

مساق العاب المضرب (2) تنس ارضي وسكواش

مدرس المساق: اسامه ابراهيم درادكه

كلية التربية الرياضية/ جامعة جدارا.

(التنس الأرضي)

المقدمة:

تُعد رياضة التنس الأرضي (Lawn Tennis) من أبرز ألعاب المضرب التي انتشرت عالميًا نظرًا لتنوع فوائدها البدنية والذهنية، وشمولها لمختلف الفئات العمرية والاجتماعية. فهي رياضة أولمبية تُمارس على مستويات تنافسية وترفيهية، تجمع بين المتطلبات البدنية العالية والمهارات الخطئية الدقيقة، وتُصنّف ضمن الألعاب التي تُنمي التناسق الحركي، وسرعة الاستجابة، والقوة الذهنية. ويُظهر التنس الأرضي تطورًا مستمرًا منذ نشأته في القرن التاسع عشر، من حيث القوانين، وأنواع الملاعب، وتكنولوجيا 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 الارضي (Lawn Tennis) :

هي نوع من الرياضات التي يتنافس فيها لاعبان في مباريات فردية، أو فريقان مكونان من لاعبين في مباريات زوجية. كلٌّ منهم يحمل مضربا ليستخدمه في ضرب الكرة فوق الشبكة نحو منطقة الخصم. وعدد الضربات ليس محددًا، إنما النتيجة تحدد الرابع.

كما ان 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 ذوو 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 قدمًا 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 سنويًا.

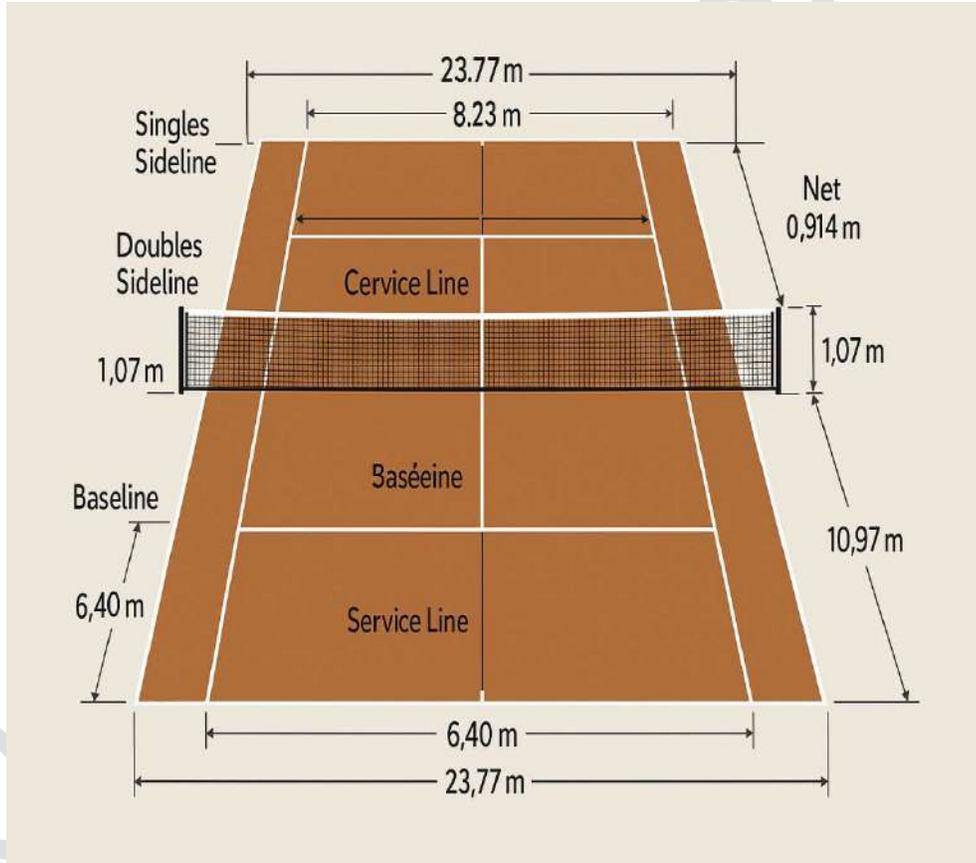
وأهم هذه البطولات: رولان غاروس أو بطولة فرنسا المفتوحة على الملاعب الرملية، بطولة أستراليا المفتوحة على الملاعب الصلبة، بطولة ويمبلدون على الملاعب العشبية، وبطولة الولايات المتحدة المفتوحة على الملاعب الصلبة.

اصل 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 باللباد. والهدف من اللعب تسجيل النقاط بإرسال الكرة إلى منطقة الخصم بحيث يعجز عن ردها أو بحيث يردّها 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 انها تفيد أجزاء كثيرة من الجسم فضلا عن التوافق الذي تتطلب ممارسة اللعبة بين الذهن وكافة عضلات الجسم.

❖ ملعب التنس الارضي (The Court):

يبلغ طول الملعب 78 قدمًا (23.77 مترًا)، ويبلغ عرضه 27 قدمًا (8.2 متر) لمباريات الفردي و36 قدمًا (11 مترًا) 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، وتقسّمها إلى طرفين متساويين. يتم تثبيته 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.



- الطول 78 :قدمًا (23.77 متر).
- العرض: الفردي 27 :قدمًا (8.2 متر). الزوجي 36 :قدمًا (11 متر).
- الشبكة: طولها كامل عرض الملعب، ارتفاعها (1.07 م) على الجانبين و(0.91 م) في الوسط.

❖ 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 تُشكل بعض الأنواع تحدياً للعديد من اللاعبين، وفيما يأتي أنواع أرضيات ملاعب التنس:

- **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 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، 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 تُلحق الإصابات باللاعبين.
- **الملاعب الصناعية:** توجد بأنواعٍ مختلفة من المواد كالعشب الصناعي الذي يتم فرشُه على الأرض على هيئة سجادة، كما يُمكن استخدام المطاط الصلب في هذا النوع من الأرضيات.

طريقة لعب كرة التنس وقوانينها:

- تحديد المرسل والمستقبل:

يتم رمي قطعة نقدية لتحديد اللاعب الذي سيبدأ بالإرسال والآخر الذي سيستقبل الكرة.

- وضعية الإرسال:

يقف اللاعب المرسل على الجهة اليمنى للخط الخلفي للملعب.

يجب ألا تلمس قدماه خط الخلفية أثناء الإرسال.

- كيفية الإرسال:

يقوم اللاعب بضرب الكرة لتصل إلى مربع الإرسال الخاص بالمنافس داخل أو على حدوده.

يجب تقادي اصطدام الكرة بالشبكة.

- حالات اصطدام الكرة بالشبكة:

إذا اصطدمت الكرة بالشبكة ووصلت إلى مربع الإرسال الخاص بالمستقبل → إعادة الإرسال دون خسارة نقطة.

إذا وصلت خارج مربع الإرسال → يفقد اللاعب الإرسال الأول دون احتساب نقطة للمنافس.

إذا فشل الإرسال مرتين متتاليتين → يُحتسب خطأ مزدوج ويفقد اللاعب النقطة.

- استقبال الكرة:

يقف اللاعب المستقبل في أي مكان ضمن نصف ملعبه.

يجب أن يترك الكرة ترتد مرة واحدة على أرضه قبل الرد عليها.

الرد قبل ارتداد الكرة مرة واحدة → نقطة للمنافس.

ارتداد الكرة أكثر من مرة على أرضه → فقدان النقطة.

- تبادل الضربات:

بعد الإرسال والاستقبال الصحيح، يستمر تبادل ضرب الكرة بين اللاعبين.

إذا فشل أحد اللاعبين في إعادة الكرة بشكل صحيح → يخسر نقطة.

- تغيير الكرات:

يجب تغيير كرات التنس بالكامل بعد كل ست مباريات.

- تحديد الفائز بالمباراة:

الفوز بمجموعة → (Set) الفوز بستة أشواط.

الفوز بالمباراة → الفوز بمجموعتين من أصل ثلاث مجموعات.

❖ أنواع الضربات في التنس الارضي:

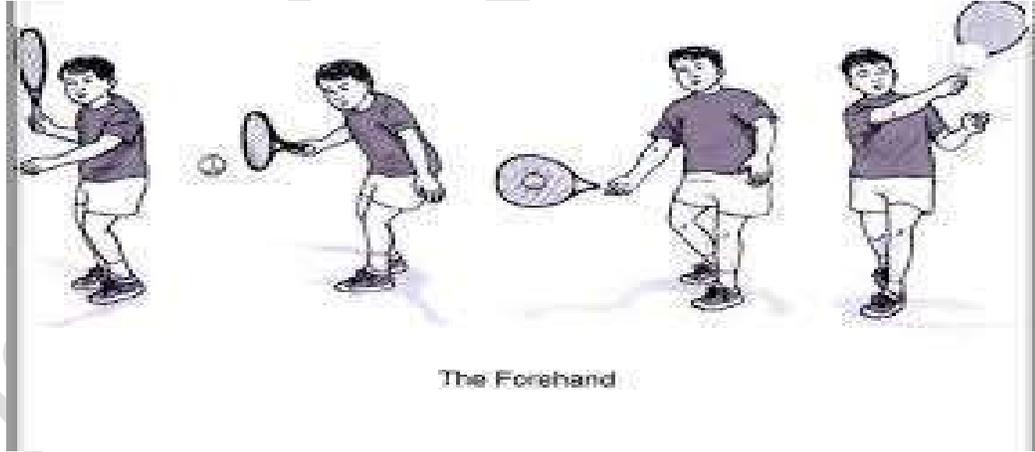
يوجد لكرة المضرب أنواع كثيرة من الضربات التي يتم بها ضرب الكرة أثناء اللعب، وتختلف سهولة وصعوبة تلك الضربات تبعاً لاختلاف قدرات اللاعبين، وتندرج معظم ضربات كرة التنس تحت ستة أنواع رئيسية وهي:

• الضربات الأمامية (Forehand)

الوصف: الضربة التي يقوم بها اللاعب باستخدام كف اليد المواجهة للملعب (عادة اليد اليمنى للاعبين اليمنى).

طريقة التنفيذ:

- يمسك اللاعب المضرب بيد واحدة أو الاثنین.
 - يوجه المضرب إلى الخلف ثم يحركه للأمام ليصطدم بالكرة على مستوى خصره تقريباً.
- الغرض:** أكثر الضربات شيوعاً وسهولة في السيطرة على الكرة وإرسالها إلى أي جزء من ملعب المنافس.

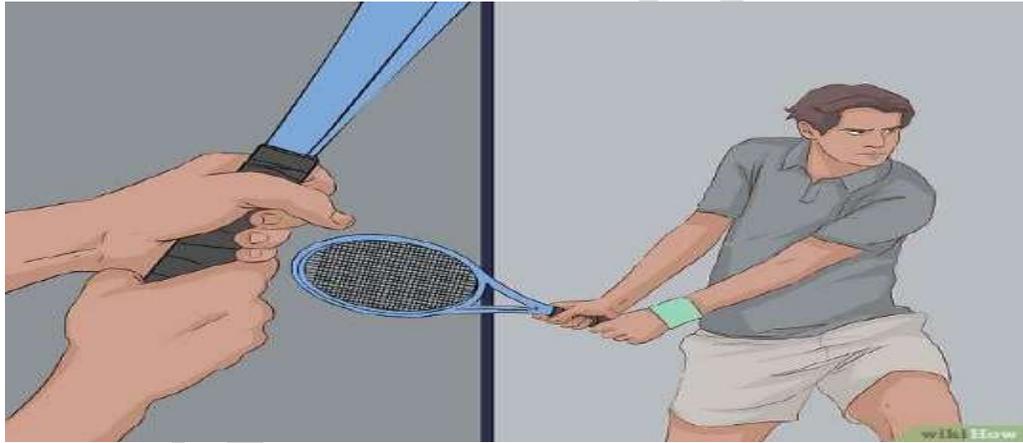


• الضربات الخلفية (Backhand)

الوصف : الضربة التي يتم تنفيذها بالجانب المعاكس لليد الموجهة للملعب (الجانب الخلفي للجسم).

طريقة التنفيذ:

1. يمكن تنفيذها بيد واحدة أو اليدين معًا على المضرب.
 2. يدور الجسم بحيث يكون الجانب الخلفي مواجهًا للشبكة، ثم يدفع المضرب نحو الكرة.
- الغرض: مفيدة للكرات القادمة على الجانب غير المريح للاعب (الجانب الخلفي)، وغالبًا تستخدم لتغيير اتجاه اللعب.



• ضربة الإرسال (Serve)

الوصف :الضربة التي تبدأ بها النقطة.

طريقة التنفيذ:

1. يقف اللاعب خلف خط النهاية، يرفع الكرة ويضربها فوق رأسه إلى مربع الإرسال في ملعب المنافس.
2. يجب أن تمر الكرة فوق الشبكة وأن تهبط داخل مربع الإرسال.

الغرض :بدء النقطة وتحقيق ميزة هجومية، ويمكن أن تكون سريعة أو متقنة لإرباك المنافس.



• الضربة الساقطة (Drop Shot)

الوصف : ضربة خفيفة تجعل الكرة تسقط قريباً من الشبكة في ملعب المنافس.

طريقة التنفيذ:

1. يضرب اللاعب الكرة برفق مع تقليل قوة الضرب.
2. يتم توجيه الكرة بحيث تكاد تلمس الأرض قريباً من الشبكة.

الغرض : إجبار المنافس على التقدم بسرعة نحو الشبكة، مفاجئ وقد يربك اللاعب الخصم.



• ضربة الارتداد (Volly)

الوصف : ضربة يتم تنفيذها قبل ارتداد الكرة على الأرض، أي مباشرة من الهواء.

طريقة التنفيذ:

- يقف اللاعب عادة بالقرب من الشبكة.
- يصطدم الكرة بالمضرب مباشرة بعد عبورها الشبكة دون انتظار ارتدادها.

الغرض: إنهاء النقطة بسرعة، مفيد للهجوم عند التواجد بالقرب من الشبكة .



❖ أنواع الإرسال في التنس الأرضي:

- **الإرسال المستقيم:** يتم ضرب الكرة بشكل خفيف نوعاً ما.
- **الإرسال مع دوران:** يتم خلال هذه الضربة توليد قدر كبير من الدوران للكرة؛ حيث تنتقل 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 اليد 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 المرسل اثنتين من الكرات عند بداية عملية الإرسال.
- أن ينتبه اللاعب المرسل إلى أن اللاعب المُستقبل جاهز لتلقي الإرسال.
- تجنب المرسل إرسال الكرة الثانية بشكل سريع في حال إعادة إرسال الكرة مُجدداً بسبب فشل إرسال الكرة الأولى؛ حيث يجب منح الوقت اللازم للاعب المُستقبل ليكون جاهزاً لاستقبال الكرة المُعادة، أو حتى منحه الوقت ليُخرج الكرة الأولى من الملعب.
- تجنب المُستقبل بردّ 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 مُتابعة اللعب وردّ 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 المُشاهدة من قبل جمهور المباراة وعدم القيام بأي فعل من شأنه تشتيت انتباه اللاعبين أثناء سير المباراة.
- انتظار انتهاء النقطة في الملعب الآخر قبل طلب استعادة الكرة في حال دخول إحدى الكرات لملاعب آخر مُجاور.

❖ نظام التحكيم (احتساب النقاط)

النقطة الواحدة تُحتسب عندما يفشل اللاعب المنافس في إعادة الكرة بشكل صحيح.

1- نظام النقاط في الشوط (Game)

- كل شوط يبدأ من الصفر ويحسب كالتالي:
 - **0 نقطة = Love**
 - **1 نقطة = 15**
 - **2 نقاط = 30**
 - **3 نقاط = 40**
 - **4 نقاط = الفوز بالشوط** (إذا كان اللاعب متقدم بنقطتين عن المنافس)
- **تعادل 40 – 40 (Deuce)**
 - إذا وصل اللاعبان إلى 40 – 40، يجب على أحد اللاعبين الفوز بنقطتين متتاليتين ليكسب الشوط.
 - النقطة التالية بعد التعادل تسمى **Advantage (ميزة)** والفوز بالنقطة التالية بعد Advantage يمنح اللاعب الشوط.

2- نظام الفوز بالمجموعة (Set)

- **الفوز بمجموعة:** يجب على اللاعب الفوز بـ **6 أشواط** مع فارق شوطين عن المنافس (مثال: 6 – 4).
- إذا وصل الوضع إلى **5 – 6**، يجب لعب شوط إضافي:
 - إذا فاز اللاعب المتقدم → يفوز بالمجموعة **7 – 5**
 - إذا فاز المنافس → التعادل **6 – 6** → تلعب **Tie-Break (شوط كسر التعادل)**

3- شوط كسر التعادل (Tie-Break)

- يُلعب عندما تكون النتيجة **6 – 6** في المجموعة.
- أول لاعب يصل إلى **7 نقاط بفارق نقطتين** يفوز بالمجموعة.
- إذا لم يتحقق فرق نقطتين → يستمر اللعب حتى يتحقق.

4- نظام الفوز بالمباراة (Match)

- المباريات عادة تلعب أفضل من **3 مجموعات** أو أفضل من **5 مجموعات** حسب البطولة.
- الفوز بالمباراة يكون بتحقيق:
 - **2 مجموعات من أصل 3** (الأكثر شيوعاً للرجال والنساء في معظم البطولات)
 - أو **3 مجموعات من أصل 5** في بعض البطولات الكبرى مثل البطولات الأربعة الكبرى للرجال.

ملخص:

- نقاط الشوط → 40 → 30 → 15 → 0: الفوز
- الفوز بالشوط: الفوز بالنقاط بفارق نقطتين بعد التعادل
- الفوز بالمجموعة 6: أشواط بفارق شوطين، أو Tie-Break عند 6 – 6
- الفوز بالمباراة: الفوز بأغلب المجموعات (2 من 3 أو 3 من 5)

❖ ثانيًا: الحكام في التنس الأرضي

• الحكم الرئيسي: (Chair Umpire)

- الموقع: يجلس على كرسي مرتفع بجانب الشبكة.
- المهام:
 - متابعة سير المباراة بالكامل.
 - إعلان النقاط والنتائج.
 - حل أي نزاعات بين اللاعبين أو الحكام الآخرين.

• حكم الخط: (Line Umpire)

- الموقع: على جوانب وخلفيات الملعب لتغطية الخطوط.
- المهام:
 - تحديد ما إذا كانت الكرة داخل الملعب أو خارجه على الخطوط المرسومة.
 - رفع اليد أو الإشارة عند خروج الكرة.

• حكم الشبكة (Net Judge) في بعض البطولات قد يكون جزءاً من حكم الخط:

- الموقع: بالقرب من الشبكة.
- المهام:
 - مراقبة أي مخالفات تتعلق بالكرة أو مضرب اللاعب عند الشبكة.
 - تحديد الأخطاء مثل لمس الشبكة بالكرة أو المضرب.

• المسؤول عن النتائج: (Scorekeeper / Assistant Umpire)

- الموقع: عادة بجانب حكم الكرسي أو على الطاولة الخاصة بالنتيجة.
- المهام:
 - تسجيل النقاط والشوط والمجموعات.
 - مساعدة الحكم الرئيسي في تتبع سير المباراة بدقة.

• الحكم الاحتياطي: (Referee)

- الموقع: خارج الملعب، يشرف على البطولة ككل.
- المهام:
 - مراقبة جميع المباريات والتأكد من تطبيق القوانين.
 - حل النزاعات الكبيرة التي لا يستطيع الحكم الرئيسي حلها.

☒ المجموع في المباراة الرسمية الكبرى: تقريباً 9 إلى 12 حكم، إذا احتسبنا حكم الشبكة منفصلاً وحكام الخط حسب الحاجة.

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

يُعتبر 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 المُستقبل قبل نتيجة اللاعب المُرسِل؛ فنتيجة 30-40 تُشير إلى إحراز المُرسِل نقطتين وإلى إحراز اللاعب المُستقبل لثلاث نقاط في الشوط، وفي حال ظهور كلمة (Game) في النتيجة فإن ذلك يُشير إلى تحقيق اللاعب لأربع نقاط وبالتالي تمكُّنه 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 مُتتاليتين ليعتبر فائزاً بالشوط، ويُشار إلى تحقيق اللاعب للنقطة الأولى بعد عملية التعادل بالرمز (ADVANTAGE) وفي حال تمكُّنه من إحراز النقطة الثانية بشكل مُتتالي بعد التعادل فإن الرمز (Game) سيظهر ليبدل على نهاية الشوط بفوز ذلك اللاعب، أما في حال إحراز اللاعب لنقطة واحدة بعد التعادل ثم استطاع اللاعب المُنافس تحقيق نقطة أخرى فإنه يتم إرجاع نتيجة المباراة إلى التعادل (Deuce) مُجدداً.

طريقة احتساب الأخطاء في التنس الارضي:

1- خطأ الإرسال (Fault)

- يحدث عندما يفشل اللاعب المرسل في إرسال الكرة بالشكل الصحيح.
- أسباب خطأ الإرسال:
 1. الكرة لم تصل إلى مربع الإرسال الخاص بالمنافس.
 2. اصطدمت الكرة بالشبكة ولم تصل لمربع الإرسال.
 3. تلامس قدمي اللاعب خط الإرسال الخلفي أثناء الضرب.
- العواقب:
 - إذا كانت هذه هي المرة الأولى → يُسمح بإرسال ثاني.
 - إذا فشل اللاعب في الإرسال الثاني أيضاً → خطأ مزدوج (Double Fault) يفقد اللاعب النقطة مباشرة.

2- خطأ في استقبال الكرة (Receiving Error)

- يحدث عندما يضرب اللاعب المستقبل الكرة بشكل غير صحيح أو قبل ارتدادها مرة واحدة على أرضه.
- أمثلة:
 1. ضرب الكرة قبل ارتدادها على الأرض مرة واحدة.
 2. ترك الكرة ترتد أكثر من مرة على أرضه.
 3. إخراج الكرة خارج حدود الملعب عند الرد.
- العواقب: فقدان النقطة لصالح اللاعب المرسل.

3- مخالفة الشبكة (Net Violation)

- يحدث عندما:
 1. يلمس اللاعب الشبكة بالمضرب أو جسمه أثناء اللعب.
 2. تمر الكرة تحت الشبكة أو يعيق حركة الخصم بطريقة غير قانونية.
- العواقب: فقدان النقطة لصالح المنافس.

4- الخروج عن حدود الملعب (Out of Bounds)

- الكرة تضرب خارج حدود الملعب المرسومة.
- العواقب: النقطة تُحسب لصالح المنافس.

5- أخطاء خاصة بالشوط/المجموعة

- خطأ مزدوج في الإرسال → فقدان النقطة.
- التأخير أو سوء السلوك → يمكن للحكم خصم نقطة أو أكثر حسب نوع المخالفة.

ملخص: 1. خطأ الإرسال : فقدان فرصة الإرسال → خطأ مزدوج يفقد النقطة. 2. خطأ الاستقبال : ارتداد خاطئ أو ضرب قبل الارتداد → فقدان النقطة. 3. مخالفة الشبكة : لمس الشبكة أو عرقلة الخصم → فقدان النقطة.

4. خروج الكرة : الكرة خارج الملعب → نقطة للمنافس

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 والإناث 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.

يُطبّق هذا النظام في منافسات الرجال والنساء على حدٍ 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:

- الحكم الرئيسي (Chair Umpire)

- **الموقع:** يجلس على كرسي مرتفع بجانب الشبكة.
- **المهام:**
 1. متابعة المباراة بالكامل.
 2. إعلان النقاط والشوط والمجموعة.
 3. حل أي نزاع بين اللاعبين أو بين الحكام الآخرين.
 4. اتخاذ القرار النهائي عند وجود أي شك.

- حكام الخطوط (Line Umpires)

- **الموقع:** على جوانب وخلفيات الملعب لتغطية جميع الخطوط.
- **المهام:**
 1. تحديد ما إذا كانت الكرة داخل الملعب أو خارجه.
 2. رفع اليد أو استخدام الإشارة عند خروج الكرة.
 3. مساعدة الحكم الرئيسي في التأكد من صحة النقاط.

- حكم الشبكة (Net Judge) (إن وجد)

- **الموقع:** بالقرب من الشبكة.
- **المهام:**
 1. مراقبة أي مخالفات تتعلق بالشبكة.
 2. التأكد من عدم لمس اللاعب للشبكة بالضررب أو الجسم أثناء اللعب.
 3. رفع الإشارة عند حدوث مخالفة لإبلاغ الحكم الرئيسي.

- المسؤول عن النتائج (Scorekeeper / Assistant Umpire)

- **الموقع:** على طاولة النتائج أو بجانب الحكم الرئيسي.
- **المهام:**
 1. تسجيل النقاط والشوط والمجموعات بدقة.
 2. إعلام الحكم الرئيسي بأي خطأ في الحساب أو السجلات.

- الحكم الاحتياطي (Referee)

- **الموقع:** خارج الملعب، يشرف على البطولة بأكملها.
- **المهام:**
 1. مراقبة جميع المباريات والتأكد من تطبيق قوانين التنس.
 2. التدخل في حالة النزاعات الكبيرة التي لا يمكن للحكم الرئيسي حلها.
 3. اتخاذ قرارات بشأن الانذارات أو العقوبات على اللاعبين إذا لزم الأمر.

طريقة التحكيم خلال المباراة:

1. كل نقطة تُراقب من قبل الحكم الرئيسي وحكام الخطوط.
2. في حالة نزاع على الكرة أو خروجها، يعتمد القرار على إشارات حكام الخطوط أو الحكم الرئيسي.
3. إذا ارتكب اللاعب مخالفة (مثل لمس الشبكة أو خطأ مزدوج)، يُعلن الحكم الرئيسي النقطة للمنافس.
4. يتم تسجيل كل نقطة وشوط ومجموعة بدقة من قبل مسؤول النتائج.
5. في حال وجود أي اعتراض، يمكن رفع النقاش للحكم الاحتياطي لاتخاذ القرار النهائي.
- 6.

ملخص:

- الحكم الرئيسي = القرار النهائي والإشراف على المباراة
- حكام الخط = مراقبة حدود الملعب
- حكم الشبكة = مراقبة المخالفات عند الشبكة
- مسؤول النتائج = تسجيل النقاط والمجموعات
- الحكم الاحتياطي = الإشراف على البطولة وحل النزاعات الكبرى

❖ أنواع مباريات التنس الارضي:

1- مباراة الفردي (Singles)

- الوصف: مباراة بين لاعبين اثنين فقط، كل لاعب على طرف من الملعب.
- خصائص اللعب:
 - يستخدم كل لاعب نصف الملعب الخاص به فقط.
 - يعتمد اللاعب على قدرته الفردية في الإرسال، الاستقبال، والتحرك على الملعب.

2- مباراة الزوجي (Doubles)

- الوصف: مباراة بين فريقين، كل فريق يتكون من لاعبين.
- خصائص اللعب:
 - يستخدم كل فريق كامل الملعب العرضي بما في ذلك ممرات الزوجي (Doubles Alley) على الجانبين.
 - التعاون بين اللاعبين أمر أساسي لتغطية الملعب والدفاع والهجوم.

3- الزوجي المختلط (Mixed Doubles)

- الوصف: مباراة زوجية بين فريقين، كل فريق يتكون من لاعب و لاعبة.
- خصائص اللعب:
 - نفس قواعد الزوجي العادية، لكن يتم تنسيق اللعب بين الجنسين.
 - يعزز التكتيك والتعاون بين اللاعبين المختلفين في الفريق.

4- المباريات الرسمية والبطولات

- ألعاب الجولة الواحدة:
 - المباراة تُلعب أفضل من 3 مجموعات أو أفضل من 5 مجموعات حسب البطولة.
- ألعاب التصفيات أو البطولات الكبرى:
 - غالباً تستخدم أفضل من 3 مجموعات للرجال والنساء في معظم البطولات.
 - في البطولات الكبرى مثل الغراند سلام (Grand Slam) ، مباريات الرجال قد تكون أفضل من 5 مجموعات.

ملخص:

- = **Singles** فردي، لاعب ضد لاعب
- = **Doubles** زوجي، فريقين كل فريق لاعبان
- = **Mixed Doubles** زوجي مختلط، فريقين كل فريق لاعب و لاعبة
- = **البطولات الكبرى** =تحدد عدد المجموعات ونظام الفوز حسب نوع البطولة

فوائد التنس الارضي للجسم:

- **القلب:** إن التدريب المنتظم طريقة عظيمة لتحسين وظائف القلب والتنس 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 20-30 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 جميعا أن بذل المجهود يخفف من التوتر إلا أن ممارسة لعبة التنس تشد الذهن كما تشد الجسم. ففي كل مرة تقوم فيها بضرب الكرة يجب أن تتفاعل وتستجيب بسرعة وإذا أردت أن تتجح فيجب أن ترسم إستراتيجية لكل خصم وهذا يساعد على المحافظة على نشاط المخ وشبابه.
- **الذراعان:** قد لا تحصل على عضلات من سيرينا وليامز ولكن مرجحة مضرب وزنه 11 أوقية يساعد على تقوية العضلات العليا للذراع ثنائية الرؤوس والعضلات ثلاثية 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 الارضي):

- ترقى أصولها إلى القرن الحادي عشر للميلاد عندما نشأ ليركية الفرنسية ضرب منها عرف بتنس الفناء (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 كتابٍ شاملٍ يضم فيه القواعد التي تُشكل لعبة التنس بشكلها الحديث، وقد حصل والتر على براءة اختراع في العام 1874م 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. 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 المُغطاة بنوع من أنواع القماش. شهدت تلك الفترة امتداد اللعبة وانتشارها في الولايات المتحدة الأمريكية، وتختلف الروايات حول أول من امتك مجموعة من المضارب والكرات في التنس الأرضي ولكن الدراسات تُشير إلى أن ويليام أبليتون أول من امتك مثل هذه الأدوات.
- في العام 1875م قام أعضاء نادي الكروكية في إنجلترا بتخصيص أحد ملاعبه لرياضة كرة المضرب ليشهد العام التالي افتتاح أول بطولة لكرة المضرب والتي عُرفت ببطولة ويمبلدون التي شارك فيها 22 لاعباً وقد نُوج 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 أُعبت مبارياتها وفقاً

لقوانين هذه الرابطة، وقد فاز بها رود آيلاند الذي 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 تُقام في العديد من دول العالم المختلفة كفرنسا، وكندا، وجنوب إفريقيا، وإسبانيا، ومصر، والدنمارك، وإيطاليا، وغيرها من الدول، ويجدر 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 تقوي عضلات اليدين والساقين، وتساعد على شد عضلات البطن، وتحسين وظائف القلب، وتزيد من مرونة الجسم، كما تتعدد أضرار لعبة التنس ومنها أنها قد تسبب الإصابات، وتزيد الضغط على المفاصل، كما أن تلقي ضربة بكرة التنس قد يلحق باللاعب الضرر.

اصل 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 باللباد. والهدف من اللعب تسجيل النقاط بإرسال الكرة إلى منطقة الخصم بحيث يعجز عن ردها أو بحيث يرددها 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 انها تفيد أجزاء كثيرة من الجسم فضلا عن التوافق الذي تتطلب ممارسة اللعبة بين الذهن وكافة عضلات الجسم.

أهم بطولات كرة التنس الارضي:

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

بطولة ويمبلدون: تعدُّ 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 مُخصصة 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 كستاد فرانسيس.

بطولة أميركا المفتوحة: تُقام هذه البطولة منذ العام 1978م على الأرضيات الصلبة الخاصة بالمركز الوطني للتنس في الولايات المتحدة الأمريكية، وتحديدًا في منطقة كوينز في ولاية نيويورك، وتُلعب هذه البطولة بفرق الفردي والزوجي رجال والفردي والزوجي نساء بالإضافة إلى الفرق الزوجية المختلطة، وتقام بطولة امريكا 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 1922م 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 تطوّر قوانين اللعبة، وتعدد أنواع الملاعب، وظهور تقنيات التحكم الإلكتروني، في تعزيز دقة الأداء وزيادة جاذبية المتابعة الجماهيرية. كما تُبرز اللعبة قيمًا أخلاقية وسلوكية مهمة في ميدان الرياضة، وتُظهر قدرة الإنسان على الدمج بين القوة والمهارة، وبين الذكاء التكتيكي والانضباط الجسدي. إن التنس الأرضي، بما يحمله من تاريخ عريق ومكانة دولية، يظل نموذجًا رائدًا في الرياضة الحديثة من حيث الشمولية والتكامل والتميز.

ولكل مسكة ميزات وسلبيات وتختلف 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- وقفات الاستعداد:

الخطوات الفنية للوقفة:

- ممك المضرب باتزان امام منتصف الجسم وسند المضرب باليد الحرة.
- ثني الركبتين.
- فتحة قدمين باتجاه الصدر.
- انحناء قليلا للأمام بحيث يتوزع ثقل الجسم على القدمين.
- النظر باتجاه الكرة.

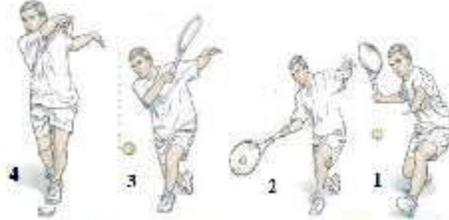
ثالثاً- الضربات:

اولاً- الضربة الامامية:

الخطوات الفنية لأداء الضربة:

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

- ب- مرحلة التحضير والمرجحة الخلفية:
- دوران القدمين والكتفين للجانب الأيمن.
 - اتجاه الكتفين والحوض الأيسر للشبكة.
 - فتحة قدمين مناسبة.
 - نقل رأس المضرب للخلف والاعلى قليلا.
 - ثني بالركبتين مع إنزال راس المضرب للأسفل.
 - نقل المضرب للأمام باتجاه قدوم الكرة.
 - امتداد الركبتين والحوض للأعلى.
- ج- مرحلة الضرب والمرجحة الامامية:
- مد الركبتين للأعلى.
 - نقل الذراع باتجاه الكرة.
 - تسريع امتداد حركة المرفق.
 - دوران الحوض للداخل وللأمام باتجاه الكرة.
 - مسار المضرب في حركة من اسفل لأعلى.
 - تسارع رأس المضرب قبل لحظة التلامس.
 - ثبات الرسغ لحظة التلامس.
- د- مرحلة المتابعة:
- ضرب الكرة باتجاه خارج الجسم.
 - متابعة الكرة بالذراع مع تسارع رأس المضرب.
 - ثني المرفق باتجاه اعلى الكتف الأيسر.
 - امتداد الركبتين والحوض للأعلى.
 - دوران الكتفين للداخل.
 - امتداد اجزاء الجسم على استقامة لحظة انهاء المتابعة.
 - الحفاظ على توازن الجسم والعودة.



ثانياً- الضربة الخلفية بكلتا اليدين The Tow Handed Backhand

الخطوات الفنية لأداء الضربة:

أ- المسكة: المسكة المستخدمة Continental Grip او Eastern Backhand Grip

مميزات الضربة الخلفية بكلتا اليدين:

- سهولة الإمساك.
- القوة المطلوبة أقل مقارنة مع الضربة بيد واحدة.
- امتصاص صدمة الكرة.
- إخفاء الدوران على الكرة لأنه يتأخر بعد التلامس من سلبياتها:
- عدم قدرة اللاعب ضرب كرات طائرة.
- صعوبة الوصول للمواقع الطائرة.
- المدى الحركي وزوايا اللعب محدودة.
- ب- مرحلة التحضير والمرجحة الخلفية:
 - عند نقل المضرب للخلف يتدور الكتف مباشرة.
 - دوران الكتف والحوض للخارج قبل الانتقال للأمام.
 - يبدأ الحوض بالدوران.
- ج- مرحلة الضرب والمرجحة الأمامية:
 - دوران الحوض يولد دوران للجذع.
 - دوران الذراعين مع الجذع لتحضير المرفق والرسغ للتلامس.
 - ضرب الكرة أمام القدم الأمامية.
 - اتجاه المضرب عمودي مع الشبكة.
- د- مرحلة المتابعة:
 - التراجع والمضرب فوق الكتف.
 - المحافظة على توازن الجسم والعودة.



ثالثاً- الضربة الخلفية المقطوعة The One Handed Slice Backhand :

الخطوات الفنية لأداء الضربة:

أ- الإمساك: المسكات المستخدمة للضربة الخلفية المقطوعة The Eastern Backhand Grip للمبتدئين و The

Continental Grip للمتقدمين.

ب- مرحلة التحضير والمرجحة الخلفية:

- دوران القدمين والجزء العلوي من الجسم.