



اسم المادة : التنفس

اسم المحاضر : د/ عاطف على عبد المتجلبي

الأكاديمية العربية الدولية - منصة أعد

مخطط المادة العلمية

- ١ - تعريف لعبة التنس
- ٢ - تاريخ التنس
- ٣ - أدوات لعبة التنس
- ٤ - طريقة اللعب
- ٥ - طريقة احتساب النقاط
- ٦ - أنواع الضربات
- ٧ - أنواع أرضيات كرة التنس
- ٨ - أنواع مباريات التنس
- ٩ - أهم بطولات التنس

مخطط المادة العلمية

١٠ - أخلاقيات وبيهيات كرة التنس

١١ - مسكة المضرب الأوربية (المصافحة)

١٢ - مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم)

١٣ - ضرب الكرة بالمضرب

٤ - وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)

٥ - الضربة الرافعية الأمامية

٦ - الضربة الرافعية الخلفية

٧ - النهاية

تعريف لعبة التنس

لعبة رياضية تُلعب بشكل جماعي من خلال فريقين مُتنافسين مكونين من لاعبين لكل فريق أو بشكل فردي من خلال لاعبين اثنين يلعبان ضد بعضهما البعض؛ وتقوم اللعبة على أساس قيام أحد اللاعبين أو الفريقين باستخدام مضرب ذو موصفات محددة لضرب كرة ذات حجم محدد وتمرير هذه الكرة من فوق شبكة خاصة باللعبة بهدف وضعها وإصالها إلى جزء الملعب الخاص بالفريق أو اللاعب المنافس.

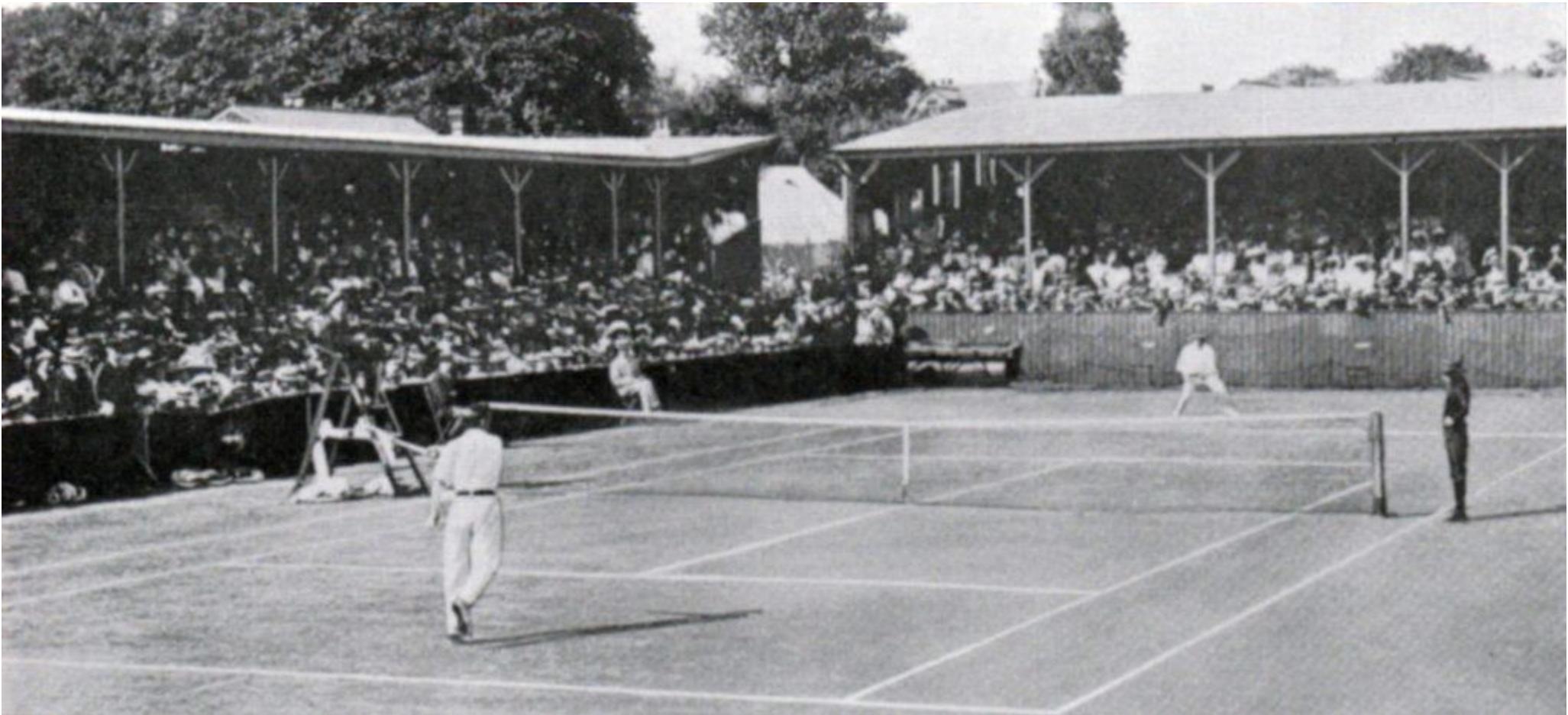
تاريخ التنس

يرجع تاريخ تأسيس كرة التنس بشكلها الحديث إلى العام ١٨٧٣م، وذلك عندما قام والتر كلوبتون وينجفيلد بتأليف كتاب شامل يضم فيه القواعد التي تُشكّل لعبه التنس بشكلها الحديث، وقد حصل والتر على براءة اختراع في العام ١٨٧٤م تقديرًا لجهوده في اختراع هذه اللعبة، وتشير الروايات التاريخية إلى أن هذه اللعبة قد وُجدت في ما قبل ذلك التاريخ وكان هاري جيم الإنجليزي الجنسية أول من شكل ناديًّا خاصًّا بالتنس الأرضي.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

تاريخ التنس



أدوات لعبة التنس

- * الملعب : ملعب كرة التنس شكل المستطيل في توزيع أبعاده؛ حيث يبلغ عرضه ٨.٢٣ مترًا بينما يبلغ طوله ٢٣.٧٧ مترًا، ويقسم ملعب كرة التنس شبكة بأبعاد معينة إلى جزأين متكافئين في المساحة.
- * الكرة : يُشترط أن تكون كرة لعبة كرعة المضرب بوزن يتراوح بين ٥٧.٧ لى ٥٨.٥ غرام وبقطر يتراوح بين ٦.٣٥ سم و ٦.٦٧ سم، وتكون كرة لعبة التنس كرة مجوفة مصنوعة من المطاط المغطى بالقماش وتخالف ألوان كرات التنس الأرضي تبعاً لاختلاف الفئة العمرية التي تمارس اللعبة.
- * المضرب : تُعتبر المضارب المصنوعة من الألمنيوم والمصنوعة من خليط من مركب الجرافيت والألياف الزجاجية وبعض المواد الأخرى أكثر أنواع المضارب استخداماً وشيوعاً في لعبة التنس الأرضي ويجب ألا يزيد طول لمضرب عن ١.٣٨ سم وزنه عن ١.٥٥٥ غم.

عدد الحكام من ٣-٩ حكام الخطوط وحكم رئيسي.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

أدوات لعبة التنس



طريقة اللعب

الارسال والاستقبال: تكون لعبة كرة النتس من طرفين مقابلين يُسمى أحدهما المُرسل والأخر المستقبل.

المُرسل: هو اللاعب الذي يبدأ عملية ضرب الكرة وقذفها.

المستقبل: هو الطرف الذي يقوم باستلام الكرة بهدف ردّها إلى المستقبل المُرسل الذي ارسل الكرة، ويُتاح له أثناء ذلك الوقوف في أي مكان داخل الجزء المخصص له من الملعب أو حتى خارجه.

القرعة: تُعتبر القرعة الطريقة التي يتم من خلالها تحديد اللاعب المُرسل واللاعب المستقبل، وهي أيضاً طريقة تحديد جهة وجود كل لاعب على الملعب، فالفاائز في القرعة يقوم باختيار أحد الخيارات التاليين؛ إما أن يكون هو المُرسل أو المستقبل، أو أن يقوم باختيار الجهة التي يريد أن يوجد فيها في الملعب، وفي حال اختياره لأحد هذين الخيارين فإن اللاعب الخاسر بالقرعة يكون له الحق في تحديد الخيار الثاني.

طريقة احتساب النقاط

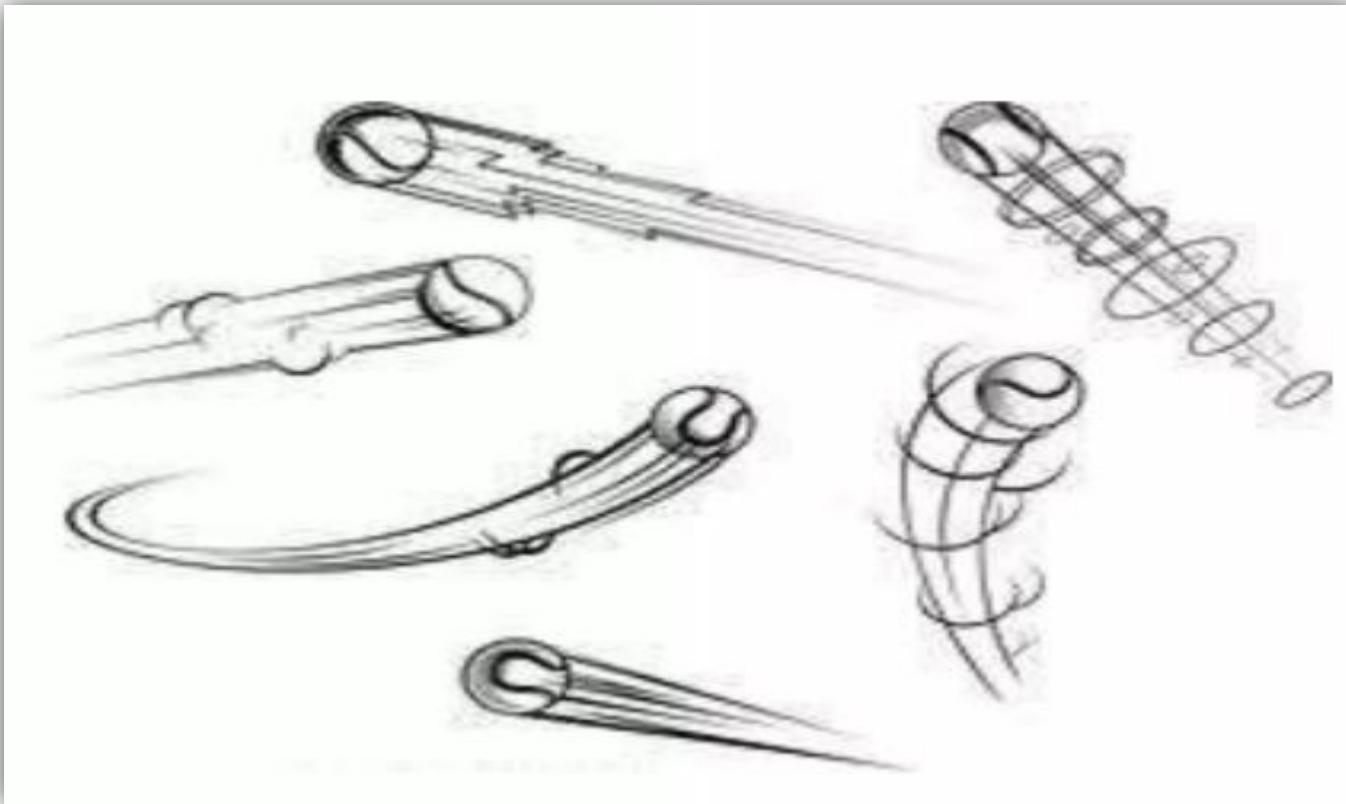
- * تُسجل نقاط كلا طرفي مباراة كرة التنس بطريقة معينة؛ حيث يتم البدء بالإشارة إلى نتيجة اللاعب المستقبل قبل نتيجة اللاعب المرسل.
- * يُشار إلى عدم إحراز اللاعب لأي نقطة في لعبة التنس الأرضي بالرمز Love
- * يُشار إلى إحراز اللاعب للنقاط بالأرقام ١٥، ٣٠، ٤٠.
- * يدل الرقم ١٥ على تحقيق اللاعب للنقطة الأولى.
- * يدل الرقم ٣٠ إشارة لإحراز اللاعب النقطة الثانية.
- * يدل الرقم ٤٠ في خانة نتيجة اللاعب عندما يقوم بتسجيل النقطة الثالثة.

طريقة احتساب النقاط

* ظهور كلمة Game في النتيجة فإن ذلك يُشير إلى تحقيق اللاعب لأربعة نقاط وبالتالي تمكنه من الفوز بنتيجة الشوط.

* يُشار في حال تعادل كلا اللاعبين بأربعة نقاط لكل منهما بالكلمة Deuce والتي تظهر في نتيجة الشوط.

أنواع الضربات



- * الضربات الأمامية.
- * الضربات الخلفية.
- * ضربة الإرسال.
- * ضربة المرتفعة.
- * ضربة الارتداد.

أنواع أرضيات كرة التنس

شهدت ملاعب كرة التنس عبر التاريخ أنواعاً مختلفة من الأرضيات الخاصة بها؛ حيث إن لكل نوع من هذه الأرضيات ميزات خاصة بها، كما تُشكل بعض الأنواع تحدياً للعديد من اللاعبين.

* **الملاعب الترابية:** ينتشر استخدام هذا النوع من الأرضيات في قاريء أوروبا وأمريكا اللاتينية، وتتميز الملاعب الترابية ببطء مجريات اللعب على سطحها، كما أنها تمنح ارتداداً أعلى للكرات، وتصنع هذه الأرضيات بشكل أساسى من الطين والرمل الناعم، وتُعتبر ذات تكلفة رخيصة.

* **الملاعب العشبية :** نظراً لأن الملاعب العشبية تحد من الارتداد الجيد للكرات فإن اللعب عليها يتطلب لاعبين ذوي مهارات جيدة وأداء بدني قوي، ويحتاج هذا النوع من الأرضيات إلى الصيانة والري المستمر كما أنه يتأثر بالعوامل الجوية المختلفة.

أنواع أرضيات كرة التنس

- * **الملاعب الصلبة:** تُصنع من مواد صلبة مختلفة، وتعتبر الملاعب الصلبة من الملاعب التي تُعطي توازناً في فاعليتها على أسلوب اللعب، فهي بنفسها غير مؤثرة وإنما تعتمد على مهارة وأداء اللاعب نفسه، وتعتبر هذه الأرضيات من أكثر أنواع الأرضيات انتشاراً، ولكن صلابتها قد تلحق الإصابات باللاعبين.
- * **الملاعب السجادية:** توجد بأنواع مختلفة من المواد كالعشب الصناعي الذي يتم فرشه على الأرض على هيئة سجاده، كما يمكن استخدام المطاط الصلب في هذا النوع من الأرضيات.

أنواع أرضيات كرة التنس



أنواع مباريات التنس

- * **المباريات الفردية:** يُلعب هذا النوع من المباريات بلاعبيين اثنين، وبشرط أن يكون كلا اللاعبين من نفس الجنس، ويُعتبر هذا النوع من المباريات النوع الذي يلقى اهتماماً كبيراً من وسائل الإعلام المختلفة، فضلاً عن الجوائز المالية الضخمة التي تُرصد لهذا النوع من المباريات.
- * **المباريات الزوجية:** يُلعب هذا النوع من المباريات بفرقين اثنين، بواقع لاعبين اثنين من نفس الجنس لكل فريق.
- * **المباريات الزوجية المختلطة:** تعدّ نوعاً من أنواع المباريات الزوجية، إلا أن الفريق الواحد يتكون من رجل وامرأة.

أهم بطولات التنس

- * بطولة ويمبلدون: تعد إحدى البطولات الكبرى وتعتبر أقدم بطولة تنس في العالم؛ حيث بدأت فعاليات هذه البطولة في العام ١٨٧٧ م.
- * بطولة رولان غاروس يعود تأسيس هذه البطولة إلى العام ١٨٩١ م وذلك إبان تأسيس بطولات الملاعب الفرنسية التي كانت مخصصة للاعبين الذين يحملون الجنسية الفرنسية.
- * بطولة أميركا المفتوحة: تقام هذه البطولة منذ العام ١٩٧٨ م على الأراضييات الصلبة الخاصة بالمركز الوطني للتنس في الولايات المتحدة الأمريكية.
- * بطولة أستراليا بدأت هذه البطولة العالمية في العام ١٩٠٥ م؛ حيث انحصرت البطولة في ذلك الوقت على اللاعبين الذكور، وبحلول العام ١٩٢٢ م تم إفساح المجال لفرق النسائية للمشاركة في هذه البطولة.

أخلاقيات وبدائيات كرة التنس

- * أن يكون لدى اللاعب المُرسل اثنتين من الكرات عند بداية عملية الإرسال.
- * أن ينتبه اللاعب المُرسل إلى أن اللاعب المستقبل جاهز لالتقى الإرسال.
- * عدم قيام اللاعب المستقبل برد كررة الإرسال في حال كانت وبشكل واضح بطريق خروجها من الملعب.
- * إعادة تنفيذ الكرات في حال وجود أية عوائق داخل أرض الملعب.
- * التحلي بحسن المشاهدة من قبل جمهور المبارزة وعدم القيام بأي فعل من شأنه تشتيت انتباه اللاعبين أثناء سير المبارزة.

مسكة المضرب الأوربية (المصافحة)

الخطوات الفنية

- * تكون السبابية على نصل المضرب والإبهام على نصل المضرب من الجهة الأخرى أما أصابع اليد الثلاثة الأخرى ف تكون ملفوفة على قبضة المضرب.
- * يستطيع الطالب التحكم بأصابعيه (السبابة والإبهام) وذلك برفعها عن النصل أثناء الضربات حيث يرفع أصبع السبابية في حالة ضرب الكرة كي تساعد في زيادة قوة الضربة والسيطرة على المضرب في لعب الضربة الأمامية والضربة الخلفية يرفع الطالب الإبهام عن نصل المضرب.

مسكة المضرب الأوربية (المصفحة)

الخطوات التطبيقيّة

- * التعود على المسكة الصحيحة حسب خطواتها الفنية بمسك المضرب عدة مرات وملحوظة وضع اليد والأصابع.
- * تنطيط الكرة بالمضرب عاليًا بوجه المضرب.
- * التمرين السابق ولكن بظهور المضرب مع التأكيد على مسكة المضرب.
- * اللعب الحر على الطاولة لثبيت المسكة الصحيحة للمضرب.

مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم)

الخطوات الفنية

* طريقة هذه المسكة تكون بوضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة والأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية.

* وفي هذا النوع يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطرًا على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة.

الخطوات التطبيقية

* التعود على المسكة الآسيوية (مسكة القلم) من حيث وضع اليد والأصابع على المضرب.

مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم)

- * الإحساس بالمسكة من خلال تنطيط الكرة بالمضرب ونحو الجدار ومع الأرض.
- * تمرير الكرة بين زمليين على الطاولة من خلال المسكة الآسيوية.

ضرب الكرة بالمضرب

الخطوات الفنية

- * القبض الصحيح على المضرب.
- * يتم استعمال ظهر المضرب.
- * دوران الجسم نحو اليسار قليلاً حيث يصبح ظهر المضرب مواجهها للزميل.
- * وضع القدم اليمنى متقدمة قليلاً عن اليسرى ونقل الجسم على القدم الخلفية في حالة الكرات الطويلة وعلى القدم الأمامية في حالة الكرات القصيرة وتنتمي المرجحة في اتجاه ضربة الكرة حيث ينقل نقل الجسم على القدم الأمامية.

ضرب الكرة بالمضرب

الخطوات التطبيقية

- * التمرин على حركة اليد دون مضرب ثم باستخدام المضرب.
- * التمرين السابق باستخدام الكرة حيث يضرب الطالب الكرة المرتدة من الأرض إلى جدار أملس عدة مرات.
- * الوقوف أمام الطاولة مع وجود زميل بالجهة الأخرى ضرب الكرة القادمة من الزميل بعد ارتدادها من الطاولة.
- * تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب وظهوره مع الزميل بعد ارتداد الكرة في الطاولة.

وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)

الخطوات الفنية

- * يقف الطالب بعيدا عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٦٠ سم.
- * تكون القدمان متباุดتان بقدر مناسب وثقل الجسم مرتكز أطراف الأصابع والركبتان مثبتتان قليلا مع ميل الجذع للأمام.
- * ثنى مرفق اليد الممسكة بالمضرب ويكون وضع القدم اليسرى متقدما عن اليمنى واقرب الى حافة الطاولة والكتف الأيسر مواجهها للطاولة.
- * تضرب الكرة بارتفاعها مع تغير التقل على القدم الأمامية .

وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)

الخطوات التطبيقية

- * أداء وقفة الاستعداد حسب تسلسل مراحل الأداء.
- * يقف الطالب أمام زميل له وأمام الطاولة ويقبض على المضرب بالقبضية الصحيحة ويمرح الذراع ليمرر الكرة للزميل.
- * من حالة الجري ثم التوقف بالوضع الصحيح لتعلم حركات القدم وميلان الجزء للأمام.
- * الرابط بين حركات المضرب والكرة ومضرب الزميل وحركات القدمين واليدين والعينين.

الضربة الرافعـة الأمامية

الخطوات الفنية

- * يتخذ الطالب وقفة الاستعداد بحيث تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمينى منحرفة بزاوية ٤٥ درجة و المسافة بين القدمين متساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً.
- * يقوم الطالب بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متوجهاً لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما الى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية الى الأمامية.
- * متابعة اليد الضاربة حرفة الكرة لتصل الى أعلى الرأس.

الضربة الرافعية الأمامية

الخطوات التطبيقية

- * تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم المشي دون استخدام المضرب والكرة.
- * التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب.
- * تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة.
- * تبادل الضربات الرافعية الأمامية في اتجاهات مختلفة.
- * تبادل الضربات الرافعية الأمامية بين زميين مع حساب عدد الضربات والزمن.

الضربة الرافعـة الخـافـية

الخطوات الفنية

- * القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجهها للشبكة.
- * يكون الجزء العلوي من الجسم مائلا قليلا إلى الأمام مع اثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجة الكبيرة.
- * يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلا بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلا بعد أداء هذه الضربات.
- * يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.

الضربة الرافعـة الخـالـفـية

الخطوات التطبيقية

- * تؤدى حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم المشي دون استخدام المضرب والكرة.
- * التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب.
- * تؤدى حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة.
- * تبادل الضربات الرافعـة الخـالـفـية زـمـيلـيـن وـفـى اـتـجـاهـات مـخـتـلـفة.
- * تبادل الضربات الرافعـة مع حـساب عـدـد الضربـات وـالـزـمـن.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

النهاية

شكراً على حسن استماعكم