

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة صلاح الدين

التنس الارضي

Tennis

أ.م.د. اكرم عبدالواحد محمدامين

المبادئ الأساسية للتنس

Basic principles

○ وضع الاستعداد: Ready Position

○ ان درجة الاستعداد تحدد مدى قابلية اللاعب وإمكانيته على الاستجابة السريعة لظروف ومتطلبات اللعب وضمان حسن استقباله للكرة، فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيداً كلما تحسن مستوى أداء اللاعب. أن اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب المنافس.

Foot work حركات القدمين

○ تعد حركات القدمين الطريقة الوحيدة التي يتخذها اللاعب كوسيلة للتحرك داخل الملعب مع مداومة الاحتفاظ بتوازنه متتبعاً في ذلك حركة الكرة ، وذلك بقصد ضربها وتوجيهها باتقان ، ويجب مراعاة حركات القدمين في رياضة التنس بحيث يكون ارتكاز اللاعب على كامل القدمين ، ويكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين ايضاً مع انثناء قليل في الركبتين ، ويجب ان يتدرب اللاعب على التحرك للمحافظة على الوقوف في منتصف الملعب مع الاحتفاظ بتوازن الجسم ويبدأ لاعب التنس حركات القدمين بنقل احدى القدمين ثم اتباعها بالآخرى للوصول لمكان الكرة في الوقت المناسب وهناك عدة انواع للتحرك داخل الملعب منها لتحرك الجانبي والتحريك الامامي والتحريك الخلفي يمينا ويسارا في اركان الملعب المختلفة ، وترتبط التحركات ارتباطاً وثيقاً بالمهارات ، فهناك مهارات تتطلب التحرك السريع مثل الكرات المسقطة والمقتولة والجانبية ، مهارات الضربة الامامية والخلفية يلف فيها الجسم ليصبح الجزء الامامي في اتجاه الحائط الامامي ، ولهذا أهمية كبرى في عدم إعاقة الجسم عند مرجحة المضرب للخلف والامام ، ويستخدم الجري خلفاً لأداء الضربات العالية لتصبح الكرة في متناول المضرب كما تستخدم حركات الطعن لأداء الضربات المرفوعة القريبة من الحائط الامامي .

The Grips مسكة المضرب

○ مسكة المضرب

○ تلعب القبضة في رياضة التنس دوراً بارزاً في قدرة اللاعب على أداء الضربات المختلفة لهذه الرياضة ، لذلك يجب ان يقبل اللاعب على مضربه بحيث يصبح جزءاً من يده ، لا يتسبب في تعب وارهقة وبحيث يتحكم في المضرب بسهولة سواء كان ذلك للهجوم او الدفاع ، واللاعبون المتميزون يجعلون من قبضاتهم سلاحاً لنجاح ضرباتهم المختلفة وتكون يد المضرب بين الارباع اصابع والابهام ، وياخذ اصبعيه السبابة والابهام حرف (Y حيث يصبح القبضة تماما المصافحة باليد .

انواع المسكات

○ المسكة الشرقية

○ المسكة الغربية

○ المسكة القارية