



بوابة بطولات التنس



حمد بن محمد البرقان

اعزائي فحبي الكرة الضفراء
اهديكم هذا الكتاب وهو جهد فتواضع
تم سابقا إصداره ورقياً، ومع التطور التقني
أضعه بين أيديكم تقلب أصابعكم صفحاته
ونتبادل المعلومة لأجل الرقي بالرياضة
العربية.

محبكم
حمد بن محمد البرقان



تأليف الحكم الدولي:
حمد بن محمد البرقان

راجعه المدرب:
عوض بن مقحم العقيلي

ح) حمد محمد البرقان، ١٤٣٥هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

البرقان حمد محمد

بوابة بطولات التنس / حمد محمد البرقان،

الرياض، ١٤٣٥هـ

٣٢ ص، ١٧ × ٢١ سم

ردمك: ١-٥٥٦٦-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

١- التنس الأرضي ٢- الألعاب الرياضية ٣- الأدلة أ.العنوان

ديوي: ٣٤، ٧٩٦ ١٤٣٥/٦٠٤٢

رقم الإيداع: ١٤٣٥/٦٠٤٢

ردمك: ١-٥٥٦٦-٠٠-٦٠٣-٩٧٨



أصبحت المشاركة في بطولات التنس الدولية قرار فردي لا يتطلب الرجوع للاتحادات المحلية، وما على اللاعب سوى الدخول إلى الموقع الإلكتروني والتسجيل ثم المشاركة في أي بطولة.

ما يلي شرح لآلية المشاركة في البطولات ومعلومات مهمة يجب على كل لاعب وولي أمر أو مدرب فهمها ومراعاتها لأجل عدم التعرض لمشاكل أو عقوبات، إضافة إلى تحقيق الفائدة الأكبر من المشاركات.

المردود النفسي وبناء الشخصية هو المكسب الحقيقي فلا يجب أن يكون الفوز هو الغاية الوحيدة، بل يجب النظر إلى المردود الشامل البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي الذي يعود على ممارس التنس.

في بدايات مشاركات اللاعب في البطولات بكافة مستوياتها المحلية والدولية لا يجب التركيز على الفوز بل على استغلال المباريات لأجل اكتساب الخبرة من خلال إتقان أداء الضربات الأساسية ووضع استراتيجيات ورفع المستوى اللياقي. هذا أمر سيصل باللاعب لاحقاً إلى تحقيق الفوز الذي سيأتي نتيجة حتمية قياساً بدرجة تركيز اللاعب وحرصه على استغلال المباريات فيما سبق ذكره.

إن الضغوط لتحقيق الفوز ستؤثر سلباً على اللاعب من جميع النواحي حيث لن يتمكن من تطوير تقنية ضرباته ولن يتمكن من وضع استراتيجيات لتحقيق الفوز. والذي عليه هو الحرص التام على الهدوء والتمتع باللعب والرفع من القدرات الشخصية.

نصيحة مهمة يجب التركيز عليها والانتباه لها، وهي الأمانة. فلعبة التنس تختلف عن غيرها من الرياضات، حيث أن لاعب التنس الذي يتعمد الكذب لا يرتقي مستواه أبداً. وقد يفوز بنقطة أو شوط أو حتى مباراة ولكنه أبداً لن يصل إلى مستوى عالي. الاعتماد على النفس والثقة هي سر تطور لاعب التنس.

(إذا نزلت الكرة داخل ملعبك قل الحقيقة ولو كان في هذه الحقيقة خسارة نقطة أو شوط أو مجموعة أو حتى مباراة).

هذا سيزيد ثقتك بنفسك ويجعلك أكثر تركيزاً في المباراة.

المباريات وسيلة مهمة للارتقاء بالمستوى، فالتمارين وحدها لا تكفي لذلك، بل أن مباراة واحدة تحقق فائدة تفوق ما يحققه التمرين لمرات عديدة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

توجيهات لولي الأمر:

عندما تسيطر العاطفة وتتغلب على العقل يأتي غالباً الخطأ والفضل، وهو حال ولي الأمر في تعامله مع ابنه لاعب التنس المبتدئ. كثير من أولياء الأمور ساهموا من حيث لا يعلمون في قتل موهبة أبنائهم. ولأن لولي الأمر نصيب الأسد من مسببات الضغوط على الإبن فقد وضعت هذه النصائح والتوجيهات فلا فائدة من اتباع وفهم المعلومات التي سترد في هذا الكتاب طالما أن ولي الأمر لم يبع خطوة تدخلاته في مسيرة ابنه.

التوجيهات:

- ركز دائماً على الأداء بدلاً من النتائج.
- اجعل الجهد في التدريب عامل نجاح وتجنب جعل النتائج هي عوامل النجاح.
- اشعر ابنك أن ممارسة التنس يجب أن يكون من منظور أنها فقط رياضة يجب الاستفادة منها في حياة اللاعب. ولا تجعلها أكبر غاية له في الحياة، وعلى سبيل المثال لا تكن أكثر أهمية من الدراسة.
- حاول فهم الضغوط النفسية والتعقيدات الرياضية نفسها. تجنب الاستخفاف بضغوط الرياضات الفردية كالتنس.
- أعط ابنك مهام ومتطلبات مرتبطة بزمن، وابن ثقته بنفسه واستقلاليتيه. تجنب جعله مرتبطاً ومعتمداً عليك.
- تأكد من أن ممارساته للتنس إيجابية وأنها تبني الشخصية. احرص على دور الرياضة في تعزيز العلاقات بالآخرين.
- افهم أن ابنك ليس فقط له الحق في ممارسة التنس، ولكن أيضاً في عدم الممارسة.
- اجعل ابنك يدرك أنك بقربه عند الحاجة. تجنب تدخلك بكثرة في تنس ابنك.
- كن مستعداً للاستماع والتعلم. تجنب التفكير أنك تعرف كل شيء عن التنس.
- كن مستعداً لعون ابنك وقم بتشجيعه، خصوصاً عند تعرضه لموقف عصيب. تجنب التوبيخ وتجنب الضغط على ابنك لأداء أفضل.
- اجعل ابنك يشعر بقدراته، واستطاعته إعادة الثقة بنفسه خصوصاً عند الخسارة. تجنب توبيخ ابنك لنتائجه.
- ادرك ان ابنك يلعب وأن دورك هو تشجيعه عند طلبه. تجنب قول (نحن نلعب اليوم) كما لو كنت ستدخل الملعب معه.
- راقب تطور مستوى ابنك، ولكن اجعله يشعر بالثقة من خلال التركيز على مكتسبات الرياضة. تجنب إحباطه.
- عزز مبدأ (تفوز أو تخسر، أنا أحبك في كلا الحالتين). تجنب أن تحزن أو تعامل ابنك بشكل مختلف إذا خسر.

ابق كامل المباراة وحسس ابنك بهدوئك وعدم تفاعلك مع الحالات الإيجابية والسلبية، وأنك بغض النظر عن النتيجة تقدر جهده. تجنب الابتعاد عن المباراة بسبب أداء ابنك السيء.

اسأله أسئلة مثل (كيف كانت المباراة؟) (كيف لعبت؟) (هل استمتعت؟)، بشكل يعكس اهتمامك بأداء ابنك لا نتائجه. تجنب السؤال (هل ربحت؟) بعد عودة ابنك من المباراة. تجنب الأحمال التدريبية الزائدة. لا تنس أن ابنك لا يزال صغيراً.

كن داعماً مادياً ومعنوياً، وأنك سعيداً لدعمه في ممارسة التنس. تجنب إشعاره أن تقوم بالتضحيات والخسائر من أجله.

حاول تشجيع ابنك على استقلاليتته وتفكيره بنفسه. تجنب التوجيه من الخارج.

بعد خسارة ابنك، حسسه بأن الأمر لا يتعدى خسارته مباراة تنس. ومهما كانت الخسارة فالعالم لم ينته بعد، وأن الشمس ستشرق ثانية غداً. تجنب الإساءة لابنك بدنياً أو لفظياً خصوصاً بعد الخسارة.

حاول أن تكون صادقاً عند النقاش مع ابنك حول لعبه التنس. تجنب الكذب.

حث ابنك على تحمل مسؤولية نجاحه وفشله ومواجهة نتائج المباراة (مثال: كانت أرضية الملعب واحدة للطرفين). لتحفيزهم على التركيز لأداء كامل جهدهم. تجنب وضع أعذار لابنك (مثال: أرضية الملعب كانت بطيئة - المنافس كان محظوظاً - الحكم لم يكن موفقاً).

اجعل اهتمامك بتنس ابنك واضحاً بمتابعة مشاركاته أحياناً. تجنب متابعة كل مباراة وكل تمرين. اترك للمدرب تحديد عدد مرات تدريب ابنك. تجنب انتقاد ابنك لعدم لعب تنس أكثر، أو إجباره على التدريب. تذكر أن نوعية التدريب أهم من عدد مراته.

يجب أن تكون مشاركة ابنك في لعب التنس مبنية على أن يكون إنساناً أفضل رياضياً. أي شيء إضافي سيكون فائدة إضافية. تجنب توقع أن يكون ابنك بطلاً.

حث ابنك على ممارسة رياضات أخرى لبناء العلاقات والمشاركة بفعاليات أخرى. تجنب إجبار ابنك التركيز فقط على التنس.

اتركه يحدد أهدافه بناء على قدراته. تجنب مقارنة تقدم ابنك مع أقرانه الآخرين.

حاول تحفيز ابنك بشكل إيجابي.

تأكد من احترام ابنك لمبادئ الروح الرياضية. تجنب تجاهل تعاملات ابنك السيئة (الكذب - استخدام لغة بذيئة - إساءة معاملة الآخرين).

عامل ابنك كإنسان لا كلاعب تنس. تجنب أن تقوم بمعاملة متميزة أو تقدم هدايا لأجل الفوز بالتنس.

أنت وابنك بحاجة إلى التشارك باهتمامات أخرى غير التنس للخروج من جو التنس. تجنب النقاش والحديث الدائم مع ابنك عن التنس.

صالح ابنك وبناء شخصيته أهم الأشياء. تجنب جعل تنس ابنك أكثر أهمية لك من ابنك نفسك.

اعرف أن ابنك بحاجة إلى مساحة من الراحة عند الخسارة. وخذ بخاطره عند الخسارة حين مغادرته الملعب. بإمكانك مناقشة المباراة إذا كان أكثر هدوءاً. تجنب إجبار ابنك على الحديث معك مباشرة بعد الخسارة.

اهتم بإصابات ابنك واعرضها على الطبيب عند الحاجة. لا تجبره نهائياً على اللعب إذا كان مصاباً.

دع ابنك يعرف أنك مستعداً لتوفير وسيلة مواصلات له عند مشاركته في البطولات والتدريب.

أصبحت المشاركة في بطولات التنس الدولية قرار فردي لا يتطلب الرجوع للاتحادات المحلية، وما على اللاعب سوى الدخول إلى الموقع الإلكتروني والتسجيل ثم المشاركة في أي بطولة. ما يلي شرح لآلية المشاركة في البطولات ومعلومات مهمة يجب على كل لاعب وولي أمر أو مدرب فهمها ومراعاتها لأجل عدم التعرض لمشاكل أو عقوبات، إضافة إلى تحقيق الفائدة الأكبر من المشاركات.

المردود النفسي وبناء الشخصية هو المكسب الحقيقي فلا يجب أن يكون الفوز هو الغاية الوحيدة، بل يجب النظر إلى المردود الشامل البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي الذي يعود على ممارس التنس.

في بدايات مشاركات اللاعب في البطولات بكافة مستوياتها المحلية والدولية لا يجب التركيز على الفوز بل على استغلال المباريات لأجل اكتساب الخبرة من خلال إتقان أداء الضربات الأساسية ووضع استراتيجيات ورفع المستوى اللياقي. هذا أمر سيصل باللاعب لاحقاً إلى تحقيق الفوز الذي سيأتي نتيجة حتمية قياساً بدرجة تركيز اللاعب وحرصه على استغلال المباريات فيما سبق ذكره.

إن الضغوط لتحقيق الفوز ستؤثر سلباً على اللاعب من جميع النواحي حيث لن يتمكن من تطوير تقنية ضرباته ولن تمكنه من وضع استراتيجيات لتحقيق الفوز. والذي عليه هو الحرص التام على الهدوء والتمتع باللعب والرفع من القدرات الشخصية. نصيحة مهمة يجب التركيز عليها والانتباه لها، وهي الأمانة. فلعبة التنس تختلف عن غيرها من الرياضات، حيث أن لاعب التنس الذي يعتمد الكذب لا يرتقي مستواه أبداً. وقد يفوز بنقطة أو شوط أو حتى مباراة ولكنه أبداً لن يصل إلى مستوى عالي. الاعتماد على النفس والثقة هي سر تطور لاعب التنس.

(إذا نزلت الكرة داخل ملعبك قل الحقيقة ولو كان في هذه الحقيقة خسارة نقطة أو شوط أو مجموعة أو حتى مباراة).

هذا سيزيد ثقتك بنفسك ويجعلك أكثر تركيزاً في المباراة.

المباريات وسيلة مهمة للارتقاء بالمستوى، فالتمارين وحدها لا تكفي لذلك، بل أن مباراة واحدة تحقق فائدة تفوق ما يحققه التمرين لمرات عديدة.

ثقافة وقانون التنس التغذية:

يجب أن يحرص اللاعب على التغذية الجيدة التي تحوي جميع العناصر الغذائية، حيث لها دور أساسي في بروز اللاعب وتطوير مستواه. لا يمكن تحديد الوقت المناسب لتناول الغذاء، حيث أن هذا مرتبط بعوامل عدة مثل الوقت المتبقي للمباراة، التدريب، الجو وحتى وزن الجسم و سطح الملعب.

الإصابات والمرضى:

للاعب الحق في الحصول على علاج من المعالج أو الطبيب الذي توفره البطولة، والحالة الطبية تعني المرض أو الإصابة التي تستدعي علاجاً طبياً من الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي خلال فترة الإحماء أو المباراة.

- الحالات الطبية قابلة للعلاج:

- الحالات الطبية الشديدة: هي الحالات المرضية أو الإصابة التي تطرأ خلال الإحماء أو المباراة وتتطلب علاج طبي مباشر.
- الحالات الطبية الغير شديدة: هي الحالات الطبية أو الإصابة التي تطرأ خلال الإحماء أو المباراة وتتطلب علاج طبي خلال فترة تغيير الملاعب أو راحة ما بين المجموعات.

- الحالات الطبية غير قابلة للعلاج:

- الحالات الطبية التي لا يمكن علاجها على نحو ملائم، أو تلك التي لا يمكن تحسنها باستخدام العلاج الطبي المتاح خلال الفترة القانونية المسموح بها.
- أي حالة طبية لم تتفاقم خلال الإحماء أو المباراة.
- إجهاد اللاعب العام.
- أي حالة طبية تتطلب حقنة أو أوكسجين.

الفحص الطبي:

يحق للاعب خلال الإحماء أو المباراة وبواسطة حكم الكرسي استدعاء الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي لفحصه طبياً خلال فترة التوقف القادمة لتغيير الملاعب أو راحة ما بين المجموعات. وفي حال تعرض اللاعب لحالة طبية شديدة تتطلب توقف فوري للعب فإنه يحق للاعب وبواسطة حكم الكرسي استدعاء الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي لفحصه طبياً.

الوقت الطبي:

يحق للاعب الحصول على علاج خلال فترات تغيير الملاعب أو راحة ما بين المجموعات عدا أن يكون الطبيب قد رأى منح اللاعب وقتاً طبياً إضافياً يبدأ من لحظة أن الطبيب أو المعالج جاهزاً لبدء العلاج. وبإمكان المعالج طلب أن يتم العلاج خارج الملعب. الوقت الطبي مدته (3) دقائق، وفي بطولات المحترفين للمشرف العام الحق في تمديد فترة العلاج. للاعب الحق في الحصول على فترة علاج واحدة لكل حالة طبية. كافة الأمراض والتقلصات العضلية تعتبر حالة طبية واحدة. قد يسمح بفترتين طبيتين متتاليتين بواسطة المشرف العام أو حكم الكرسي إذا رأى الطبيب أو المعالج أن اللاعب قد تعرض لحالتين طبيتين شديتين.

العلاج الطبي:

للاعب الحق في العلاج الطبي في الملعب خلال فترات تغيير الملاعب أو راحة ما بين المجموعات. مع مراعاة أن للاعب الحق في العلاج الطبي لفترتي تغيير ملاعب أو راحة ما بين المجموعات لكل حالة طبية قبل أو بعد الوقت الطبي وليس بالضرورة أن تكون متتالية.

العقوبة:

أي تعطيل للعب بعد الوقت الطبي أو العلاج الطبي ينتج عنه معاقبة اللاعب لمخالفة النظام - تعطيل/تأخير اللعب.

مخالفة اللاعب لقانون العلاج الطبي يعرضه لعقوبة مخالفة النظام السلوك غير الرياضي.

النزيف:

على الحكم إيقاف اللعب بأسرع وقت إذا نزف أحد اللاعبين، ويجب استدعاء الطبيب أو المعالج بواسطة حكم الكرسي للفحص والعلاج. الوقت الممنوح لعلاج النزيف هو (5) دقائق. ولا يجب البدء باللعب حتى يتم تنظيف الدم من أرض الملعب إن وجد.

الإستفراغ:

إذا استفراغ اللاعب، على حكم الكرسي إيقاف اللعب إذا كان الاستفراغ على أرض الملعب، أو إذا طلب اللاعب الطبيب للفحص.

عدم القدرة البدنية:

في الحالات الطارئة خلال المباراة وكان اللاعب غير قادراً على استدعاء الطبيب/المعالج فعلى حكم الكرسي استدعاء الطبيب/المعالج على الفور. إذا كان اللاعب سواء قبل أو أثناء المباراة غير قادراً بدياً على المنافسة فعلى الطبيب/المعالج إشعار الحكم العام والطلب بعدم استكمال اللاعب للمباراة. ويحق للاعب لعب أي منافسة باقية خلال نفس البطولة سواء فردية أو زوجية ولكن بعد موافقة الطبيب/المعالج إذا طرأ تحسن في حالة اللاعب سواء في نفس اليوم أو اليوم الذي يليه.

التقلص العضلي CRAMP:

يحق للاعب الحصول على علاج للتقلصات العضلية فقط في فترة تبديل الملاعب أو التوقف بين المجموعات. لا يحق للاعب الحصول على وقت طبي مستقطع لعلاج التقلصات العضلية. إذا كان هناك شك أن التقلص العضلي جاء بسبب ارتفاع في درجة حرارة اللاعب فيجب استشارة الطبيب/المعالج. وإذا تأكد أن التقلص العضلي بسبب ارتفاع حرارة اللاعب فيتم علاجه كحالة مرضية.

ملاحظة: إذا أوقف اللاعب اللعب لحالة طبية شديدة وصنفت حسب رأي الطبيب/المعالج على أنها تقلص عضلي، فعلى حكم الكرسي الطلب من اللاعب استئناف اللعب حالاً. إذا لم يستطع اللاعب استئناف اللعب بسبب تقلص عضلي مؤلم وتتطلب تدخل الطبيب/المعالج فإن اللاعب بذلك يقر بخسارة كافة النقاط/الأشواط الباقية للوصول لفترة تبديل الملاعب أو راحة بين المجموعات لأجل الحصول على علاج. هناك فترتي توقف فقط في المباراة لعلاج التقلص العضلي وليس بالضرورة أن تكون متتالية. وإذا كان واضحاً لحكم الكرسي أو الحكم العام أن هناك مخالفات ترتكب فيجب منح عقوبة مخالفة النظام للسلوك الغير رياضي.

الكرة:

تلعب المباريات بكرات سليمة وقد لا تعتبر الكرة سليمة إذا كانت:

1. خفيفة الضغط (Soft): ويكون ضغط الهواء فيها خفيفاً. إذا قل ضغط الكرة أثناء اللعب فيجب أن تستمر النقطة حتى نهايتها ويتم استبدالها بكرة مشابهة عقب انتهاء النقطة. ويخسر اللاعب النقطة إذا أوقف اللعب بسبب قلة ضغط الهواء.
2. مقطوعة (Broken): وهو حدوث قطع كلي أو جزئي في غلاف الكرة، وقد يكون ضغط الهواء فيها صحيحاً أو تكون الكرة فارغة من الهواء. وإذا انقطعت الكرة أثناء لعب النقطة يجب إيقاف اللعب واستبدال الكرة ومن ثم إعادة النقطة. ويحق للاعب إيقاف اللعب دون أن يخسر النقطة إذا كانت الكرة مقطوعة.

طلب الحكم العام:

الحالات التي تطرأ في الملعب تكون إما:

- مسائل قانونية (Question of Law): وهي تلك الحالات التي ورد فيها نصاً في قانون اللعبة. وفيها يسمح للاعب طلب الحكم العام لاتخاذ قرار حولها.
- مسائل واقعية (Question of Fact): وهي تلك الحالات التي تتطلب رؤيتها أثناء وقوعها مثل لمس الشبكة أو نزول الكرة داخل أو خارج الملعب وغيرها، وفيها لا يحق للاعب طلب الحكم العام.

تبديل الأجنحة والجوارب المبلولة :

يسمح للاعب تبديل حذاءه أو جواربيه المبلولة مرة واحدة في المباراة بشرط أن يقوم بطلب ذلك من حكم الكراسي في بداية توقف ما بين الأشواط أو المجموعات. عندها يمنح اللاعب وقتاً مناسباً لهذا الغرض.

مباريات بدون حكم :

قد لا يتم توفير حكام لبعض المباريات وبالتالي يقوم اللاعبان بالتحكيم لأنفسهما، وعليهما مراعاة التالي:

- كل لاعب مسئول عن كافة النداءات في ملعبه.
- كافة النداءات «خطأ/خارج» يجب أن تكون مباشرة وقت نزول الكرة وبصوت عال.
- الشك حول كرة يجب أن يكون لمصلحة المنافس.
- إذا نادى اللاعب «خارج» ثم أدرك بأن الكرة كانت صحيحة فيجب إعادة النقطة، عدا أن تكون كرة فوز، أو أن يكون اللاعب قد قام بالنداء قبل نزول الكرة وبالتالي يخسر اللاعب الذي قام بالنداء النقطة.
- يجب على المرسل إعلان النتيجة قبل تنفيذه الإرسال الأول وبصوت عال.
- إذا كان اللاعب غير راضياً عن قرارات منافسه فعليه استدعاء الحكم العام.
- في المباريات التي تلعب على ملاعب رملية هناك إجراءات إضافية يجب على اللاعبين اتباعها:
- تفحص علامة الكرة قد يتم عقب انتهاء النقطة، أو إذا أوقف اللاعب اللعب.
- إذا لم يكن اللاعب راضياً عن قرار منافسه عليه أن يطلب منه تحديد العلامة.
- وبالتالي يحق للاعب تخطي الشبكة للملعب الآخر لرؤية العلامة.
- إذا مسح اللاعب العلامة فإنه بذلك يقر بخسارته النقطة.
- قد يتم استدعاء الحكم لاتخاذ قرار نهائي بسبب خلاف حول علامة الكرة.
- إذا نادى اللاعب «خارج» فعليه أن يكون مستعداً لتحديد علامة الكرة.

طور قدراتك :

لأجل تحقيق نتائج أفضل يجب الحرص على تهيئة وإعداد قدراتك الرياضية بأقسامها الثلاث:

- البدنية Fitness .
- المهارية Technical .
- العقلية Mental .

سنحدث بإيجاز عن هذه القدرات ولقراءة أكثر عنها وطرق تطويرها هناك كتب

متخصصة بالإمكان الرجوع إليها فهدفنا الأساسي هنا هو الاشتراك بالبطولات. **13**

➤ أولاً: - البدنية Fitness:

يجب بذل جهد مضاعف لإعداد البدن ورفع مستوى اللياقة البدنية، فتمارين الرالي وغيرها مهمة وترفع مستوى اللياقة البدنية، ولكن يجب أن تكون مقرونة بحصص تدريبية هدفها الأساسي رفع المستوى اللياقى بجميع عناصره. وقد تكون هذه الحصص داخل أو خارج الملعب، وتشمل على سبيل المثال لا الحصر تمارين الحديد والإطالة وغيرها. (لا تلك ملولاً واحلم أن هذا سيفيدك أثناء المباراة.)

➤ ثانياً: - المهارة Technical:

نوع القبضة مهم جداً فاحرص على أن تكون قد اخترت القبضة التي تناسبك، ركز أكثر أثناء تعلم الضربات واعط اهتمام كبير في كل ضربة. كرر وكرر وكرر فالتكرار يرسخ المعلومة ويطور الأداء. حتى المهارات التي تتقنها بحاجة إلى أن تستمر في تطبيقها أثناء التدريب. (إنقاذك للمهارات هو سلاحك أثناء المباراة.)

➤ ثالثاً: - العقلية Mental:

التركيز الدائم داخل الملعب والهدوء أمران في غاية الأهمية، فأى شرود في الذهن أو عصبية سيخرجك من جو المباراة وبالتالي إمكانية أكبر للخسارة. إن أخطاء فاعتبر الخطأ ماضي يجب نسيانه وعدم التفكير فيه، فالتفكير في الخطأ السابق مفتاح خسارة النقطة التالية. فقط خذ نفساً عميقاً واستعد للنقطة التالية. (لا تركز على نتيجة المباراة بل ركز على كسب النقطة التالية، وسترى أنك تفوز بنقاط وبالتالي المباراة). تمتع بضربتك واستمتع بالمباراة، وابتعد عن التشنج فخسارة مباراة لا تعني نهاية العالم. تمتع بهوايات أخرى خارج الملعب فالحياة جميلة، وإذا لديك مباراة مهمة لا تكثرت التفكير بها وحاول أن تشغل نفسك بشيء آخر ممتع. (إذا فزت احترم منافسك، وإذا خسرت بادربتهنننه، واحلم أن أفضل اللاعبين يخسرون.)

أنواع البطولات:

• أولاً: البطولات المحلية:

- بطولات ينظمها الاتحاد المحلي.
- بطولات تنظمها جهات أخرى (الأكاديميات - مراكز التنس)

• ثانياً: البطولات الدولية:

– بطولات إقليمية للتنس:

❖ الاتحاد العربي.

❖ اللجنة التنظيمية الخليجية.

– بطولات قارية (الاتحاد الآسيوي للتنس ATF):

❖ البطولة الآسيوية 14 سنة وأقل.

– بطولات الاتحاد الدولي للتنس ITF:

❖ بطولات الاتحاد الدولي للشباب تحت 18 سنة. JUNIOR

❖ بطولات الفيوشر FUTURE:



The screenshot shows the ITF iPin website interface. At the top left is a barcode and the 'ipin' logo. To the right is the ITF logo and the text 'Online Services provided by the International Tennis Federation'. Below this, there are three language selection options: 'Welcome' with the UK flag and 'English', 'Bienvenue' with the French flag and 'Français', and 'Recepción' with the Spanish flag and 'Español'. At the bottom, there is a footer with the 'ipin' logo, the text 'international player identification number', and the ITF logo. Below the footer, there is a copyright notice and links for 'Terms and Conditions', 'Privacy Policy', and 'Contact Us'.



❖ بطولات الكبار SENIOR:

للأعمار: 35 وأكثر، 45 وأكثر، 50 وأكثر، 55 وأكثر، 60 وأكثر، 65 وأكثر،
70 وأكثر، 75 وأكثر، 80 وأكثر، 85 وأكثر.

❖ بطولات الكراسي. WHEELCHAIR

❖ تنس الشاطئ. BEACH TENNIS

❖ بطولات الفرق كأس ديفيز. (رجال - 16 سنة - 14 سنة)

– بطولات اتحاد اللاعبين المحترفين ATP

❖ بطولات الأبطال. ATP CHAMPIONS TOUR

❖ بطولات التحدي. ATP CHALLENGER TOUR

❖ بطولات قراند سلام. GRAND SLAM

◀ استراليا المفتوحة Australian Open

◀ فرنسا المفتوحة French Open

◀ بطولة ويمبلدون Wimbledon Championships

◀ الولايات المتحدة المفتوحة US Open

◀ كأس الأساتذة. MASTER CUP

– بطولات اتحاد اللاعبات المحترفات WTA

كيفية الاشتراك في البطولات الدولية:

لأجل الاشتراك في البطولات الدولية يجب الحصول على IPIN رقم هوية اللاعب الدولية وهو اختصار لـ International Player Identification Number. وبالإمكان التسجيل باللغات الانجليزية، الاسبانية والفرنسية.

يجب أن يكون لديك إيميل ونصح بإيميل خاص بالـ IPIN ليسهل عليك متابعته لاحقاً، ولا تستعجل أن تكون في الدور الرئيسي ما لم يكن مستواك يؤهلك للفوز على الأقل في بعض المباريات.

وللحصول على الـ ipin يجب اتباع خطوات التسجيل في الموقع التالي:

[/https://ipin.itftennis.com](https://ipin.itftennis.com)

الإعداد الذهني لمباراة تنس قوية

إذا كانت لديك مباراة أمام منافس قوي، وتعرف بأنها ستكون مباراة قوية خاصة من الناحيتين الذهنية والبدنية فعليك القيام بإعداد نفسك ذهنياً بشكل أكبر قبل المباراة لتكون جاهزاً لها. مع العلم أنه حتى في المباريات العادية لا بد أن تعد نفسك ذهنياً.

فيما يلي ما يجب عليك أن تفعله:

١. ذكر نفسك بقدراتك:

على سبيل المثال «أنا لاعب جيد لدي قدرة في وفي وفي، فكر في المباراة من النواحي البدنية والذهنية والمهارية والخططية وانظر إلى الأشياء التي تتميز بها. ليس هذا وقت انتقاد نفسك بل بناء الثقة.

٢. ركز أن تلعب تنس جيداً بغض النظر عن كيفية لعب المنافس:

إذا أجبرك المنافس على طريقة لعب معينة ولم تتمكن من فرض طريقتك في اللعب، فحاول أن تتفاعل بنفس الطريقة بدلاً من تكرار محاولات فاشلة لفرض طريقة اللعب الخاصة بك.

حاول السيطرة على نفسك بلعب نقاط بمدة أطول بجعل المنافس خلف خط القاعدة مع كرات موجهة لنقاط الضعف لديه، وباستخدام الكثير من كرات الدوران العلوي، والإرسال مع الفولتي.

٣. إذا كنت تعرف منافسك حدد نقاط الضعف لديه وضع خطة للمباراة:

حدد نقاط الضعف لدى منافسك مثل الضربات الخلفية الضعيفة أو عدم التقدم أماماً وخلفاً أو الفولتي الضعيف، وما إلى ذلك. ثم حدد نوعية ضرباتك التي تستغل فيها نقاط الضعف لديه مثل الضربات باليد الأمامية والكرات الساقطة القريبة وما إلى ذلك.

ولكن ماذا لو عرفت أنها ستكون مباراة قوية وأن فارق بسيط هو الذي سيحدد الفائز.

هذه أشياء إضافية ضعها في عقلك:

أ. لا تستسلم: بعض اللحظات في المباراة تشعر بأنك ستخسر المباراة، بسبب أداء منافسك الجيد أو بسبب بعدك عن مستواك. إذا حدث ذلك تذكر وعدك لنفسك بأنك لن تستسلم وكافح في كل نقطة.

ب. ضع ضغط على منافسك في كافة الحالات: لا تعطي نفسك الفرصة للتراخي مهما كنت متقدماً. إذا كان منافسك متأخراً استمر بالضغط ولا تعطيه فرصة للعودة.

ج. كن مستعداً لإجراء تغييرات في حال فقدان تقدمك أو ارتباكك: المنافس القوي لن يتركك تتقدم، وسيعود بأي لحظة تفقد فيها التركيز. ذكر نفسك بأنك تتقدم في جزء من مباراة قوية واستمر في صراعك كل نقطة، وانس الماضي من المباراة.

د. جهز نفسك لنداءات الإخطاء وغش المنافس: أخطاء الحكام واردة على كلا اللاعبين فكن مستعداً للسيطرة على نفسك وانس خطأ الحكم وفكر بالنقطة التالية، فالتفكير بخطأ الحكم سيفقدك نقاط تلي نقطة الخطأ. اجعل خطأ الحكم جزء من الماضي وفكر بالمستقبل.

ليس كل اللاعبين صادقين، ومنهم من سيحاول إبعادك عن التركيز فكن يقضاً لذلك ولا تعطهم

الفرصة لذلك، وحافظ على تركيزك على ما تبقى من المباراة.

توزيع المصنفون في الجدول

يتم غرس المصنفون في الجدول بالقرعة وفقاً للتالي:

الخانة					الإجراء	المصنف
جدول 128	جدول 64	جدول 32	جدول 16	جدول 8		
32	16	8	4	2		عدد المصنفون
1	1	1	1	1	محدد	الأول
128	64	32	16	8	محدد	الثاني
33	17	9	5		بالقرعة	الثالث والرابع
96	48	24	12			
32	16	8			بالقرعة	الخامس حتى الثامن
64	32	16				
65	33	17				
97	49	25				
17	9				بالقرعة	التاسع حتى الثاني عشر
49	25					
80	40					
112	56					
16	8				بالقرعة	الثالث عشر حتى السادس عشر
48	24					
81	41					
113	57					
9					بالقرعة	السابع عشر حتى الرابع والعشرين
24						
41						
56						
73						
88						
105						
120						
8					بالقرعة	الخامس والعشرين حتى الثاني والثلاثين
25						
40						
57						
72						
89						
104						
121						

المشاركون في الجدول الرئيسي للبطولة :

تتكون قائمة اللاعبين المشاركين في جدول الدور الرئيسي حسب التالي:

حجم الجدول	بطاقات دعوة	إعفاء خاص	المتأهلون	قبول مباشر
	Wild Cards	Special Exempts	Qualifiers	Direct Acceptance
16	2	1-0	2	12-11
32	4	2-0	4	24-22
64	8	2-0	8	48-46
128	8	2-0	8	112-108

➤ أولاً: القبول المباشر (Direct Acceptance (DA):

هؤلاء اللاعبون دخلوا الدور الرئيسي بناء على نقاطهم وترتيبهم في التصنيف الدولي، فهم أعلى اللاعبين في التصنيف الدولي من بين إجمالي اللاعبين المشاركين في البطولة.

➤ ثانياً: المتأهلون (Qualifiers (Q):

يتأهلون للعب في الدور الرئيسي بعد فوزهم في الدور النهائي لبطولة التأهل.

➤ ثالثاً: بطاقات الدعوة (Wild Cards (WC):

الجهة المنظمة لها الحق باختيار من تقدم لهم بطاقات الدعوة دون النظر إلى التصنيف الدولي.

➤ رابعاً: إعفاء خاص (Special Exempts (SE):

إذا كان لاعب أو لاعبين اثنين من المشاركين في بطولة التأهل وصلوا الدور نصف النهائي أو النهائي في بطولة أخرى خلال الأسبوع الذي يسبق هذه البطولة فإنهم ينتقلون مباشرة للعب الدور الرئيسي دون المرور ببطولة التأهل.

➤ خامساً: الخاسرون المحظوظون (Lucky Losers (LL):

في حال انسحاب لاعب أو أكثر من قائمة القبول المباشر السابقة بعد بدء مباريات بطولة التأهل فإنه يتم وفقاً لاعتبارات محددة الاختيار بين اللاعبين الذين خسروا في الدور النهائي لبطولة التأهل. وإذا انسحب أكثر من أربعة يتم تعويضهم بالخاسرين من الدور قبل النهائي لبطولة التأهل، وهكذا.

نقاط مهمة :

- هناك نقاط مهمة يجب إدراكها وأخذها بالاعتبار عند المشاركة في أي بطولة:
1. هناك موعد نهائي للتسجيل.
 2. هناك موعد نهائي للانسحاب وإلا سيكون اللاعب عرضة للعقوبة.
 3. هناك بطولات تتوفر فيها استضافة Hospitality وأخرى بدونها.
 4. توفر بعض البطولات مواصلات من المطار إلى الفندق الرسمي للبطولة.
 5. العقوبات تتخذ ليس في الملعب فقط، وإنما في موقع البطولة والحافلة والفندق الرسمي.
 6. التأخر في الحضور للملعب 15 دقيقة يمنح اللاعب المنافس الفوز في المباراة.
 7. السفر إلى بعض الدول يتطلب فيزا وبالإمكان الحصول على خطاب لسفارة البلد.
 8. بإمكان اللاعب التسجيل بأكثر من بطولة في نفس الأسبوع على أن يختار بطولة واحدة فقط لاحقاً وضمن الفترة المسموح بها للانسحاب.
 9. التوقيع لبطولة التأهل أو الدور الرئيسي له وقت محدد في ورقة معلومات البطولة Fact Sheet.
 10. هناك اشتراطات صارمة لتحديد مواصفات الملابس والحقائب والدعايات عليها.
 11. في حال تعرض اللاعب لإصابة له الحق في استدعاء المعالج الخاص بالبطولة.
 12. للاعب الحق في الذهاب بين المجموعات إلى دورة المياه.
 13. هناك عقوبات تتدرج من إنذار ثم خسارة نقطة ثم شوط متكرر أو استبعاد من المباراة، وقد يتم الاستبعاد من أول مخالفة حسب جسامته المخالفة.
 14. في اجتماع ما قبل المباراة للاعب الحق أثناء القرعة في الاختيار بين:
- الإرسال أو الاستقبال. - جهة اللعب. - التنازل للمنافس في الاختيار.
 15. إذا كان لزاماً لعب أكثر من مباراة في يوم واحد فلاعب الحق في الحصول على وقت راحة بين المباراة الأولى والثانية حسب مدة المباراة الأولى وهو كالتالي:
- أقل من ساعة. - الراحة نصف ساعة.
- بين ساعة وساعة ونصف. - الراحة ساعة.
- بين ساعة ونصف حتى ساعتان. - الراحة ساعة ونصف.
- أكثر من ساعتين. - الراحة ساعتان.
 16. للاعب الحق في الاحتجاج وطلب الحكم العام فقط في المسائل المتعلقة بقانون اللعبة، وليس بالمسائل الواقعية مثل أن الكرة نزلت على أو خارج الخط، فقرارات حكم الكرسي فيها نهائية.

17. قد تقام مباريات دولية بدون حكم، عندها يجب على اللاعب الأمانة. وإذا كان اللاعب المنافس غير صادقاً فله الحق في طلب قرار من مراقب المباراة.
18. في حال أن الدور الرئيسي أو بطولة التأهل غير كامل في عدد المشاركين تتم إضافة BYE بعدد النقص وهي عبور للدور الثاني دون مباراة. ويتم توزيعها في الجدول للمصنفين حسب الترتيب. وفي حال أن عدد الـ BYE أكثر من عدد المصنفين يتم توزيعها بالقرعة على الخانات قبل قرعة توزيع اللاعبين غير المصنفين في الجدول.
19. في حال تعرض اللاعب لإصابة تمنع من المشاركة في أي بطولة فله الحق مرات محددة في إرسال تقرير طبي بذلك ولا تعرض لعقوبة.
20. في الملاعب وفندق البطولة لوحة رسمية يجب متابعتها باستمرار فقد توضع معلومات مهمة.
21. في حال الاستبعاد بسبب سلوك غير رياضي في مباراة فردية فسيتم ذلك أيضاً في الزوجي.
22. هناك رسوم اشتراك تدفع للحكم العام.
23. احرص على الاحتفاظ بعناوين البطولة (الملاعب - الفندق الرسمي) للضرورة.
24. احرص على تنوع الأكل الصحي وتناول الفاكهة فهي تعوض جسمك.
25. احرص على الاحماء الجيد والإطالة قبل وبعد المباراة فهي تقيك من الإصابة.
26. احرص على النوم المبكر فالسهر يرهق اللاعب.
27. هناك لاعبون مستهترون وغير جادين ابتعد عنهم.
28. البطولات الدولية جميعها تختلف مستوياتها، ابدأ بالأقل ثم الأقوى فالأقوى.
29. التدرج في خوض البطولات عامل إيجابي يمكنك من تطوير تدريجي لمستواك وقدراتك.
30. اعرف نوع أرضية ملاعب البطولة والكرات.
31. إذا توقفت المباراة لأي سبب فهناك أحقية للاعبين بالاحماء وفقاً للتالي:
 - توقف 0 - 15 دقيقة.
 - لا يوجد إحماء.
 - توقف أكثر من 15 دقيقة وأقل من 30 دقيقة.
 - إحماء ثلاث دقائق.
 - توقف 30 دقيقة أو أكثر.
 - إحماء 5 دقائق.
32. بإمكانك الذهاب لأي بطولة وبدون تسجيل المشاركة تحت مسمى بديل في الموقع، ولكن مشاركتك مرتبطة بوجود فراغ في بطولة التأهل.
33. هناك جهات راعية لبعض اللاعبين ننصح بالبحث عن راعي يدعم المشاركات.
34. بإمكانك حجز ملعب والتدريب.
35. عليك يومياً معرفة موعد مبارياتك لليوم التالي.

نموذج جدول بطولة

Amman International Tournament 3

ITF Junior Circuit

BS18 - BOYS SINGLES MAIN DRAW



Week of	City/Country	Grade	Tourn. Key	ITF Referee			
10 NOV 2014	Amman, JOR	Grade 5	J-G5-JOR-03A-2014	Hamad Bargan			
St.	Rank	City	ROLND 1	ROLND 2	Quarterfinals	Semifinals	Final
1	316	POR	SABUGUEIRO, A [1]	SABUGUEIRO, A [1]			
2	2284	EGY	HES-AM SHAMEL, M	6-0 6-1	SABUGUEIRO, A [1]		
3		KSA	ARID, Omar	TUNA, Kaan	6-2 6-1		
4		TUR	TUNA, Kaan	6-1 6-3		ABOULKASSEM, M [7]	
5	WC	IND	BAHL, Dhruv	AI BARWANI, Abdullah		7-5(2) 5-7 6-3	
6	Q	OMA	AL BARWANI, Abdullah	7 6(3) 6 0	ABOULKASSEM, M [7]		
7		JOR	AIYAMANI, Mohamed	ABOULKASSEM, M [7]	6-0 6-4		
8	761	EGY	ABOULKASSEM, M [7]	6-2 6-2			NACW, Hazem
9	602	GBR	ABDEL-AZIZ, M [4]	ABDEL-AZIZ, M [4]			6 2 6 3
10	Q	RUS	PARFENOV, Nikita	6-4 6-4	ABDEL-AZIZ, M [4]		
11		JOR	HATAMLEH, Karam	SHAMEL, Omar	5-3 6-0		
12	2030	EGY	SHAMEL, Omar	6-4 6-0		NACW, Hazem	
13	2281	EGY	ABDEL RADUF, Karim	NACW, Hazem		4-5 7-5 6-3	
14	WC	SYR	NACW, Hazem	6-1 6-0	NACW, Hazem		
15		JOR	AL NOBANI, Mohammed	SUMER, Tolunay [8]	6-4 6-2		
16	749	TUR	SUMER, Tolunay [8]	6-0 6-1			ADAS, Seif
17	754	POR	BANDEIRA, S [6]	BANDEIRA, S [6]			6-4 1-5 7-5
18	1549	JOR	ALAWAWDEH, M	6-4 6-1	BANDEIRA, S [6]		
19	1171	TUR	GEZER, Atakan	GEZER, Atakan	6 3 4 6 6 4		
20	WC	LIB	HALLAK, Tarek	2-6 6-1 6-2		BANDEIRA, S [6]	
21	WC	IND	SHEKH, Mohammed Afif	SOHIED, Aaron		5-1 5-7 7 6(4)	
22	1189	SUI	SCHMID, Aaron	4 6 7 6(3) 6 0	BENAJM, Max		
23	Q	GBR	BENAJM, Max	BENAJM, Max	6-4 6-1		
24	589	EGY	MAKHOLOUF, Sherif [3]	7-6(5) 6-1			ADAS, Seif
25	683	KSA	AHMED, Omar [5]	AHMED, Omar [5]			6-2 3-5 6-1
26	1171	IRI	SHI-GARRIZ, Ashkan	6-1 6-1	ADAS, Seif		
27	1709	JOR	ADAS, Seif	ADAS, Seif	7-5 6-0		
28	LL	EGY	GABR, Acham Hesham	3 6 6 0 6 2		ADAS, Seif	
29	Q	VEN	PENDONES, Juan Manuel	PENDONES, Juan Manuel		6-3 6-2	
30	1055	EGY	SABRY, Mohamed	2-6 6-3 7-5	PENDONES, Juan Manuel		
31	1014	JOR	ALKOTOP, Mousa	ALKOTOP, Mousa	7 6(2) 7 5		
32	326	TUR	BULBUL, Efehan [2]	6-1 6-0			

	# Seeded Players 1 SABUGUEIRO, Antonio 2 BULBUL, Efehan 3 MAKHOLOUF, Sherif 4 ABDEL-AZIZ, Mohamed 5 AHMED, Omar 6 de Landa, Schador 7 ABOULKASSEM, Mohamed 8 SUMER, Tolunay	# Lucky Losers Replacing	Draw date/time: 09 NOV 2014 12:00 Last Direct Acceptance Player representatives Adnan Hammad OGBR Mohamed Al-Sayid Signature Name: Khaled
	www.itftennis.com		

Amman International Tournament 3

ORDER OF PLAY

Wednesday 12 Nov 2014



Week of 10 NOV 2014
City/Country Amman, JOR
Grade 5
Tourn. Key J-GS-JOR-03A-2014

ITF Referee
Hamad Bargan

	Court 1	Court 2	Court 3	Court 4
1	<p>Starting at 09:00 <i>BS</i></p> <p>Antonio SABUGUEIRO (POR) [1] vs. Mohamed ABOULKASSEM (EGY) [7] 7-6(2) 5-7 6-3 Not Before 10:00 <i>BS</i></p> <p>Seif ADAS (JOR) vs. Juan Manuel PENDONES (VEN) 6-3 6-2 Starting at 15:30 <i>BD</i></p> <p>Mohammed ALYAMANI (JOR) / Karam HATAMLEH (JOR) vs. Atakan GEZER (TUR) [4] / Tolunay SUMER (TUR) 6-2 6-4 Not Before 16:30 <i>BD</i></p> <p>Seif ADAS (JOR) / Omar AHMED (KSA) vs. Mousa ALKOTOP (JOR) / Hazem NAOOW (SYR) 6-3 6-2</p>	<p>Starting at 09:00 <i>BS</i></p> <p>Salvador BANDEIRA (POR) [6] vs. Max BENAIM (GBR) 6-1 5-7 7-6(4) Not Before 10:00 <i>BS</i></p> <p>Mohamed ABDEL-AZIZ (GBR) [4] vs. Hazem NAOOW (SYR) 4-6 7-5 6-3 Starting at 15:30 <i>BD</i></p> <p>Max BENAIM (GBR) / Can KAYA (TUR) vs. Mohamed ABOULKASSEM (EGY) [2] / Sherif MAKHLOUF (EGY) 6-2 6-2 Not Before 16:30 <i>BD</i></p> <p>Salvador BANDEIRA (POR) / Antonio SABUGUEIRO (POR) [1] vs. Nikita PARFENOV (RUS) / Aaron SCHMID (SUI) 6-1 6-1</p>	<p>Starting at 09:00 <i>GS</i></p> <p>Alana TUAYEVA (RUS) vs. Ahlam SHAWKAT (EGY) 6-3 6-0 Not Before 10:00 <i>GS</i></p> <p>Ekaterina KORZHOVA (RUS) [1] vs. Derya YAHE (BUL) 6-0 7-5 Starting at 15:30 <i>GD</i></p> <p>Sandra FRIEDL (AUT) / Ekaterina KORZHOVA (RUS) [1] vs. Nermeen SHAWKY (EGY) / Ebru Zeynep YAZGAN (TUR) 7-6(3) 6-1 Not Before 16:30 <i>GD</i></p> <p>Donia ABDEL-AZIZ (GBR) [7] vs. Inci OGUT (TUR) [3] 7-5 6-3 Not Before 10:00 <i>GS</i></p> <p>Ebru Zeynep YAZGAN (TUR) vs. Lamis ALHUSSEIN ABDEL AZIZ (EGY) [2] 7-5 6-2 Starting at 15:30 <i>GD</i></p> <p>Jihene FTOUH (TUN) / Arina VERSTAKOVA (RUS) vs. Lamis ALHUSSEIN ABDEL AZIZ (EGY) [3] / Ahlam SHAWKAT (EGY) 6-4 6-2 Not Before 16:30 <i>GD</i></p> <p>Svetlana ISEEVA (RUS) / Anna TSELYKOVSKAYA (RUS) vs. Inci OGUT (TUR) [2] / Derya YAHE (BUL) 6-2 6-0</p>	
Last match on any court may be moved				
Order of Play released 09 NOV 2014 18:10				
Tournament Director Ghassan Almuheissen				ITF Referee Hamad Bargan
Singles Alternates sign-in before: Doubles Alternates sign-in before:				

مصطلحات تنس مهمة

acceptance list	قائمة القبول
ace	إرسال قوي لم يستطع المستقبل لمس الكرة بمضربه
advantage	أفضلية
all	الجميع
alternate	بديل
ATP	اتحاد لاعبي التنس المحترفين
backhand	ضربة بوجه المضرب الخلفي
backspin/slice	ضربة بدوران خلفي للكرة
backswing	مرجحة خلفية
ball	كرة
ball boy	جامع الكرات
baseline	خط القاعدة
baseliner	اللاعب الذي يلعب في محيط خط القاعدة
big serve	إرسال قوي
bye	عبور للدور الثاني بدون لعب مباراة
call	نداء
carpet	سجاد صناعي
challenge	تحدي لتحديد مكان نزول الكرة
championship	بطولة
clay	ملعب ترابي
coach	مدرب
code violation	مخالفة النظام
competition	منافسة
court	ملعب
crosscourt	ضرب الكرة إلى ملعب المنافس قطريا
deadline	موعد نهائي
deciding point	نقطة مقررة لتحديد الفائز بالشوط عند التعادل 40/40
default	استبعاد لاعب من مباراة
deuce	تعادل 40/40

direct acceptance	قبول مباشر
double fault	خطأ متكرر
doubles	زوجي
down the line	موازي للخط الجانبي وقريبة منه
draw	جدول مباريات
drive volley	ضرب الكرة قبل نزولها بنفس أداء الضربة الأمامية أو الخلفية
drop shot	كرة تنزل بجانب الشبكة
drop volley	كرة تنزل خفيفة بجانب الشبكة من ضربة
elimination	إقصاء
entry deadline	موعد الاشتراك النهائي
entry system	نظام المشاركة
fact sheet	نموذج معلومات البطولة
fault	خطأ
Fed Cup	كأس السيدات
final	نهائي
first service:	الإرسال الأول
flat	ضربة بدون دوران للكرة
foot-fault	خطأ قدم أثناء الإرسال
forced error	خطأ بمؤثر
forehand	ضربة باليد الأمامية
futures	سلسلة من بطولات الرجال
game	شوط
game point	نقطة الشوط
grass	ملعب عشبي
grip	قبضة المضرب
groundstroke	الضربات الأرضية
half volley:	كرة بعد ارتداد منخفض قريب من الشبكة
hard	ملعب صلب
hospitality	استضافة
Indoor	مغطى

inside-in	الجري باتجاه اليد الخلفية وضرب الكرة باليد الأمامية موازية للخط الجانبي القريب
inside-out	الجري باتجاه اليد الخلفية وضرب الكرة باليد الأمامية قطر الملعب
IPIN	رقم هوية اللاعب الدولية
ITF	اختصار الاتحاد الدولي للتنس
kick serve	إرسال بدوران لارتداد عالي
let	إعادة
line umpire	حكم خط
lob	كرة عالية فوق المنافس المتقدم على الشبكة
love game	الفوز بالشوط والمنافس لم يكسب أي نقطة
love	لا شيء
lucky loser (LL)	خاسر محظوظ
main draw	الدور الرئيسي
Masters Cup:	كأس الأساتذة
match	مباراة
match point	نقطة المباراة
mixed doubles	زوجي مختلط
net point	نقطة شبكة
net	شبكة
new balls	كرات جديدة
not up	ارتداد مرتين للكرة
official	حكم
onsite alternate	بديل في الموقع
out	خارج
outdoor	مكشوف
overhead	ضرب الكرة أعلى رأس اللاعب
overrule	إلغاء قرار حكم الخط
penalty	عقوبة
point:	نقطة
pre-qualifying	قبل التأهل

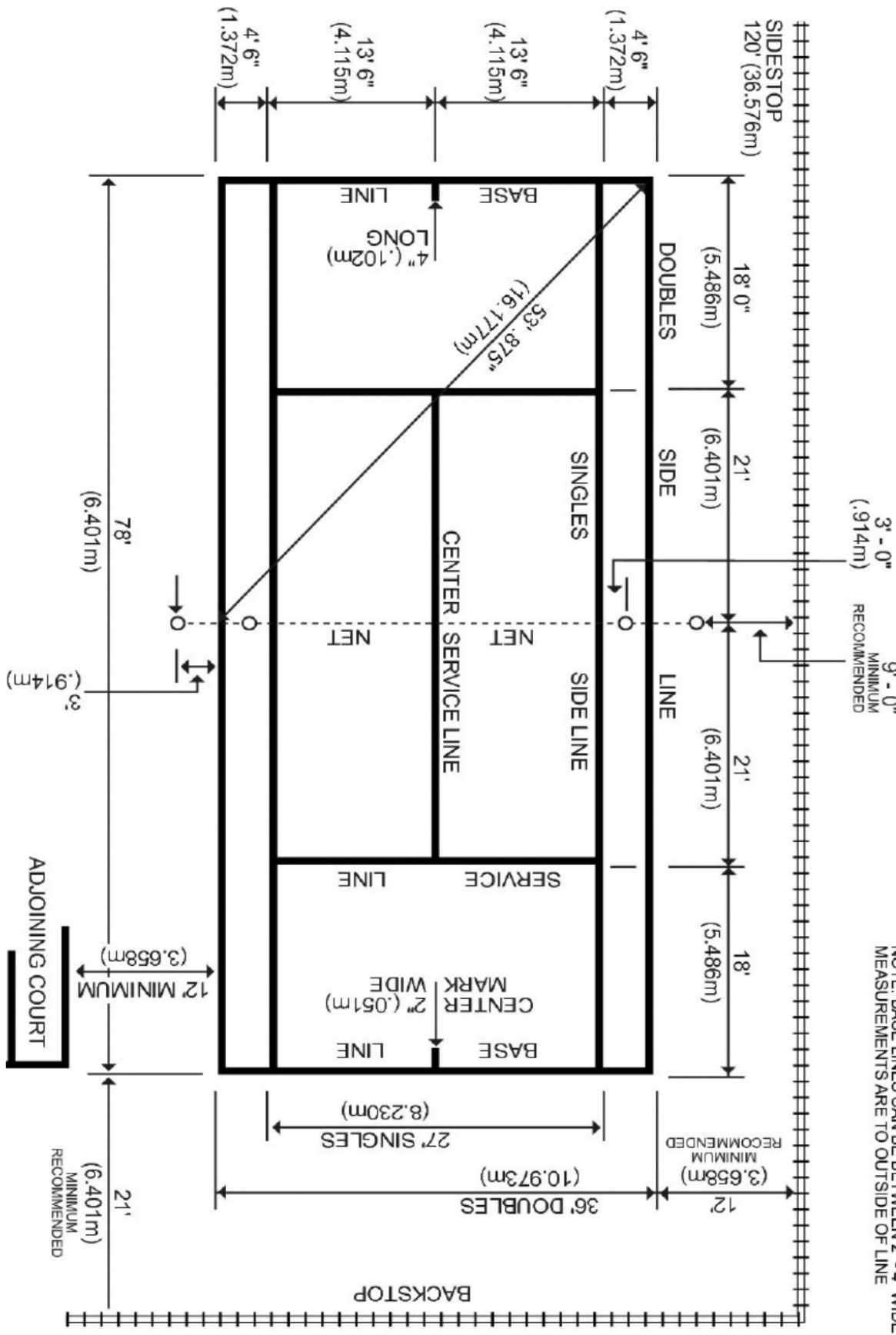
pressure less ball	كرة بلا ضغط
qualification round	دور التأهل
qualifier (Q)	لاعب متأهل
quarter final (Q.F)	ربع نهائي
racquet abuse (racket abuse)	مخالفة بالمضرب
racquet (racket)	مضرب
rally	سلسلة من الضربات المتواصلة
ranking	ترتيب التصنيف
receiver	مستقبل
referee	حكم عام
results	نتيجة
retirement (ret.):	انسحاب
round of 16:	دور الـ 16
round robin («RR»)	دوري
scoring	تسجيل
second service	الإرسال الثاني
seed	مصنف
semi-final S.F	نصف نهائي
serve and volley:	إرسال وتقدم مباشر على الشبكة لرد الكرة القادمة من المنافس قبل ارتدادها على الأرض
service	إرسال
service box	صندوق الإرسال
set	مجموعة
sign-in	توقيع
singles	فردى
singles stick	عصا الفردي
site	منطقة الملاعب
slice	دوران سفلي
smash	ضربة ساحقة
soft	ضغط خفيف
special exempt (SE):	لاعب مستثنى بسبب مشاركته في الأدوار

	النهائية لبطولة أخرى في الأسبوع السابق
spin	دوران
strings	أوتار
stroke	ضربة للكرة
super tiebreak	شوط كسر التعادل من 10 نقاط
team	فريق
tennis elbow	كوع التنس
tiebreak	كسر التعادل
time violation	مخالفة الوقت
toilet break	توقف دورة المياه
topspin	دوران علوي للكرة
toss	قرعة أو رمي الكرة لأعلى
touch	اللاعب يلمس الشبكة، أو الكرة تلمس اللاعب
tournament	دورة
twist service	إرسال مزيج من الدوران الخلفي والعلوي يسبب ارتداد علوي مقوس باتجاه مخالف لتقوس الكرة
umpire	حكم
underspin	دوران سفلي
unforced error	خطأ بدون مؤثر
unseeded player	لاعب غير مصنف
venue	موقع
volley	ضرب الكرة أثناء قدومها من المنافس قبل ملامستها الأرض
walkover (,WO, or ,w/o,)	عبور للدور الثاني نتيجة انسحاب المنافس قبل بدء المباراة
warning	انذار
wild card (WC)	بطاقة دعوة
winner	الفائز
withdrawal	انسحاب
WTA	اتحاد اللاعبات المحترفات

مواقع انترنت مهمة

/http://www.itftennis.com	الاتحاد الدولي للتنس
http://www.itftennis.com/procircuit/home.aspx	موقع الرجال
http://www.itftennis.com/juniors/home.aspx	موقع الشباب حتى ١٨ سنة
http://www.itftennis.com/seniors/home.aspx	موقع الكبار فوق ٣٥ سنة
http://www.itftennis.com/wheelchair/home.aspx	موقع تنس الكراسي
http://www.itftennis.com/beachtennis/home.aspx	موقع تنس الشاطئ
http://www.tennisplayandstay.com/home.aspx	موقع تعلم التنس للأطفال
/https://ipin.itftennis.com	موقع رقم هوية اللاعب الدولية
http://www.daviscup.com/en/home.aspx	موقع كأس ديفيز
http://www.fedcup.com/en/home.aspx	موقع كأس السيدات
/http://www.atpworldtour.com	موقع اللاعبين المحترفين
/http://www.wtatennis.com	موقع اللاعبات المحترفات
/http://www.asiantennis.com	موقع الاتحاد الآسيوي للتنس
/http://asianunder14.com	موقع البطولات الآسيوية لسن ١٤
www.sauditenfed.gov.sa	موقع الاتحاد السعودي للتنس

TENNIS COURT



3'-0" (0.914m) RECOMMENDED MINIMUM

LINE WIDTH: 2" 5CM / 4" 10CM
NOTE: BASE LINES CAN BE BETWEEN 2" - 4" WIDE
MEASUREMENTS ARE TO OUTSIDE OF LINE

12' (3.658m) RECOMMENDED MINIMUM

ADJOINING COURT



حمد بن محمد البرقان

- بكالوريوس التربية في الرياضة
جامعة الملك سعود 1984
- عضو مجلس إدارة الاتحاد السعودي للتنس
- حكم تنس دولي منذ عام 1997

مؤلفات سابقة:

- دليل اللاعب.
- دليل الحكم.
- تنظيم بطولات ناجحة (خروج المغلوب من مرة)
- تنظيم بطولات ناجحة (خروج المغلوب من مرتين وطرق أخرى)

للتواصل

جوال: ٨٤١ ٢١٦ ٥٠٥ ٩٦٦+

بريد إلكتروني: hbargan@yahoo.com

DIRIYAH
TENNIS CUP

