

اسم المادة : التنس

اسم المحاضر : د/ عاطف على عبد المتجلى

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 وبديهيّات كرة التنس
- ١١ - مسكة المضرب الأوربية (المصافحة)
- ١٢ - مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم)
- ١٣ - ضرب الكرة بالمضرب
- ١٤ - وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)
- ١٥ - الضربة الرافعة الأمامية
- ١٦ - الضربة الرافعة الخلفية
- ١٧ - 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 مُحددة لضرب كرة ذات حجم محدد وتمرير هذه الكرة من فوق شبكة خاصة باللعبة بهدف وضعها وإيصالها إلى جزء الملعب الخاص بالفريق أو اللاعب المنافس

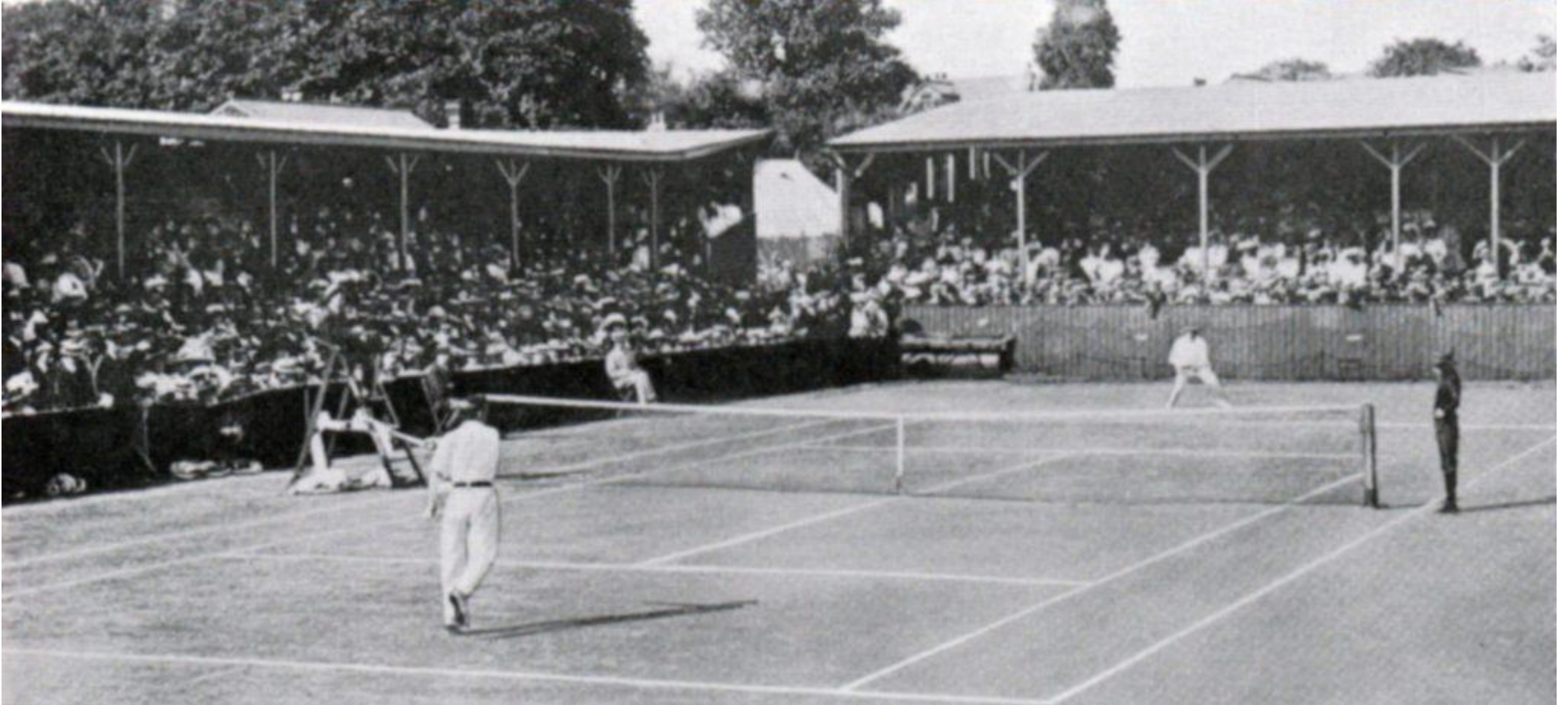
تاريخ التنس

يرجع تاريخ تأسيس كرة التنس بشكلها الحديث إلى العام ١٨٧٣م، وذلك عندما قام والتر كلوبتون وينجفيلد بتأليف كتاب شامل يضم فيه القواعد التي تُشكل لعبة التنس بشكلها الحديث، وقد حصل والتر على براءة اختراع في العام ١٨٧٤م تقديراً 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 نادياً خاصاً بالتنس الأرضي.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

تاريخ التنس

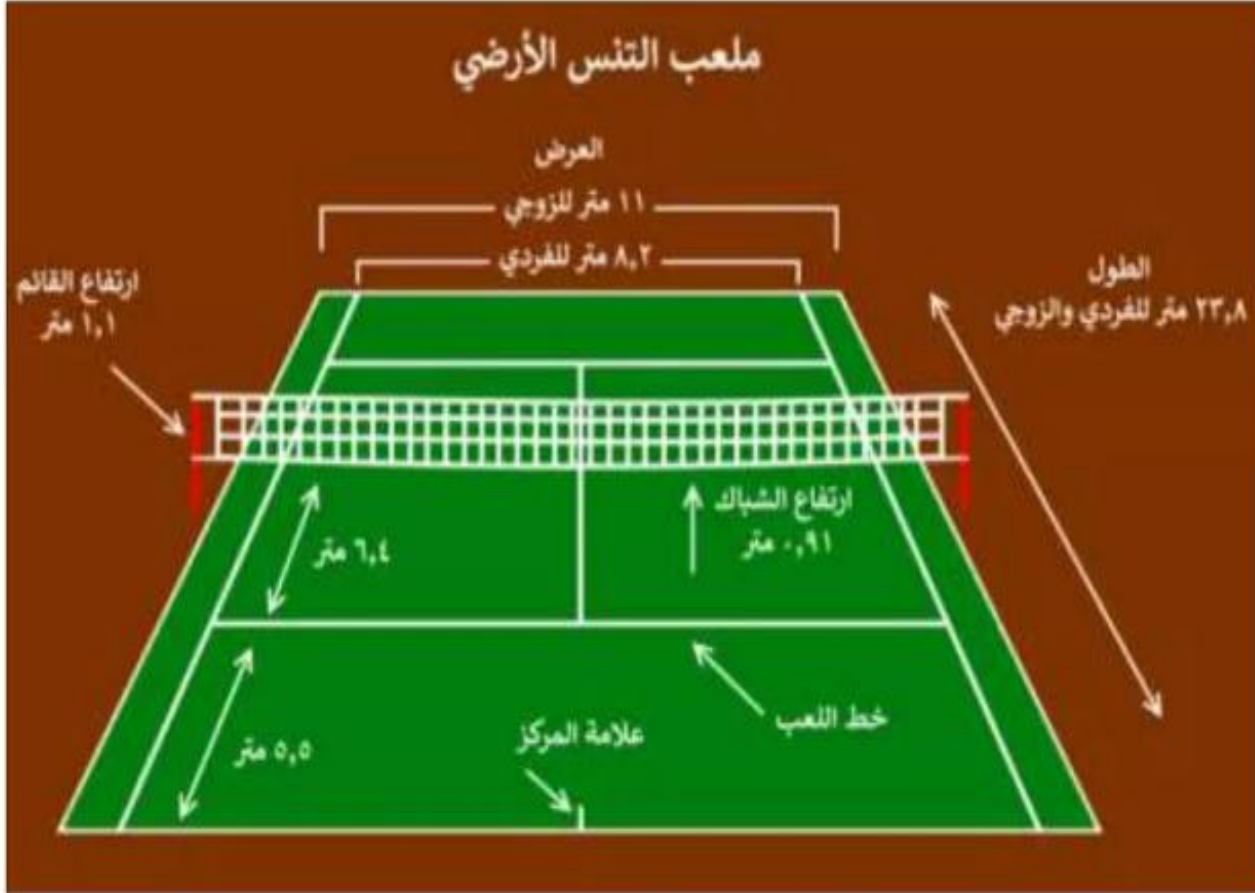


الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

أدوات لعبة التنس

- * الملعب : ملعب كرة التنس شكل المستطيل في توزيع أبعاده؛ حيث يبلغ عرضه ٨.٢٣ متراً بينما يبلغ طوله ٢٣.٧٧ متراً، ويقسم ملعب كرة التنس شبكة بأبعاد معينة إلى جزأين متكافئين في المساحة.
- * الكرة : يُشترط أن تكون كرة لعبة كرة المضرب بوزن يتراوح بين ٥٧.٧ إلى ٥٨.٥ غرام وبقطر يتراوح بين ٦.٣٥ سم و ٦.٦٧ سم، وتكون كرة لعبة التنس كرة مجوفة مصنوعة من المطاط المغطى بالقماش وتختلف ألوان كرات التنس الأرضي تبعاً لاختلاف الفئة العمرية التي تُمارس 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 ٨١.٣ سم و وزنه عن ٢٥٥.١ غم.
- عدد الحكام من ٣-٩ حكام الخطوط وحكم رئيسي.

أدوات لعبة التنس





طريقة اللعب

الارسال والاستقبال: تتكون لعبة كرة التنس من طرفين مقابلين يُسمى أحدهما المرسل والآخر المستقبل.
المرسل: هو اللاعب الذي يبدأ عملية ضرب الكرة وقذفها.
المستقبل: هو الطرف الذي يقوم باستلام الكرة بهدف ردها إلى المستقبل المرسل 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 المرسل واللاعب المُستقبل، وهي أيضاً طريقة تحديد جهة وجود كل لاعب على الملعب، فالفائز في القرعة يقوم باختيار أحد الخيارين التاليين؛ إما أن يكون هو المرسل أو المُستقبل، 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

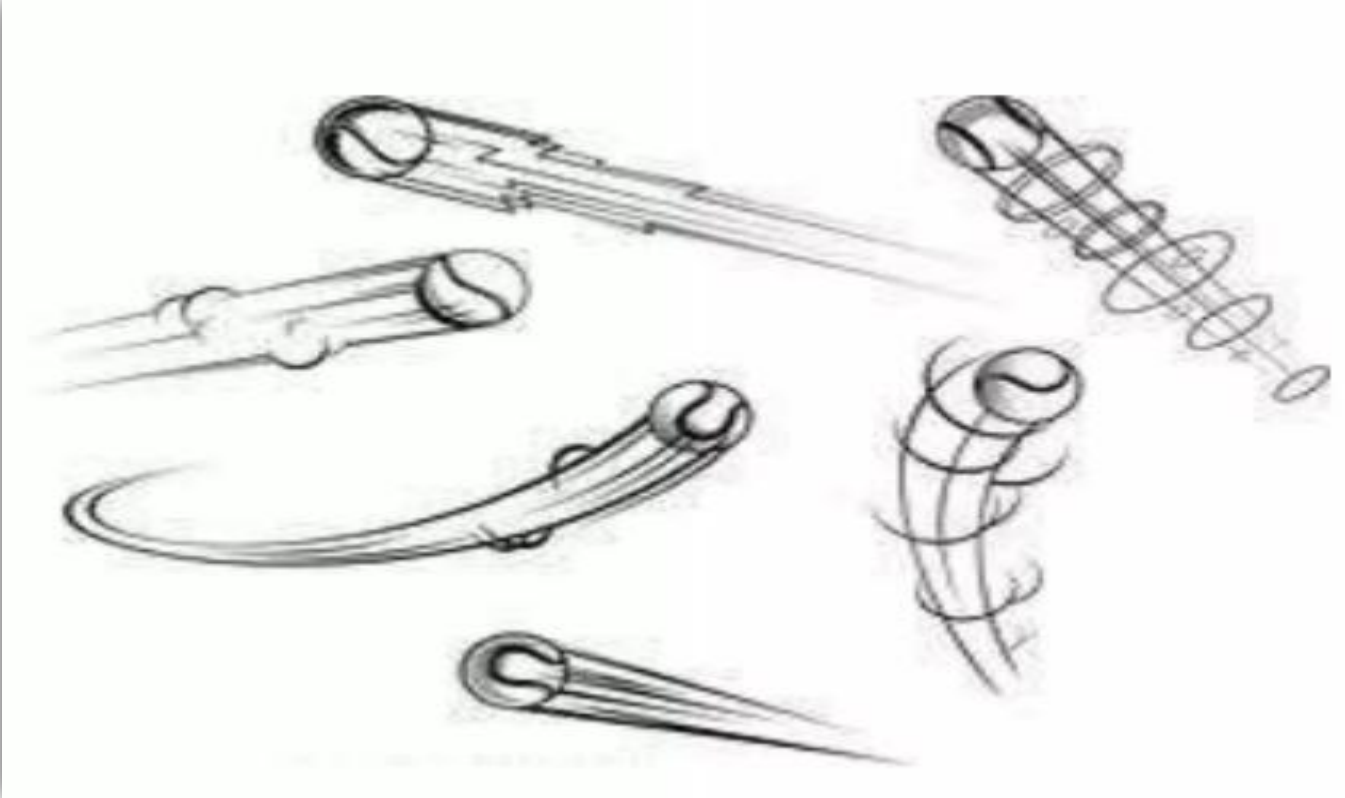
- * تُسجل نقاط كلا طرفي مباراة كرة التنس بطريقة معينة؛ حيث يتم البدء بالإشارة إلى نتيجة اللاعب المُستقبل قبل نتيجة اللاعب المرسل.
- * يُشار إلى عدم إحراز اللاعب لأي نقطة في لعبة التنس الأرضي بالرمز Love
- * يُشار إلى إحراز اللاعب للنقاط بالأرقام ١٥ ، ٣٠ ، ٤٠ .
- * يدل الرقم ١٥ على تحقيق اللاعب للنقطة 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 يمكنه 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.

* الضربة 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 قارتي أوروبا وأمريكا اللاتينية، وتتميز الملاعب الترابية ببطء مجريات اللعب على سطحها، كما أنها تمنح ارتداداً أعلى للكرات، وتُصنع هذه الأرضيات بشكل أساسي 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، وتُعتبر الملاعب الصلبة من الملاعب التي تُعطي توازناً في فاعليتها على أسلوب اللعب، فهي بنفسها غير مؤثرة وإنما تعتمد على مهارة وأداء اللاعب نفسه، وتُعتبر هذه الأرضيات من أكثر أنواع الأرضيات انتشاراً، ولكن صلابتها قد تلحق الإصابات باللاعبين.

* الملاعب السجادية: توجد بأنواع مختلفة من المواد كالعشب الصناعي الذي يتم فرشهُ على الأرض على هيئة سجادة، كما يمكن استخدام المطاط الصلب في هذا النوع من الأرضيات.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

أنواع أرضيات كرة التنس



أنواع مباريات التنس

- * المباريات الفردية: يُلعب هذا النوع من المباريات بلاعبين 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 بفريقين 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 ١٨٧٧م.
- * بطولة رولان غاروس يعود تأسيس هذه البطولة إلى العام ١٨٩١م وذلك إبان تأسيس بطولات الملاعب الفرنسية التي كانت مخصصة للاعبين الذين يحملون الجنسية الفرنسية.
- * بطولة أميركا المفتوحة: تُقام هذه البطولة منذ العام ١٩٧٨م على الأرضيات الصلبة الخاصة بالمركز الوطني للتنس في الولايات المتحدة الأمريكية.
- * بطولة أستراليا بدأت هذه البطولة العالمية في العام ١٩٠٥م؛ حيث انحصرت البطولة في ذلك الوقت على اللاعبين الذكور، وبحلول العام ١٩٢٢م تم إفساح المجال للفرق النسائية للمشاركة في هذه البطولة.

أخلاقيات وبديهيّات كرة التنس

- * أن يكون لدى اللاعب المُرسِل اثنتين من الكرات عند بداية عملية الإرسال.
- * أن ينتبه اللاعب المُرسِل إلى أن اللاعب المُستقبل جاهز لتلقي الإرسال.
- * عدم قيام اللاعب المُستقبل بردّ كرة الإرسال في حال كانت وبشكل واضح بطريق خروجها من الملعب.
- * إعادة تنفيذ الكرات في حال وجود أية عوائق داخل أرض الملعب.
- * التحلي بحسن المُشاهدة من قبل جمهور المباراة وعدم القيام بأي فعل من شأنه تشتيت انتباه اللاعبين أثناء سير المباراة.

مسكة المضرب الأوربية (المصافحة)

الخطوات الفنية

- * تكون السبابة على نصل المضرب والإبهام على نصل المضرب من الجهة الأخرى أما أصابع اليد الثلاثة الأخرى فتكون ملفوفة على قبضة المضرب.
- * يستطيع الطالب التحكم بأصبعيه (السبابة والإبهام) وذلك برفعها عن النصل أثناء الضربات حيث يرفع أصبع السبابة 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 (المصافحة)

الخطوات التطبيقية

- * التعود على المسكة الصحيحة حسب خطواتها الفنية بمسك المضرب عدة مرات وملاحظة وضع اليد والأصابع.
- * تنطيط الكرة بالمضرب عاليا بوجه المضرب.
- * التمرين السابق ولكن بظهر المضرب مع التأكيد على مسكة المضرب.
- * اللعب الحر على الطاولة لتثبيت 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 مسيطراً 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 الأسيوية (مسكة القلم)

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

ضرب الكرة بالمضرب

الخطوات الفنية

- * القبض الصحيح على المضرب.
- * يتم استعمال ظهر المضرب.
- * دوران الجسم نحو اليسار قليلا بحيث يصبح ظهر المضرب مواجه للزميل.
- * وضع القدم اليمنى متقدمة قليلا عن اليسرى وثقل الجسم على القدم الخلفية في حالة الكرات الطويلة وعلى القدم الأمامية في حالة الكرات القصيرة وتتم المرجحة في اتجاه ضربة الكرة حيث ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.

ضرب الكرة بالمضرب

الخطوات التطبيقية

* التمرين 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 وظهره 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 متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم مرتكز أطراف الأصابع والركبتان مثنيتان قليلا مع ميل الجذع للأمام.
- * تثني مرفق اليد الممسكة بالمضرب ويكون وضع القدم اليسرى متقدما عن اليمنى واقرب الى حافة الطاولة والكتف الأيسر مواجهها للطاولة.
- * تضرب الكرة بارتفاعها مع تغير الثقل 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 بالقبضة الصحيحة ويمرّج الذراع ليمرر الكرة للزميل.
- * من حالة الجري ثم التوقف بالوضع الصحيح لتعلم حركات القدم وميلان الجذع للأمام.
- * الربط بين حركات المضرب والكرة ومضرب الزميل وحركات القدمين واليدين والعينين.

الضربة الرافعة الأمامية

الخطوات الفنية

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

الضربة الرافعة 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 الرافعة الأمامية في اتجاهات مختلفة.
- * تبادل الضربات الرافعة الأمامية بين زميلين مع حساب عدد الضربات والزمن.

الضربة الرافعة الخلفية

الخطوات الفنية

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

الضربة الرافعة الخلفية

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 الرافعة الخلفية زميلين وفى اتجاهات مختلفة.
- * تبادل الضربات الرافعة مع حساب عدد الضربات والزمن.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

النهاية

شكراً على حسن استماعكم