



## ميدان ملعب التنس الأرضي

يتألف ملعب التنس الأرضي (كرة مضرب) من مستطيلين داخل بعضهما أحدهما لمباريات الفردي والآخر الأكبر لمباريات الزوجي، وهما متساويان بكل شيء ولكن الفرق الوحيد هو بعرض الملعب فقط.

**الطول:** طول الملعب لمباريات الفردي والزوجي يرسم بشكل موازي للطول الاخر بمقدار (٢٣,٧٧) م.

**العرض:** يكون لملاعب المباريات الفردي ٨,٢٣ م ولمباريات الزوجي ١٠,٩٧ م أي بزيادة ١,٣٧ م من كلا طرفي الملعب الطولي.

**منطقة الإرسال:** ينفذ الإرسال من خارج إحدى قاعدتي الملعب، حيث نرسم خط بعرض ٥ سم وطول ١٠ م داخل الملعب في منتصف خط القاعدة من الطرفين.

**مربع الإرسال:** وهي المنطقة التي نرسمها بالشكل التالي: نرسم مستقيم من منتصف الملعب باتجاه خطي القاعدة بطول ٦,٤٠ م ثم نقوم بوصل النقطة مع خطي طول الملعب لمباريات الفردي. حيث ينتج معنا أربع مناطق لاستقبال ضربات الإرسال عند بداية كل نقطة.

**الشبكة:** توضع في منتصف الملعب وتحمل على عمودين يصل بينهما سلك معدني بقطر ٤-٦ مم ملبس بمطاط، العمودان يكونان على بعد ٩٠ سم من ملعب مباريات الزوجي الشبكة تثبت على السلك بقطعة رباط ابيض عرضه ٥-٦,٣٠ سم.

ارتفاع الشبكة عند العمود (حامل الشبكة) ١,٠٧ م ومن المنتصف ٩١ سم وذلك بشد الشبكة من المنتصف وتثبيتها على الأرض بعد شدتها للأسفل.

### - ملاحظات:

- ١- جميع الخطوط ترسم بعرض ٥-٢,٥ سم وبنفس اللون.
- ٢- جميع الخطوط تعتبر جزءا من المنطقة التي تحددتها.
- ٣- يجب ان تتوافر مسافة ٦,٤٠ م خلف خط القاعدة من الطرفين.

## كرسي الحكم:

حيث يكون بلرتفاع يسمح للحكم بمراقبة كافة الالعب والكرات.  
ومشاهدة جميع الحكام المساعدين والأطفال جمعي الكرات

١٢

## الكرة:

تصنع من المطاط والمواد الكيميائية بنسبة ٨٥% ومن ثم تغطي بوبر  
ناعم يساعد وينظم ويحافظ على ارتدادها عن الأرض بشكل يسهل أداء  
اللعاب.

وبشكل عام يجب ان يكون وزنها ما بين ٥٦,٧-٥٨,٦ غرام وقطرها  
٦,٦-٦,٣ سم ومن اهم شروط نظاميها انها إذا رميت من ارتفاع ٢,٥ م  
على الأرض صلبة ترتد من الأرض بلرتفاع ١,٣٠-١,٤٥ م وعلى  
الاغلب يكون لونها اصفر او احمر او برتقالي لتكون واضحة ومميزة في  
جميع أنواع الملاعب



## المضرب:

وهو أداة اللعاب الرئيسية، حيث طرأ على تطوراته عدة مراحل حيث  
كان في السابق يصنع من الخشب حتى عام ١٩٦٠م وكانت واجهته  
صغيرة نسبيا وبعدها ظهرت المضارب المصنوعة من الألمنيوم ذات  
الوزن الخفيف. والقوة في الارسال حيث تم تصنيع المضارب من الفبير  
غلاس والجرافيت وامتازت بقوة الضربة وخفة الوزن.

## أجزاء المضرب:

رأس المضرب، عنق المضرب، الساعد(الذراع)، القبضة.

١٣

يجب ان لا يزيد طول المضرب عن ٨١,٢٨سم والعرض ٣١,٧٥سم ووجه المضرب يكون طوله ٣٩,٥سم وعرضه ٢٩,٣سم من داخل الشبك، ووجه المضرب يكون طوله ٤٢سم وعرضه ٣١,٨سم من الخارج (الإطار).



## أنواع الخيوط:

١-الخيوط الطبيعية وتكون مصنوعة من امعاء الحيوانات (الأغنام والأبقار).

٢-الخيوط الصناعية تكون من النايلون او البوليستر.

ويمكن للمضرب الجيد ان يتراوح وزنه بين ٢٤٥-٢٥٥ غرام وزيادة الوزن تعطي قوة وزيادة في التركيز.

## ملاعب التنس

كانت مباريات التنس تقام على أرضية مكسوة بالنجيل فالاسم القديم للعبة هو تنس المروج كما هي الحال في ملاعب ويمبلدون ولما أصبح النجيل مكلف بشكل كبير استبدلت الأرضية بأنواع أخرى ك نوع من الصلصال يمتاز بمرورته يجعله يمتص الصدمات فلا يشعر اللاعب بالإرهاق ولكن أكثر ارضيات الملاعب شيوعا هي:

الاسفلت والبلاط والخرسانة ويقضي اللاعبون وقتا طويلا للتعود على نوعية ارض الملعب قبل بدء المباراة لأن اتجاه الكرة بعد اصطدامها بالأرض يعتمد بشكل كبير على نوعية الأرض.

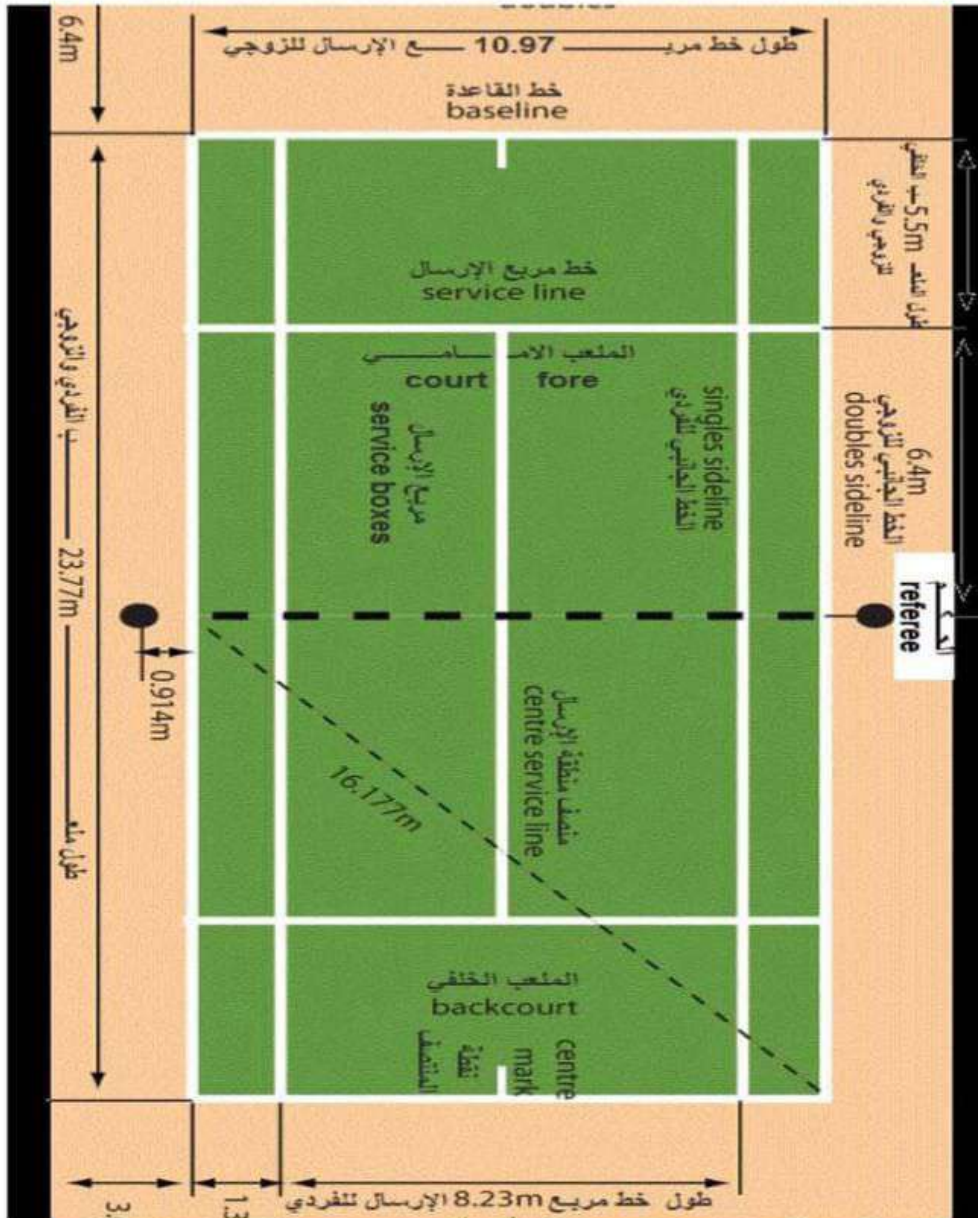
## ملعب التنس

ذو شكل مستطيل طوله (٢٣،٧٧) م ويطلق عليه الخط الجانبي side line وعرضه (٨،٢٣) م في مباريات الفردي و (١٠،٩٧) م للزوجي ويسمى عرض الملعب (base line) وتبدأ عند هذا الخط أول خطوات اللعبة \*ويقسم الملعب بخطوط بيضاء الى ثمانية مستطيلات وهو تقسيم له أهميته في حساب النقاط وتعتبر أيضا جزء من الملعب.

\*ويرسم على بعد ٦،٤٠م من جهتي الشبكة خطان موازيان لها يسميان خطي منطقة الإرسال.

\* وتقسم المسافة بين خطي الإرسال وخطي الجانبي الى قسمين متساويين وهما ساحتا الإرسال وهما ساحة اليمنى وساحة اليسرى في كل نصف من الملعب وأيضا لهما أهمية كبرى في حساب النقاط وجميع الملاعب مخططة على نحو يسمح بأن تلعب عليها مباريات الزوجي والفردي ولذا فلن المستطيلين الجانبيين البالغ عرض كل منها ١٣٧ سم وطولها بطول الملعب أي ٢٣،٧٧م يعدان جزء من الملعب في المباريات الزوجية فقط ومقاييس ملاعب التنس في جميع انحاء العالم واحدة واي مقاييس مختلفة لما هو مقرر عليه تعتبر نتائج المباريات المقامة عليه ملغية

وتشترط مواصفات خاصة بالمدرجات والمقاعد الثابتة والمتحركة حول الملعب وفي ملاعب البطولات الدولية يجب ان توجد مساحة خالية خلف خط الجانب لا تقل عن 3,66 م على الجانبين ولا تقل عن 6,40 م خلف خط القاعدة وتعلق الشبكة بسلك معدني او حبل لا يزيد قطره عن 6مم ويثبت طرفاه فوق قائمين ارتفاع كل منهما 1,07 سم ويوضع كل قائم في الجانب بحيث يبعدان خارج الملعب بحوالي 91 سم لكل قائم خارج حدود الملعب ويبلغ ارتفاع الشبكة 91 سم في المنتصف و1,07م على الأطراف وتربط بأسفلها عند الوسط بحزام لا يزيد عرضه عن 5 سم



## أنواع ملاعب التنس

توجد أربع أنواع أساسية للملاعب تعتمد على المواد المستخدمة لأرضية الملعب:

١- الملاعب الترابية

٢- الملاعب الصلبة

٣- الملاعب العشبية

٤- الملاعب داخل الصالات

كل سطح من هذه السطوح له خصائصه التي تؤثر على شكل وخصائص اللعب....

أولاً: الملاعب الترابية clay courts:



– الملاعب الترابية مصنوعة من الأحجار المسحوقة، الحصى أو الطوب ويعتبر التراب (الرمل) الأحمر ابطئ من التراب (الرمل) الاخضر..

– وتستخدم بطولة فرنسا المفتوحة هذه الملاعب على عكس الثلاث بطولات الأخرى ...

– الملاعب الترابية تبطئ من حركة الكرة وتنتج ترددات مختلفة بالمقارنة مع الملاعب الصلبة او العشبية، وهذا بسبب أن الملاعب الترابية تحتوي على كمية كبيرة من الصلصال وعندما تقع الكرة عليها يصبح الاحتكاك

أكبر على مسار الكرة الافقي مما يؤدي الى تباطؤ الكرة... ولهذا السبب تعد الملاعب الترابية ذات ميزات مختلفة مثل الأرسال القوي مما يؤدي للاعبين الذين يعتمدون عليه الى عدم السيطرة على لعبتهم.

على الرغم من ان الملاعب الترابية تقليدية وقل كلفة في البناء من أنواع الملاعب الأخرى الى ان تكلفة صيانة هذا النوع من الملاعب اعلى من الملاعب الأخرى لأنها تحتاج الى التسوية المستمرة للمحافظة على رتابة الأرضية، والمحافظة على اعتدال معدل الماء فيها.

— الملاعب الترابية اكثر شيوعا في اوروبا و أمريكا الجنوبية عن أمريكا الشمالية

### ثانيا : الملاعب الصلبة :HARD COURTS:



— الملاعب الصلبة عادة تكون مصنوعة من الأسفلت حيث هناك تصبح الأفضلية للاعبين السريعين وذو الضربة القوية

— والملاعب الصلبة تختلف في سرعتها فهي أسرع من الرملية ولكنها ابطئ من العشبية ويعتبر هذا النوع من الملاعب مناسب لجميع أنواع اللاعبين



– ومن البطولات الكبرى التي تلعب على هذا النوع: بطولة الولايات المتحدة المفتوحة US OPEN و بطولة استراليا

### ثالثاً: الملاعب العشبية GRASS COURTS:



الملاعب العشبية هي أسرع أنواع ملاعب التنس، وهي تتألف من عشب نابت في تربة صلبة مشابهة لتربة ملاعب الغولف وفي هذا النوع من الملاعب يعتمد ارتداد الكرة على مدى صحة وقوة هذا العشب، وكيف تم تشذيبه مؤخراً. والنقاط عادة على هذه الأرضية سريعة جدا والتردد المنخفض لها يجعل تبدلات الكرة قصيرة، والارسال الأول يلعب دورا مهم على هذا النوع من الارضيات أكثر من الأخرى..

السطح فيها يكون اقل صلابة وأكثر انزلاقا من السطوح الأخرى مما يسبب للكرة الانزلاق والتردد المنخفض لذا على الاعبين ان يصلوا للكرة بشكل أسرع من الملاعب الأخرى

وتعتبر بطولة ويمبلدون هي أشهر البطولات العشبية في عالم التنس ... في السابق كانت الارضيات العشبية تعتبر الأكثر شيوعاً لكن نظراً لتكلفتها العالية أصبحت نادرة

#### رابعاً: الملاعب داخل الصالات INDOOR COURTS :



- معظم الملاعب داخل الصالات ملاعب مفروشة بالمطاط أو الخشب تختلف في خصائص اللعب عليها تبعاً لاختلاف السمك، النسيج، المواد المستخدمة في الأساس.

وتعتبر منظمة atp الملاعب مطاطية السطح كالملاعب المفروشة

مثل: ملاعب بطولة باريس للماسترز.

وتعتبر من أكثر أنواع الملاعب شيوعاً في عالم التنس.

## ((حكام لعبة التنس))

الحكام في لعبة التنس ثلاث أنواع:

١ - حكم عام

٢ - حكم رئيسي

٣ - حكم خط

أ - الحكم العام:

مهمته اتخاذ القرارات الكبيرة والهامة مثل تأجيل المباراة بسبب هطول الأمطار أو غيره أو إلغاء المباراة وبداية المباراة والإشراف على بقية الحكام.

ب الحكم الرئيسي:

مهمته اتخاذ القرارات الفنية في المباراة والنداء على جميع الحالات والنتائج والاعيين.

ج - حكام الخطوط:

( ١ ح - ٣ ح - ٨ ح - ١٠ ح ) : مهمته مراقبة خط طول الملعب (الفردى أو الزوجى) side line.

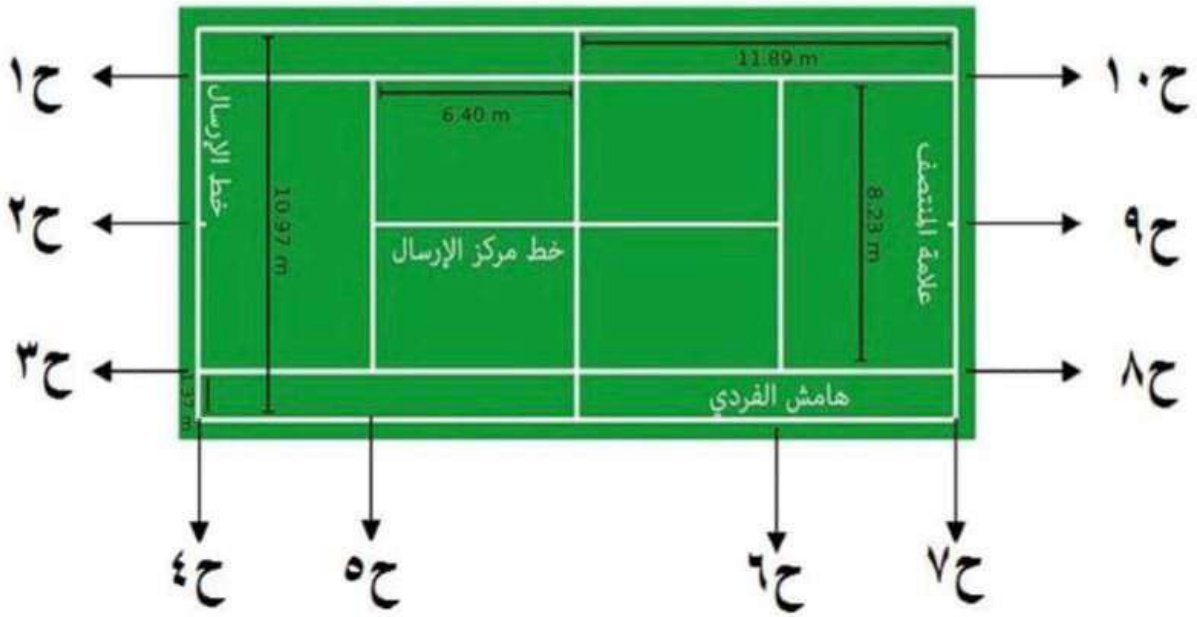
( ٤ ح - ٧ ح ) : مهمته مراقبة خط الملعب العرضى base line .

( ٥ ح - ٦ ح ) : مهمته مراقبة خط مربع الإرسال العرضى.

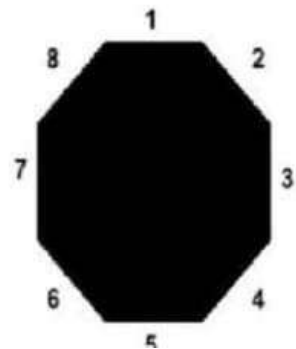
( ٢ ح - ٩ ح ) : مهمته مراقبة خط مربع الإرسال الطولى.

انظر الشكل التالي:

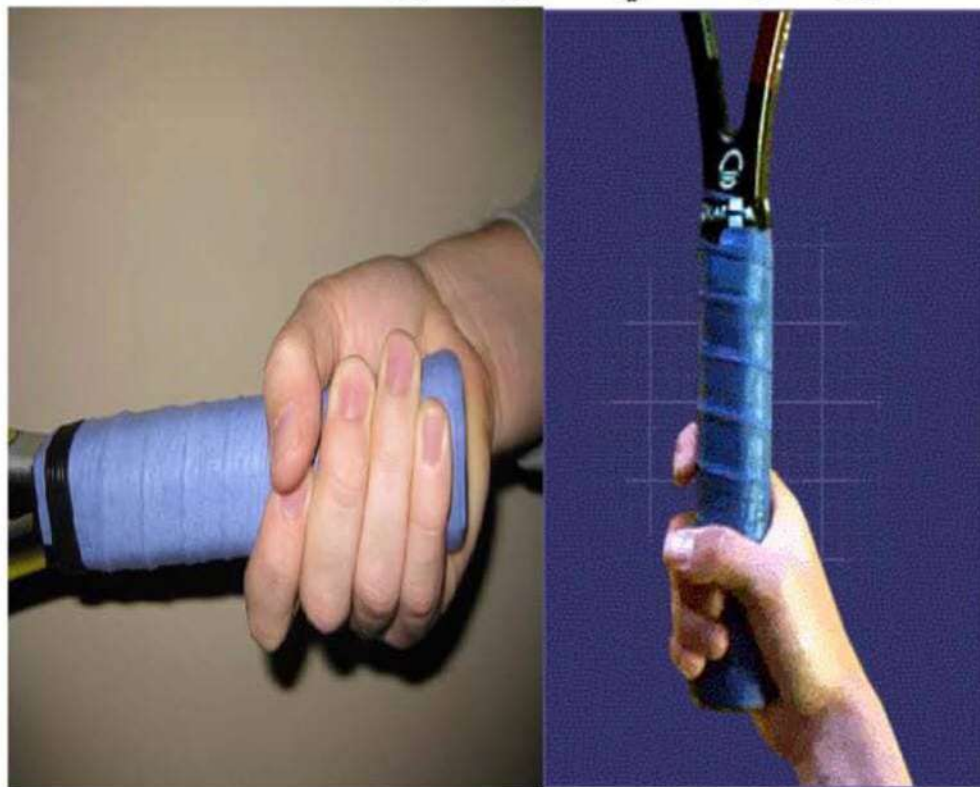
حكم عام



لكي نتعرف على لعبة التنس الأرضي لابد أن نكون على اطلاع على الملعب الذي سنلعب به من (طول - عرض - خطوط - مناطق - شبكة). وكذلك لابد من معرفة الأدوات التي سنستعملها أثناء اللعب كالمضرب (طوله - وزنه - أجزائه ....) وأيضا الكرة (وزنها - قطرها - ضغطها). في البداية يجب ان نتعرف على مسكة المضرب حيث نلاحظ أن عقب المضرب ونهايته من الأسفل تكون بشكل مثلث



لكي نقبض على المضرب بشكل جيد ، نقوم بجعل إطار رأس المضرب بشكل عمودي مع أرض الملعب، ثم نقوم بعملية المصافحة للقضة من الخلف، حيث يكون الفراغ العلوي الموجود بين السبابة والإبهام والتي تكون على شكل حرف /V/ على الخط رقم /1/ من القبضة وهذه المسكة تستعمل لضرب الكرات الأمامية (الفور هاند) وهي المسكة الأكثر شيوعا (المسكة الشرقية) وهي تستعمل لكافة الملاعب، حيث توفر قوة الأداء والتوافق الجيد عند ضرب الكرة كما في الشكلين التاليين:



## أنواع مسكات المضرب

### أ- المسكة الشرقية:

وهي المشروحة أنفا حيث يكون حرف / V / بين السبابة والإبهام تحيط بالضلع رقم ( ١ ) من قاعدة قبضة المضرب.

### ب - المسكة الغربية:

يصل اللاعب الى اتخاذ المسكة الغربية عندما تلمس مؤخرة راحة اليد القبضة بحيث يكون حرف / V / الذي يتكون من أصبعي الإبهام والسبابة بين الضلعين ( ٣ و ٤ ) من القبضة

ويفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة كالإسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيها عاليا

ما يميز هذه المسكة هو ان وجه المضرب يكون مغلقا أي حافته العليا تكون مائلة الى الامام عند ضرب الكرة

ج - المسكة القارية: حيث يكون حرف / V / بين السبابة والإبهام محيطا بالخط رقم ( ٨ ) من قبضة المضرب.

وهي أكثر المسكات شيوعا بين اللاعبين، وتستعمل للكرات المنخفضة (زاوية ارتداد الكرة أقل من زاوية الورود) وتصلح لضرب الكرات العالية فوق الرأس وعند ضرب الأرسال والضربات الطائرة الأمامية الخلفية

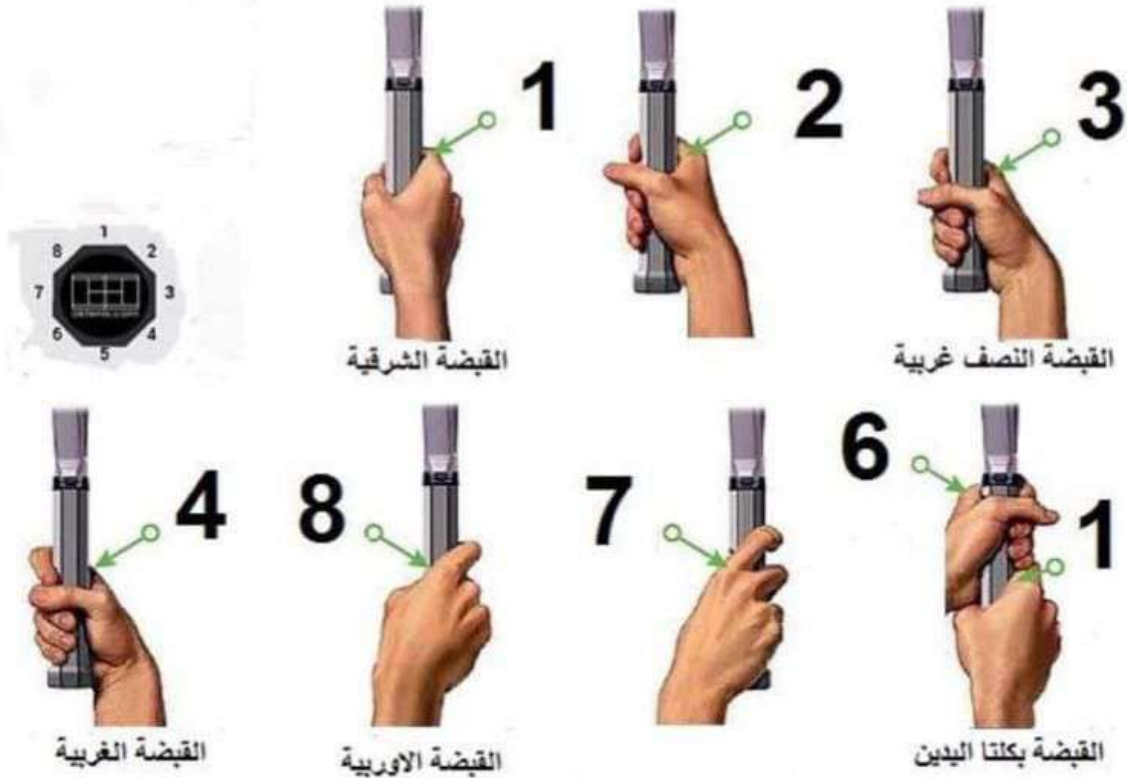
حيث يكون وجه المضرب مفتوحا ٨/١ لفة للكرات الأمامية المنخفضة ويكون وجه المضرب ٨/١ لفة للكرات الخلفية المرتفعة.

د - المسكة بكلتا اليدين: تستعمل لضرب الكرات الخلفية (باك هاند) اليسارية، حيث تعطي قوة وتركيز من قبل الضارب.

ملاحظة: إن فشل اللاعب في تنفيذ ضربة ما يكون سببه نوع المسكة التي يستخدمها

ولربما هناك أسباب أخرى منها على سبيل المثال تأخر ضرب الكرة او ضرب الكرة عندما تكون اما قريبة جدا او بعيدة جدا من الجسم.

صورة توضح بعض أنواع  
المسكات



### أنواع منافسات كرة المضرب

#### ١ - تدريبي:

حيث يقوم المدرب بإرسال الكرات للاعبين الذين يقفون في النصف الثاني من الملعب، ويعيد اللاعب او اللاعبون الكرة بشكل صحيح الى المدرب.

#### ٢ - التعاوني:

حيث يقف اللاعبون مقابل بعضهم بنصفي الملعب ويتبادلون لعب الكرات بشكل مستمر وصحيح وهدئى من أجل التعلم والتعود.

## أنواع مباريات كرة المضرب:

### ١ - مباريات الفردي:

وتكون للرجال أو السيدات حيث تقام المباريات من لاعبين اثنين كلاً منهم في نصف ملعب الفردي.

### ٢ مباريات الزوجي:

وتكون للرجال والسيدات، حيث تقام المباراة بين أربعة لاعبين اثنين في كل نصف ملعب (ملعب الزوجي).

### ٣ مباريات الزوجي المختلط:

حيث يتكون كل فريق من رجل (ذكر) وسيدة (انثى) وتلعب المباراة على ملعب الزوجي.

### ٤ - مباريات المنتخبات الوطنية:

وتكون للفردي والزوجي والمختلط.

## أنواع ضرب الكرات

تنقسم ضربات الكرة في لعبة التنس الأرضي (رد الكرات) الى نوعين:

### ١ - الكرات الأرضية:

وهي عبارة عن رد الكرات باتجاه المنافس (نصف ملعب المنافس) وبعد أن تصطدم الكرة بأرض الملعب وأهمها الكرة من الإرسال \_ الكرة الأرضية الأمامية \_ الكرة الأرضية الخلفية \_ الكرة المسقطة قريبة من الشبكة \_ الكرة الأرضية النقرة (لحظة ارتداد الكرة من الأرض).

### ٢ - الكرات الطائرة:

وهي عبارة عن صد الكرات قبل أن تلامس الأرض ومنها الكرات العالية \_ الكرات الأمامية الطائرة \_ الكرات الخلفية الطائرة \_ الكرات الجدارية الكرات المسقطة قرب الشبكة \_ الكرات الساحقة.



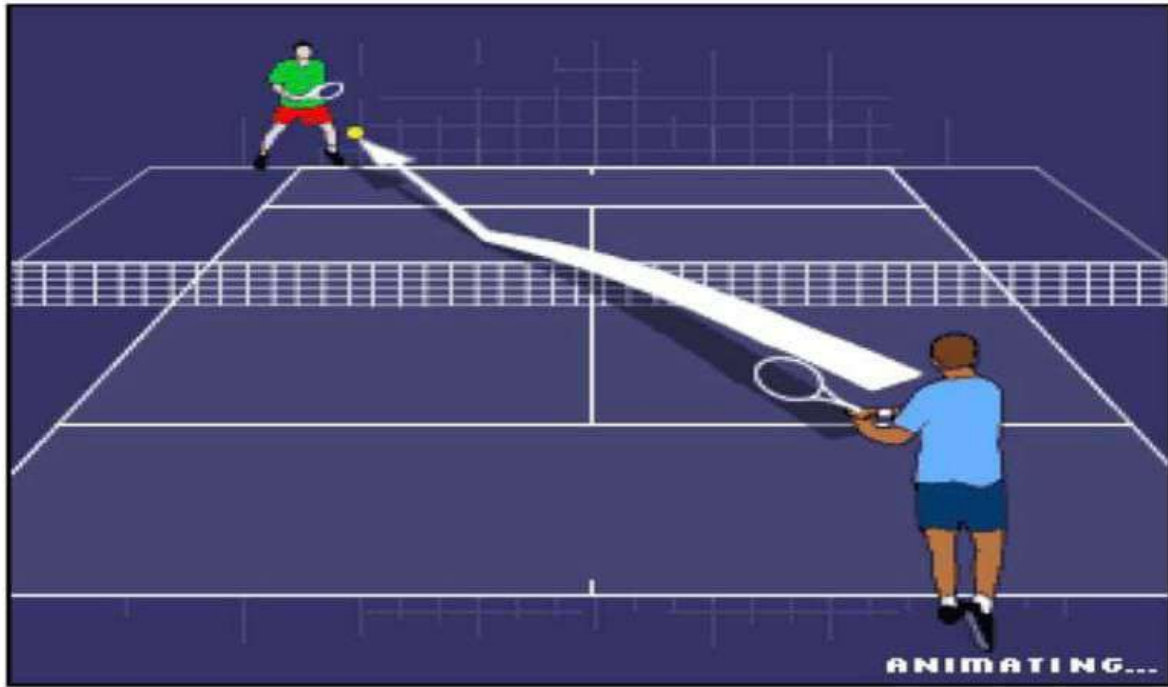
## — كيف نقف لمزاولة لعبة كرة المضرب (التمركز والوقوف) لممارسة كرة المضرب:

هناك موقفان اساسيان للتمركز والوقوف اثناء سير اللعب يحددها مستقبل الكرة، وذلك حسب ورود الكرة من اللاعب المنافس وهما:

١- اثناء تنفيذ ضربة الإرسال: هناك منفذ الإرسال والذي يجب أن ينفذ الإرسال من قبل المرسل من خارج الملعب بين النقطة منصفة خط القاعدة وامتداد الخط الجانبي من الملعب الفردي. أنظر الصورة رقم (٢)

وهناك اللاعب المستقبل الذي يقف مستعدا لصد و رد الكرة (الأرضية) التي يجب أن تأتي من فوق الشبكة داخل مربع الإرسال المخصص بشكل قطري (كرة أرضية).

٢ - اثناء سير اللعب (المباراة): يقف اللاعب المستلم للكرة على مستوى امتداد الخط المنصف لمربعي الإرسال وبين خطي القاعدة وخط مربع الإرسال (الملعب الخلفي).



الصورة رقم (١)

### شكل وقفة الاستعداد:

مسك المضرب يجب أن يكون بالشكل الصحيح كما ورد (حيث تكون المسكة باليد الضاربة (يميني- يساري) واليد الثانية تمسك بعنق المضرب بواسطة رؤوس الأصابع) ورأس المضرب مرتفع قليلا عن القبضة باتجاه الشبكة بشكل عمودي والأقدام متوازية بمقدار عرضي الحوض والكتفين (ممكن على كاحل القدم او على رؤوس الأصابع) الركبتين مرتنتين قويتين (عدم الانحناء) الجذع منحني للأمام قليلا، اليد الضاربة على القبضة والأخرى عند عنق المضرب - الصدر مواجه لنصف ملعب المنافس، النظر على الكرة باستمرار.



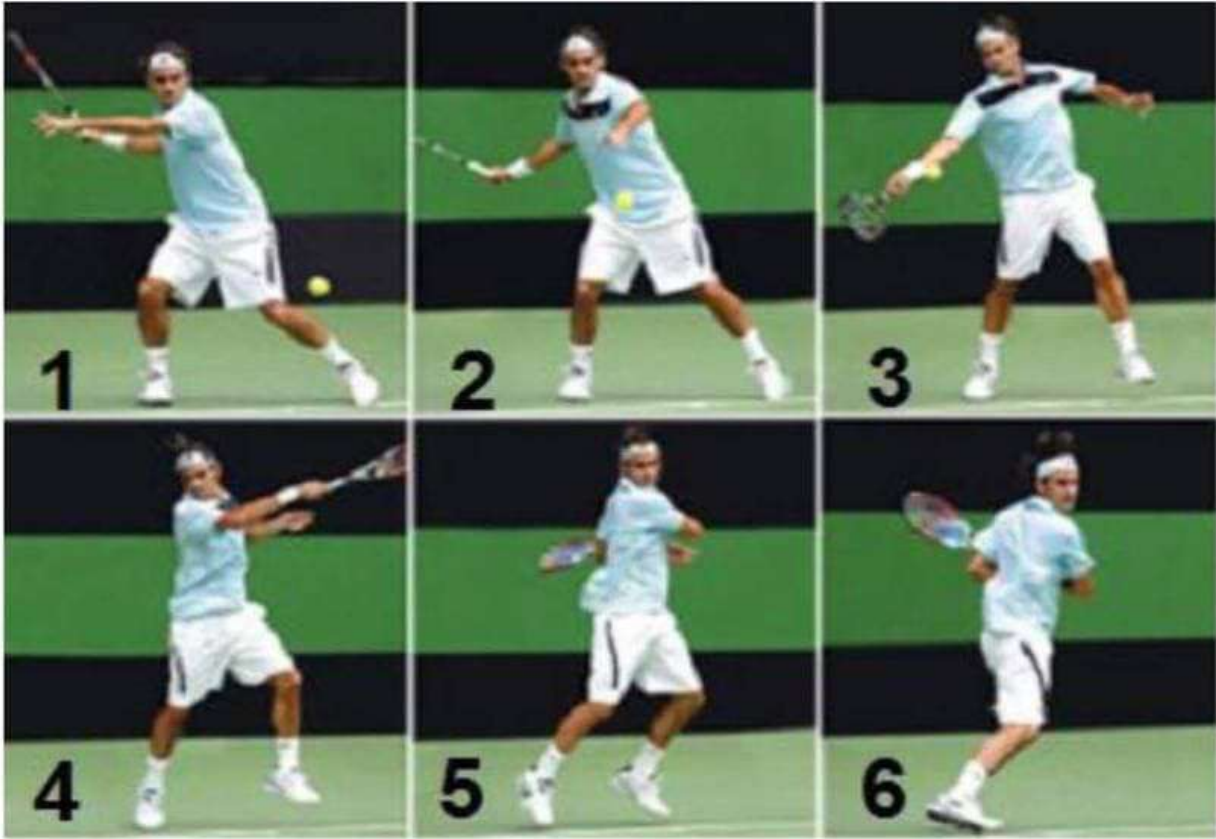
**ملاحظة :** بعد كل ضربه للكرة او صدها يجب أن يسرع اللاعب للتمركز الصحيح او أخذ وضعية الاستعداد مهما كانت سرعة الأداء . لأن هذا يسهل على اللاعب التعامل مع الكرات الأمامية أو الخلفية أو العالية أو المسقطه قرب الشبكة .

## كيف نلعب الكرة الأرضية الأمامية (اليمنية - فور هاند):

بعد أن نكون قد أخذنا وقفة الاستعداد الصحيحة والمتحفزة، نقوم بتوجيه بوز القدم اليمنى بمقدار زاوية / ٣٠ / درجة باتجاه عمود الشبكة الأيمن بشكل دوران على الكعب الأيمن ثم ننقل اليسرى بشكل موازي لليمنى وبعد أن نكون قد حددنا مكان سقوط الكرة، نقوم بمرجحة الأمامية مع لف الجذع باتجاه ضرب الكرة

ولحظة ضرب الكرة يكون الصدر مواجهاً للشبك والنظر متجهاً لنصف ملعب المنافس الى النقطة المراد توجيه الكرة لها، ونستمر بالمرجحة بعد ضرب للأعلى حيث يكون رأس المضرب بين الرأس والكتف الأيسر والوقوف على القدم اليسرى ومشط القدم اليمنى.

وهذه الحركة تعطي الكرة المضروبة قوة ودقة بالتنفيذ وتركيز ونتيجة جيدة ثم نعود الى وقفة الاستعداد بالمكان المناسب



## شكل وقفة الاستعداد:

مسك المضرب يجب أن يكون بالشكل الصحيح كما ورد (حيث تكون المسكة باليد الضاربة (يميني- يساري) واليد الثانية تمسك بعنق المضرب بواسطة رؤوس الأصابع) ورأس المضرب مرتفع قليلا عن القبضة باتجاه الشبكة بشكل عمودي والأقدام متوازية بمقدار عرضي الحوض والكتفين (ممكن على كاحل القدم او على رؤوس الأصابع) الركبتين مرتنتين قويتين (عدم الانحناء) الجذع منحني للأمام قليلا، اليد الضاربة على القبضة والأخرى عند عنق المضرب - الصدر مواجه لنصف ملعب المنافس، النظر على الكرة باستمرار.



**ملاحظة :** بعد كل ضربه للكرة او صدها يجب أن يسرع اللاعب للتمركز الصحيح او أخذ وضعية الاستعداد مهما كانت سرعة الأداء . لأن هذا يسهل على اللاعب التعامل مع الكرات الأمامية أو الخلفية أو العالية أو المسقطه قرب الشبكة .