز في اللعب الخططي.

- بالنسبة للمبتدئين يجب أن يتعلموا كيفية التركيز على الكرة وكيف يمكن لأجزاء الجسم كلها أن تعمل مع بعضها بتناسق لتنتج تصويبات فعالة .

- في المستويات المتوسطة تقل درجة التركيز على ميكانيكية التصويبات ولكن الاهتمام أكثر بالإعاقة من الخارج مثل الضوضاء من الناس أو الطقس السيئ، وبينما يكون لدى المبتدئين التركيز على أن تعبر الكرة الشبكة يكون الأكثر تقدما، تركيزهم على كيفية لعب النقطة والشوط والمباراة ، وفي أى الحالات فإن مفتاح النجاح يكون في النقاط التالية:

- ركز الانتباه على الكرة .

- خطط للنقاط .

- لا تتحدث إلى نفسك وإذا لزم الأمر فقليل جدا .





من الأهمية أن يتم  
تقويم الأداء فى التنس من  
حين لآخر؛ لأن التقويم  
يساعد على تشخيص  
العيوب وإصلاح الأخطاء  
وتجويد الأداء المهارى  
والخططى للاعب. وقد  
يقوم اللاعب بتقدير الأداء  
لنفسه وقد يقوم المدرب  
بتقدير الأداء، وقد يتم  
ذلك بمجرد ملاحظة الأداء  
وصولاً إلى استخدام  
الاختبارات الموضوعية  
المقننة، فإذا ما استخدمنا  
أبسط أنواع التقويم وهو  
تقدير الأداء بالملاحظة فإن  
علينا أن نعتد على

محكات الأداء الجيد، كنقاط مرشدة فى تقدير الأداء والحكم عليه.

### محكات الأداء الجيد :

فيما يلي محكات الأداء الجيد والتي تعتبر كمفاتيح لنجاح الضربات وأساسا للحكم عليها وتقويمها.

أولا - الإعداد للضربة:

١ - دائما كن مستعدا.

٢- توقع الضربات.



٣ - استخدم الزحف بخطو متقاطع .  
www.hollanduniversity.org

٤ - اجر واثبت وخذ الخطوة ومرجح .

٥ - عد إلى الوضع السليم بسرعة .

ثانيا - الضربة الخلفية :

١ - غير وضعك وتحرك .

٢ - وقت المرجحة للخلف قبل ارتداد الكرة .

٣ - مرجحة تمهيدية هادئة .

٤ - نفذ الاتصال بالكرة مبكرا .

٥ - حالة متابعة دقيقة ومضبوطة .

ثالثا - الضربات الأمامية والخلفية :

١ - توقع الضربات .

٢ - تحرك إلى المكان بسرعة .

٣ - غير القبضة بدون تفكير .

٤ - غير القبضة عندما تترك الكرة مضرب المنافس .

٥ - كن واثقا في كلتا الضربتين .

٦ - اضرب وأنت هادئ .

٧ - استخدم المتابعة الكاملة والسريعة .

رابعا - إرسال المبتدئين :

١ - قبضة أمامية مريحة .

٢ - رفعة هادئة ذات سيطرة للكرة .



- ٣ - مرجحة قوية ممدودة لأعلى .
- ٤ - نهاية خارجية متقاطعة لأسفل .
- ٥ - النهاية للخارج متقاطعة ولأسفل .
- خامسا - الإرسال ذو المرجحة الكاملة:
  - ١ - حركة اليدين لأسفل ولأعلى مع بعض .
  - ٢ - استخدم حركة إيقاع هادئة .
  - ٣ - تحرك خلال الضربة .
  - ٤ - أوصل عاليا لتضرب الكرة .
  - ٥ - النهاية للخارج متقاطعة ولأسفل .
- سادسا - الطائرة للمبتدئين:
  - ١ - ابدأ من وضع الاستعداد .
  - ٢ - استخدم مرجحة خلفية قصيرة .
  - ٣ - غير القبضة عند الضرورة .
  - ٤ - الخطو للأمام .
  - ٥ - اضرب من خارج الجانب .
  - ٦ - استعد وضعك بسرعة .
- سابعا - المقوسة:
  - ١ - غير القبضة عند الضرورة .
  - ٢ - تحرك واثبت ومرجح .
  - ٣ - استخدم المرجحة من أسفل لأعلى .
  - ٤ - اضرب خلال الرمي .



- ١ - حرك القدمين للوضع المناسب .
- ٢ - استخدم القبضة الكونتنتال .
- ٣ - اسحب المضرب للخلف مبكرا .
- ٤ - أوصل عاليا للمضرب .
- ٥ - استعد وضعك بسرعة .

تاسعا - نصف الطائرة :

- ١ - احمل المضرب بقوة وثبات .
- ٢ - استخدم سرعة المنافس .
- ٣ - انحن وامكث منخفضا .
- ٤ - نفذ اتصالا مبكرا بالكرة .
- ٥ - امكث مع الرمي .

عاشرا - المسقطة :

- ١ - اخف الضربة .
- ٢ - مرجح أعلى إلى أسفل .
- ٣ - افتح وجه المضرب .
- ٤ - أنه المرجحة .

حادى عشر - مهارة التركيز :

- ١ - ركز انتباهك على الكرة .
- ٢ - حرر تفكيرك من الارتباك .
- ٣ - خطط للنقاط .



٤ - سيطر على الشدة (التوتر).

٥- لا تتحدث إلى نفسك، ولو هذا ضرورى فقليل جدا.

ثانى عشر - دوران الكرة (مدخل):

١ - لا تحاول تنمية كمية كبير من القوة فى الضربة من خلال سيطرة قليلة على المضرب ورأسه.

٢ - فى البداية ضرب الكرة بسيطرة تامة، أهم من استخدام مساحة الملعب كلها.

٣ - كل كرة تقوم بضربها يكون فيها دوران بشكل أو بآخر.

٤ - الدوران يجعل قدرة خصمك على الضربات أقل فاعلية.

٥ - لا بد أن تكون لديك أسباب لإكساب الكرة دورانا معيناً.

٦ - فكّر دائما فى زوايا المضرب ودرجات الدوران.

### قائمة تشخيص الأداء الفنى للاعب:

أ - مراقبة الكرة :

١ - هل رد فعل اللاعب سريع؟

٢ - هل يتوقع اللاعب المكان المناسب لضرب الكرة؟

٣ - هل يلاحظ اللاعب أى دوران فى الكرة؟

٤ - هل نقطة اتصال المضرب بالكرة فى المكان المناسب؟

ب - تحركات القدمين:

١ - هل اللاعب على استعداد جيد؟

٢ - هل تحرك اللاعب إلى الكرة سريع؟

٣ - هل يصل اللاعب إلى الكرة فى توقيت مناسب؟



٤ - هل يقف اللاعب فى وضع جيد أثناء ضرب الكرة؟ [www.hollantuniversity.org](http://www.hollantuniversity.org)

٥ - هل يعود اللاعب سريعاً لمنتصف الملعب بعد الأداء؟

ج - التوازن :

١ - هل يكون اللاعب متزناً فى وضع الاستعداد؟

٢ - هل يكون اللاعب متزناً فى نهاية الجرى للكرة؟

٣ - هل يكون اللاعب متزناً قبل الأداء؟

٤ - هل يكون اللاعب متزناً أثناء الإداء؟

٥ - هل يكون اللاعب متزناً بعد الأداء؟

د - السيطرة على حركة المضرب :

١ - هل يمرجح اللاعب المضرب للخلف مبكراً؟

٢ - هل يكون لدى اللاعب الإدراك العقلى للضربة التى سوف يستخدمها؟

٣ - هل يمرجح اللاعب المضرب للخلف بنعومة وفاعلية؟

٤ - هل يمرجح اللاعب المضرب للأمام فى الوقت المناسب؟

٥ - هل طريقة مرجحة المضرب للأمام صحيحة؟

هـ - السيطرة على وجه المضرب:

١ - هل يستخدم اللاعب القبضة الصحيحة؟

٢ - هل يسيطر اللاعب على المرجحة الخلفية؟

٣ - هل يضرب اللاعب الكرة من المكان المناسب؟

٤ - هل رسغ يد اللاعب ثابت أثناء مقابلة الكرة؟

٥ - هل وجه المضرب مواجه للهدف المحدد أثناء الضرب؟

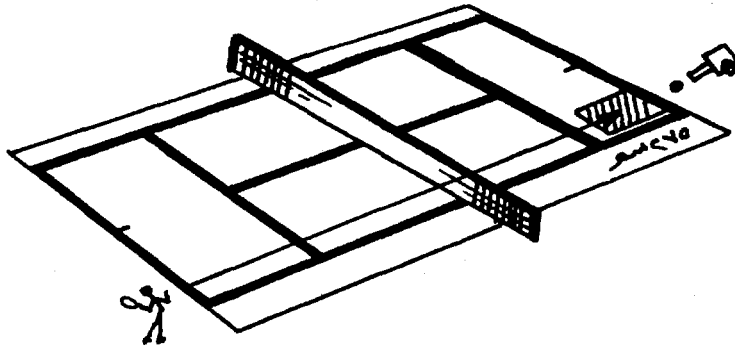


## نماذج من اختبارات الأداء المهارى فى التنس اختبار دقة الضربة الأمامية المستقيمة الطويلة

غرض الاختبار: قياس دقة الضربة الأمامية المستقيمة الطويلة.  
الأدوات المستخدمة: جهاز قذف الكرات، ٢٠ كرة تنس، مضرب تنس. مربع طوله  
٢٧٥ سنتيمترا مرسوم على خط البداية.  
وصف الاختبار: - يقف المختبر خلف خط البداية.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس  
متتالية بتوقيت زمنى يسمح للمختبر بالاستعداد لضرب الكرة.  
- يقوم المختبر بضرب الكرات باتجاه المربع المرسوم على خط  
البداية.

شروط الاختبار: تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب الأمامى.  
- لا تحتسب الضربة لدى دخول المختبر إلى خط البداية.  
التسجيل: يسجل للمختبر عدد الكرات التى أصابت المربع المرسوم.



## اختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة الطويلة الجانبية

غرض الاختبار: قياس دقة الضربة الخلفية المستقيمة الطويلة الجانبية.  
الأدوات المستخدمة: جهاز قذف الكرات، ٢٠ كرة تنس، مضرب التنس، مربع  
طوله ٢٧٥ سنتيمترا مرسوم على خط البداية وخط الجانب.

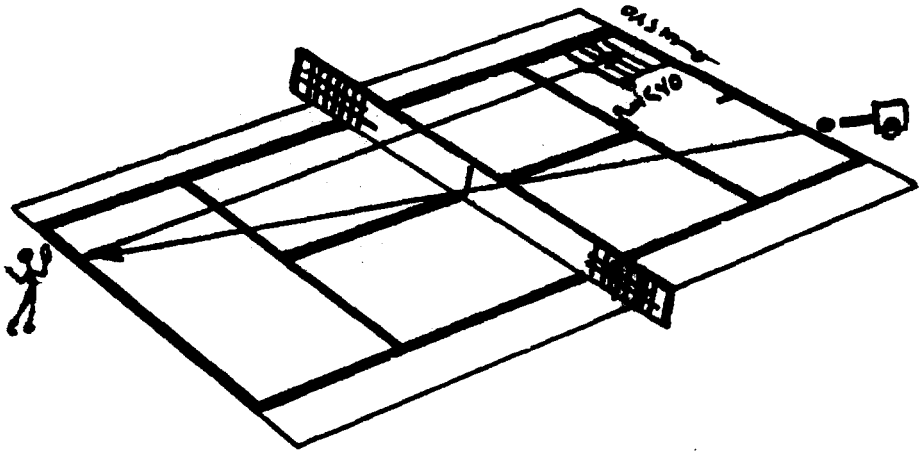
وصف الاختبار: - يقف المختبر خلف خط البداية.

- عند إعطاء إشارة البدء، يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس  
متتالية بتوقيت زمني يسمح للمختبر بالاستعداد لضرب الكرة.
- يقوم المختبر بضرب الكرات باتجاه المربع المرسوم على خط  
البداية وخط الجانب.

شروط الاختبار: تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي.

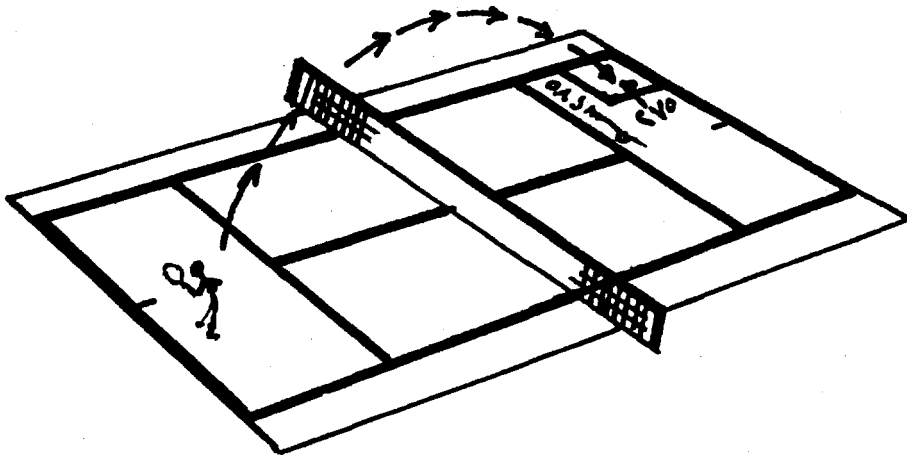
- لا تحتسب الضربة لدى دخول المختبر إلى خط البداية.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد الكرات التي أصابت المربع.



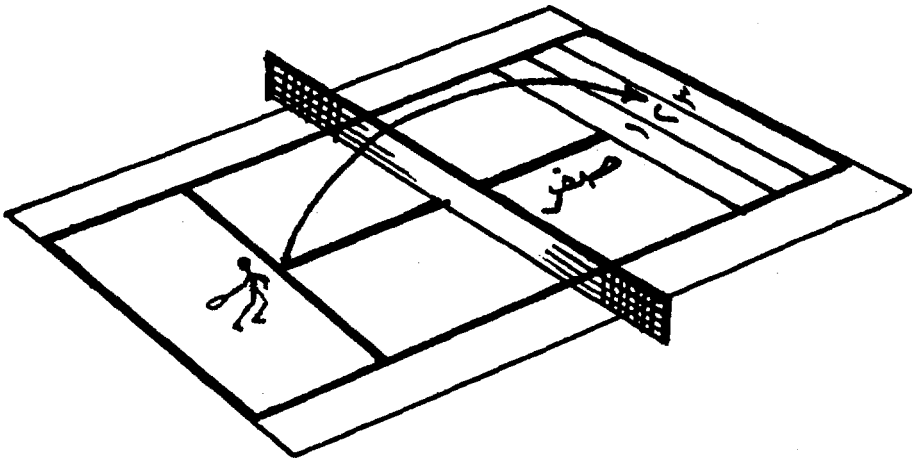
## اختبار دقة الضربة المرفوعة الأمامية

- غرض الاختبار: قياس دقة الضربة المرفوعة الأمامية.
- الأدوات المستخدمة: مضرب تنس، ٢٠ كرة تنس.
- وصف الاختبار: - يقف المختبر خلف خط الإرسال.
- عند إعطاء إشارة البدء، يسقط المختبر الكرة على الأرض ثم يقوم برفعها بالمضرب باتجاه المربع (أ) بوجه المضرب الأمامي.
- شروط الاختبار: - تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي.
- تؤدي جميع الضربات من خلف خط الإرسال.
- يؤدي المختبر ٢٠ ضربة.
- التسجيل: - يسجل للمختبر عدد الضربات الصحيحة التي أصابت المربع (أ).
- يسجل للمختبر صفر في حالة عدم إصابة المربع.

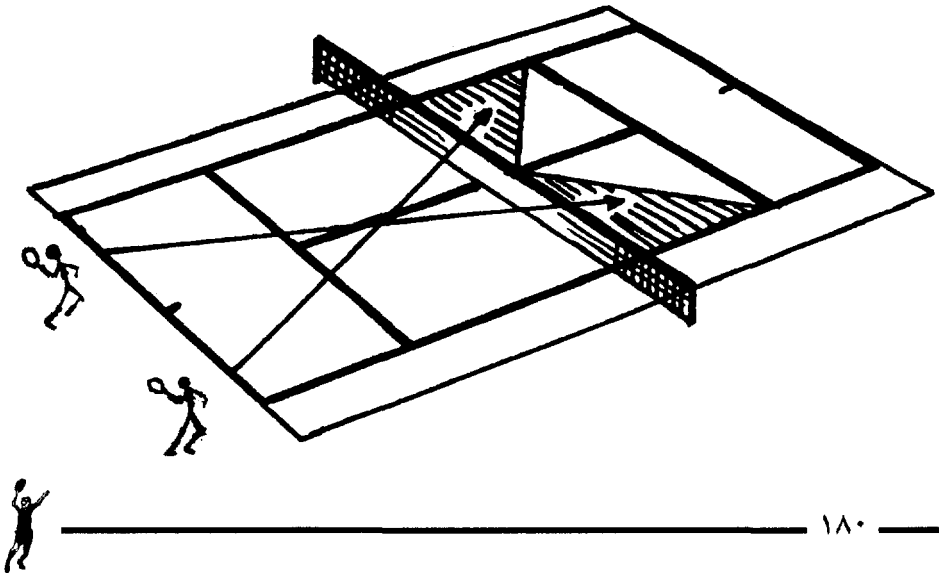


## اختبار دقة الضربة المرفوعة الأمامية والخلفية

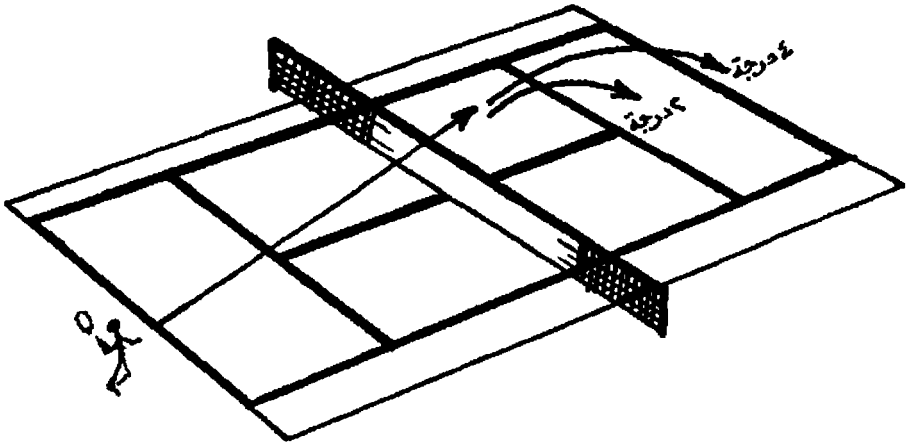
- غرض الاختبار: قياس دقة الضربة المرفوعة .
- الأدوات المستخدمة: مضرب تنس ، ٢٠ كرة تنس .
- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط الإرسال .
- عند إعطاء إشارة البدء، يقوم المختبر بأداء ١٠ كرات تنس .
  - مرفوعة بوجه المضرب الأمامي ثم ١٠ كرات تنس بوجه المضرب الخلفي باتجاه ٣ خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط البداية بحيث تكون المسافة بين الخطوط  $\frac{1}{4}$  ٤ قدم .
  - الأرقام ١-٢-٣ تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة .
- شروط الاختبار:- تؤدي ١٠ كرات بوجه المضرب الأمامي .
- تؤدي ١٠ كرات بوجه المضرب الخلفي .
  - تؤدي جميع الضربات من خلف خط الإرسال .
- التسجيل: يسجل للمختبر مجموع الدرجات التي جمعها من ٢٠ ضربة .
- يسجل للمختبر صفر في حالة عدم إصابته المناطق المحددة .



- غرض الاختبار: قياس دقة الإرسال .
- الأدوات المستخدمة: مضرب تنس ، ١٢ - ١٥ كرة تنس .
- وصف الاختبار:- يقف المختبر خلف خط البداية من مكان الإرسال .
- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإرسال ١٠ كرات تنس متتالية باتجاه المربع (د) .
- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية باتجاه المربع (هـ) .
- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية باتجاه المربع (و) .
- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية باتجاه المربع (ز) .
- شروط الاختبار:- تؤدي جميع وحدات الاختبار من مكان الإرسال الأيمن والأيسر .
- تؤدي جميع المحاولات بصورة متتالية .
- التسجيل:- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي أصابت كل مربع .
- ثم يحتسب المتوسط الحسابي لكل المحاولات الثلاثية .
- يعطى المختبر صفرا في حالة عدم إصابة المربع .



- غرض الاختبار: قياس قوة أداء الإرسال.
- الأدوات المستخدمة: ٥ كرات تنس ، مضرب تنس .
- وصف الاختبار: - يقف المختبر في الجهة اليسرى أو اليمنى لمنطقة الإرسال .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بأداء ١٠ ضربات إرسال؛ ٥ منها من الجهة اليمنى، و ٥ من الجهة اليسرى .
- شروط الاختبار: - يعطى للمختبر محاولتين من كل جهة .
- سقوط الكرة في مربع الإرسال المقابل والمعاكس .
- الكرات التي تلمس خطوط مربع الإرسال تعتبر صحيحة .
- التسجيل: - الكرات الساقطة خارج منطقة الإرسال يعطى للمختبر درجة صفر .
- الكرات الساقطة داخل مربع الإرسال الصحيح يعطى المختبر درجتين في حالة ارتداد الكرة أمام خط القاعدة .
- الكرات الساقطة داخل مربع الإرسال الصحيح يعطى المختبر ٤ درجات في حالة سقوطها خارج الملعب وخلف خط القاعدة .



## اختبار سرعة أداء الضربة الطائرة

غرض الاختبار :- قياس سرعة أداء الضربة الطائرة.  
الأدوات المستخدمة: حائط صد ارتفاعه ٣ أمتار وعرضه ٥ أمتار.

- ساعة إيقاف .

- مضرب تنس .

- ١٢ - ١٥ كرة تنس .

وصف الاختبار: يخطط حائط الصد وفقا لما هو مبين بالشكل .

- يرسم خط على الحائط بلون أبيض موازيا للأرض وعلى ارتفاع ١,٠٧ ستيتر وهذا يمثل الشبكة فى التنس .

- يرسم خط للبدء على بعد ٤ تنس من حائط الصد بطول ١٥ قدما .

- يقف المختبر خلف خط البداية ومعه مضرب تنس و٢ كرة .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بإسقاط الكرة على

الأرض وعند ارتدادها يقوم بضربها باتجاه الحائط فوق ٣ أقدام .

- يستمر المختبر فى ضرب الكرة فى الحائط دون سقوطها على

الأرض لمدة ٣٠ ثانية سواء بوجه المضرب الأمامى أو الخلفى .

شروط الاختبار: إذا خرجت الكرة بعيدا عن منطقة الاختبار يمكن استخدام كرة

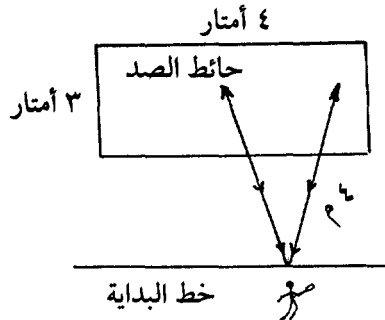
أخرى، وذلك بإسقاط الكرة على الأرض ثم ضربها بالحائط .

- كل كرة تلمس خط الشبكة تعتبر صحيحة .

التسجيل:- تحتسب للمختبر عدد الضربات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية .

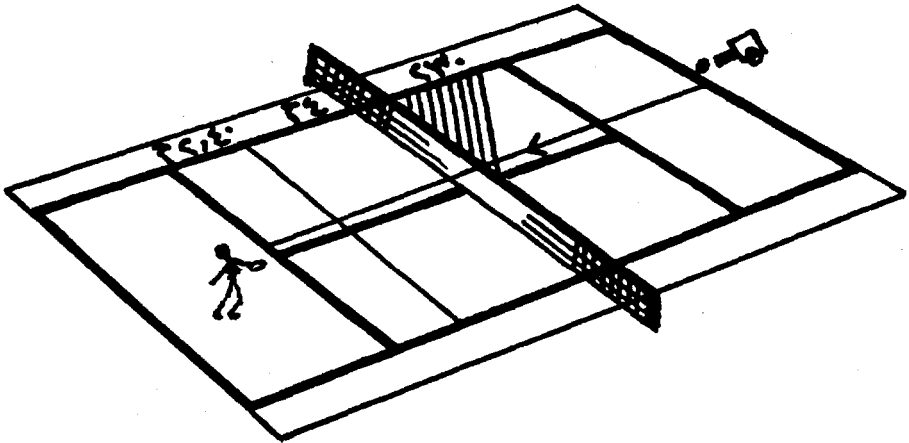
- يعطى للمختبر ٣ محاولات متتالية وتحتسب له نتيجة أحسن

محاولة .



## اختبار دقة الضربة المسقطة الأمامية الطائفة

- غرض الاختبار: قياس دقة الضربة المسقطة الأمامية.
- الأدوات المستخدمة: مضرب تنس، ٥ كرات تنس - جهاز قذف الكرات.
- وصف الاختبار:- يقف المختبر خلف خط يبعد عن الشبكة ٤ أمتار.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٥ كرات تنس متتالية.
- يقوم المختبر برد هذه الضربات بوجه المضرب الأمامى باتجاه المثلث طول ضلعه القائم ٢٣٠ سنتيمترا.
- شروط الاختبار: يؤدى المختبر ٥ ضربات.
- يؤدى المختبر جميع الضربات بوجه المضرب الأمامى.
- يؤدى جميع الضربات من خلف الخط المحدد.
- التسجيل:- يسجل للمختبر عدد الضربات التى أصابت المثلث المرسوم.
- يسجل للمختبر صفر فى حالة عدم إصابة المربعات.



www.hollanduniversity.org  
اختبار دقة الضربة الساحقة الأمامية

غرض الاختبار: قياس دقة الضربة الساحقة الأمامية .

الأدوات المستخدمة: مضرب تنس، ٥ كرات تنس .

وصف الاختبار:- يقف المختبر في منطقة الإرسال يبعد عن الشبكة ٣ أمتار .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع الكرة لأعلى لمسافة

لا تقل عن ٣ أمتار، وبعد ارتدادها من الأرض يقوم المختبر

بضربها من فوق رأسه ضربة ساحقة بوجه المضرب الأمامي

باتجاه ٣ مستطيلات (أ، ب، ج) يبعد الأول عن خط البداية ١

متر، والثاني ٢ متر، والثالث ٣ أمتار .

شروط الاختبار:- يعطى للمختبر محاولتين قبل بدء الاختبار .

- تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي .

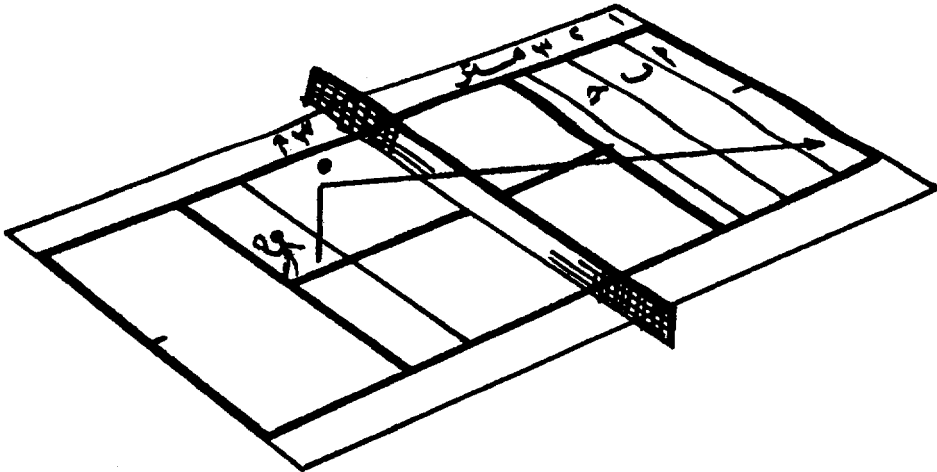
التسجيل:- يسجل للمختبر ٣ نقاط في حالة إصابة المستطيل أ .

- يسجل للمختبر ٢ نقطة في حالة إصابة المستطيل ب .

- يسجل للمختبر نقطة واحدة في حالة إصابة المستطيل ج .

- يسجل للمختبر صفر في حالة عدم إصابة أى المستطيلات

الثلاثة .



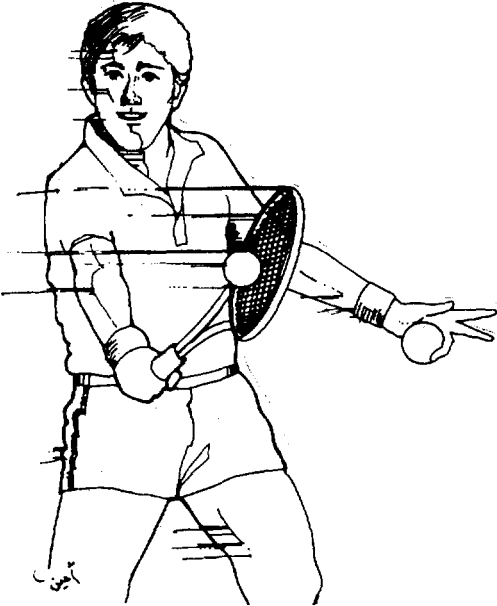


قواعد

اللعبة

فلى

التنيس





تقدم قواعد اللعب في التنس إطارا للتنافس الشريف، تحدده مجموعة من القيم النبيلة كالعدالة، والنزاهة، والشرف، والإقدام. ومن المهم أن يتعرف لاعب التنس - مبتدئا كان أو متقدما - على مختلف بنود هذه القواعد، حتى لا يقع في الخطأ أثناء الممارسة سواء كانت منافسة أو ترويحا، كما أن عليه أن يفهم هذه القواعد ويطبقها بنفسه، وليس مجرد أن يستظهرها، وهي تتكون من (٤٠) قاعدة، يمثل اللعب الفردي في هذه القواعد من القاعدة (١) حتى القاعدة (٣٢)، اللعب الزوجي من القاعدة (٣٣) حتى القاعدة (٤٠)، بالإضافة إلى ملحقات يختص بإجراء الاختبارات (الفحوصات) وتخطيط الملعب، وآخر للمخالفات والجزاءات.

## أولاً : قواعد اللعب الفردي

### قاعدة (١): الملعب : أبعاده ومعداته :

يكون الملعب على شكل مستطيل طوله ٧٨ قدما (٢٣,٧٧ مترا) ، وعرضه ٢٧ قدما (٨,٢٣ مترا) وتقسمه من منتصفه بالعرض شبكة معلقة بحبل أو سلك معدني يبلغ الحد الأقصى نقطة ثلث بوصة (٨ ملليمترات)، يثبت طرفاه من أعلى القائمين أو يمران فوقهما، ولا تزيد مساحة مخروط كل منهما على ٦ بوصات مربعة (١٥سم<sup>٢</sup>) أو لا يتعدى قطر كل منهما ٦ بوصات (١٥سم) ويقع مركز كل منهما على بعد ٣ أقدام (٩١٤ ملليمتر) خارج الملعب من كل جانب، ويجب أن يرتفع كل منهما بحيث يبلغ ارتفاع الجزء العلوى للحبل أو السلك المعدني ٣ أقدام و٦ بوصات (١٠٧سم) عن أرضية الملعب، وعند استخدام ملعب مجهز للعب الزوجي والفردي (انظر القاعدة ٣٤) ومجهز بشبكة للعب الزوجي - وذلك في المباريات الفردية. فيجب أن تسند الشبكة إلى ارتفاع ٣ أقدام و٦ بوصات بواسطة عمودين يطلق عليهما «عصى الفردي»، و اللتان لا يجب أن تزيد مساحة مخروط كل منهما عن ٣ بوصات مربعة (٥,٧ سم) أو لا يزيد قطرها عن ٣ بوصات (٥,٧ سم) ويجب أن يكون مركز كل منهما على بعد ٣ أقدام (٩١٤ مللم) إلى الخارج من ملعب الفردي في كلا الجانبين.

### الشبكة :

يجب أن تكون الشبكة ممتدة بشكل تام بحيث تملأ تماما الفراغ بين القائمين، ويجب أن تكون ثقبها صغيرة بشكل يكفل منع الكرة من المرور من خلالها . ويكون ارتفاع الشبكة عند المركز (الوسط) هو ٣ أقدام (٩١٤ملليمتر) حيث يشدها إلى الأسفل شريط لا يزيد عرضه على ٢ بوصة (٥ سم)، ويكون كله أبيض اللون، ويكون ثمة شريط يغطي الحبل أو السلك المعدني . وكذلك الحافة العليا للشبكة على مساحة لا يقل عرضها عن ٢ بوصة (٥سم) ولا يزيد على ٢٠٥ بوصة (٦,٣سم) نحو الداخل من كل جانب، ويكون كله باللون الأبيض، ويجب ألا تكون هناك إعلانات على الشبكة أو الشريط أو علامات الملعب الفردي.



## خطوط الملعب:

يسمى الخطان اللذان يحدان طرفي الملعب وجانبيه بـ «خطي القاعدة» و«خطي الجانبين» على التوالي . وعلى كل جانب من جانبي الشبكة ، على بعد ٢١ قدما (٦,٤٠ مترا) منها، وبالتوازي معها يرسم خطا الإرسال نصف خط الإرسال المركزي (الأوسط) المنطقة الواقعة على كل من جانبي الشبكة والمحصورة بين خطي الإرسال وخطي الجانبين، ويطلق عليهما «منطقتي الإرسال» . ويجب أن يكون عرض هذا الخط ٢ بوصة (٥ سم) ومرسوما في المنتصف ما بين خطي الجانبين وموازيا لهما .

### علامة المركز (الوسط):

ينصف كلا من خطي القاعدة امتداد وهمي لخط الإرسال المركزي (الأوسط) إلى خط طوله ٤ بوصات (١٠ سم) وعرضه ٢ بوصة (٥ سم) ويطلق عليه «علامة المركز (الوسط)» ويكون مرسوما إلى داخل الملعب بشكل عمودي ومتصل مع خطي القاعدة . لا يقل عرض جميع الخطوط الأخرى عن ١ بوصة (٥,٢) ولا يزيد على ٢ بوصة (٥ سم) فيما عدا خط القاعدة ، الذي يجوز أن يكون عرضه ٤ بوصات (١٠ سم) . وتؤخذ المقاييس جميعها حتى الحدود الخارجية للخطوط، كما تكون كافة الخطوط بلون موحد . فإذا حدث ووضعت مواد إعلانية أو غيرها في المنطقة الواقعة خلف الملعب، فلا يجوز لها أن تشمل اللون الأبيض أو لونا فاتحا آخر .

وإذا وضعت إعلانات على مقاعد مراقبي الخطوط الجالسين خلف الملعب ، فلا يجب أن تشمل اللون الأبيض أو اللون الأصفر .

### ملحوظة :

عند إقامة البطولة الدولية للتنس «كأس ديفيز» أو البطولات الرسمية الأخرى للاتحاد الدولي للتنس، تكون هناك مسافة خلف كل خط قاعدة ، لا تقل عن ٢١ قدما (٦,٤ مترا) وعند الجوانب بما لا يقل عن ١٢ قدما (٣,٦٦ مترا) .



## قاعدة (٢) :التجهيزات الدائمة (الثابتة) للملعب.

التجهيزات الدائمة (كالثابتة) للملعب تشتمل فقط على الشبكة والقوائم وعلامات اللعب الفردي «عصى الفردي» والحبل أو السلك المعدني والحزام والشريط لكنها تشتمل أيضا على الحواجز الخلفية والجانبية والمنصات والمقاعد والكراسي - الثابتة منها أو المتحركة - حول الملعب ، ومن يشغلونها، وجميع التركيبات الأخرى حول الملعب وفوقه، والحكم ومراقب حبل الشبكة ومراقب أخطاء القدم، ومراقبي الخطوط وجامعي الكرات - إن وجدوا - متى يتواجد كل منهم في المكان المخصص له .

### ملحوظة :

بمقتضى هذه القاعدة فإن كلمة «الحكم» تشمل حكم المباراة والأشخاص المسموح لهم بمقعد على أرض الملعب وكافة الأشخاص الذين وضعوا لمساعدة حكم المباراة في إدارة سير المباراة .

## قاعدة (٣): الكرة - مواصفات حجمها - ارتدادها.

يجب أن يكون السطح الخارجي للكرة متناسقا، وذا لون أبيض أو أصفر ، وألا تكون مخاطة الأوصال، وأن يزيد قطر الكرة على ٢,٥ بوصة (٦,٣٥ سم) وأن يقل عن بوصتين وخمسة أثمان البوصة (٦,٦٧سم).

### وزنها :

يجب أن يزيد وزن الكرة على ٢ أونس (٥٦,٧ جراما وأن تقل عن ٢ أونس و ١/١٦ أونس (٥٨,٥ جراما).

### ارتدادها وانبعاجها :

- يجب أن يكون ارتداد الكرة أكثر من ٥٣ بوصة (١٣٥ سم وأقل من ٥٨ بوصة (١٤٧ سم عند إسقاطها من على ارتفاع ١٠٠ بوصة (٢٥٤سم) فوق قاعدة صلبة (خرسانية).



- يجب أن تنبعج الكرة إلى الأمام بمقدار يزيد على ٠,٢٢٠ بوصة (٠,٥٦ سم) ويقل عن ٠,٢٩٠ بوصة (٠,٧٤ سم) وأن يكون الانبعاج الناتج أكثر من ٠,٣٥٠ بوصة (٠,٨٩ سم) وأقل من ٠,٤٢٥ بوصة (١,٠٨ سم) عند تعريضها لضغط قدره ١٨ رطلاً إنجليزية (١٦٥,٨ سم)، ويكون الرقمان الخاصان بقياس انبعاج الكرة هما عبارة عن معدلين لثلاث قراءات منفردة على ثلاثة محاور للكرة، ويجب ألا يكون الفرق بين أى قراءتين منفردتين أكثر من ٠,٣٠ بوصة (٠,٨٠ سم) فى كل حالة.

ويجب أن تتم جميع الاختبارات الخاصة بالارتداد والحجم وتغيير الشكل (الانبعاج) طبقاً للنظم الواردة بالملحق التابع لهذه القواعد.

#### قاعدة (٤): المضرب .

المضارب التى لا تتوافر فيها المواصفات التالية، تعتبر غير معتمدة فى اللعب طبقاً لقواعد لعبة التنس،

(أ) يكون السطح المضارب للمضرب مسطحاً ومؤلفاً من نط من أوتار متقاطعة متصلة بإطار وتكون متشابكة أو ملتصقة حيثما تتقاطع بالتعاقب ، وتكون شكل الأوتار موحداً بصفة عامة، ولا تكون الأوتار فى منطقة الوسط على وجه الخصوص أقل كثافة منها فى أية منطقة أخرى.

ويجب أن تكون الأوتار خالية من الأشياء الملتصقة (أو المربوطة)، ومن التواءات (البروز) بخلاف تلك التى يقتصر استخدامها بشكل محدد للحد من التآكل والتمزق أو التذبذب أو لمنع ذلك، والتى يجب أن تكون معقولة من حيث الحجم والوضع المطلوب لمثل تلك الأغراض.

(ب) يجب ألا يزيد الطول الإجمالى لإطار المضرب عن ٣٢ بوصة (٨١,٢٨ سم) بما فى ذلك مقبض المضرب، وألا يزيد العرض الإجمالى للمضرب، عن ١٢,٥ بوصة (٣١,٧٥ سم) وألا يزيد سطح الأوتار عن ١٥,٥ بوصة (٣٩,٣٧ سم) فى طولها الإجمالى ، وعن ١١,٥ بوصة (٢٩,٢١ سم) فى عرضها الإجمالى.



(ج) يجب أن يكون الإطار - بما فى ذلك المقبض - خاليا من الأشياء الملتصقة (أو المربوطة) أو الوسائل الأخرى بخلاف تلك التى يقتصر استخدامها بشكل محدد للحد من التآكل والتمزق أو التذبذب أو لمنع ذلك، أو بقصد توزيع الثقل، ويجب أن تكون أية أشياء أو وسائل ، معقولة من حيث الحجم والوضع المطلوب لمثل تلك الأغراض .

(د) يجب أن يكون الإطار - بما فى ذلك المقبض والأوتار - خاليا من أى وسيلة (أو جهاز) تجعل من الممكن تغيير شكل المضرب تغييرا جوهريا، أو تغيير الثقل أثناء لعب نقطة ما .

ويرجع الحكم للاتحاد الدولى للتنس فى أمر مطابقة أى مضرب أو نموذج أولى للمواصفات أعلاه ، أو فيما إذا كان بخلاف ذلك معتمدا للعب أو غير معتمد . ويجوز اتخاذ مثل هذا الحكم من قبل الاتحاد الدولى للتنس من تلقاء نفسه أو بناء على أى طلب من أى طرف يكن اهتماما صادقا بالموضوع، بما فى ذلك أى لاعب أو صانع للأجهزة أو اتحاد وطنى أو من أحد أعضائه . وتصدر مثل هذه الأحكام طبقا للإجراءات والجلسات القانونية للمعاينة والتدقيق للاتحاد الدولى للتنس ، والتى يمكن الحصول على نسخ منها من مكتب سكرتير الاتحاد الدولى .

#### الحالة الأولى :

هل يمكن أن يكون هناك أكثر من مجموعة واحدة من الأوتار على السطح الضارب للمضرب؟ .

#### القرار :

لا . فإن هذه القاعدة تتحدث عن نمط واحد - وليس عن أنماط - من الأوتار المتقاطعة .



الحالة الثانية :

هل يعتبر نمط أوتار المضرب موحدًا بصفة عامة ومسطحًا عندما تكون الأوتار على أكثر من سطح مستو واحد؟

القرار :

لا ..

قاعدة (5)؛ المرسل والمستقبل.

- يجب أن يقف اللاعبان في جهتين متقابلتين من الشبكة.
- يطلق على اللاعب الذى يقوم بقذف الكرة أولاً اسم «المرسل» . .
- ويطلق على اللاعب الآخر اسم «المستقبل» أو «المستلم».

الحالة الأولى :

هل يخسر اللاعب - الذى يحاول ضرب الكرة - النقطة إذا هو تخطى الخط الوهمى لامتداد الشبكة . . . . .

(أ) قبل ضرب الكرة؟

(ب) بعد ضرب الكرة؟

القرار :

لا يخسر اللاعب النقطة فى أى من هاتين الحالتين بسبب تخطيه (عبوره) الخط الوهمى وبشرط ألا يدخل (يعبر) الخطوط التى تحدد ملعب خصمه (قاعدة ٢٠ فقرة هـ).

أما فيما يتعلق بالعرقلة (الإعاقة) فإنه يجوز لخصمه أن يطلب معرفة قرار الحكم وذلك فى ظل ما ورد بالقاعدة (٢١) والقاعدة (٢٥).



هل من الضروري أن يطالب المرسل بوجوب وقوف المستقبل (المستلم) داخل الخطوط المحددة للمعبه .

القرار :

لا ، ويجوز للمستقبل أن يقف حيث يشاء في جانب الملعب المواجه للشبكة من جهته هو .

#### قاعدة (٦) : اختيار جهتي اللعب وحق الإرسال والاستقبال .

في بداية الشوط الأول يتقرر اختيار الجهتين وحق الإرسال أو الاستقبال عن طريق القرعة .

- ويجوز للاعب الفائز بالقرعة أن يختار هو أو أن يطلب من خصمه أن يختار :

(أ) الحق في أن يكون مرسلا أو مستقبلا - وفي هذه الحالة يختار اللاعب الآخر جهة اللعب .

(ب) الجهة ، وفي هذه الحالة يختار اللاعب الآخر الحق في أن يكون مرسلا أو مستقبلا .

#### قاعدة (٧) : ضربة الإرسال :

يجب أن تؤدي ضربة الإرسال بالكيفية التالية :

قبيل بدء الإرسال مباشرة يجب على المرسل الوقوف وكلتا قدميه مستقرتان خلف «خط القاعدة» (خارج الملعب) في حدود منطقة الامتدادين الوهميين لعلامة المركز (الوسط) وخط الجانب .

- وعندئذ يقوم المرسل بقذف الكرة بيده في الهواء في أى اتجاه ، ويضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض ، على أن تعتبر عملية الإرسال منتهية لحظة أن تتم الملامسة بين المضرب والكرة .



ويجوز للاعب ذى الذراع الواحدة (أو الذى يستخدم ذراعا واحدة) أن يستخدم المضرب لقذف الكرة فى الهواء لأداء الإرسال .

الحالة الأولى :

هل يجوز للمرسل فى مباراة فردية أن يتخذ لنفسه مكانا خلف ذلك الجزء من خط القاعدة الواقع بين خطى الجانب للمعب الفردى وملعب الزوجى؟

القرار :

لا يجوز ذلك .

الحالة الثانية:

إذا قذف لاعب كرتين أو أكثر أثناء الإرسال ، بدلا من واحدة هل يخسر اللاعب ذلك الإرسال؟

- القرار :

لا ، بل يجب النداء بالإعادة (للإرسال) إلا إذا رأى الحكم أن ذلك الفعل كان متعمدا ، فعندئذ يجوز للحكم أن يطبق القاعدة رقم (٢١) من هذه القواعد .

**قاعدة (٨)، خطأ القدم:**

١ - يجب على المرسل خلال عملية الإرسال :

ألا يغير مكانه بالمشى أو بالركض . ولا يجب اعتبار الحركات الطفيفة - البسيطة - لقدمى المرسل ، والتي لا تؤثر تأثيرا جوهريا على الوضع الأسمى الذى اتخذه لأداء الإرسال ، على أنها تجعل اللاعب «يغير مكانه بالمشى أو بالركض» .

٢ - ألا يلمس - بأى من قدميه - أية منطقة باستثناء تلك الواقعة خلف خط القاعدة/ ضمن الامتداد الوهمى لعلامة المركز (الوسط) وخطى الجانب .

(ب) تعنى كلمة «قدم» ذلك الطرف الأقصى للرجل فيما تحت الكاحل .



### قاعدة (٩) ، أداء الإرسال:

(أ) عند القيام بأداء الإرسال يجب على المرسل أن يقف بالتبادل خلف الجهة اليمنى ثم اليسرى للمعبه وعليه أن يبدأ إرساله من الجهة اليمنى فى كل شوط .

فإن حدث أن قام أحد اللاعبين بأداء ضربة الإرسال من جهة الإرسال المخالفة (الخاطئة) ، ولم يكتشف ذلك الخطأ فى حينه ، فإن كل اللعب الناتج من ضرب أو ضربات الإرسال تلك ، يعتبر صحيحا وقائما ولكنه يجب تغيير المواقع غير السليمة للاعبين فور اكتشاف الخطأ .

(ب) يجب أن تمر الكرة المرسله من فوق الشبكة ، وأن تلمس الأرض داخل منطقة الإرسال المقابلة قطريا للمرسل ، أو أن تقع على أى خط يحيط بتلك المنطقة ، وذلك قبل أن يردها المستقبل (المستلم) .

### قاعدة (١٠) ، خطأ الإرسال:

يعتبر الإرسال غير سليم (خاطئا) فى الحالات التالية:

- (أ) إذا ارتكب اللاعب المرسل أى خرق للقواعد (٧) أو (٨) أو (٩) .
- (ب) إذا أخفق اللاعب المرسل فى إصابة الكرة أثناء محاولته ضربها .
- (ج) إذا مست الكرة المرسله أحد التركيبات الثابتة (فيما عدا الشبكة والحزام والشريط) وذلك قبل أن تلمس الأرض .

الحالة الأولى :

إذا عاد المرسل - بعد قذف الكرة إلى أعلى ، استعدادا لضربة الإرسال - وقرر عدم ضرب الكرة ثم أمسكها بدلا من أن يضربها . هل يعتبر ذلك خطأ ؟

القرار :

لا .



## الحالة الثانية:

عند أداء الإرسال فى شوط فردى ملعوب على ملعب زوجى ذى قوائم للعب الزوجى وأخرى للعب الفردى ، وأصابت الكرة أحد قوائم ملعب الفردى ثم سقطت على الأرض . داخل خطوط منطقة الإرسال الصحيح ، فهل يعتبر ذلك خطأ ، أم يعاد الإرسال ؟

القرار :

فى حالة الإرسال يعتبر ذلك خطأ؛ لأن قوائم الملعب الفردى وقوائم الملعب الزوجى وكذلك الجزء من الشبكة أو الشريط الواقع بينهما تعتبر كلها أجزاء من التركيبات الثابتة .

(القاعدة (٢) والقاعدة (١٠) والملاحظة الواردة بالقاعدة (٢٤) .

### قاعدة (١١) : الإرسال الثانى (الإرسال عقب الخطأ الأول).

عقب وقوع خطأ ما فى (ضربة الإرسال) - وكان ذلك هو الخطأ الأول - فإنه يتحتم على المرسل أن يقوم بإعادة أداء الإرسال من خلف نفس الجهة التى تم منها تنفيذ ذلك الإرسال الخاطيء، إلا إذا كان إرساله قد تم من الجهة المخالفة (الخاطئة)، وفى هذه الحالة - وطبقا للقاعدة التاسعة فإن للمرسل أن يؤدى ضربة إرسال واحدة فقط من خلف الجهة الأخرى .

الحالة الأولى :

قام لاعب بأداء الإرسال من منطقة إرسال خاطئة (مخالفة) ويخسر النقطة ، ثم يطالب بعد ذلك باحتسابها خطأ بسبب مركزه الخاطيء .

القرار :

يظل احتساب النقطة ساريا ويتم أداء الإرسال التالى من الموقع الصحيح حسب نظام احتساب النقط (حسب النتيجة) .



## الحالة الثانية :

عندما يصل احتساب النقط (العد) إلى (١٥ - الكل) ويقوم المرسل - بطريق الخطأ - بأداء الإرسال من النصف الأيسر للمعبه، ويكتسب النقطة، ثم يقوم بعد ذلك بأداء إرسال غير سليم، ومن النصف الأيمن للمعبه، وعندئذ يتم اكتشاف خطأ موقعه (مركزه).

فهل يكون له الحق في أن تحتسب له النقطة السابقة ؟ ومن أية جهة يجب عليه أداء الإرسال التالي ؟

### القرار :

تحتسب النقطة السابقة ويجب أن يتم أداء الإرسال التالي من النصف الأيسر للمعبه حيث يكون التسجيل (٣٠ - ١٥) ويكون المرسل بذلك قد قام بأداء ضربة إرسال واحدة خطأ.

### قاعدة (١٢) : وقت وجوب الإرسال :

يجب ألا يقوم المرسل بأداء الإرسال ، حتى يكون المستقبل (المستلم) مستعداً، فإذا حاول المستقبل رد الإرسال ، فإنه بذلك يعتبر مستعداً ، وإذا أظهر المستقبل مع ذلك عدم استعداده فلا يجوز له المطالبة بالاحتساب الخطأ نتيجة عدم نزول الكرة على الأرض ضمن حدود المنطقة المحددة للإرسال.

### قاعدة (١٣) : الإعادة Let :

في جميع الحالات التي يلزم أن تعلن فيها الإعادة طبقاً لهذه القواعد ، أو تلك التي تستوجب إيقاف اللعب، فإنه يجب أن تفسر كما يلي :

(أ) عندما يعلن عنها بخصوص ضربة إرسال فقط فإن ضربة الإرسال هذه هي وحدها التي يجب أن تعاد.

(ب) عندما يعلن عنها تحت أي ظرف آخر فإن النقطة هي التي يجب أن تعاد.



## الحالة الأولى :

تسبب فى قطع الإرسال عائق غير تلك الأشياء . (التركيبات الثابتة) التى تنص عليها القاعدة ١٤ : فهل يجب فقط إعادة الإرسال؟

القرار :

لا : ويتحتم إعادة النقطة بكاملها .

الحالة الثانية :

إذا تهشمت الكرة (أو انفجرت) وهى فى اللعب، فهل يجب النداء بالإعادة؟

القرار :

نعم .

**قاعدة (١٤) . «الإعادة» فى الإرسال :**

يعاد الإرسال فى الحالات التالية :

(أ) إذا مست الكرة - بعد إرسالها - الشبكة أو الحزام أو الشريط ، وكانت فيما عدا ذلك صحيحة، أو إذا حدث بعد لمسها للشبكة أو الحزام أو الشريط ، أن مست المستقبل أو أى شىء يلبسه أو يحمله قبل سقوطها على الأرض .

(ب) إذا قام المرسل بأداء إرسال صحيح أو خاطئ عندما لا يكون المستقبل مستعدا (انظر القاعدة ١٢) . وفى حالة الإعادة يجب ألا يحتسب ذلك الإرسال بالذات، وعلى المرسل أن يؤدى الإرسال مرة ثانية، ولكن إعادة الإرسال لا تلغى خطأ سابقا لها .

**قاعدة (١٥) : ترتيب الإرسال**

- عند انتهاء الشوط الأول يصبح المستقبل مرسلا ويصبح المرسل مستقبلا، وهكذا بالتبادل فى جميع الأشواط التالية من المباراة . فإذا حدث أن قام المرسل بأداء ضربة إرسال فى غير، دوره فإن اللاعب الذى كان ينبغى عليه أداء ذلك



الإرسال، عليه أن يقوم بأدائه فور اكتشاف الخطأ، ولكن تحتسب جميع النقط التي تم إحرازها قبل اكتشاف ذلك الخطأ.

- وإذا حدث وانتهى شوط ما، قبل هذا الاكتشاف، فإن ترتيب الإرسال يظل وفقاً لذلك التغير. ويجب عدم احتساب الإرسال الخاطئ الذي يكون أداؤه قد سبق هذا الاكتشاف.

#### قاعدة (١٦): تغيير اللاعبين لجهتي الملعب:

يجب أن يقوم اللاعبان بتغيير جهتي الملعب في نهاية الشوط الأول والشوط الثالث، وكل شوط فيما تلا ذلك في كل مجموعة بالتعاقب، وفي نهاية كل مجموعة إلا عندما يكون عدد الأشواط في مثل هذه المجموعة زوجياً، وفي هذه الحالة لا يتم التغيير حتى نهاية الشوط الأول من المجموعة التالية.

إذا تم ارتكاب خطأ ما، ولم يتبع الترتيب الصحيح، فعلى اللاعبين اتخاذ مواقعهم الصحيحة فور اكتشاف الخطأ واتباع الترتيب الأصلي.

#### قاعدة (١٧): الكرة في اللعب:

تعتبر الكرة في اللعب (ملعوبة) منذ لحظة بدء إرسالها وطالما لم يعلن عن خطأ أو إعادة فإنها تبقى في اللعب حتى تتقرر النقطة.

الحالة الأولى:

أخفق اللاعب في القيام برد سليم للكرة، ولم يصدر أي نداء وتظل الكرة في اللعب، فهل يجوز لخصمه فيما بعد أن يطالب بالنقطة لصالحه بعد انتهاء فترة اللعب؟

القرار:

لا. فليس من الجائز المطالبة بالنقطة إذا استمر اللاعبان في اللعب عقب حدوث الخطأ بشرط عدم حدوث إعاقة للخصم.



**قاعدة (١٨): ينال المرسل نقطة:**

- (أ) إذا كانت الكرة المرسله غير معادة حسب ما ورد فى القاعدة (١٤) ومست المستقبل أو أى شىء يلبسه أو يحمله قبل نزولها إلى الأرض .
- (ب) إذا خسر المستقبل - بخلاف ذلك - النقطة طبقا لما تحدد بالقاعدة رقم (٢٠) .

**قاعدة (١٩): ينال المستقبل نقطة:**

- (أ) إذا قام المرسل بأداء إرسالين خاطئين متتاليين .
- (ب) إذا خسر المرسل بخلاف ذلك النقطة طبقا لما ورد بالقاعدة رقم (٢٠) أدناه .

**قاعدة (٢٠): يخسر اللاعب النقطة :**

- (أ) إذا هو أخفق فى أن يرد الكرة الملعوبة مباشرة فوق الشبكة قبل أن تلمس الأرض مرتين متتاليتين باستثناء ما نصت عليه القاعدة (٢٤ - أ، ج) .
- (ب) إذا هو رد الكرة الملعوبة بحيث تمس الأرض أو أحد التركيبات الثابتة أو أى شىء آخر خارج أى من الخطوط المحددة للملعب خصمه، عدا ما نصت عليه القاعدة (٢٤ - أ، ج) .
- (ج) إذا هو ضرب الكرة وهى طائرة (ضربة مباشرة) وأخفق فى ردها ردا صحيحا حتى ولو كان واقفا خارج الملعب .
- (د) إذا هو تعمد أثناء لعب الكرة، مسكها أو حملها فوق مضربه أو لمسها عن قصد أكثر من مرة بمضربه .
- (هـ) إذا لمس هو أو مضربه (سواء كان بيده أو خلاف ذلك) ، أو أى شىء يلبسه أو يحمله ، الشبكة أو القوائم أو قوائم الفردى أو الحبل أو السلك المعدنى أو الحزام أو الشريط أو الأرض ضمن حدود ملعب خصمه فى أى وقت، بينما تكون الكرة فى اللعب .



- (و) إذا ضرب الكرة وهي طائفة (ضربة مباشرة) قبل عبورها الشبكة .  
(ز) إذا مسته الكرة وهي في اللعب أو مست أى شىء فى يده أو يديه .  
(ح) إذا قذف مضربه نحو الكرة وأصابها .  
(ط) إذا تعمد تغيير شكل مضربه بشكل جوهري أثناء لعب النقطة .

### الحالة الأولى :

إذا طار المضرب من يد المرسل أثناء القيام بأداء الإرسال، ومس الشبكة قبل أن تمس الكرة الأرض . هل يعتبر ذلك خطأ إرسال ، أو هل يخسر اللاعب النقطة؟

### القرار :

يخسر المرسل النقطة لأن مضربه مس الشبكة أثناء وجود الكرة فى اللعب (قاعدة رقم (٢٠) فقرة هـ).

### الحالة الثانية :

فى الإرسال طار المضرب من يد المرسل ومس الشبكة بعد أن تكون الكرة قد مست الأرض خارج الملعب الصحيح فهل يعتبر ذلك خطأ إرسال ؟ أو هل يخسر اللاعب النقطة؟

### القرار :

يعتبر ذلك خطأ إرسال؛ لأن الكرة كانت خارج اللعب عندما مس المضرب الشبكة .

### الحالة الثالثة:

اللاعبان «أ» و «ب» يلعبان ضد اللاعبين «ج» و «د» ويقوم اللاعب «أ» بأداء الإرسال إلى «د» ولمس اللاعب «ج» الشبكة قبل أن تمس الكرة الأرض، ثم تم الإعلان عن وقوع خطأ إرسال بسبب سقوط الكرة المرسله خارج حدود المنطقة الصحيحة ، فهل يخسر اللاعبان «ج» و «د» النقطة؟ .



## القرار :

النداء بكلمة «خطأ Fault» هو قرار غير صحيح ، فقد خسر اللاعبان «ج» و«د» النقطة فعلا قبل الإعلان عن وقوع الخطأ؛ لأن اللاعب «ج» لمس الشبكة بينما كانت الكرة في اللعب (القاعدة (٢٠) - فقرة هـ).

## الحالة الرابعة :

هل يجوز أن يقفز اللاعب من فوق الشبكة إلى ملعب خصمه أثناء وجود الكرة في اللعب دون أن ينال عقابا؟

## القرار :

كلا . ويخسر اللاعب النقطة (القاعدة (٢٠) فقرة هـ).

## الحالة الخامسة :

عندما يقوم اللاعب «أ» بقطع الكرة فوق الشبكة (مباشرة) وترتد الكرة إلى ملعبه، ولم يتمكن اللاعب «ب» من الوصول إلى الكرة ومن ثم يرمى مضربه ويصيب به الكرة وتسقط الكرة مع المضرب فوق الشبكة على ملعب «أ» ويصد «أ» الكرة خارج حدود ملعب «ب» فهل يكسب اللاعب «ب» النقطة أم يخسرها ؟

## القرار :

يخسر اللاعب «ب» النقطة (القاعدة (٢٠) فقرة هـ، وفقرة ح).

## الحالة السادسة:

لاعب واقف خارج منطقة الإرسال ، وتصيبه كرة مرسلة قبل أن تمس الأرض . فهل يكسب اللاعب النقطة أم يخسرها ؟

## القرار :

اللاعب الذي أصابته الكرة يخسر النقطة (قاعدة (٢٠) - فقرة ز ) باستثناء ما ورد بالقاعدة (١٤ - فقرة أ).



## الحالة السابعة :

لاعب واقف خارج الملعب يضرب الكرة وهي طائرة ، أو يمسكها في يده ثم يطالب بالنقطة لأن الكرة كانت متجهة بالتأكيد إلى خارج الملعب .

القرار :

لا يحق له المطالبة بالنقطة لصالحه بأى حال من الأحوال حيث إن :

١ - إذا أمسك الكرة فإنه يخسر النقطة طبقا للقاعدة (٢٠ - فقرة (ز) .

٢ - إذا ضرب الكرة وهي طائرة وكان رده للكرة خاطئا فإنه يخسر النقطة طبقا لقاعدة (٢٠ - فقرة (ج) .

٣ - إذا ضرب الكرة وهي طائرة وكان رده للكرة صحيحا تظل اللعبة مستمرة (حتى تتقرر النقطة) .

## قاعدة (٢١) : إعاقة الخصم المتعمدة وغير المتعمدة :

إذا ارتكب أى لاعب عملا تسبب فى إعاقة الخصم أثناء قيامه بضربة ما ، فعندئذ ، إذا كان ذلك متعمدا فإنه يخسر النقطة ، وإذا لم يكن متعمدا فيجب إعادة النقطة .

## الحالة الأولى :

هل يكون اللاعب عرضة للجزاء (العقاب) إذا لمس خصمه أثناء قيامه بضرب الكرة ؟

القرار :

كلا . إلا إذا رأى الحكم ضرورة تطبيق القاعدة رقم (٢١) .

## الحالة الثانية :

عندما ترتد الكرة عائدة من فوق الشبكة يجوز للاعب صاحب الدور أن يمد يده بالمضرب فوق الشبكة لكى يلعب الكرة، فما هو الحكم إذا عرقله خصمه عن القيام بذلك؟



القرار:

طبقا للقاعدة (٢١) يجوز للحكم إما أن يمنح النقطة للاعب الذى أعيق، أو أن يأمر بإعادة لعب تلك النقطة (انظر أيضا القاعدة (٢٥)).

الحالة الثالثة:

هل تشكل الضربة المضاعفة (المزدوجة) اللاإرادية عملا يعيق الخصم كما نصت عليه القاعدة (٢١).

القرار:

لا.

قاعدة (٢٢): نزول الكرة على الخط:

الكرة التي تسقط على أحد الخطوط تعتبر أنها سقطت داخل الملعب الذى يحدده ذلك الخط.

قاعدة (٢٣): ملامسة الكرة للتركيبات الثابتة:

إذا مست الكرة وهى فى اللعب إحدى التركيبات الثابتة (فيما عدا الشبكة والقوائم وقوائم الفردى والحبل أو السلك المعدنى أو الحزام أو الشريط) بعد سقوطها على الأرض، فإن اللاعب الذى ضربها هو الذى يفوز بالنقطة، أما إذا كان ذلك قبل سقوطها على الأرض فإن خصمه هو الذى يفوز بالنقطة.

الحالة الأولى:

أصابت الكرة الحكم أو مقعده بعد أن صدها أحد اللاعبين ، وادعى اللاعب أن الكرة كانت فى طريقها إلى داخل الملعب.

القرار:

يخسر اللاعب النقطة.



يعتبر رد الكرة صحيحا:

(أ) إذا مست الكرة الشبكة أو القوائم أو قوائم اللعب الفردى أو الحبل أو السلك المعدنى أو الحزام أو الشريط ، بشرط أنها تمر فوق أى منها ثم تسقط على الأرض ضمن حدود الملعب .

(ب) إذا سقطت الكرة - بعد إرسالها أو ردها - على الأرض داخل حدود الملعب الصحيح ، ثم ارتدت أو عادت نحو الخلف بفعل الرياح - من فوق الشبكة ، وحدث أن قام اللاعب صاحب الدور فى ضرب الكرة بمد يده التى تحمل المضرب فوق الشبكة ولعب الكرة بشرط ألا يلمس هو ، أو أى جزء من ملابسه أو مضربه، الشبكة أو قوائم الزوجى ، أو قوائم اللعب الفردى أو الحبل أو السلك المعدنى أو الحزام أو الشريط أو الأرض داخل ملعب خصمه، وإذا كانت الضربة بخلاف ذلك صحيحة .

(ج) إذا تم صد الكرة (ردها) من خارج القائم (الخاص باللعب الزوجى أو الفردى) سواء كان ذلك فوق أو تحت مستوى قمة الشبكة ، حتى وإن مست أى واحد من القوائم المذكورة بشرط أنها تسقط على الأرض ضمن الملعب الصحيح .

(د) إذا عبر مضرب اللاعب قمة الشبكة عقب رد اللاعب للكرة بشرط أن تكون الكرة قد مرت من فوق الشبكة قبل أن تلعب وأن يكون ردها صحيحا .

(هـ) إذا أفلح اللاعب فى صد الكرة المرسلة أو الملعوبة والتى تصيب كرة أخرى ملقاة على أرض الملعب .

ملحوظة خاصة بالقاعدة (٢٤) :

فى المباراة الفردية، إذا تم تجهيز الملعب الزوجى بقوائم اللعب الفردى فإن قوائم الملعب الزوجى وكافة أجزاء الشبكة أو الحبل أو السلك المعدنى وشريط الشبكة خارج قوائم الفردى يجب أن تعتبر أجزاء التركيبات الثابتة فى جميع



الأوقات، ولا تعتبر كقوائم أو كأجزاء الشبكة، بالنسبة للعب الفردي ويعتبر رد الكرة سليما عند عبورها من تحت حبل الشبكة فيما بين قائم الفردي وقائم الزوجي المجاور له دون أن تمس الحبل أو الشبكة أو قائم الزوجي ثم تسقط ضمن حدود منطقة اللعب..

### الحالة الأولى:

كرة متجهة خارج الملعب وتصيب أحد قوائم الشبكة للعب الزوجي أو الفردي وتسقط داخل حدود ملعب الخصم. هل تعتبر الضربة صحيحة؟

### القرار:

كلا. إذا كانت ضربة إرسال (القاعدة (١٠) - فقرة ج)؛ ولكنها تعتبر صحيحة إذا كانت خلاف ذلك (القاعدة (٢٤) - فقرة أ).

### الحالة الثانية:

هل يعتبر رد الكرة صحيحا إذا قام لاعب بصد الكرة وهو يمسك مضربه بكلتا يديه؟

### القرار:

نعم.

### الحالة الثالثة:

الكرة المرسله أو التي فى اللعب وتصطدم بكرة ملقاة فى الملعب، هل تتسبب فى خسارة النقطة أو كسبها؟

### القرار:

كلا. ويجب أن يستمر اللعب، وإذا لم يكن واضحا لدى الحكم أن الكرة الصحيحة هي التي تم ردها، فيتحتّم عليه النداء بالإعادة.



### الحالة الرابعة :

هل يجوز للاعب أن يستعمل أكثر من مضرب واحد فى أى وقت أثناء اللعب؟

القرار :

كلا . فإن كل ما توحى به قواعد اللعبة هى المعنى المفرد .

### الحالة الخامسة:

هل يجوز للاعب أن يطالب بإزالة الكرة أو الكرات الملقاة فى ملعب خصمه؟

القرار :

نعم .

ولكن لا يكون ذلك أثناء وجود الكرة فى اللعب .

### قاعدة (٢٥) :إعاقة اللاعب،

يجب إعلان إعادة النقطة فى حالة حدوث إعاقة لأحد اللاعبين عن أداء ضربة بسبب أى عائق خارج عن إرادته، باستثناء أحد التركيبات الثابتة للملعب ، أو باستثناء ما نصت عليه القاعدة (٢١) .

### الحالة الأولى :

متفرج يعترض طريق لاعب، ويخفق هذا الأخير فى رد الكرة، هل يجوز للاعب عندئذ أن يطالب بالإعادة؟

القرار :

نعم يجوز ذلك إذا رأى الحكم أن الإعاقة تمت بسبب ظروف خارجة عن نطاق سيطرته، ولكن ذلك لا يجوز إذا كان العائق ضمن التركيبات الثابتة للملعب أو ترتيبات أرض الملعب .



### الحالة الثانية:

يعاق اللاعب كما فى الحالة رقم (١) وينادى الحكم بالإعادة ويكون اللاعب المرسل قد قام بأداء إرسال خاطئ سابقا ، فهل يكون له الحق فى ضربتى إرسال؟

- القرار :

. نعم .

حيث الكرة فى اللعب يجب أن تعاد النقطة وليس مجرد الضربة ، كما تنص القاعدة.

### الحالة الثالثة :

هل يجوز للاعب أن يطالب بالإعادة طبقا للقاعدة (٢٥) لأنه اعتقد أن خصمه قد أعيق ، وبناء عليه لم يتوقع منه صد الكرة؟

القرار :

. لا .

### الحالة الرابعة:

هل تعتبر الضربة صحيحة عندما تصيب الكرة وهى فى اللعب كرة أخرى فى الهواء؟

القرار :

يجب : النداء بالإعادة إلا إذا كانت الكرة الأخرى فى الهواء بفعل أحد اللاعبين ، وفى هذه الحالة يصدر الحكم قراره طبقا للقاعدة (٢١).

### الحالة الخامسة :

إذا أخطأ أحد الحكام ونادى بكلمة خطأ «Fault» أو خارج الملعب «Out» ثم قام بتصحيح نفسه . فى أى الندائين يجب الأخذ بها.



### قاعدة (٢٦) : تسجيل نقاط الشوط:

- إذا فاز اللاعب بالنقطة الأولى يكون النداء بالعد (١٥) لصالح ذلك اللاعب، وعند فوزه بالنقطة الثانية يكون النداء بالعد (٣٠) لصالحه.
- وعند فوزه بالنقطة الثالثة يكون النداء بالعد (٤٠) لصالحه.
- وعندما يفوز بالنقطة الرابعة يصبح العد «شوط» Game لصالح ذلك اللاعب . (أى يكسب اللاعب الشوط) باستثناء ما يلي:
- إذا فاز كل من اللاعبين بثلاث نقاط يكون النداء على العد «تعادل» Deuce .
- وإذا فاز لاعب بالنقطة الستالية فيعلن عن احتساب النقطة «لصالحه» Advanceage .

- فإذا فاز نفس اللاعب بالنقطة التالية فإنه يفوز بالشوط، أما إذا فاز اللاعب الآخر بالنقطة التالية يكون النداء على العد «تعادل» Deuce (مرة أخرى) وهكذا حتى يفوز أحد اللاعبين بنقطتين متتاليتين بعد التعادل مباشرة، وعندما يحتسب الشوط لصالح ذلك اللاعب .

### قاعدة (٢٧) : تسجيل الأشواط فى المجموعة :

- (أ) يعتبر فائزا بالمجموعة اللاعب أو الفريق الذى يفوز أولا بستة أشواط ، وإلا فإنه يجب عليه أن يتقدم على منافسه بفارق شوطين، ويجب تمديد المجموعة عند الضرورة حتى يتم إحراز هذا الفارق .
- (ب) يمكن استخدام نظام كسر التعادل كبديل لنظام المجموعة الإضافية فى الفقرة «أ» من هذه القاعدة، بشرط أن يتم الإعلان عن هذا القرار مقدما قبل المباراة .

وفى هذه الحالة تصبح القواعد التالية نافذة المفعول:

- يبدأ العمل بنظام كسر التعادل عندما يصل العد إلى «ستة أشواط- الكل» فى أية مجموعة فيما عدا المجموعتين الثالثة أو الخامسة من مباراة من ثلاث مجموعات



القرار:

يجب النداء بالإعادة إذا رأى الحكم أن أيا من اللاعبين لم يتعرض للإعاقة في شوطه ، وفي هذه الحالة فإن النداء المصحح يصبح واجب التنفيذ .

الحالة السادسة:

إذا ارتدت الكرة بعد الإرسال الأول - خاطئ - واعترضت اللاعب المستقبل وقت تنفيذ الإرسال الثاني ؛ هل يجوز للاعب المستقبل أن يطالب بالإعادة؟

القرار:

نعم .

ولكن إذا سنحت له فرصة لإزالة الكرة من الملعب وأهملها فلا يجوز له أن يطالب بالإعادة .

الحالة السابعة :

هل تعتبر الضربة صحيحة إذا لمست شيئا ثابتا أو متحركا على أرض الملعب؟

القرار:

الضربة صحيحة ما لم يكن ذلك الشيء الثابت قد دخل الملعب بعد أن وضعت الكرة في اللعب ، وفي هذه الحالة يتحتم النداء بالإعادة .

وإذا لمست الكرة - وهي في اللعب - شيئا متحركا على امتداد سطح الملعب أو فوقه ، فيجب النداء بالإعادة .

الحالة الثامنة:

ما هو الحكم إذا كانت ضربة الإرسال الأولى خاطئة والثانية صحيحة ، وأصبح من الضروري النداء بالإعادة ، إما تطبيقا لشروط القاعدة (٢٥) أو إذا لم يتمكن الحكم من البت في النقطة؟

القرار :

لا يحتسب الخطأ - ويعاد لعب النقطة بالكامل .



أو خمس مجموعات على التوالي ففي هذه الحالة تلعب مجموعة إضافية عادية، إلا إذا تقرر وأعلن بخلاف ذلك مقدما قبل المباراة.

ويتوجب استخدام النظام التالي في شوط كسر التعادل «Tie - Break».

#### (١) اللعب الفردي :

١ - اللاعب الذى يفوز أولا بسبع نقاط يفوز بالشوط والمجموعة بشرط أن يكون متقدما بفارق نقطتين . فإذا وصل العد إلى «سنة نقاط - الكل» فيجب تمديد الشوط حتى يتحقق هذا الفارق، ويتحتم استخدام العد الرقمى طوال شوط كسر التعادل .

٢ - يكون اللاعب صاحب الدور فى الإرسال هو المرسل ، حتى إحراز النقطة الأولى ، ويكون خصمه المرسل للنقطتين الثانية والثالثة .

وبعد ذلك يقوم كل لاعب بأداء الإرسال بالتناوب لنقطتين متتاليتين حتى يتقرر الفائز بالشوط .

٣ - ومن النقطة الأولى يتم أداء الإرسال بالتبادل من الملعب الأيمن والملعب الأيسر، بدءا بالملعب الأيمن، وفى حالة أداء الإرسال من نصف الملعب المخالف (الخاطئ) ولم يتم اكتشاف الخطأ فإن كل اللعب الناتج عن إرسال واحد أو أكثر من هذا النوع يجب أن يظل معتمدا قائما . ولكن عدم صحة موقع (مركز) اللاعب يجب أن يتم تصحيحه فور اكتشافه .

٤- يجب على اللاعبين تغيير جهتى الملعب بعد كل ٦ نقاط وعند انتهاء شوط «كسر التعادل» .

٥- يجب اعتبار شوط «كسر التعادل» بمثابة شوط واحد فيما يتعلق بتغيير الكرات، باستثناء أنه إذا لزم تغيير الكرات لدى بدء نظام «كسر التعادل» فيجب تأجيل التغيير حتى الشوط الثانى من المجموعة التالية .



### (ب) اللعب الزوجي :

في المباريات الزوجية تطبق نفس الطريقة الخاصة بالمباريات الفردية، واللاعب صاحب الدور في الإرسال يجب أن يظل مرسلاً للنقطة الأولى. وبعدها يقوم كل لاعب بأداء الإرسال بالتبادل نقطتين متتالين، وبنفس الترتيب السابق في تلك المجموعة حتى يتقرر الفائزين بالشوط والمجموعة.

### (ج) دوران الإرسال :

يجب على اللاعب (أو الفريق - في حالة اللعب الزوجي) الذي قام بأداء الإرسال الأول في شوط «كسر التعادل» أن يستقبل ضربة الإرسال في الشوط الأول من المجموعة التالية.

### الحالة الأولى :

عند العد «٦-الكل» يلعب شوط إضافي ، رغم أنه كان قد تقرر وأعلن قبل المباراة بأنه سيتم العمل بنظام «كسر التعادل» . فهل تحتسب النقاط التي تم لعبها؟

### القرار :

إذا كان الخطأ قد اكتشف قبل أن تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية، فتحسب النقطة الأولى ، ولكن يصحح الخطأ على الفور، وإذا اكتشف الخطأ بعد أن تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية فيجب مواصلة الشوط على أنه شوط «كسر التعادل».

### الحالة الثانية:

إذا حدث أثناء «كسر التعادل» في مباراة زوجية أن قام زميل باستقبال الكرة خارج دوره، فهل يجب استمرار ترتيب الاستقبال على ذلك التغيير حتى نهاية الشوط؟



## القرار :

لو تم لعب واحدة فقط، فيجب تصحيح ترتيب الاستقبال على الفور ويجب احتساب النقطة التي تم لعبها . فإذا تم اكتشاف الخطأ بعد أن تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية. فيجب أن يبقى ترتيب الاستقبال كما هو حسب التغيير .

## الحالة الثالثة :

إذا حدث أثناء مباراة فردية أو زوجية في «كسر التعادل» أن قام لاعب بالإرسال في غير دوره، فهل يظل ترتيب الإرسال على هذا التغيير حتى نهاية الشوط؟

## القرار :

إذا كان قد تم لعب نقطة واحدة فيجب على الفور تصحيح ترتيب الإرسال على أن تحتسب النقطة التي تم لعبها فعلاً . وإذا كان اكتشاف الخطأ قد تم بعد أن تكون الكرة في اللعب للنقطة الثانية، فيجب أن يظل ترتيب الإرسال على هذا التغيير (على ما هو عليه).

## قاعدة (٢٨) : الحد الأقصى لعدد المجموعات :

يكون الحد الأقصى لعدد المجموعات في أية مباراة هو (٥)، أو (٣) في حالة اشتراك السيدات .

## قاعدة (٢٩) : مهمة (الحكام) في الملاعب :

في المباريات التي يعين فيها حكم للمباراة "Umpire" فإن قراره يكون نهائياً، أما في حالة تعيين حكم عام "Referee" فيجب الرجوع إليه عند أى اعتراض حول مسألة قانونية في قرار أصدره حكم المباراة . وفي جميع هذه الحالات يكون قرار الحكم العام قراراً نهائياً .

وفي المباريات التي يتم فيها تعيين مساعدين لحكم المباراة (مراقبي الخطوط ومراقبي الشبكة ومراقبي خطأ القدم) فإن قراراتهم تكون نهائية فيما يتعلق بالمسائل الواقعية إلا إذا كان من رأى حكم المباراة أن خطأ واضحاً قد حدث ، فيكون من حقه تغيير قرار لأحد المساعدين أو أن يأمر بالإعادة .



وإذا عجز أحد المساعدين عن اتخاذ قرار فيجب عليه أن يرفع ذلك فوراً إلى حكم المباراة ليصدر هو القرار (المناسب).

أما إذا عجز حكم المباراة عن إصدار قرار حول مسألة واقعية فإنه يجب أن يأمر بالإعادة "LET".

وفي مباريات كأس ديفيز أو منافسات الفرق الأخرى حيث يوجد حكم عام على أرض الملعب، فيمكن لهذا الحكم العام أن يغير أى قرار، كما يجوز له أن يصدر تعليماته إلى حكم المباراة لكي يأمر بالإعادة.

ويجوز للحكم العام - حسب حسن تقديره - أن يؤجل المباراة بسبب حلول الظلام أو بسبب حالة الأرض أو بسبب الطقس (الأحوال الجوية)، وفي أية حالة من حالات التأجيل فإن جميع الناقط والنتائج التي سبق تسجيلها، وأماكن اللاعبين السابقة على أرض الملعب - تظل على ما هي عليه ما لم يتفق الحكم العام واللاعبون بالإجماع على خلاف ذلك.

#### الحالة الأولى :

يأمر حكم المباراة بالإعادة "let" ولكن أحد اللاعبين يدعى بأنه لا ينبغي إعادة النقطة . فهل من الجائز أن يطلب من الحكم العام إصدار قرار؟

#### القرار:

نعم . . فإن أى مسألة تتعلق بقانون التنس - بمعنى أن تكون قضية تتعلق بتطبيق وقائع بعينها - يجب أن يتم البت فيها أولاً من قبل حكم المباراة.

وعلى أية حال فإنه إذا كان حكم المباراة غير واثق من القرار، أو إذا اعترض لاعب على ذلك القرار، فحينئذ يجب أن يطلب من الحكم العام اتخاذ قرار، ويكون قراره نهائياً.

#### الحالة الثانية :

يتم النداء على الكرة «خارج الملعب» Out ولكن أحد اللاعبين يدعى بأن الكرة كانت سليمة ، فهل يجوز للحكم القديم إصدار الحكم؟



## القرار:

لا . فإن هذه مسألة واقعية بمعنى أنها قضية تتعلق بما حدث بالفعل أثناء واقعة بعينها، وبناء عليه فإن قرار حكم المباراة ومساعديه الموجودين على أرض الملعب يعتبر قرارا نهائيا.

## الحالة الثالثة :

هل يجوز لحكم المباراة أن يغير (يلغى) قرارا لأحد مراقبي الخطوط في نهاية لعبة ما، إذا كان في رأيه أن خطأ واضحا قد حدث أثناء سير اللعبة؟

## القرار:

لا . إلا إذا رأى أن الخصم قد أعيق ، وبخلاف ذلك ، فإنه يجوز لحكم المباراة أن يغير (يلغى) قرارا لأحد مراقبي الخطوط إذا هو قام بذلك فورا عقب حدوث الخطأ.

## الحالة الرابعة:

هل يجوز لمراقب الخطوط أن يغير نداءه بعد أن يكون حكم المباراة قد أعلن النتيجة؟

## القرار:

نعم ، فإن مراقب الخطوط ، عندما يدرك أنه قد ارتكب خطأ يجوز له القيام بتصحيح ذلك الخطأ بشرط أن يتم ذلك على الفور.

## قاعدة (٣٠) : استمرارية اللعب - وفترات الراحة:

يجب أن يظل اللعب مستمرا بدءا من الإرسال الأول وحتى نهاية المباراة بما يتمشى مع الشروط التالية:

(أ) إذا كان الإرسال الأول خاطئا، فيجب على المرسل ضرب الإرسال الثانى بدون أى تأخير.

ويجب على المستقبل أن يلعب بما يتناسب والسرعة المعقولة للمرسل، كما يجب أن يكون مستعدا لتلقى الكرة عندما يكون المرسل مستعدا لأداء الإرسال.



وعند تغيير جهتي اللاعب، يجب أن تضى ١,٥ دقيقة كحد أقصى من لحظة خروج الكرة من اللعب فى نهاية الشوط وحتى وقت ضرب الكرة للنقطة الأولى من الشوط التالى .

\* على الحكم أن يستخدم صلاحياته وحسن تقديره عند وجود عائق يكون معه استمرار اللعب أمرا غير ممكن .

\* يجوز لمنظمى الدورات الدولية وبطولات الفرق المعترف بها من قبل الاتحاد الدولى للتنس أن يحددوا الفترة المسموح بها بين النقاط والتي يجب ألا تزيد عن ٣٠ ثانية فى أى وقت كان .

(ب) لا يجب أبدا إيقاف اللعب أو تأخيرته أو التدخل فيه بغرض تمكين لاعب من استعادة قوته أو استرداد أنفاسه أو حالته الجسمانية . وعلى أى حال فإنه فى حالة الإصابة العرضية يجوز للحكم أن يسمح بفترة إيقاف لمرة واحدة مدتها ثلاث دقائق من أجل تلك الإصابة .

كما يجوز لمنظمى الدورات الدولية وبطولات الفرق المعترف بها من قبل الاتحاد الدولى للتنس تحديد فترة الإيقاف التى هى مرة واحدة من ثلاث إلى خمس دقائق .

(ج) إذا حدث - فى ظروف خارجة عن إرادة اللاعب - أن أصبحت ملابسه أو حذاؤه أو أدواته (باستثناء مضربه) فى وضع سيئ يستحيل معه مواصلة اللعب، أو أن يكون ذلك أمرا غير مرغوب فيه، يجوز لحكم المباراة إيقاف اللعب بينما يجرى إصلاح العيب .

(د) يجوز لحكم المباراة إيقاف اللعب أو تأخيرته فى أى وقت قد يراه ضروريا وفى موضعه .

(هـ) عقب المجموعة الثالثة - أو الثانية فى حالة اشتراك السيدات - يحق لأى من اللاعبين أن ينال فترة استراحة لا تتعدى عشر دقائق - أو ٤٥ دقيقة فى البلدان الواقعة بين خطى عرض ١٥ درجة شمالا و١٥ درجة جنوبا .



\* وعلاوة على ذلك فإنه يجوز لحكم المباراة إيقاف اللعب للفترة التي قد يراها ضرورية وذلك عندما تحتم الضرورة ذلك ظروف خارجة على سيطرة اللاعبين . فإذا تم إيقاف اللعب ولم يستأنف إلا في يوم لاحق ، فيجوز أخذ الاستراحة فقط عقب المجموعة الثالثة من اللعب ( أو المجموعة الثانية في حالة اشتراك السيدات) في ذلك اليوم اللاحق مع احتساب تكملة المجموعة غير المكتملة على أنها مجموعة واحدة.

\* وإذا تم إيقاف اللعب ولم يستأنف حتى بعد مرور عشر دقائق من اليوم نفسه فيجوز أخذ فترة الراحة فقط بعد إتمام لعب ثلاث مجموعات متتالية ويلا توقف (أو بعد إتمام لعب مجموعتين فقط في حالة اشتراك السيدات) مع احتساب تكملة المجموعة غير المكتملة على أنها مجموعة واحدة.

\* يعطى مطلق الحرية لأية دولة أو لجنة منظمة لدورة أو مباراة أو منافسة بخلاف بطولات الاتحاد الدولي للتنس (كأس ديفيز وكأس الاتحاد) في تعديل هذا الشرط أو حذفه من أنظمتها شريطة الإعلان عن ذلك قبل بدء المباريات.

(و) للجنة المشرفة على الدورة أن تقرر - حسب حسن تقديرها - الوقت المسموح به لفترة التسخين (التدريب) قبيل المباراة ، إلا أن ذلك لا يجوز أن يتعدى خمس دقائق ، ويجب الإعلان عنه قبل بدء البطولة.

(ز) في حالة استخدام النظام المعتمد للجزاء (المعاقبة) بالنقط ونظام الجزاء بالنقط غير المتراكمة، يجب على حكم المباراة أن يصدر قراراته في حدود ما ينص عليه كل من النظامين.

(ح) في حالة مخالفة مبدأ وجوب استمرارية اللعب يجوز للحكم - بعد أن يوجه الإنذار المناسب - أن يحرم اللاعب المخالف .

#### قاعدة (٣١) ، تقديم النصح (الإرشادات) للاعبين أثناء المباراة؛

يجوز للاعب أثناء اللعب في مباراة ضمن إحدى منافسات الفرق أن يتلقى إرشادات تدريبية من رئيس فريقه الجالس على أرض الملعب، على أن يتم ذلك فقط لدى تغيير جهتي اللاعب في نهاية أحد الأشواط، وليس لدى تغيير اللاعب خلال شوط يستخدم فيه نظام كسر التعادل.



وليس من الجائز أن يتلقى اللاعب أية تعليمات (إرشادات) أثناء لعب أية مباراة أخرى .

ويتحتم الالتزام التام بأحكام هذه المادة .

ويجوز - بعد توجيه الإنذار اللازم - حرمان اللاعب المخالف . وعند تطبيق نظام نقاط الجزاء فيجب على الحكم توقيع الجزاءات طبقا لذلك النظام .

الحالة الأولى :

هل ينبغي توجيه الإنذار للاعب أو حرمانه إذا تم إعطاؤه الإرشادات بطريقة الإشارات وبصورة خالية من الإعاقة؟

القرار :

يجب على حكم المباراة أن يتخذ إجراء حالما يصبح مدركا بأن الإرشادات يجب إعطاؤها شفويا أو بطريقة الإشارات ، فإذا كان حكم المباراة غير مدرك أن الإرشادات يجرى إعطاؤها للاعبين ، فإنه يجوز لأحد اللاعبين أن يلفت انتباهه إلى حقيقة الأمر .

الحالة الثانية :

هل يجوز أن يتلقى اللاعب إرشادات أثناء فترة استراحة العشر دقائق في مباراة من خمس مجموعات أو عندما يقطع اللعب ، ويغادر الملعب؟

القرار :

نعم ، ففي هذه الظروف ، عندما لا يكون اللاعب موجودا ليس هناك حظر على تقديم الإرشادات أو (التدريب) .

ملحوظة :

تشمل كلمة تدريب أى نصيحة أو تعليمات .

قاعدة (٢٣) ، تغيير الكرات ،

في الحالات التي تغير فيها الكرات بعد عدد متفق عليه (محدد) من الأشواط ، فإنه إذا حدث ولم تغير الكرات بالترتيب الصحيح فإنه يتم تصحيح



الخطأ عندما يكون الدور فى رمى ضربة الإرسال من حق اللاعب أو الثنائى - فى حالة اللعب الزوجى الذى كان صاحب الحق فى رمى ضربة الإرسال بالكرات الجديدة . وينبغى تغيير الكرات بعد ذلك بحيث يكون عدد الأشواط بين التغييرين هو ذلك المتفق عليه فى الأصل .

## ثانياً : قواعد اللعب الزوجى

### قاعدة (٣٣) : اللعب الزوجى :

تطبق جميع القواعد المذكوره آنفا على اللعب الزوجى باستثناء المذكور أدناه .

### قاعدة (٣٤) : الملعب الزوجى (مقاييسه وأبعاده) :

- يجب أن يكون عرض الملعب بالنسبة للعب الزوجى هو ٣٦ قدما (٩٧ , ١٠ مترا) أى بزيادة مقدارها ٥ , ٤ قدما (٣٧ , ١ مترا) فى العرض من كل جانب عنه فى ملعب الفردى .

- تسمى أجزاء خطى الجانبين للفردى الواقعة بين خطى الإرسال «بخطوط الإرسال الجانبية» ، وفيما عدا ذلك يكون الملعب مطابقا لما ورد بالقاعدة رقم (١) .  
- لكنه يجوز إلغاء (حذف) أجزاء خطى الجانبين للملعب الفردى الواقعة (المحصورة) بين خط القاعدة وخط الإرسال على كل من جانبي الشبكة ، إذا توفرت الرغبة فى ذلك .

### قاعدة (٣٥) : ترتيب الإرسال فى المباريات الزوجية :

يتحدد نظام (ترتيب) الإرسال فى بداية كل مجموعة طبقا لما يلى :

يجب على الفريق (الزوجى) الذى يكون له حق الإرسال فى الشوط الأول من كل مجموعة أن يحدد من سيقوم بأداء الإرسال ، وعلى الفريق (الزوجى) المنافس أن يتخذ نفس الإجراء فى الشوط الثانى . أما زميل المرسل فى الشوط الأول فيجب أن يقوم بالإرسال فى الشوط الثالث ، كما يجب على زميل المرسل فى الشوط الثانى أن يتولى الإرسال فى الشوط الرابع ، وهكذا بنفس الترتيب فيما يتلو ذلك من أشواط المجموعة .



## الحالة الأولى :

فى المباريات الزوجية أحد اللاعبين لا يظهر عند بدء اللعب ، ويطالب زميله بالسماح له أن يلعب بمفرده ضد الفريق المنافس ، هل يجوز ذلك؟

القرار :

لا .

## قاعدة (٣٦) : ترتيب الاستقبال فى المباريات الزوجية :

يتحدد نظام استقبال الإرسال فى بداية كل مجموعة على النحو التالى :

يحدد الفريق (الزوجى) الذى سيقوم باستقبال الإرسال فى الشوط الأول من منهما سيقوم باستقبال الإرسال الأول ، وعلى هذا اللاعب أن يستمر فى استقبال الإرسال الأول فى كل شوط فردى خلال تلك المجموعة .

وبالمثل ، فإنه يجب على الفريق (الثنائى) المنافس تحديد الزميل الذى سيقوم باستقبال الإرسال الأول فى الشوط الثانى ، وعلى هذا اللاعب أن يستمر فى استقبال الإرسال الأول فى كل شوط زوجى (قبل القسمة على ٢) خلال تلك المجموعة .

ويجب أن يقوم الزميلان باستقبال الإرسال بالتبادل خلال كل شوط .

## الحالة الأولى :

فى اللعب الزوجى ، هل يمكن السماح لزميل المرسل أو لزميل المستقبل الوقوف فى موقع يحجب (يعيق) رؤية المستقبل؟

القرار :

نعم ، يجوز لزميل المرسل أو لزميل المستقبل أن يتخذ لنفسه أى موقع يختاره فى جانبه من الشبكة داخل أو خارج الملعب حسب رغبته .



### قاعدة (٣٧) :الإرسال خارج الدور في المباريات الزوجية.

إذا قام أحد الزميلين بأداء الإرسال في غير دوره، فإنه يجب على اللاعب الآخر - الذى كان من حقه أداء ذلك الإرسال - أن يقوم بذلك فور اكتشاف الخطأ. ولكن يجب احتساب جميع النقط التى سجلت ، وكذلك أية أخطاء فى الإرسال تكون قد وقعت قبل ذلك الاكتشاف .

أما إذا أكمل شوط ما قبل هذا الاكتشاف فإن ترتيب الإرسال يبقى كما هو (على ما طرأ عليه من تغيير).

### قاعدة (٣٨) :الخطأ فى ترتيب الاستقبال فى المباريات الزوجية:

إذا تغير ترتيب (نظام) استقبال الإرسال من قبل اللاعبين المستقبلين خلال أحد الشواط ، فإنه يجب أن يبقى مستمرا على حالته إلى نهاية الشوط الذى اكتشف فيه الخطأ، ويتحتم على الزميلين العودة إلى نظام الاستقبال الأصيل وذلك فى الشوط التالى من تلك المجموعة التى يكونان فيها مستقبلين لضربة الإرسال .

### قاعدة (٣٩) :خطأ الإرسال فى المباريات الزوجية:

يعتبر الإرسال خاطئا - كما نصت القاعدة (١٠) أو إذا مست الكرة زميل المرسل أو أى شىء يلبسه أو يحمله، ولكن إذا مست الكرة المرسلة زميل المستقبل أو أى شىء يلبسه أو يحمله ولم تكن فى حكم الإعادة - طبقا للقاعدة (١٤ فقرة أ)، وقبل أن تسقط على الأرض فإن المرسل يكسب النقطة .

### قاعدة (٤٠) :تبادل ضرب الكرة فى المباريات الزوجية:

يجب أن يكون ضرب الكرة بالتبادل من قبل لاعب أو آخر من الفريقين المتنافسين، وإذا لمس لاعب الكرة بمضربه أثناء سير اللعب بما يخالف هذه القاعدة، فإن الفريق المنافس يفوز بالنقطة .

### ملحوظة:

ما لم يتحدد خلاف ذلك ، فإن كل إشارة فى هذه القواعد إلى جنس الذكور يتضمن أيضا جنس الإناث .



## ثالثا : ملحق قواعد اللعب

ويشتمل الملحق على النظم الخاصة بإجراء الاختبارات (الفحوصات) والتي تحددها القاعدة رقم (٣) وهي كالتالى :

١- يجب أن تجرى كافة الاختبارات فى درجة حرارة ٦٨ فهرنهايت تقريبا (٢٠ درجة مئوية)، وفى درجة رطوبة نسبية قدرها حوالى ٦٠ ٪ ، ما لم يتحدد غير ذلك .

ويجب أن تفرغ الكرات من علبتها وتحفظ فى درجتى الحرارة والرطوبة المعتمدين لمدة ٢٤ ساعة قبل الاختبار .

ويجب أن تكون الكرات على نفس درجتى الحرارة والرطوبة لدى بدء الاختبار .

٢ - أن الحدود التى يؤخذ بها يجب أن تكون لاختبار يتم إجراؤه فى ضغط جوى تكون نتيجة قراءة بارومترية حوالى ٣٠ بوصة (٧٦ سم)، ما لم يتحدد غير ذلك .

٣ - يجوز تحديد مستويات أخرى للاختبار فى المناطق التى تختلف فيها معدلات درجتى الحرارة والرطوبة أو معدل الضغط البارومترى وقت إجراء اللعب عن ٨٦ درجة فهرنهايت (٢٠ درجة مئوية) و ٦٠ ٪ و ٣٠ بوصة (٧٦ سم) على التوالى .

وتقدم الطلبات لمثل هذه المستويات المعدلة من قبل أى اتحاد وطنى إلى الاتحاد الدولى للتنس ، وبعد المصادقة عليها يمكن تطبيقها فى مثل تلك المناطق .

٤ - يجب استخدام مقياس دائرى (حلقى) فى كافة الاختبارات الخاصة بقطر الكرة، ويتألف ذلك المقياس من قرص معدنى، ويفضل أن يكون غير قابل للصدأ ، ذى سمك موحد مقداره ثمن ( $\frac{1}{8}$ ) البوصة (٣٢,٠ سم) ، حيث توجد فتحان مستديرتان مقياس قطريهما ٢,٥٧٥ بوصة (٦,٥٤ سم) و ٢,٧٠٠ بوصة (٦,٨٦ سم) على التوالى ، ويجب أن يكون للسطح الداخلى تحدب جانبى



يبلغ نصف قطره  $\frac{1}{16}$  بوصة (١٦, ٠ سم) ويجب ألا تسقط الكرة خلال الفتحة الصغرى بفعل وزنها الذاتي، ويجب أن تسقط من الفتحة الكبرى بفعل وزنها الذاتي.

٥- فى جميع الاختبارات الخاصة بانبعاج الكرة (تغير شكلها) والتي تتم طبقا للقاعدة رقم (٣) فإنه يجب استخدام الجهاز الذى صممه «بيرس هربرت ستيفنز» "Percy Herbers Ste" والمسجل فى بريطانيا تحت رقم (٣٠٢٥٠) مع الإضافات والتحسينات اللاحقة، بما فى ذلك التعديلات المطلوبة لتسجيل التشوهات المرتدة - أو أية أجهزة أخرى معتمدة من قبل الاتحاد الوطنى والتي تعطى قراءات معادلة لما يعطيه جهاز ستيفنز.

٦- طريقة إجراء الاختبارات (الفحوصات):

أ - الضغط قبل إجراء الاختبار : قبل أن يبدأ الاختبار (الفحص) لأية كرة ، يجب أن يتم ضغطها بشكل ثابت بحوالى بوصة واحدة على كل من الأقطار الثلاثة بزوايا قائمة من بعضها البعض على التوالى . ويجب إجراء هذه العملية ثلاث مرات (ويكون المجموع ٩ ضغوط).

ويجب أن يتم إجراء جميع الاختبارات فى غضون ساعتين من إجراء الضغط السابق على تلك الاختبارات .

ب - اختبار (فحص) الارتداد (كما ورد فى القاعدة (٣) : يجب أخذ جميع القياسات من سطح القاعدة الخرسانية إلى قاع (أسفل) الكرة.

ج - اختبار الحجم (كما فى الفقرة ٤ أعلاه).

د - اختبار الوزن (كما فى القاعدة ٣).

هـ - اختبار الانبعاج (تشوه شكل الكرة) : توضع الكرة فى المكان المخصص لها على جهاز ستيفنز المعدل بحيث لا تتلامس مع أى من طنبورى (أسطوانتى) الجهاز مع الغطاء المعدنى . . ثم يتم إجراء وزن التلامس وذلك بضبط المؤشر على العلامة وإدارة الأقراص على (صفر).



ثم يوضع وزن الاختبار المعادل لثقل ١٨ رطل (١٦٥, ٨ كج) على ذراع الميزان ، ويجرى الضغط بواسطة لف الدولاب (العجلة) بسرعة موحدة بحيث تمر خمس ثوان من لحظة تحرك الذراع من مكانه حتى يصبح المؤشر على مستوى العلامة، وعندما يتوقف الدوران تسجل القراءة (الانبعاج الأمامي ثم تدار العجلة مرة أخرى حتى يتم الوصول إلى رقم ١٠ على لوحة الدولاب) (انبعاج قدره بوصة واحدة (٢, ٥٤ سم) ثم تدار العجلة فى الاتجاه المعاكس بسرعة موحدة (وهكذا يطلق الضغط) حتى يصبح مؤشر الذراع مرة أخرى على العلامة، وبعد انتظار لمدة ١٠ ثوان ، يضبط المؤشر على العلامة إذا لزم الأمر، وتسجل القراءة عندئذ (للانبعاج المرتد).

ويتكرر هذا الإجراء بنفس الطريقة على كل كرة عبر القطرين الواقعين على زاويتين قائمتين على الوضع الأصلي وعلى كل منهما الأخرى.

ويتضمن الملحق ما يلي :

- نظام نقاط الجزاء (Penalty Points) .
- نظام نقاط التوقيه (الإيقاف) (Suspension Points) .
- التقارير (Reports) .

#### أولاً : نظام نقاط الجزاء:

(أ) يطبق هذا النظام على كافة المباريات سواء كانت محلية أو إقليمية أو دولية، حيث يتم تسجيل نقاط مخالفة ضد اللاعب نظير سلوكه غير الرياضى خلال المباراة على المخالفات التالية :

- ١ - التأخير غير المعقول بعد فترة التسخين أو بين النقاط ، أو عند تغيير جهتى الملعب أو خلاف ذلك مما يؤدي إلى تأخير المباراة بشكل غير مقبول .
- ٢ - التفوه بالكلام النابى سواء خاطب به نفسه أو الآخرين .
- ٣ - سوء الهندام (سواء كان ذلك من بداية المباراة أو خلالها).



٤ - ضرب أو ركل أو رمى الكرة أو المضرب أو أى أداة أخرى بشكل عنيف أو غاضب .

٥ - توجيه الإهانة بالكلام أو بالأيدى (بالإشارة) لأى مسئول أو خصم أو متفرج أو أى شخص آخر .

٦ - تلقى التعليمات والإرشادات من قبل رئيس الفريق أو المدرب أو أى من المرافقين فى غير الأوقات المسموح بها قانونا .

(ب) توقيع الجزاءات على المخالف على النحو التالى :

١ - إنذار .

٢ - نقطة لصالح المنافس .

٣ - شوط لصالح المنافس .

٤ - مباراة لصالح المنافس «خسارة المباراة» .

(ج) تفرض تلك العقوبات من قبل حكم المباراة وإذا أخفق الحكم فى فرض العقوبة المناسبة وجب على الحكم العام أن يأمره بذلك .

(د) من الضرورى إبلاغ اللاعب بوضوح عند توجيه أى إنذار أو توقيع أية عقوبة .

(هـ) فى المباريات التى يتولى اللاعبون المتنافسون التحكيم فيها، لا يجوز فرض أى مخالفة دون موافقة الحكم العام أو مساعد .

(و) يجوز للحكم أن يوقع أية عقوبة مباشرة ودون الأخذ بالتدرج المذكور وذلك وفقا لجسامة المخالفة .

(ز) يجوز للاعب مراجعة الحكم الذى يكون من حقه تأكيد أو إلغاء توقيع عقوبة خسارة المباراة ويكون قرار الحكم بعد ذلك نهائيا .



**ثانياً : نظام نقاط التوقيف : (الإيقاف) (Suspension Points) :**

(أ) إذا وقعت على اللاعب عقوبات تصل نقاطها إلى ١٠ نقاط أو أكثر خلال مدة ١٢ شهراً يوقف (يمنع) عن المباريات لمدة أربعة أسابيع .

وتسجل نقاط التوقيف ضد اللاعب وفقاً لما يلي :

- ١ - تسجل نقطة ضد اللاعب لأى مخالف (عدد نقاط التوقيف ١) :
- ٢ - عند توقيع عقوبة خسارة المباراة (عدد نقاط التوقيف ٣) .
- ٣ - تخلف اللاعب عن أية بطولة ينظمها الاتحاد (عدد نقاط التوقيف ٢) .
- ٤ - التأخر عن موعد المباراة والذي يترتب عليه الانسحاب (عدد نقاط التوقيف ١) .
- ٥ - مغادرة الملعب خلال المباراة دون إذن الحكم (عدد نقاط التوقيف ٢) .
- ٦ - السلوك غير الرياضى فى موقع المباراة (خارج الملعب) (عدد نقاط التوقيف ١) .
- ٧ - الانسحاب من البطولة بعد فوات الموعد المحدد لذلك (عدد نقاط التوقيف ١) .
- ٨ - الانسحاب من مسابقة الزوجى بعد التسجيل فيها (عدد نقاط التوقيف ١) .
- ٩ - الاشتراك فى بطولتين خلال نفس الفترة (تطبق فى البطولات الدولية) (عدد نقاط التوقيف ٢) .
- ١٠ - عدم الجدية فى اللعب لتحقيق الفوز (عدد النقاط ٢) .

(ب) تفرض نقاط التوقيف على اللاعبين من قبل اللجنة المنظمة وذلك بناء على تقارير مسؤولى المباريات، وتقوم اللجنة بدورها بإخطار الهيئات الرياضية المختصة بشأن نقاط التعليق التى تم توقيعها بحيث يتاح المجال لأى ناد أو هيئة رياضية بأن تتقدم نيابة عن اللاعب - بأية أسباب أو أعذار للنظر فيها .



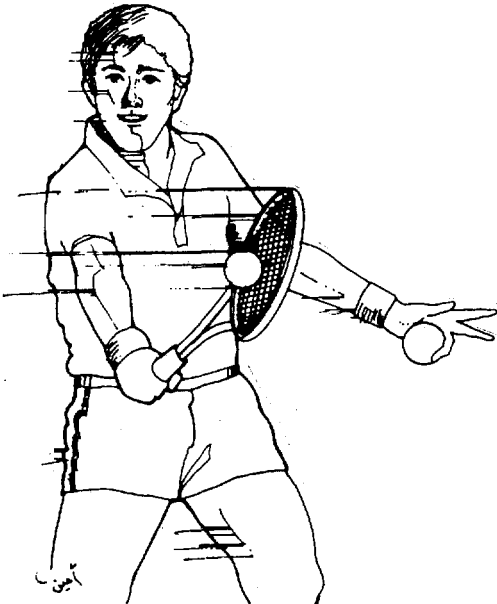
(ج) لا يجوز للاعب تلقى أية تعليمات من مدربه أو رئيس فريقه إلا فى المنافسات واللقاءات التى يمثل فيها اللاعب ناديه أو دولته أو تلك التى تحسب فيها نقطة تفوق للنادى الذى ينتمى إليه . وعلى الحكم توجيه الإنذار اللازم عند مخالفة هذه القاعدة ، ويجوز له توقيع العقوبة رقم (٤) فى البند - ب - (خسارة المباراة) إذا تكررت هذه المخالفة .

### ثالثاً: التقارير، (Reports) :

يقوم الحكم العام واللجنة المنظمة بإعداد سجل كامل للمخالفات والجزاءات وفقاً لهذه القانون يدرج به التقارير المتعلقة بالمخالفات التى وقعت والجزاءات التى تم فرضها أو تلك التى يوصى بتوقيعها، كما تسجل به الانسحابات أو أية تصرفات أو وقائع غير عادية .



# اللياقة البدنية فى التنس





## اللياقة البدنية :

أصبحت لعبة التنس من الرياضات التي يقبل عليها الناس بهدف اكتساب اللياقة البدنية والمحافظة على مستواها ، فضلا عن الاعتبارات النفسية الاجتماعية كالاستمتاع بوقت فراغ مثمر وثرى، أو الرفقة الطيبة والعلاقات الاجتماعية الحسنة، ويستطيع أى فرد سليم ممارسة التنس سواء من الذكور أو الإناث ، مادام ذلك يتم من خلال الأهداف السابق ذكرها، لكن إذا ما أراد الفرد الوصول إلى مستوى عال فى التنافس الرياضى لمسابقات التنس فعليه أن يهتم بتنمية عدة جوانب هامة؛ كالمهارة، الحركية والقدرات الخططية، والمهارات النفسية، والمعرفية، فضلا عن اللياقة البدنية.

ولياقة لاعب التنس تتطلب أن يتفهم اللاعب أن هناك نوعين من اللياقة

البدنية :

### أولا : اللياقة البدنية العامة :

وهو المفهوم الذى يعبر عن المكون الأساسى الذى تتأسس عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى (الفورمة الرياضية) ، فهى بمثابة القاعدة بالنسبة لسائر البنين . ويعرفها صبحى حسانين بأنها : كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة، ويجب أن تتصف بالشمول لكافة الصفات البدنية، وبالالتزان لجميع هذه المكونات، فضلا عن حجم ملائم فيها؛ وفقا لقدرات وإمكانات الفرد. إذن فهى بمثابة (أرضية) أو خلفية أساسية لما يليها وهى اللياقة الخاصة . ويرى الخبراء أن اللياقة البدنية العامة تتكون من الصفات أو المكونات البدنية التالية :

الجلد الدورى التنفسى - الجلد العضلى - القوة - السرعة - القدرة - المرونة - الرشاقة - المطاطية - الدقة - سرعة رد الفعل .



## أنماط أجسام لاعبي التنس:

أولا - اللاعبات : Female :

تتصف لاعبات التنس بنمط جسمي متميز إلى حد بعيد. ويشير صبحي حسائين إلى أن أغلب الدراسات أوضحت أنه لا توجد فروق واضحة في النمط الجسمي للاعبات التنس في ضوء المستوى الرياضي (الأداء) ويستوى في ذلك المستوى العالي، والمستوى المتوسط ، والمستوى المنخفض من لاعبات التنس المحترفات .

ويوصف نمط لاعبات التنس بشكل عام والهواة بشكل خاص بأن معدلات مكون النحافة لديهم أكثر من معدلات مكون العضلية ، وخاصة إذا قورن باللاعبات المحترفات، بينما تتصف لاعبات المستوى العالي بزيادة مكون العضلية عن مكون النحافة. كما أن متوسط أنماط أجسام أربع عينات من لاعبات التنس كانت تدور حول النمط (٣ - ٤ - ٤) وهو النمط (النحيف العضلي). وينصح الخبراء في مجال الانتقاء والتوجيه الرياضي بأن النمط النحيف العضلي للإناث هو أنسب الأنماط الجسمية الملائمة لناشئات لعبة التنس .

ثانيا. اللاعبون : Male :

يتصف لاعبو التنس من الرجال بأنهم من النمط (العضلي النحيف) ، وأوضحت عدة دراسات البيانات التالية :

لاعب ناشيء	لاعب هاو	لاعب محترف	
١٤٧,٤	١٧٨,٥	١٨٢,٨	الطول
٢٩,٢	٦٩,٩	٧٦,٥	الوزن
٤٣,٤	٤٣,٢	٤٣,١	معدل الطول للوزن
(٢,٤-٤,١-٣,٣)	(٢,٢-٤,٣-٣,٢)	(٢,٢-٤,٦-٣,٠)	نمط الجسم

## اللياقة البدنية في التنس



يتطلب الأداء  
الحركي في التنس  
عددا من الصفات  
البدنية الهامة كالقوة  
والسرعة والمرونة  
والرشاقة، ولا بد أن  
يعمل اللاعب على  
اكتسابها إذا أراد  
التفوق في مسابقات  
التنس.



ونعنى بها فى هذا المقام لياقة التنس التى تتصل بالأداء المهارى والخططى للاعب فى المباريات على مختلف أنواعها، وهذا يتطلب دراسة وتحليل الأداء الحركى لمهارات التنس الأساسية، ومن ثم مقابلة نتائج هذا التحليل متمثل فى المجموعات العضلية العاملة فيها، وأهم خصائص الأداء متمثلاً فى الصفات والمكونات البدنية الخاصة بها.

### تحليل الأداء الحركى فى التنس

تتصف المهارات الأساسية فى التنس بأن الأداء الرئيسى لها يتم باليد، وبالتحديد باليد الماسكة للمضرب، ومع ذلك فإن الأداء الصحيح لأغلب الضربات فى التنس يستلزم تشغيل الذراع بأكمله والكتف والجذع ، فضلاً عن حركات القدمين والرجلين .

وتتصف مهارات لاعب التنس بشكل عام (بالرشاقة) ذلك لأن على لاعب التنس أن يعدل ويغير من أوضاع جسمه سواء وهو مرتكز على الأرض أو جسمه فى الهواء، وتحركاته التى تشمل كل أجزاء الملعب لاعتبارات خطوية وظروف رد الكرة تحتاج منه أن يتقدم للأمام فى اتجاه الشبكة ، وسرعان ما يرجع للخلف وبسرعة لليمين أو اليسار .

وهذه التحركات لمختلف اتجاهات الملعب تحتاج إلى (سرعة)؛ ولأن مساحة الملعب الفردى كبيرة نسبياً فإن على اللاعب أن ينطلق بأقصى (سرعة انتقالية) لديه حتى يلحق بالكرة، وفى مواقف معينة مثل الضربات الطائفة ونصف الطائفة تحتاج أن يؤديها اللاعب (بسرعة حركية كبيرة) حيث عليه أن يعتمد إلى انقباض العضلات المعنية بسرعة لأداء حركة (وحيدة) تتمثل فى الضرب، فضلاً عن



احتياجه إلى (سرعة رد الفعل) عندما يتطلب الأمر منه الاستجابة السريعة لمتغيرات حركة ومسار واتجاه الكرة، ولا تخلو مهارات التنس من (المرونة)؛ فضربة الإرسال تحتاج إلى مرونة في العمود الفقري ومفصل الكتف حتى تؤدي بنجاح وقد يحتاج اللاعب إلى أخذ خطوات طعن عريضة تحتاج إلى مرونة في الحوض و (مطاطية) في عضلات الفخذ، ونقص المطاطية في عضلات الساعد يؤدي إلى الإصابة في مفصل المرفق فيما يعرف بإصابة مفصل التنس .

وتتميز ضربات التنس بشكل عام (بالقوة) فأغلب مهارات الضرب تعتمد على ضرب الكرة بقوة وبسرعة في آن واحد فيما يعرف (بالقدرة) وهذا النوع من القدرة يطلق عليه (القدرة خلف أداة) حيث أداة الضرب هنا هي المضرب ويضرب الكرة بقوة وسرعة ليكسبها قدرة تعرفها بعض المدارس (بقدرة الذراعين) فضلا عن نوع آخر من القدرة وهو (القدرة ضد الجاذبية الأرضية) والتي تتطلبها بعض المواقف الدفاعية أو الهجومية في التنس عندما يثب اللاعب في الهواء لضرب كرة عالية والتي تطلق عليها بعض المدارس قدرة الرجلين .

وتتطلب أغلب ضربات التنس صفة (الدقة) حيث يتحكم اللاعب في أعصابه وعضلاته المعنية بالأداء في توجيه الكرة نحو هدف محدد في نصف الملعب الخاص بالمنافس، وتتجلى أهمية الدقة بوضوح في ضربة الإرسال والتي تحتاج من اللاعب أن يضرب الكرة فيسقطها في منطقة محددة خلف الشبكة مباشرة وبشكل قطري عبر الشبكة .

ونظرا لطول مباريات التنس، واستمرار اللاعبين في أداء مجهود كبير فإن صفة (الجلد الدوري التنفسي) تعد أساسا للأداء في منافسات التنس حيث يقع العبء الأكبر على القلب والأوعية الدموية والرئتين، كما لا ننسى أهمية (الجلد العضلي) بالنسبة للذراع الضاربة والتي تتحمل الأداء فترات تصل إلى عدة ساعات في المباراة الواحدة .



## طرق اكتساب اللياقة في التنس:



كان الرأى السائد لعلماء وخبراء اللياقة البدنية للتنس يرى أن الاعتدال فى أداء تمرينات اللياقة كفيل يجعل لاعب التنس فى حالة لياقة جيدة، ولقد استمر هذا الرأى لفترة طويلة ومع نهايات القرن العشرين أوضحت لنا نتائج الأبحاث المدعومة برأى الخبراء المتخصصين ، مؤكدين على أهمية التدريب الفترى Interval Training

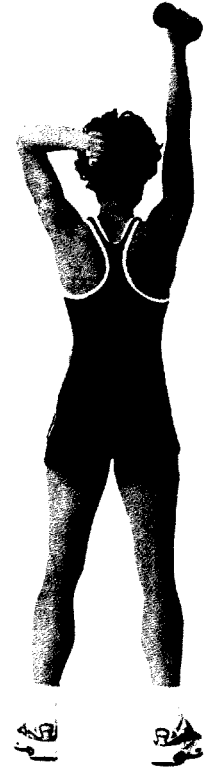
لاكتساب لياقة بدنية شاملة وعالية المستوى، فعندما يكون مستوى المهارة معقولاً، فإن التنس - مثلها مثل غيرها من ألوان الرياضة - يمكنها اكتساب مستوى رفيعاً من اللياقة البدنية من خلال طريقة التدريب الفترى، كما أنها أسهل طرق التدريب لاكتساب اللياقة البدنية.

وتشير خبيرة اللياقة البدنية فى التنس سوزان سكوت Susan Schott إلى أن التدريب الفترى مرتفع الشدة هو أنسب طرق اكتساب اللياقة البدنية الخاصة بلاعب التنس حيث يحقق أهدافاً مثل تحمل السرعة والقوة، والقدرة، والقدرة العضلية، ونقص الدهون وتقوم فلسفة التدريب الفترى على التبادل بين بذل الجهد والراحة بشكل متتال.

ويؤكد على ذلك خبير التنس ومدرب كل من جيم كورير J. Courier ، بيت سمبراس P. Sampras ، وهو المدرب ايتشبرى Etcheberry فيقول أن (التنس رياضة تتأسس على التدريب الفترى ، والذي يحقق لياقة بدنية شاملة تتناسب ومتطلباتها البدنية).

ويثنى على ذلك خبير وباحث وظائف أعضاء النشاط البدنى د. جافين هوبر والذي صرح بأن (التنس رياضة لاهوائية لكنها تتأسس على قواعد هوائية).



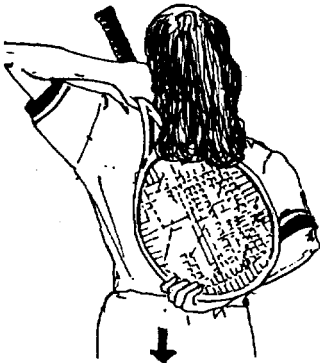
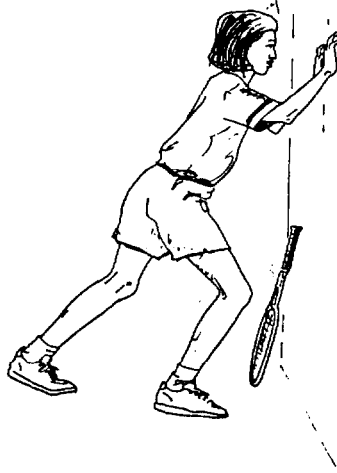
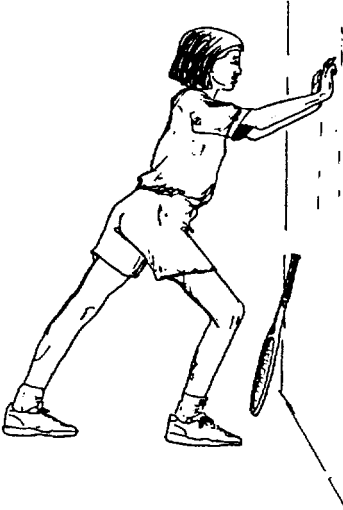
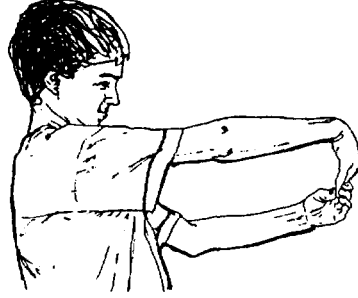
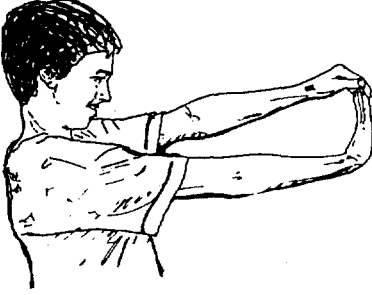


ملاحظة :

لا تبدأ أي تمرين قبل إجراء الإحماء الكافي



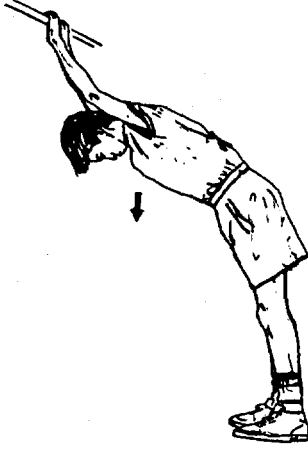
- إطالة لعضلات الذراع الأمامية والخلفية.



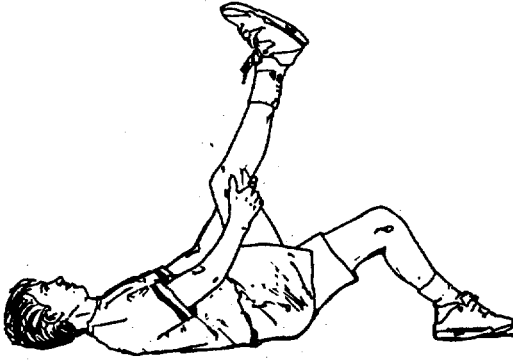
الانقباض الثابت للعضلات

استخدام المضرب لإطالة عضلات الصدر  
وتهيئة عضلات الظهر ومفصل الكتف ،  
ينصح بالتبادل والتكرارات المناسبة

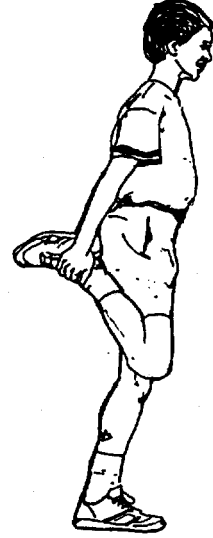




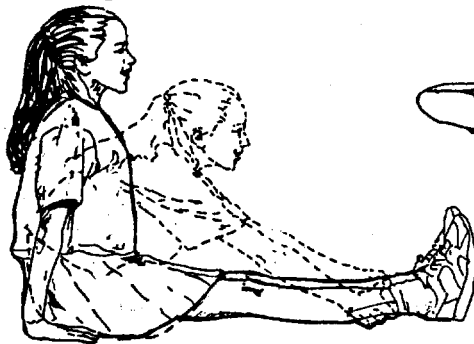
تهيئة الذراع وحزام الكتف  
وعضلات الظهر والصدر



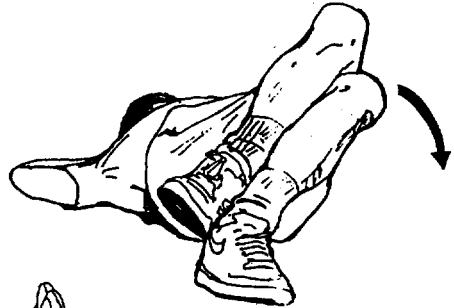
إطالة لعضلات الفخذ الخلفية



إطالة لعضلات الفخذ الأمامية



إطالة لعضلات الظهر مع عدم ثني الركبتين



تهيئة منطقة الحوض



## برنامج تدريبات مقترحة للياقة الخاصة الخاصة بلاعب التنس

(تمرينات الإعداد البدني الخاص)

المجموعة الأولى :

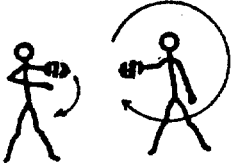
(التدريب بالكيس الرملي / الصولجان)



١- (وقوف فتحا - ذراع تمسك الكيس  
والأخرى خلف الظهر) عمل دائرة بالذراع أمام  
الجسم.



٢ - (وقوف فتحا - ذراع تمسك الكيس  
والأخرى خلف الظهر) رسم دائرتين في الشكل  
(8) أمام الجسم بالذراع.



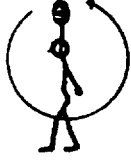
٣ - (وقوف فتحا - الكيس في يد أمام  
الجسم) مرجحة الكيس جانبا في عدتين ثم  
عمل دائرة من أمام الجسم - في ٣ - ٤ مع  
تبديل الكيس لليد الأخرى.



٤ - (وقوف فتحا - الكيس عاليا في  
اليدين) تبادل ثني الجذع جانبا مع خفض الذراع  
التي تواجه الثني جانبا أسفل.



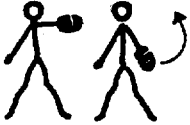
المجموعة الثانية :



١ - (وقوف - الوضع أماما -  
الكيس عاليا) عمل دوائر أمامية بالذراع.



٢ - (وقوف فتحا - الكيس خلف  
الرأس) مد الذراع عاليا.



٣ - (وقوف فتحا - الكيس في يد  
أمام الجسم) رفع الكيس جانبا بتبادل نقله  
من يد لأخرى.



٤ - (وقوف - الوضع أماما -  
الكيس أمام الجسم) مرجحة الكيس أماما  
فأسفل ثم عمل دائرة أمامية بالذراع.

ملاحظات للتدريب بالكيس الرملي / الصولجان:

- ١ - يجب أن يتناسب وزن الثقل مع قوة اليد.
- ٢ - التدرج في زيادة وزن الثقل مع تقدم المستوى.
- ٣ - تراعى عوامل الأمان والسلامة أثناء التدريب.
- ٤ - يفضل الصولجان لأن عنقه أقرب ما يكون ليد المضرب.



المجموعة الثالثة

التدريب بالأثقال (الدامبلز)



١ - (وقوف - ذراع انثناء والأخرى  
عاليا) ثنى ومد الذراعين عاليا بالتبادل.



٢ - (وقوف - انثناء) مد الذراعين أماما  
بالتبادل.



٣ - (وقوف - انثناء - الذراعان خلف  
الرأس) مد الذراعين عاليا.



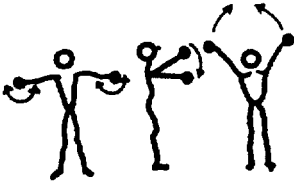
٤ - (وقوف - انثناء) مد الذراعين  
عاليا.



المجموعة الرابعة:



١ - (وقوف - انثناء - المرفقان لأعلى)  
مد الذراعين لأسفل.



٢ - (وقوف - الذراعان عاليا أماما أو  
جانبا) تدوير الرسغين أو ثنيهما معا أو  
بالتبادل.



٣ - (وقوف - الذراعان جانبا) خفض  
الذراعين أسفل ثم رفعهما جانبا عاليا.



٤ - (وقوف - ذراع أمام والأخرى خلفا  
ومثنية نصفا) مرجحة الذراعين أماما وخلفا  
بالتبادل مع ثني ومد الركبتين خفيفا مع كل  
مرجحة



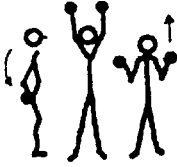
المجموعة الخامسة:



١ - (وقوف - الذراعان عاليا) تبادل  
مرجحة الذراعين جانبا أسفل مع لف الجذع  
جانبا.



٢ - (وقوف - فتحا - ميل - الذراعان  
أماما) مرجحة الذراعين جانبا مع الضغط  
خلفا.



٣ - (وقوف - انثناء) مد الذراعين عاليا  
فخفضهما جانبا أسفل.



٤ - (وقوف - الذراعان جانبا) ثني  
الساعدين على العضدين.



٥ - (وقوف - الذراعان عاليا) خفض  
الذراعين أماما أسفل.



## إصابة المرفق Tennis Elbow:

تعد إصابة المرفق والمعروفة بإصابة مرفق التنس Tennis Elbow من أكثر الإصابات شيوعا بين ممارسي التنس وبخاصة المبتدئين ، حتى أنها سميت باسم اللعبة من كثرة المصابين بها .

وهي نوعان:

- النوع الأول: وهو يحدث عند أداء الإرسال ، حيث يحدث شد لمجموعة عضلات الساعد التي تعمل

عند أداء الإرسال في حالة انحناء الرسغ ، وهذه العضلات ملاصقة للناحية الداخلية من المرفق، وهي المنطقة التي يشعر فيها المصاب بالألم.

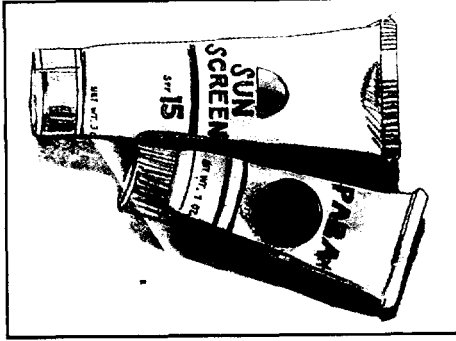
والوقاية من هذا النوع من الإصابة تتطلب الاستخدام الكامل للجزء العلوي من اليد من استخدام حركة الرسغ؛ ذلك لأن دوران الرسغ يحدث شدا كبيرا على العضلات الأمامية ، كما أن تقوية هذه العضلات وتهيئتها جيدا للأداء كفيلة بحمايتها من الإصابة.

- النوع الثاني: ويحدث أكثر لدى المبتدئين والناشئة ، وتتمثل الإصابة في الجزء الخلفي من المرفق، وتحدث عند الضرب بظهر اليد بطريقة خاطئة ، حيث تتوتر مجموعة العضلات المعينة بالأداء عندما يستقيم الرسغ، وهذه العضلات ملاصقة للجزء الخارجي من المرفق.

ويرى الخبراء أن هناك عوامل أخرى تسبب الإصابة منها:

- استعمال مضارب تنس ثقيلة - استخدام كرات ثقيلة - أوتار المضرب مشدودة أكثر مما يجب - عدم إحكام القبضة على المضرب- رد فعل الكرات المرتدة من الأرضيات الصلبة.

وينصح خبراء الإصابة بالتوقف عن اللعب فور الإحساس بألم في المرفق، وبعد الراحة يجب العمل على تقوية الرسغ بأثقال بسيطة متدرجة.





## مسرد لمصطلحات التنس باللغتين الإنجليزية والعربية

### A

Ace	ضربة قوية صعب ردها
Advantage	تفوق بنقطة بعد التعادل (أفضلية)
Ad	اختصار ما سبق
All	الكل (الجميع) عند تعادل النتيجة
Alley	المنطقة الطولية المحصورة بين جانبي الملعب الفردي والزوجي
Amateur	هاو
Ambidextrous	لاعب يستخدم كلتا يديه بمهارة
Angle of Strike	زاوية الضرب

### B

Backcourt	الملعب الخلفي (المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة)
Backhand	الضربة الخلفية
Backspin	دوران خلفي (للكرة)
Backswing	أرجحة المضرب خلفا
Ball	الكرة
Ballboy	جامع الكرات
Bat	المضرب

Break	استراحة
Broken Rhythm	إيقاع مكسور (للعب)
Butt	مقبض المضرب
<b>C</b>	
Calling Score	إعلان النتيجة
Catgut	أوتار من أصل حيواني
Center Court	الملعب المركزي
Center Service line	خط الإرسال الجانبي
Center Strap	شريط وسط الشبكة
Changing sides	تبادل جانبي الملعب
Choke up	مسكة مرتفعة للمضرب (في اتجاه الرأس).
Choice of ends	اختيار أحد نصفي الملعب
Continental	الطريقة القارية لمسك المضرب
Court	الملعب
Cover	الغلاف الخارجي للكرة
Covered Court	ملعب مغطى
Cardled	مسك المضرب بدون توتر
Cross - Court shot	ضربة قطرية عبر الملعب
Cross Shot	ضربة قُطرية



## D

Ded	كرة ليست فى اللعب
Deep	ضربة طويلة وقوية
Decp serve	ضربة إرسال تسقط فى آخر منطقة الإرسال
Deep shot	ضربة تسقط بالقرب من نهاية الملعب
Deliver	يرسل
Deuce	تعادل
Deuce Count	تعادل الملعب (الملعب الأيمن الذى يرسل منه فى التعادل)
Diagonal Service Court	منطقة الإرسال القطرى
Double Bounce	ارتداد الكرة مرتين (من الأرض)
Doubls Court	الملعب الزوجى
Doubls Strike	ضربة مزدوجة
Double Fault	الإخفاق فى محاولتى الإرسال (خسارة نقطة للمرسل)
Down - The - Line Shot	كرة قريبة من خط الجانب
Drive	الضربة المدفوعة
Drop Shot	الضربة المسقطة



## E

Eastern	المسكة الشرقية للمضرب
Exhibition	لعب استعراضى
Eye Shade	مظلة العين (قبعة بدون طاقية)

## F

Fault	خطأ (الإرسال خارج الحدود)
Fifteen (15)	النقطة الأولى (١٥)
First Fault	الخطأ الأول (فى الإرسال)
First point	أول نقطة تسجيل
First service	الإرسال الأول
First Set.	المجموعة الأولى
Flat	كرة ذات مسار أفقى (دون قوس أو دوران)
Fluke	ضربة ناجحة غير متوقعة
Foot crossing Line	اجتياز القدم للخط (مخالفة)
Foot Fault	خطأ القدمين
Foot Work	عمل القدمين
Forcount	الجزء الأمامى للملعب (ما بين خط الإرسال والشبكة)
Forhand (strike)	الضربة الأمامية



Forty (40)	أربعون (التسجيل الثالث)
Forward swing	أرجحة أمامية (للمضرب)

## G

Game	شوط (الفوز بأربع نقاط أو نقطتين بعد التعادل)
Game point	نقطة الفوز بالشوط
Good ball	كرة صحيحة
Good return	رد جيد
Grass Court	ملعب نحيلة
Grip	مسكة / قبضة
Ground Stroke	ضربة لكرة مرتدة من الأرض
Gut	وتر من أمعاء الحيوان

## H

Half Court	نصف الملعب
Half Court line	خط نصف الملعب
Half Volley	نصف طائفة (ضرب الكرة فوراً ارتدادها من الأرض)
Handicap	موازنة (سباق عدل)
Handle	المسكة / القبضة



Hard Court ملعب صلب

Head رأس المضرب

## I

Impeding opponent إعاقة المنافس

Indor tennis ملعب تنس مغطى

in play

international lawn tennis federation الاتحاد الدولي للتنس

## K

Kill ضربة قاتلة (قريبة من الشبكة)

Knock up لعب تمهيدى أو للتمرين

## L

Ladies Doubles زوجى السيدات

Ladies singles فردى السيدات

Launch رمى الكرة عموديا لإرسالها

Laun tennis تنس العشب

let إعادة الإرسال (بسبب تدخل شيء ما)

Line Ball وقوع الكرة على الخط (صحيحة)



Linesman	مراقب الخط
Love	ضربة مقوسة (ضربة أرضية عالية)
Lob	صفر (لا تسجيل)
L.T.R.	مختصر (قواعد اللعب فى التنس)

## M

Marker	جهاز تخطيط الملعب
Match	مباراة
Match point	نقطة الفوز بالمباراة
Malch Sets	مجاميع المباراة
Men,s Doubles	زوجى الرجال
Men,s Singles	فردى الرجال
Mixed Doubles	زوجى مختلط

## L

Net	شبكة
Net band	رباط الشبكة
Net Cord Stroke	ضربة تمس حبل الشبكة
Net Game	لعب قرب الشبكة
No - ad	(نظام للتسجيل يسمح بالفوز بالشوط عند تسجيل ٤ نقاط)



No Man,s Land

الأرض الواقعة خلف الخط الخلفى للملعب

## O

Opponent,s Count

ملعب المنافس

Out

خارج الملعب (كرة سقطت خارج حدود

Over head

الملعب

Over head Play

ضربة فوق الرأس

Over spin

لعب فوق مستوى الرأس

دوران عال للكرة

## P

Pace

سرعة الكرة

Pair

زوج لاعبين (فريق)

Partner

زميل اللعب (فى الفريق)

Pass Shot

ضربة عابرة

Pat

ضربة خفيفة

Peaked Cap

غطاء للعينين ضد الشمس

Permanent Fixtures

التجهيزات الثابتة

Place

توجيه الكرة نحو موضع بعيد عن المنافس

Poach

ضربة الكرة قرب الشبكة (فى الزوجى)

Point

(نقطة) أصغر وحدات التسجيل فى التنس



Position	وضع اللاعب فى الملعب
Press	ضغط المضرب للمحافظة على توازنه
Pre-volley	ضرب الكرة قبل عبورها الشبكة

## R

Rachet	مضرب
Rally	مجموعة ضربات متتالية جيدة للاعب ضربات بين المتنافسين للإحماء قبل المنافسة
Ready position	وضع الاستعداد
Receiver	المستقبل / المستلم
replayed Point	نقطة معادة
Rest	استراحة
Return of servic	إرجاع الكرة المرسله
Reverse service	إرسال بتدوير الكرة
Runner up	أفضل ثانى لاعب فى الدورة
Rushing	الاندفاع سرعة نحو الشبكة

## S

Scoreboard	لوحة تسجيل النتائج
Score Sheet	بطاقة التسجيل
Second point	النقطة الثانية فى التسجيل (١٥)



Seed	وضع اللاعب المتميز فى أدوار البطولة
Serve	إرسال
Server	المرسل
Service Brak	فوز اللاعب غير المرسل بالشوط
Service Boxe	مربع أو منطقة الإرسال
Service Line	خط الإرسال
Set	مجموعة (يفوز بها من أحرز ٦ أشواط فأكثر)
Setless	عدم الحصول على أية مجموعة بالمباراة
Set point	النقطة الحاسمة فى إنهاء المجموعة
Shose	الخداء
Shorts	سروال قصير (شورت)
Shot	ضرب الكرة
Side line	خط الجانب
Singles	مباراة فردية (بين لاعبين)
Singl court	الملعب الفردى
Slice	ضرب الكرة بتدويرها للجانب
Smash	ضربة ساحقة (من فوق الرأس)
Smooth	ضربة ناعمة
Spin	تدوير الكرة خلال ضربها (قتل الكرة)
Stab shot	ضربة مباغتة قوية
Stroke	حركة ضرب الكرة بالمضرب
Suspension of play	تعطيل مؤقت للعب



## T

Tap	شريط الشبكة
Tennis	التنس
Tennis ball	كرة التنس
Tennis court	ملعب التنس
Tennis Elbow	مرفق التنس (إصابة شائعة)
Third point	النقطة الثالثة
Tthirty	ثلاثون (تسجيل اللاعب نقطتين)
Throat	عنق المضرب
Thrown racket	رمى المضرب لضرب الكرة (خطأ)
Tie break	نظام كسر التعادل (عند النتيجة 6 لجميع)
Tpop spin	تدوير أمامي للكرة
Toss (For side or service)	قرعة (للملعب أو الإرسال)
Touch ball	مس الكرة
Touch net	مس الشبكة (بالمضرب أو بالجسم)
Trajectory	مسار قوس الكرة
Twist service	إرسال الكرة بالبرم
Two All	اثنان الجميع (30 /30)



## U

Umpire	القاضي
Under hand	القبضة التحتية للمضرب
Underspin	ضرب الكرة من أسفل لتدويرها للخلف

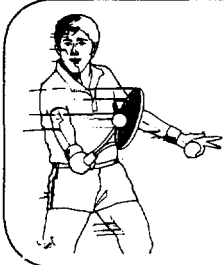
## V

Volley	كرة طائرة (ضربها قبل ملامستها للأرض)
--------	--------------------------------------

## W

Western	المسكة الغربية للمضرب
Wetness	رطوبة (أرضية الملعب)
Winner	الفائز
Wobble	ارتجاج المضرب (لارتخاء القبضة)
Wooden court	ملعب خشبي (باركيه)
Wrong foot	قدم خاطئة (تسبب نقص الاتزان)





## المراجع

- ١- إبراهيم علام (جهينة): مدونة التاريخ الرياضى، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٢ - الجمعية الأمريكية للمدربين المحترفين، التنس، كتب الدراسة لدورة المدرسين الطبعة العربية ١٩٩١ م.
- ٣ - أمين الخولى ، محمود عنان: المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربى، ١٩٨٨م.
- ٤ - جمال الشافعى ، محمد توفيق، منهاج التنس، سلسلة المناهج الرياضية المجلس الأعلى للشباب والرياضة قطاع إعداد القادة القاهرة ١٩٩٢م
- ٥ - جاب ميركن، مرشال هوفمان : دليلك إلى الطب الرياضى، ترجمة محمد قدرى بكرى، ثريا نافع ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
- ٦ - سامى محمد طلال كاشور: بناء بطارية اختبارات مهارية للاعبى التنس، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.
- ٧ - كمال عبد الحميد ، أمين الخولى ، أسامة راتب : موسوعة الثقافة الأولمبية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م
- ٨ - لجنة الحكام الرئيسية : قانون لعبة التنس ، الاتحاد السعودى لكرة المضرب ، الرياض، ١٩٩٥م.
- ٩ - محمد صبحى حسانين : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- 10 - Americam Sport Education Program : Coaching Youth Tennis, Second Ed., Human Kinetics, Il., 1991 .
- 11 - Barnaloy, Jack: Ground Strokes in Match Play, U.S. Tennis Association Instructional Series N.Y. 1982.