

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة صلاح الدين

التنس الارضي

Tennis

أ.م.د. اكرم عبدالواحد محمدامين

المهارات الأساسية في التنس

Basic Skills

- **الضربات الامامية Forehand** تعد الضربة الامامية من الضربات الأساسية وأكثرها استخداماً في رياضة التنس ، لما تتميز به من سهولة الاداء بمقارنتها بالضربات الأخرى.
- وتكمن اهميتها في ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة من الحائط الامامي أو هي طائرة او ممرتدة من الارض او جانبية حيث تأدى الضربة الامامية ووجه المضرب مفتوحاً للكرة وممسوكاً بالقبضة الامامية ، ويكون وضع الجسم خلف الكرة والكتف الايمن باتجاه الزواية الخلفية اليمنى ، والقدمين تكون احدهما للأمام والأخرى للخلف مع انثناء في الركبتين ، ثم يمرجح المضرب يصبح للخلف بحيث يصبح أعلى مستوى الكتف والذراع الحرة وفي الوضع المناسب الى للمحافظة على توازن الجسم ويكون نظر اللاعب على الكرة ، ثم يمرجح المضرب ليقابل الكرة بضربها في اطار المضرب ويستمر المضرب في مرجحته متابعاً للضربة بحيث يصبح رأسه على مستوى الاذن اليسرى للضارب .

Backhand الضربات الخلفية

○ تعد الضربة الخلفية من الضربات الاساسية في رياضة التنس وتأتي في المرتبة الثانية استخداماً في الضربة الامامية ، وتؤدي هذه الضربة من الضرب بالجهة المعاكسة للذراع المضاربة ، لذا يجد الناشئ صعوبة تعلمها باعتباره نمط حركى غير شائع في الحياة اليومية ، إلا ان عملية التدريب والتعود تساعد الناشئ في التغلب على تلك الصعوبات وتكمن اهميتها في ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة للحائط الامامي سواء كانت الكرة وهى طائرة أو مرتدة من الارض او جانبية ، تؤدي الضربة الخلفية بوجه المضرب الخلفى ، بحيث يكون الذراع متقاطعاً مع الجسم والقبض على قبضة المضرب بالقبضة الخلفية ، كما يكون وقوف اللاعب بشكل جانبي مع مواجهة الكتف الايسر للزاوية الخلفية اليسرى للملعب ، أما القدمين فتكون احدهما اماماً والاخرى خلفاً مع انثناء خفيف في الركبتين ، يرفع راس المضرب لاعلى وذلك بفنى المرفق امام الصدر ثم يمرجح المضرب لاسفل لمواجهة الكرة بالوجه الخلفى وتستمر حركة المضرب من امام الجسم ليصبح راس المضرب اعلى من مستوى راس اللاعب وتمتد الركبتين ليصبح الجسم انسيابياً ويصبح ارتكاز الجسم على المشطين .

الضربة الساحقة (The Smash)

○ تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس وتستعمل في حالة الكرات العالية الآتية من المنافس، وهي شبيهة بضرب الأرسال من حيث طريقة أدائها، ولكنها تختلف عنها في سهولة تنفيذها حيث أن اللاعب يستطيع لعبها من أي مكان في الملعب كما يستطيع توجيهها إلى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس. وتتركز صعوبة الضربة الساحقة في أن اللاعب يؤدي هذه الضربة أثناء الحركة وعادة من الركض السريع لملاقاة الكرة وليس من الثبات فقط كما هي في الأرسال. وعليه يجب على اللاعب تقدير المكان الصحيح لملاقاة الكرة بمجرد ملاحظة خط سيرها أثناء لعبها من المنافس. وتؤدي الضربة الساحقة إما بطريقة الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية كما في الضربات الأخرى، وهناك أنواع مختلفة من الضربة الساحقة (المستقيمة، والدوران الواطيء، والدوران العالي) "

الضربات الطائرة (The volley)

○ تعد الضربات الطائرة عن سائر الضربات الاخرى في ان عملية ضرب الكرة تتم قبل ملامستها للارض اما بالضربة الامامية أو بالضربة الخلفية. وهي تعتبر من الضربات الهامة التي تساعد على كسب المباراة. وكلما كان اللاعب قريبا من الشبكة عند لعبها كلما كانت اللعبة اكثر خطورة على المنافس في رد الكرة. ويجب ان يقرر اللاعب بسرعة لعب الكرة بالضربة الطائرة بدون اي تردد. واللاعب الجيد هو الذي يستطيع ان يخلق فرصا عديدة يستغلها في عمل الضربات الطائرة".