

مساق العاب المضرب (2) تنس ارضي وسکواش

مدرس المساق: اسامه ابراهيم درادكه

كلية التربية الرياضية/ جامعة جدارا.

## المقدمة:

ال**لعبة المضرب (racket games)**: رياضات تمارس من قبل الملايين على مستوى العالم تشمل ألعاب التنس، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة، والسكواش، تستخدم مضارب يدوية بين لاعبين اثنين أو أربعة لاعبين لضرب الكرة لملعب المنافس بمهارة ضمن قواعد ومناطق محددة، بهدف جعل المنافس غير قادر على إعادة الكرة بنجاح، وتختلف كل رياضة باختلاف حجم وشكل الملعب والمضارب المستخدمة، ومتطلبات كل رياضة من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية (طلفاح وبني سعيد، 2018).

## (التنس الأرضي)

المقدمة:

تُعد رياضة التنس الأرضي (Lawn Tennis) من أبرز ألعاب المضرب التي انتشرت عالمياً نظراً لتنوع فوائدها البدنية والذهنية، وشمولها لمختلف الفئات العمرية والمجتمعية. فهي رياضة أولمبية شُمارس على مستويات تنافسية وترفيهية، تجمع بين المتطلبات البدنية العالية والمهارات الخططية الدقيقة، وتُصنف ضمن الألعاب التي تُنمِّي التناسق الحركي، وسرعة الاستجابة، والقدرة الذهنية. ويُظهر التنس الأرضي تطوراً مستمراً منذ نشأته في القرن التاسع عشر، من حيث القوانين، وأنواع الملاعب، وتقنيات التحكيم، ما جعله يحتل مكانة مرموقة ضمن البطولات الرياضية العالمية الكبرى، مثل ويمبلدون وأستراليا المفتوحة. يعكس هذا العرض التحليلي الجوانب المختلفة للعبة، بما في ذلك النواحي الفنية والتنظيمية والتحكيمية، بالإضافة إلى أبعادها الصحية والاجتماعية.

التنس الأرضي (Lawn Tennis) :

هي نوع من الرياضات التي يتنا夙 فيها لاعبان في مباريات فردية، أو فريقان مكونان من لاعبين في مباريات زوجية. كلّ منهم يحمل مضرباً ليستخدمة في ضرب الكرة فوق الشبكة نحو منطقة الخصم. وعدد الضربات ليس محدداً، إنما النتيجة تحدد الرابح.

كما أن كرة المضرب أو التنس هو رياضة أولمبية تُلعب على جميع مستويات المجتمع وفئاته ولجميع الأعمار، يمكن لأي شخص أن يمسك بمضرب ويضرب الكرة بما في ذلك ذوي الاحتياجات الخاصة ومستخدمو الكراسي المتحركة. نشأت لعبة التنس الحديثة في (برمنغهام) بإنجلترا في أواخر القرن التاسع عشر كرياضة تلعب على العشب، لذا فهي وثيقة الصلة بكل من الألعاب الميدانية كالكريكت والبولينغ، إضافة إلى رياضة المضرب القديمة.

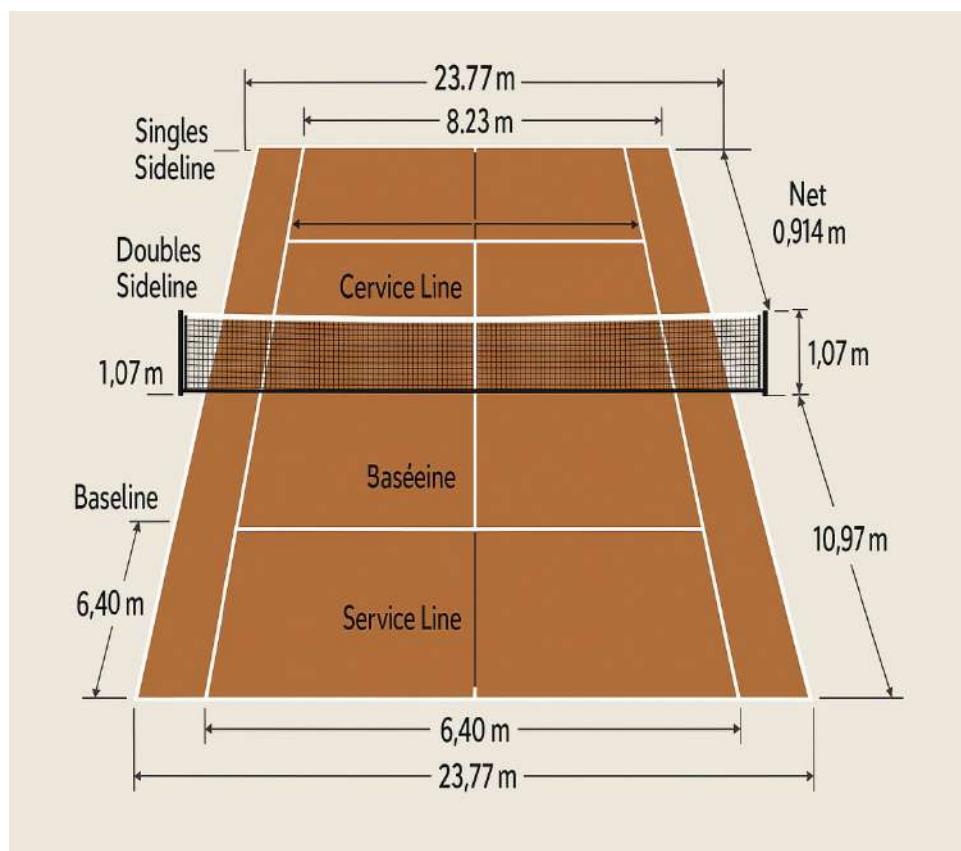
تغيرت قواعد كرة المضرب الحديثة قليلاً منذ تسعينيات القرن التاسع عشر ، باستثناء قاعدتين: من 1908 إلى 1961 كان على اللاعب أن يضع قدماً واحدة على الأرض في جميع أوقات المباراة، وفي السبعينيات اعتمد الشوط الفاصل (تاي بريك). ومن الإضافات الحديثة إلى اللعبة على المستوى الاحترافي اعتماد تقنية المراجعة الإلكترونية (عين الصقر) إلى جانب نظام تحدي النقاط .

يلعب كرة المضرب الملايين من لاعبين، وهي رياضة مشهورة ومنتشرة في جميع أنحاء العالم، وتحظى البطولات الكبرى لكرة المضرب بمتابعة جماهيرية وإعلامية كبيرة، تضعها في مرتبة متقدمة بين الأحداث الرياضية الأكثر أهمية ومتابعة في العالم سنويا.

وأهم هذه البطولات: رولان غاروس أو بطولة فرنسا المفتوحة على الملاعب الرملية، بطولة أستراليا المفتوحة على الملاعب الصلبة، بطولة ويمبلدون على الملاعب العشبية، وبطولة الولايات المتحدة المفتوحة على الملاعب الصلبة.

## ❖ ملعب التنس الارضي (The Court) ❖

يبلغ طول الملعب 78 قدمًا (23.77 متراً)، ويبلغ عرضه 27 قدمًا (8.23 متر) لمباريات الفردي و36 قدمًا (11 متراً) لمباريات الزوجي. هناك حاجة إلى مساحة إضافية واضحة حول الملعب لكي يتمكن اللاعبون من الوصول إلى الكرات المتجاوزة. تمتد الشبكة عبر العرض الكامل للملعب، بالتوازي مع خطوط الأساس، وتقسمها إلى طرفين متساوين. يتم تثبيتها إما عن طريق كابل معدني أو سلك لا يمكن أن يزيد عن 0.8 سم (1/3 بوصة). يبلغ ارتفاع الشباك 3 أقدام و6 بوصات (1.07 م) عند العارضتين و3 أقدام (0.91 م) في المركز.



## **أنواع ملعب التنس الارضي:**

شهدت ملاعب كرة التنس عبر التاريخ أنواعاً مختلفة من الأرضيات الخاصة بها؛ حيث إن لكل نوع من هذه الأرضيات ميزات خاصة بها، كما تشكل بعض أنواع تحدياً للعديد من اللاعبين، وفيما يأتي أنواع أرضيات ملاعب التنس:

- **الملاعب الترابية:** ينتشر استخدام هذا النوع من الأرضيات في قاري أوروبا وأمريكا اللاتينية، وتميز الملاعب الترابية ببطء مجريات اللعب على سطحها، كما أنها تمنح ارتداداً أعلى للكرات، وتُصنع هذه الأرضيات بشكل أساسي من الطين والرمل الناعم، وتعتبر ذات تكلفة رخيصة وتركيب سهل.
- **الملاعب العشبية:** نظراً لأن الملاعب العشبية تحدُّ 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.
- **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 الصناعية:** توجد بأنواع مختلفة من المواد كالعشب الصناعي الذي يتم فرشه على الأرض على هيئة سجاد، كما يمكن استخدام المطاط الصلب في هذا النوع من الأرضيات.

### **❖ كرَة التنس المستخدمة في التنس الارضي:**

كرة التنس مطاطية وخفيفة الوزن ولونها أصفر وشكلها دائري وهي مكسوة باللبلاد. تكون الكرة ذات شكل خارجي منتظم، وأن تكون بيضاء أو صفراء، وأن تكون أقسامها متصلة بدون خيوط، وأن يتراوح قطرها بين 6.35 (6.35 سم) و(6.67 سم)، أما وزنها فينبغي أن يتراوح بين 56.7 غرام و58.5 غرام.

## طريقة لعب كرة التنس وقوانينها:

طريقة لعب كرة التنس تُلعب كرة التنس بدايةً بتحديد اللاعب الذي سيقوم بالبدء بإرسال الكرة واللاعب الذي سيقوم باستقبالها؛ وذلك من خلال رمي قطعة نقدية لتحديد كلاهما، وتبدأ أحداث المبارزة بوقف اللاعب **المُرسل** **لكرة على الجهة اليمنى للخط الخلفي للملعب** وبدون أن تكون قدماه ملامسةً **لذلك الخط**، ثم يقوم **المُرسل** بضرب الكرة بهدف إيصالها إلى جزء الملعب الآخر الخاص باللاعب المنافس، وتحديداً إلى داخل أو على حدود مربع الإرسال الخاص بالمنافس، كما يجب على **المُرسل** عند قيامه بعملية الإرسال تلافي اصطدام الكرة بالشبكة التي تُتصف بالمُلعَب. في حال اصطدام الكرة بالشبكة ثم وصولها إلى مربع إرسال اللاعب المنافس تتم إعادة عملية الإرسال مرة أخرى دون أن يفقد **المُرسل** النقطة، ولكن في حال وصلت الكرة إلى خارج مربع إرسال الخاص بالمستقبل أو حتى بقيت في ملعب اللاعب **المُرسل** فإنه يفقد إرساله الأول دون أن يتم احتساب نقطة لللاعب المنافس، وفي حال فشل اللاعب **المُرسل** بالقيام بعملية الإرسال بشكل سليم لمرتين متتاليتين فإنه سيتم احتساب خطأ مزدوج عليه وسيفقد النقطة. يجب على اللاعب المستقبل على الطرف الآخر أن يقف في أي مكان على الجزء الخاص به من الملعب، ثم يستعد لاستقبال الكرة ليقوم بردها وإعادتها إلى **المُرسل**، ويُحظر على **المُ المستقبل** رد الكرة قبل ارتدادها مرة واحدة فقط على ملعبه، حيث إن فعل هذا الأمر يُكسب المنافس نقطة من نقاط الشوط، وفي حال ارتداد الكرة أكثر من مرة على الجزء الخاص باللاعب فإنه سي فقد نقطة. بعد إرسال الكرة واستقبالها بشكل سليم من كلا اللاعبين فإن ضرب الكرة يستمر من طرف إلى آخر حتى يفشل أحد الطرفين بإعادة الكرة بشكل سليم إلى جزء الملعب الخاص بمنافسه؛ حيث إن فعل ذلك يُفقد اللاعب نقطة من نقاط الشوط، وتتجدر الإشارة إلى أنه لا بد من تغيير كرات التنس بشكل كامل كل ست مباريات، ويتم تحديد الفائز في المباراة من خلال نظام المجموعات حيث يجب أن يفوز اللاعب بستة أشواط ليتمكن من الفوز بمجموعة (بالإنجليزية: Set) واحدة، ويُعتبر اللاعب فائزاً في حال تحقيقه لمجموعتين من أصل ثلاثة مجموعات.

## **أنواع الضربات في التنس الارضي:**

يوجد لكرة المضرب أنواع كثيرة من الضربات التي يتم بها ضرب الكرة أثناء اللعب، وتخالف سهولة وصعوبة تلك الضربات تبعاً لاختلاف قدرات اللاعبين، وتدرج معظم ضربات كرة التنس تحت ستة أنواع رئيسية وهي:

- الضربات الأمامية (Forehand)
- والضربات الخلفية (Backhand)
- وضربة الإرسال (Serve)
- والضربة الساقطة (Drop Shot)
- والضربة المرتفعة (Loop)
- وضربة الارتداد (Volley)

## **انواع الإرسال في التنس الارضي:**

- الإرسال المستقيم: يتم ضرب الكرة بشكل خفيف نوعاً ما.
- الإرسال مع دوران: يتم خلال هذه الضربة توليد قدر كبير من الدوران للكرة؛ حيث تتنقل الكرة بشكل عالي فوق الشبكة ثم تذهب في جزء الاستقبال نتيجة لدورانها.
- إرسال القطع: يتم هذا الإرسال من خلال ضرب الحافة الخارجية للجانب الأيمن للكرة بالنسبة للاعبين الذين يستخدمون يدهم اليمنى للإرسال، وضرب الحافة الخارجية للجانب الأيسر من الكرة بالنسبة إلى اللاعبين الذين يستخدمون اليدين اليسرى للإرسال؛ حيث إن ضرب الكرة بمثل هذه الطريقة يؤدي إلى دورانها بشكل جانبي واختلاف اتجاه دورانها عند ملامستها لأرض الملعب.

## **أخلاقيات لعبة التنس الأرضي:**

يوجد بعض الأمور البديهية والأخلاقية التي يجب مراعاتها في لعبة كرة التنس، ومنها الآتي:

- أن يكون لدى اللاعب المُرسل اثنين من الكرات عند بداية عملية الإرسال.
- أن ينتبه اللاعب المُرسل إلى أن اللاعب المُستقبل جاهز لتلقي الإرسال.
- تجنب المرسل إرسال الكرة الثانية بشكل سريع في حال إعادة إرسال الكرة مجدداً بسبب فشل إرسال الكرة الأولى؛ حيث يجب منح الوقت اللازم للاعب المُستقبل ليكون جاهزاً لاستقبال الكرة المُعادة، أو حتى منحه الوقت ليخرج الكرة الأولى من الملعب.
- تجنب المُستقبل برد كرة الإرسال في حال كانت وبشكل واضح بطريق خروجها من الملعب.
- قيام كل لاعب بالحكم على الكرات التي تسقط في جهته من الملعب؛ حيث يجب عليه متابعة اللعب وردة الكرات في حال سقطت بالمكان الصحيح، ويجب عليه الإشارة إلى تلك التي تسقط خارج منطقة اللعب.
- إعادة تنفيذ الكرات في حال وجود أية عوائق داخل أرض الملعب.
- التحلي بحسن المشاهدة من قبل جمهور المباراة وعدم القيام بأي فعل من شأنه تشتيت انتباх اللاعبين أثناء سير المباراة.
- انتظار انتهاء النقطة في الملعب الآخر قبل طلب استعادة الكرة في حال دخول إحدى الكرات لملعب آخر مجاور.

### طريقة احتساب النقاط:

كرة التنس يُشار إلى عدم إحراز اللاعب لأي نقطة في لعبة التنس الأرضي بالرمز (Love)، بينما يُشار إلى إحراز اللاعب للنقاط بالأرقام 15، 30، 40؛ فيدل الرقم 15 على تحقيق اللاعب للنقطة الأولى، بينما يعتبر الرقم 30 إشارة لإحرازه النقطة الثانية، ويظهر الرقم 40 في خانة نتيجة اللاعب عندما يقوم بتسجيل النقطة الثالثة.

تُسجل نقاط كلا طرفي مباراة كرة التنس بطريقة مُعينة؛ حيث يتم البدء بالإشارة إلى نتيجة اللاعب المستقبل قبل نتيجة اللاعب المُرسل؛ فنتيجة 40-30 تُشير إلى إحراز المُرسل نقطتين وإلى إحراز اللاعب المستقبل لثلاث نقاط في الشوط، وفي حال ظهور كلمة (Game) في النتيجة فإن ذلك يُشير إلى تحقيق اللاعب لأربع نقاط وبالتالي تمكّنه من الفوز بنتيجة الشوط. يُشار في حال تعادل كلا اللاعبين بأربع نقاط لكل منهما بالكلمة (Deuce) والتي تظهر في نتيجة الشوط، وعند حدوث ذلك يتم مُتابعة اللعب ليتمكن أحد طرفي المباراة من إحراز نقطتين مُتاليتين ليُعتبر فائزًا بالشوط، ويُشار إلى تحقيق اللاعب للنقطة الأولى بعد عملية التعادل بالرمز (ADVANTAGE) وفي حال تمكّنه من إحراز النقطة الثانية بشكل مُتالي بعد التعادل فإن الرمز (Game) سيظهر ليدل على نهاية الشوط بفوز ذلك اللاعب، أما في حال إحراز اللاعب نقطة واحدة بعد التعادل ثم استطاع اللاعب المنافس تحقيق نقطة أخرى فإنه يتم إرجاع نتيجة المباراة إلى التعادل (Deuce) مُجددًا.

## **طريقة احتساب الأخطاء في التنس الأرضي:**

تتنوع قوانين كرة التنس، إذ يتم منح نقطة لصالح اللاعب المُنافِس في حال قيام لاعب كرة التنس بخطأين مُتتاليين من الأخطاء التي يجب تجنبها في اللعبة، ومن الأخطاء التي تحدث في هذه اللعبة هو قيام اللاعب المُرسِل بوضع قدمه على خط الملعب أثناء عملية الإرسال، أو إيصال الكرة خارج جزء الملعب الخاص بمنافسه أثناء الإرسال، ومن الأخطاء التي قد تحدث في هذه الرياضة أيضاً ملامسة الكرة لشبكة الملعب، أو حتى فقد الكرة عند محاولة ضربها وردها.

هناك بعض الأخطاء التي لا تستوجب منح نقطة للخصم بل يتم خلالها إعادة تنفيذ رمي الكرة من جديد وهو ما يُعرف بالرمز (LET)، ومن الأمور التي تستوجب ذلك اصطدام كرة التنس بشبكة الملعب ثم توجهها إلى المكان الخاص بالاستقبال، أو تنفيذ اللاعب لعملية الإرسال في حال كون خصمه غير مستعد لذلك، ويُعاد تنفيذ الضربات في حالة وجود أي مؤثرات وتدخلات خارجية في المبارزة أو حتى في حالة التصرف بأي فعل غير قانوني خلالها.

## **وقت الراحة بين الأشواط في مباريات التنس الأرضي:**

يُعدّ من الجوانب التنظيمية الأساسية التي تهدف إلى الحفاظ على الأداء البدني والذهني للرياضيين. ووفقاً للوائح الاتحاد الدولي للتنس (ITF)، لا يوجد اختلاف بين الذكور والإثاث من حيث مدة الراحة، حيث يُمنح جميع اللاعبين:

- 90 ثانية من الراحة عند تغيير الجانبين (بعد كل شوط فردي، باستثناء الشوط الأول من كل مجموعة).
- 120 ثانية بين المجموعات (sets).
- 25 ثانية بين النقاط (rally break) لكلا الجنسين.

يُطبق هذا النظام في منافسات الرجال والنساء على حد سواء، سواء في البطولات الكبرى (Grand Slams) أو البطولات المصنفة الأخرى، مع إمكانية وجود استثناءات بسيطة في بعض البطولات الخاصة أو في حالات الطقس القاسي (مثل الحرارة العالية)، حيث يُسمح بما يُعرف بـ "Break for Heat" خاصة في بطولات السيدات.

## **طريقة تحكيم التنس الأرضي:**

ينقسم حكام كرة التنس إلى صنفين من الحكام، أولهما يُعرف بحكم الكرسي (بالإنجليزية: Chair umpire) ويكون هذا الحكم جالساً على كرسي عالي بحيث يقوم بضبط قواعد اللعبة وتنظيم تطبيقها على الملعب، كما يجب عليه ضمان لعب مباراة نظيفة، ويعتبر حكم الخط الجزء المكون التحكيمي الآخر في لعبة كرة التنس؛ حيث يتطلب من هؤلاء الحكام العمل الجماعي كلّ ضمن المنطقة الخاصة به، كما يجب على حكم الخط التعاون مع حكم الكرسي لإدارة المباراة بأفضل طريقة ممكنة.

## **أنواع مباريات التنس الأرضي:**

يوجد لمباريات كرة التنس أنواع مختلفة تختلف تبعاً لاختلاف عدد لاعبي كل طرف من أطراف المباراة وباختلاف جنس اللاعبين، وهي كالتالي:

- **المباريات الفردية:** يُلعب هذا النوع من المباريات بلاعبين اثنين بواقع لاعب واحد في كل جهة من الملعب، وبشرط أن يكون كلا اللاعبين من نفس الجنس، ويعتبر 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 بفرقتين اثنين، بواقع لاعبين اثنين من نفس الجنس لكل فريق.
- **المباريات الزوجية المختلطة:** تعد نوعاً من أنواع المباريات الزوجية، إلا أن الفريق الواحد يتكون من رجل وامرأة.

## **أشهر اللاعبين في التنس الأرضي:**

1- رافاييل نادال (إسباني)

2- نوفاك دیوكوفيتش (صرب)

3- دافيد فيرير (إسباني)

4- اندی مورای (بريطاني)

5- خوان مارتن ديل بوترو (أرجنتيني)

6- روجيه فيدرر (سويسري)

7- توماس بيرديتش (تشيكى)

8- ستانيسلاس فافرينكا (سويسري)

9- ريشارد جاسكيه (فرنسي)

10- جو ويلفرد تسونجا (فرنسي)

سيدات (WTA) :

1- سيرينا ويليامز (أمريكية)

2- ماريا شارابوفا (روسية)

3- فكتوريا أزارينكا (بلاروسية)

4- أنيسكا رادفانسكا (بولندية)

5- لي نا (الصينية)

6- سارة إبراني (إيطالية)

7- أنجيلايك كيربر (المانية)

8- بيترًا كفيتوفا (تشيكية)

9- كارولين فوزنياكي (دنماركية)

10- سماثانا ستوسور (أسترالية)

## **فوائد التنس الارضي للجسم:**

- **القلب:** إن التدريب المنتظم طريقة عظيمة لتحسين وظائف القلب والتنفس تعمل على تدريب القلب بانتظام فعندما تجري في الملعب للعب الكرة أثناء النقطة تصل إلى مستوى مرتفع للحركة ثم يقل ذلك المستوى عندما تستريح لمدة 30-20 ثانية بين النقطتين.
- **البطن:** عند ممارسة لعبة التنس يقع العمل الشاق على عضلات منطقة وسط الجسم التي تشمل عضلات البطن وأسفل الظهر وهي العضلات التي لا تساعد فقط على حفظ التوازن عند الجري وإنما تزيد ضربات الكرة من القوة والضغط على الساقين والجزء العلوي من الجسم.
- **الرأس:** نعلم جميعاً أن بذل المجهود يخفف من التوتر إلا أن ممارسة لعبة التنس تشحذ الذهن كما تشحذ الجسم. ففي كل مرة تقوم فيها بضرب الكرة يجب أن تتفاعل وتستجيب بسرعة وإذا أردت أن تنجح فيجب أن ترسم إستراتيجية لكل خصم وهذا يساعد على المحافظة على نشاط المخ وشبابه.
- **الذراعان:** قد لا تحصل على عضلات من سيرينا ولیامز ولكن مرجحة مضرب وزنه 11 أوقية يساعد على تقوية العضلات العليا للذراع ثنائية الرؤوس والعضلات ثلاثة الرؤوس والكتفين والساعدين.
- **المرونة:** تجبر لعبة التنس من يمارسها على تمديد عشرات العضلات في جميع أجزاء الجسم بما في ذلك عضلات لا تعرفها.
- **الساقان:** كما تعمل ممارسة التنس على تقوية عضلات الساقين السفلى والعليا رباعية الرؤوس.

## تاريخ كرة مضرب (التنس الأرضي):

- ترقى أصولها إلى القرن الحادي عشر للميلاد عندما نشأ ليركية الفرنسية ضرب منها عرف بتتس الفنا (Court tennis)، ومن ثم راج في الأوساط الملكية الفرنسية خلال القرنين السادس عشر والسابع عشر، وكان يلعب في أفنية مسورة. أما لعبة التنس الحديثة، فقد نشأت في إنجلترا عام 1873.
- كما يرجع تاريخ تأسيس كرة التنس بشكلها الحديث إلى العام 1873م، 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 1874م 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. وفي العام 1875م قام اتحاد (MMC) الذي كان يُعتبر الاتحاد المسؤول عن هذه اللعبة في ذلك الوقت بتطوير مجموعة جديدة من القواعد.
- كما تم تطوير الكرة التي تُلعب بها كرة المضرب والتي كانت عبارة عن كرة من المطاط المُعطَّاة بنوع من أنواع القماش. شهدت تلك الفترة امتداد اللعبة وانتشارها في الولايات المتحدة الأمريكية، وتختلف الروايات حول أول من امتلك مجموعة من المضارب والكرات في التنس الأرضي ولكن الدراسات تشير إلى أن ويليام أبليتون أول من امتلك مثل هذه الأدوات.
- في العام 1875م قام أعضاء نادي الكروكيت في إنجلترا بتخصيص أحد ملاعبه لرياضة كرة المضرب ليشهد العام التالي افتتاح أول بطولة لكرة المضرب والتي عُرفت ببطولة ويمبلدون التي شارك فيها 22 لاعبًا وقد تُوج بها اللاعب سبنسر غور، عقب إنشاء بطولة ويمبلدون بدأ إنشاء بطولات أخرى في اسكتلندا ثم إيرلندا، وفي العام 1881م تم إنشاء الرابطة الوطنية للتنس في أمريكا والتي تغير اسمها فيما بعد ليُصبح (USTA)؛ التي قامت في نفس العام بافتتاح البطولة الوطنية التي لعبت مبارياتها وفقًا لقوانين هذه الرابطة، وقد فاز بها رود آيلاند الذي بقي يُسمى كبطل الولايات المتحدة في التنس الأرضي لمدة سبعة مواسم متتالية.
- تم تنظيم أول بطولة تنس أرضي في العام 1905م في أستراليا وأصبحت بطولات التنس تقام في العديد من دول العالم المختلفة كفرنسا، وكندا، وجنوب إفريقيا، وإسبانيا، ومصر، والدنمارك، وإيطاليا، وغيرها

من الدول، ويُجدر بالذكر أنه تم عقد بطولة خاصة بالسيدات في الولايات المتحدة الأمريكية في العام 1887م ثم شهدت بطولة ويمبلدون إقامة نسخة خاصة بالسيدات وذلك في العام 1884م.

- تعتبر لعبة كرة التنس أو كرة المضرب من الرياضات الأولمبية التي تناسب مع جميع الثقافات والأعمار، كما تُلعب من كلا الجنسين ومن ذوي الاحتياجات الخاصة، وتشتمل فوائد كرة التنس على أنها تقوّي عضلات اليدين والساقيين، وتساعد على شد عضلات البطن، وتحسين وظائف القلب، وتزيد من مرونة الجسم، كما تتعدد أضرار لعبة التنس ومنها أنها قد تسبّب بالإصابات، وتزيد الضغط على المفاصل، كما أن تلقي ضربة بكرة التنس قد يلحق باللاعب الضرر.

#### أصل اللعبة:

- تمارس عادة في الهواء الطلق في ملاعب داخلية مغلقة. وإنما يتبارى في هذه اللعبة شذا رأس بيضوي الشكل مشدود بالأوتار فهو يقذف به كرة مطاطية مكسوة باللباب. والهدف من اللعب تسجيل النقاط بإرسال الكرة إلى منطقة الخصم بحيث يعجز عن ردها أو بحيث يردها ولكن بعد أن تمس الأرض أكثر من مرة، أو بإرسالها إلى منطقة الخصم وإكراهه على ردها على نحو تمس معه الشبكة أو تقع خارج حدود الملعب. أهم ما يميز لعبة التنس عن غيرها من بقية الألعاب الأخرى هو أنها تقييد أجزاء كثيرة من الجسم فضلاً عن التوافق الذي تتطلب ممارسة اللعبة بين الذهن وكافة عضلات الجسم.

#### أهم بطولات كرة التنس الأرضي:

البطولات الكبرى يبيّن الآتي أهم البطولات الكبرى الخاصة بكرة التنس الأرضي:

**بطولة ويمبلدون:** تعد إحدى البطولات الكبرى وتعتبر أقدم بطولة تنس في العالم؛ حيث بدأت فعاليات هذه البطولة في العام 1877م.

**بطولة رولان غاروس:** يعود تأسيس هذه البطولة إلى العام 1891م وذلك إبان تأسيس بطولات الملاعب الفرنسية التي كانت مخصصة للاعبين الذين يحملون الجنسية الفرنسية، والذين كان أبرزهم اللاعب ماكس ديكوجيس الذي تمكن من الفوز بثمانية ألقاب بين الأعوام 1903م إلى 1914م، وقد تم تنظيم تلك البطولات في أماكن عدة كـ ستاد فرنسا.

**بطولة أميركا المفتوحة:** تقام هذه البطولة منذ العام 1978 على الأراضي الصلبة الخاصة بالمركز الوطني للتنس في الولايات المتحدة الأمريكية، وتحديداً في منطقة كوينز في ولاية نيويورك، وتُلعب هذه البطولة بفرق الفردي والزوجي رجال والفردي والزوجي نساء بالإضافة إلى الفرق الزوجية المختلطة، وتقام بطولة أمريكا المفتوحة بشكل سنوي على مدار أسبوعين في أواخر شهر آب وبدايات شهر أيلول.

**بطولة أستراليا:** بدأت فعاليات هذه البطولة العالمية في العام 1905م؛ حيث انحصرت البطولة في ذلك الوقت على اللاعبين الذكور، وبحلول العام 1922 تم إفساح المجال للفرق النسائية للمشاركة في هذه البطولة، وتم الاعتراف ببطولة أستراليا كبطولة مفتوحة في العام 1977م، وقد تم إدخال تقنية تتبع الخط (بالإنجليزية: Hawkeye Line Calling System) إلى هذه البطولة في العام 2007م.

#### الخاتمة:

في ضوء ما سبق، يتضح أن التنس الأرضي لا يُعد مجرد رياضة تنافسية، بل منظومة متكاملة تجمع بين الأداء البدني العالي، والانضباط الذهني، والروح الرياضية، في إطار تنظيمي دقيق يضمن العدالة والتوازن بين اللاعبين. وقد ساهم تطور قوانين اللعبة، وتعدد أنواع الملاعب، وظهور تقنيات التحكيم الإلكتروني، في تعزيز دقة الأداء وزيادة جاذبية المتابعة الجماهيرية. كما تُبرز اللعبة قيمةً أخلاقية وسلوكية مهمة في ميدان الرياضة، وتحلّر قدرة الإنسان على الدمج بين القوة والمهارة، وبين الذكاء التكتيكي والانضباط الجسدي. إن التنس الأرضي، بما يحمله من تاريخ عريق ومكانة دولية، يظل نموذجاً رائداً في الرياضة الحديثة من حيث الشمولية والتكامل والتميز.

ولكل مسكة ميزات وسلبيات وتحتفي كل مسكة عن الأخرى في:

- 1- نقطة التلامس مع الكرة.
- 2- نوع الضربة المستخدمة.
- 3- وكمية الدوران على الكرة.
- 4- القوة وارتفاع الكرة لحظة وسرعة استقبالها.



(شكل 1)



#### ثانياً- وقوف الاستعداد:

##### الخطوات الفنية للوقفة:

- ميل المضرب باتزان امام منتصف الجسم ومستوى المضرب باليد العرة.
- ثني الركبتين.
- فتحة قدمين يتساهم الصدر.
- انحناء قليلا للأمام بحيث يتوزع تقلع الجسم على القدمين.
- النظر باتجاه الكرة.

#### ثالثاً- الضربات:

##### اولاً- الضربة الامامية:

##### الخطوات الفنية لأداء الضربة:

- أ- المسكة: المسكة المستخدمة في الضربة الامامية Eastern forehand Grip ، وينصح باستخدامها مع اللاعبين المبتدئين.

**بـ- مرحلة التحضير والمرحلة الخلفية:**

- دوران القدمين والكتفين للجانب اليمين.
- اتجاه الكتفين والحوض اليسير للشبكة
- فتحة قدمين مناسبة.

- نقل رأس المضرب للخلف والاعلى قليلاً.

- تي بالركبتين مع إزالة رأس المضرب للأسفل.

- نقل المضرب للأمام باتجاه قدم الكثرة

- امتداد الركبتين والحوض للأعلى.

**جـ- مرحلة الضرب والمرحلة الامامية:**

- مد الركبتين للأعلى.

- نقل النزاع باتجاه الكرة.

- تسريع امتداد حركة المرفق.

- دوران الحوض للداخل وللأمام باتجاه الكرة

- مسار المضرب في حركة من أسفل لأعلى.

- تسارع رأس المضرب قبل لحظة التلامس.

- ثبات الرسم لحظة التلامس.

**دـ- مرحلة المتابعة:**

- ضرب الكرة باتجاه خارج الجسم.

- متابعة الكرة بالنزاع مع تسارع رأس المضرب.

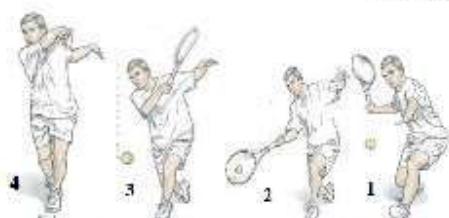
- تي المرفق باتجاه أعلى الكتف اليسير.

- امتداد الركبتين والحوض للأعلى.

- دوران الكتفين للداخل.

- امتداد أجزاء الجسم على استقامة لحظة انتهاء المتابعة.

- الحفاظ على توازن الجسم والعودة.



**ثانياً- الضربة الخلفية بكلتا اليدين The Two Handed Backhand**

الخطوات الفنية لأداء الضربة:

**أـ- المسكـة: المـسـكة المستـخدـمة** Eastern Backhand Grip او Continental Grip

ميزات الضربة الخلفية بكلتا اليدين:

- سهولة المسك.
- القوة المطلوبة أقل مقارنة مع الضربة بيد واحدة.
- انتصاق صدمة الكرة.
- إخفاء الدوران على الكرة لأنها يتأخر بعد التلامس.

من سلبياتها:

- عدم قدرة اللاعب ضرب كرات طائرة.
  - صعوبة الوصول للموضع الطارئة.
  - المدى العريض وزوايا اللعب محدودة.
- ب- مرحلة التحضير والمرحلة الخلفية:
- عند نقل المضرب للخلف يتدور الكتف مباشرة.
  - دوران الكتف والحوض للخارج قبل الانتقال للأمام.
  - يبدأ الحوض بالدوران.

ج- مرحلة الضرب والمرحلة الامامية:

- دوران الحوض يولد دوران للجذع.
- دوران النراعين مع الجذع لتحضير المرفق والرسخ للتلامس.
- ضرب الكرة امام القدم الامامية.
- اتجاه المضرب عمودي مع الشبكة.

د- مرحلة المتابعة:

- التراخ والمضرب فوق الكتف.
- المحافظة على توازن الجسم والعودة.



### ثالثاً. الضربة الخلفية المقطوعة : The One Handed Slice Backhand

الخطوات الفنية لأداء الضربة:

أ- المسك: المسکات المستخدمة للضربة الخلفية المقطوعة The Eastern Backhand Grip للمبتدئين و Continental Grip للمتقدمين.

- ب- مرحلة التحضير والمرحلة الخلفية:
- دوران القدمين والجزء العلوي من الجسم