



الجمهورية العربية السورية

وزارة التعليم العالي

جامعة حماة

كلية التربية الرياضية

المدخل إلى عالم

كرة المضرب - التنس الأرضي



د. نهاد السليمان



أ. أمجد نصر المولى

إعداد:

المخل إلى عالم التنس كرة المضرب - التنس الأرضي

لطلاب كلية التربية الرياضية السنة الرابعة

إعداد

د. نهاد سليمان

أ. أمجد نصر المولى



مقدمة:

— تعتبر لعبة كرة المضرب (التنس الأرضي) من أجمل أنواع الرياضات التي يمارسها الكبار والصغار و الذكور و الاناث، في كافة الأوقات والظروف، وهي لا تحتاج الى مسافات كبيرة و يمكن ان تكون ملاعبها مكشوفة او مغطاة، ذات أرضية ترابية (رملية) او صلبة (اسفلتية – باطون او عشبية او خشبية او مطاطية) .
وادواتها تستعمل لمدة طويلة وتعلمها سهل وادائها ممتع ولعبها سلس وأنيق
يمكن ان يزاولها الناس من كافة الأعمار والأجناس، ليس فيها احتكاك بدني بين اللاعبين.



لكنها تحتاج جهد كبير ولياقة بدنية عالية متضمنة القوة والمرونة والسرعة بالإضافة الى أنها بحاجة إلى تركيز ذهني ودقة في اتخاذ القرار، وسرعة في اتخاذ المكان الصحيح، والاستعداد الدائم اثناء سير المباراة، والانتباه وسرعة ردات الفعل لكل جديد بعد كل صد او رد للكرة.

– ممارسة كرة المضرب (التنس الأرضي) يجب ان يتمتع بالهدوء والتركيز والدقة و برودة الاعصاب خاصة عندما يفقد النقاط السهلة، وعليه ان يفكر بالنقطة القادمة وليس ما فات، مجددا أمله بالفوز متخطيا لحظات الفشل والإحباط بكل شجاعة وتصميم ، مجددا طموحه شاحذا همته لتحقيق النقطة وشوط والمجموعة متقدما نحو تحقيق الفوز والانتصار بكل إرادة وتخطيط وتصميم.



– كرة المضرب تجمع على مدرجاتها أصحاب الذوق الرفيع من هواة الرياضات ذات الحماس والأناقة والأداء الرجولي الذي يتمتع بالقوة البدنية وسرعة التفكير ومستجدات الاحداث.

— كرة المضرب لعبة عائلية يمكن لممارسيها ان يلعبوا بشكل تعاوني وتدريبى (نصف تنافسى) وتنافسى الأمر الذى يؤدى إلى التشويق والحماس والارتقاء والتطور



تاريخ تطور لعبة التنس

(١٣١٦) - بعد ممارسة لعبة التنس بشكل ممتع من قبل الملك الفرنسي لويس العاشر ولزمن طويل ومرهق أدت لوفاته، ولكن هذا لم يؤثر على انتشار اللعبة.

(١٥٣٠) - الملك الإنكليزي هنري الثامن أنشأ ملعباً للتنس الأرضي في قصر هامبتون.

(١٩٧٠) - انتشار واسع للعبة في صفوف الامراء والملوك القادرين على بناء الملاعب

(١٨٧٥) - صوت جميع أعضاء نادي الكروكية في إنكلترا على إعطاء ملعب من الملاعب للتنس وفي العام التالي تم افتتاح بطولة التنس.

(١٨٧٧) - تم تنظيم بطولة ويمبلدون في جميع نوادي الكروكية (الكروكية و التنس)

(١٨٨١) تم إنشاء الرابطة الوطنية للتنس في الولايات المتحدة الأمريكية وفي نفس العام تم افتتاح البطولة الوطنية التابعة لها، وكانت مقتصرة على الأميركيين والأجانب المقيمين في أميركا.

(١٨٩١) - افتتاح البطولة الوطنية الفرنسية بباريس، واقتصرت على الفرنسيين

(١٨٩٦) - أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية الحديثة.

(١٩٠٠) اجراء مباراة للتحدي بين أمريكا والجزر البريطانية ((كأس التحدي))

ولا تزال قائمة تحت اسم (كأس ديفز).

(١٩٠٥) - إقامة البطولة الوطنية الأسترالية (النيوزلند) ولا تزال مستمرة تحت اسم بطولة ((استراليا المفتوحة)).

- (١٩١٣) - تنظيم هيئة دولية للتنس ((الإتحاد الدولي للتنس)) وتألف من (١٣) عضو.
- (١٩١٩) - برزت اللاعبة سوزان لنجلن أول بطلة للإناث في ويمبلدون.
- (١٩٢٤) - ألغيت (سحبت) اللعبة من الألعاب الأولمبية لقلة الاهتمام بها.
- (١٩٢٧) بناء ملاعب (رولان غاروس) في فرنسا والقائمة حتى الآن
- (١٩٥٣) - مورين كونولي أول امرأة تفوز بأربع بطولات كبرى في عام واحد.
- (١٩٦٧) - أعلن المسؤولون عن بطولة ويمبلدون فتح باب المشاركة للمحترفين والهواة.
- (١٩٦٩) رود ليغر أول من يفوز بأربع بطولات كبرى من الرجال في عام واحد ولا يزال الوحيد حتى وقتنا الحاضر.
- (١٩٧٠) - استعمال نظام شوط كسر التعادل في لعبة التنس.
- (١٩٨٠) - أطول شوط كسر تعادل كان بين بورغ و ماكزو/٣٤/ نقطة لبورغ.
- (١٩٨٤) - إعادة لعبة التنس للألعاب الأولمبية وفاز بها ستيفان ادريبرغ (رجال) وستيف غراف (سيدات).
- (١٩٨٩) - استحداث بطولة (السوبر) وهي ما سمي الآن بطولة الماسترز للأبطال الفائزين بالدورات الدولية الأربع.
- (١٩٩٤) - انشاء أول ملعب عشبي مغطى في المانيا (هالي) للعب خلال المطر.
- (٢٠٠٥) - الغاء نقطة التميز (الأدفانتج) في مباريات الزوجي.
- (٢٠٠٦) - ادخال جهاز عين الصقر على لعبة التنس (للكرات المشكوك بها على الخط).

مصطلحات تنسية

ACE : الأرسال الذي لا يرد (دون ان يلمس المنافس الكرة).

DEUCE : التعادل (٤٠_٤٠)

ALLEY : منطقة لعب الزوجي (المسافة الإضافية للفرد).

DUBLES SIDE LINE : الخط الجانبي للزوجي.

REFEREE : الحكم.

SERVICE BOX : مربع الإرسال

CENTER SERVICE LINE : منصف منطقة الإرسال.

SERVICE LINE : خط مربع الإرسال.

SINGLE SIDE LINE : الخط الجانبي للفرد.

BASE LINE : خط القاعدة (آخر خط بالملعب).

CENTER MARK : نقطة المنتصف.

FORE COURT : الملعب الأمامي.

BACK KOURT : الملعب الخلفي.

COURT : الملعب.

NET : الشبكة

FORE HAND : ضربة أمامية

BACK HAND : ضرب الكرة بقفا المضرب (خلفية).

SLICE = BACK SPIN : ضرب الكرة بشكل دوراني من الأعلى الى الأسفل (دوران خلفي).

- BACK SWING : المرجحة الخلفية.
- FORE SWING : المرجحة الأمامية.
- BAGEL : نتيجة ٦_٠ بالمجموعات.
- BLOCK : حركة دفاعية(صد الكرة بدون تحريك المضرب) جدارية.
- BREAK : كسر الإرسال.
- BREAK BACK : استعادة الإرسال بعد خسارة الإرسال السابق
- BCALL : صوت الحكم لكرة خارج الملعب.
- CHALLENGE : عين الصقر لرؤية مكان الكرة على الخط (تحدي قرار الحكم).
- CDE VIOLATION : سلوك غير رياضي أول مرة أُنذار الثاني حذف نقطة الثالث حذف مجموعة الرابع استبعاد.
- DEAD NET : نقطة يحصل عليها اللاعب بعد أن تلمس الكرة الشبكة وتسقط عند المنافس
- DEFAULT : استبعاد اللاعب بعد (٤) مخالفات /سوء سلوك/.
- DOUBLE FAULT : خطأين متتاليين بالإرسال.
- DROP SHOT : الكرة المسقطة قرب الشبكة.
- DROP VOLLEY : ضرب الكرة طائفة قبل أن تلمس الأرض.
- FAULT : خطأ من المرسل.
- FORCED ERROR : يفشل اللاعب في صد كرة قوية (خطأ غير مباشر).
- GAME POINT : نقطة شوط.
- GOLDEN SET : كسب المجموعة دون خسارة أي نقطة.
- GROUND STROKE : كرة أرضية.

- BREAK : كسر شوط الإرسال.
- LET : عندما تلمس الكرة الشبكة وتسقط عند المستقبل (إعادة).
- MATCH POINT : نقطة لكسب المباراة.
- MINI BREAK : الإرسال في شوط كسر التعادل TIEBREAK.
- NET POINT : النقطة للاعب عند صعود الشبكة.
- OVERHEAD : ضرب الكرة أعلى من الرأس.
- SMASH : ضربة ساحقة بدون دوران.
- PASSINGSHOT : الضربة التي تمر بجانب اللاعب المنافس عندما يكون قرب الشبكة.
- RETURN ACE : عندما يعيد اللاعب الكرة المرسله له ولا يستطيع المنافس لمسها.
- SET POINT : نقطة لكسب المجموعة.
- SPIN : دوران الكرة في الهواء (دوران أمامي) من الأسفل الى الأعلى.
- TIEBREAK : شوط كسر التعادل بعد الـ (٦_٦) بالمجموعة.
- TOUCH : لمس اللاعب للشبكة وبالتالي خسارة نقطة.
- TWEENER : ضرب الكرة بين القدمين من الخلف.
- UNFORCED ERROR : خطأ سوء تقدير من اللاعب (خطأ مباشر).

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 الآخر بمقدار (٢٣,٧٧) م.

العرض: يكون لملعب 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 سم 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.

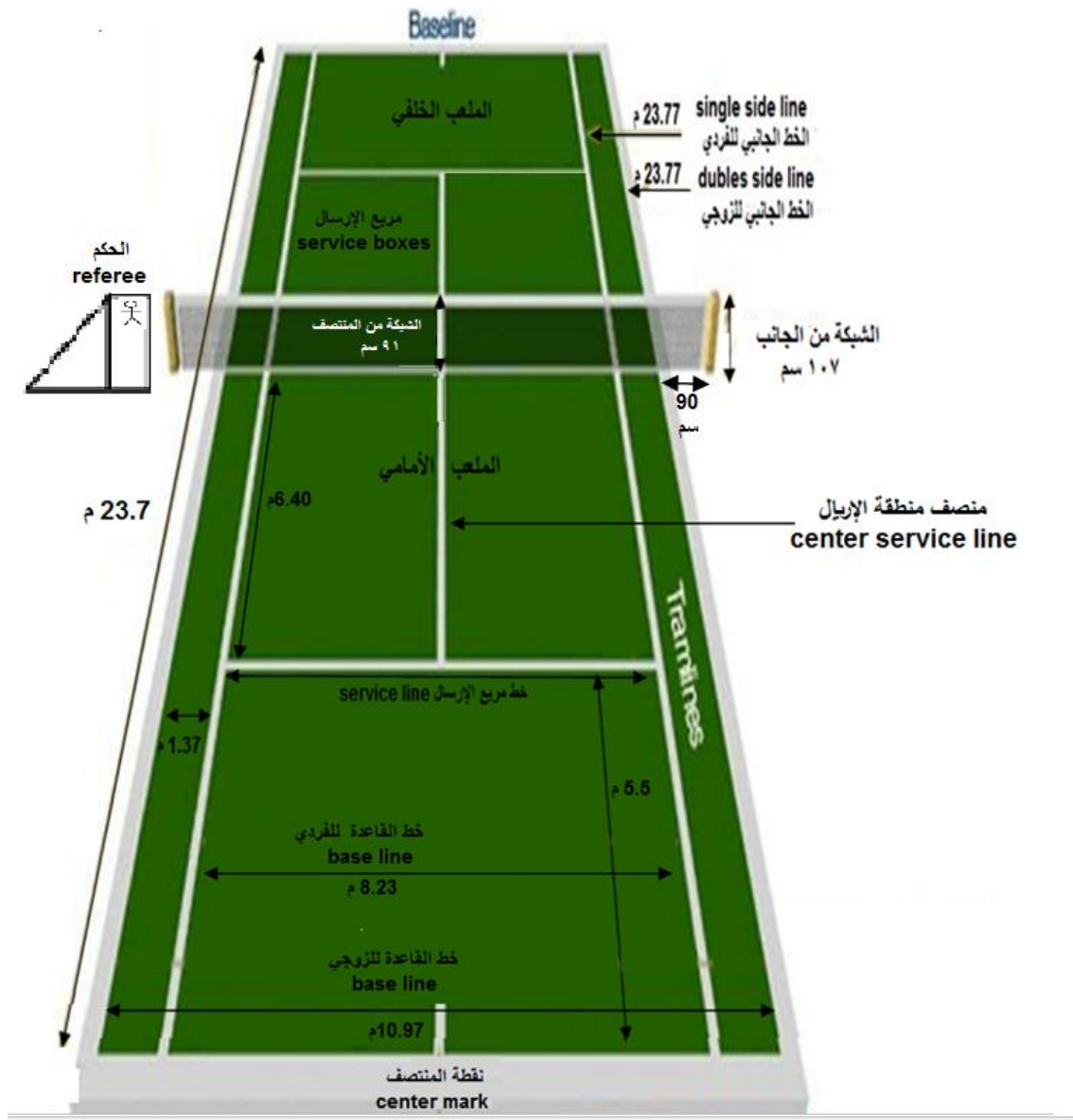
الشبكة: توضع في منتصف الملعب وتحمل على عامودين يصل بينهما سلك معدني بقطر ٤-٦ مم ملبس بمطاط، العمودان يكونان على بعد ٩٠ سم من ملعب مباريات الزوجي الشبكة تثبت على السلك بقطعة رباط أبيض عرضه ٥-٦,٣٠ سم.

ارتفاع الشبكة عند العامود (حامل الشبكة) ١٠,٧ سم ومن المنتصف ٩١ سم وذلك بشد الشبكة من المنتصف وتثبيتها على الأرض بعد شدّها للأسفل.

- ملاحظات:

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

- ٤- يجب ان تتوفر مسافة ٣,٦٦ م من الطرفين.
- ٥- اثناء مباريات الفردي توضع (عصا الفردي) على بعد ٦١ سم من ملعب مباريات الفردي.
- ٦- في مباريات الزوجي يمكن الغاء خط الطول لملعب مباريات الفردي



كرسي الحكم:

حيث يكون بارتفاع يسمح للحكم بمراقبة كافة الالعاب والكرات. ومشاهدة جميع الحكام المساعدين والأطفال جامعي الكرات

الكرة:

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

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 رُميت من ارتفاع ٢,٥ م على الأرض صلبة ترتد من الأرض بارتفاع ١,٣٠-١,٤٥ م وعلى الاغلب يكون لونها اصفر او احمر او برتقالي لتكون واضحة ومميزة في جميع أنواع الملاعب



المضرب:

وهو أداة اللعب 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.

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).

ب-الخيوط الصناعية تكون من النايلون او البوليستر.

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

لباس ممارسي كرة المضرب:

خلال القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين الميلادين اعتاد لاعبو التنس ارتداء قمصان ذات اكمام طويلة وسراويل.

أما لاعبات التنس فكن يلبسن فساتين طويلة تصل الى الكعبين.



أما اليوم فيجب ان تكون الملابس المستخدمة من قبل اللاعبين واللاعبات مناسبة لحركة الجسم وسهولة المناورة داخل الملعب.

ويمكن للاعبين ارتداء قميص او بنطال او سروال وجوارب وحذاء بدون كعب بالإضافة الى إمكانية وضع ضبة على المعصمين وربطة على الرأس او قبعة او قفازات بالأيدي.

كما يمكن للاعبات ارتداء ملابس مشابهة للرجال او تنورة قصيرة لا تعيق الحركة ومختلفة الألوان.

ومن ملحقات معدات اللاعبين حقيبة التنس التي تحتوي على اللباس والمعدات وتحمي المضارب من العوامل الجوية المختلفة.



أحذية التنس:

— فهي مصممة خصيصاً لهذه الرياضة من القماش ولها قاعدة مطاطية وليس لها كعب وتمنع هذه الأحذية من الانزلاق في الملعب ولا تفسد الأرض وتزود احذية التنس ببطانة داخلية تمتص الصدمات ويفضل دائماً أن يكون الحذاء باللون الأبيض.

وتصمم الأحذية على حسب نوعية أراضي الملعب ((صلبة_ مغلقة_ مفتوحة_ ترابية_ عشبية_ سجادية))

— اما الجوارب فغالبا ما تكون بيضاء ومصنوعة من القطن أو القطن الملفوف بالألياف الاصطناعية واما تكون طويلة، او متوسطة، او قصيرة



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 كـ نوع من الصلصال يمتاز بمرونته 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.

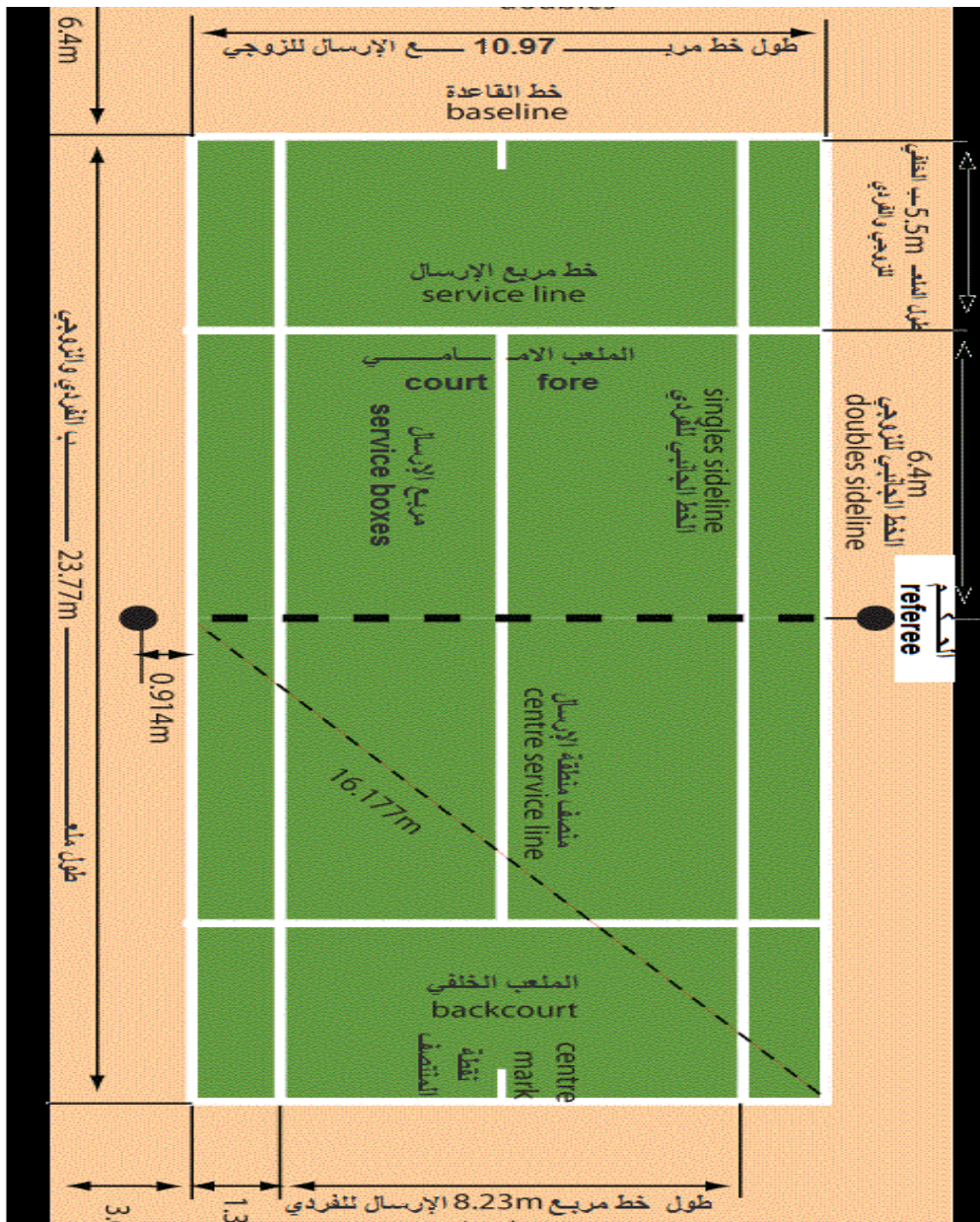
ملعب التنس

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،٤٠ م من جهتي الشبكة خطان موازيان لها يسميان خطي منطقة الإرسال.

* وتقسم المسافة بين خطي الإرسال وخطي الجانب 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 فإن المستطيلين الجانبيين البالغ عرض كل منها ١٣٧ سم وطولها بطول الملعب أي ٢٣،٧٧ م 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

وتتشرط مواصفات خاصة بالمدرجات والمقاعد الثابتة والمتحركة حول الملعب وفي ملاعب البطولات الدولية يجب ان توجد مساحة خالية خلف خط الجانب لا تقل عن ٣,٦٦ م على الجانبين ولا تقل عن ٦,٤٠ م خلف خط القاعدة وتعلق الشبكة بسلك معدني او حبل لا يزيد قطره عن ٦مم ويثبت طرفاه فوق قائمين ارتفاع كل منهما ١٠٧ سم ويوضع كل قائم في الجانب بحيث يبعدان خارج الملعب بحوالي ٩١ سم لكل قائم خارج حدود الملعب ويبلغ ارتفاع الشبكة ٩١ سم في المنتصف و١٠٧سم على الأطراف وتربط بأسفلها عند الوسط بحزام لا يزيد عرضه عن ٥ 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) الأخضر..

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

— الملاعب الترابية تبطئ من حركة الكرة وتنتج ترددات مختلفة بالمقارنة مع الملاعب الصلبة أو 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 باللاعبين الذين يعتمدون عليه الى عدم السيطرة على لعبتهم.

على الرغم من ان الملاعب الترابية تقليدية واقل 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 وبطولة 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 تبادلات 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 اللاعبين 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 شيوعا لكن نظرا لتكلفتها العالية أصبحت نادرة

رابعاً: الملاعب داخل الصالات : INDOOR COURTS



– معظم الملاعب داخل الصالات ملاعب مفروشة بالمطاط أو الخشب تختلف في خصائص اللعب عليها تبعا 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 واللاعبين.

ج - حكام الخطوط:

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

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

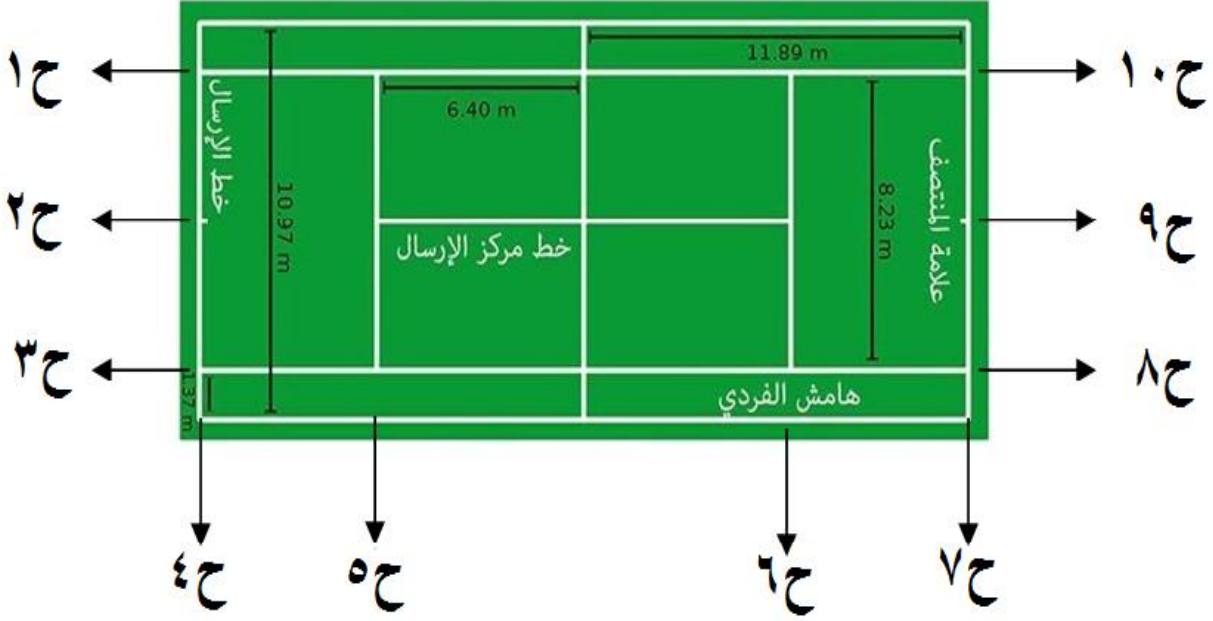
(ح ٥ - ح ٦) : مهمته مراقبة خط مربع الإرسال العرضى.

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

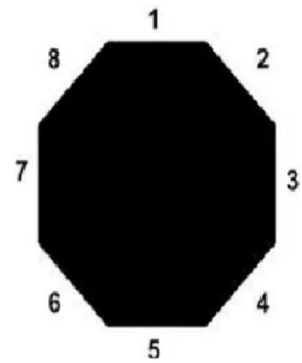
انظر الشكل التالى:

حكم عام

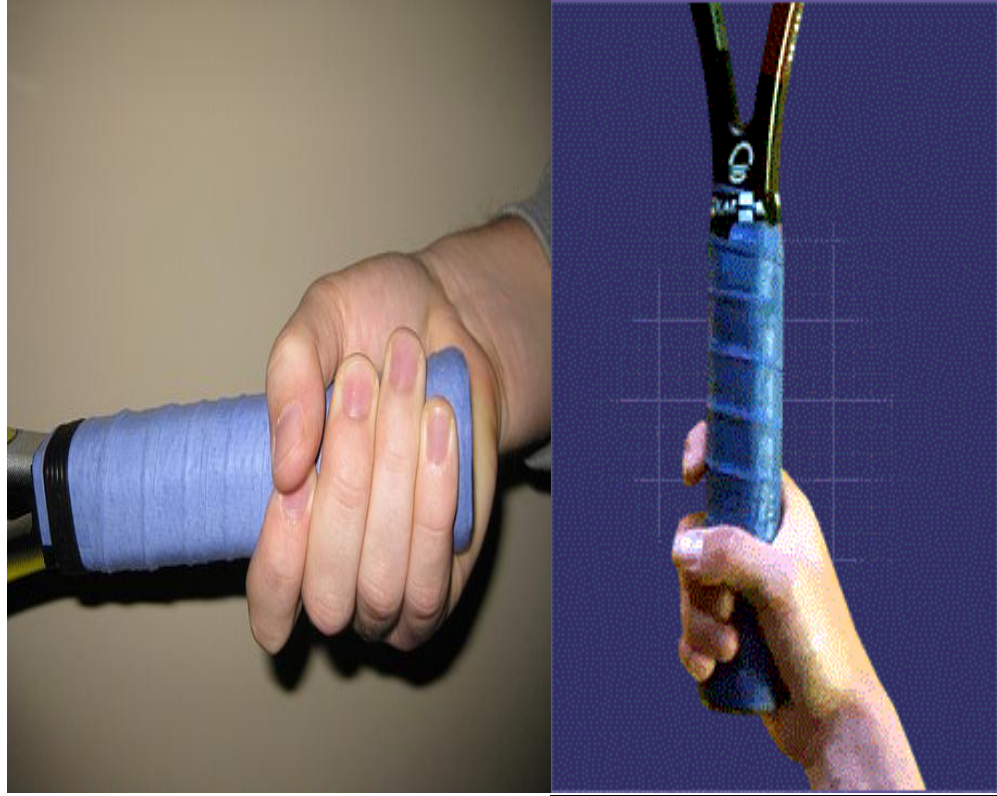
حكم رئيسي



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 /٧/ على الخط رقم /١/ من القبضة وهذه المسكة تستعمل لضرب الكرات الأمامية (الفور هاند) وهي المسكة الأكثر شيوعا (المسكة الشرقية) وهي تستعمل لكافة اللاعبين، 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

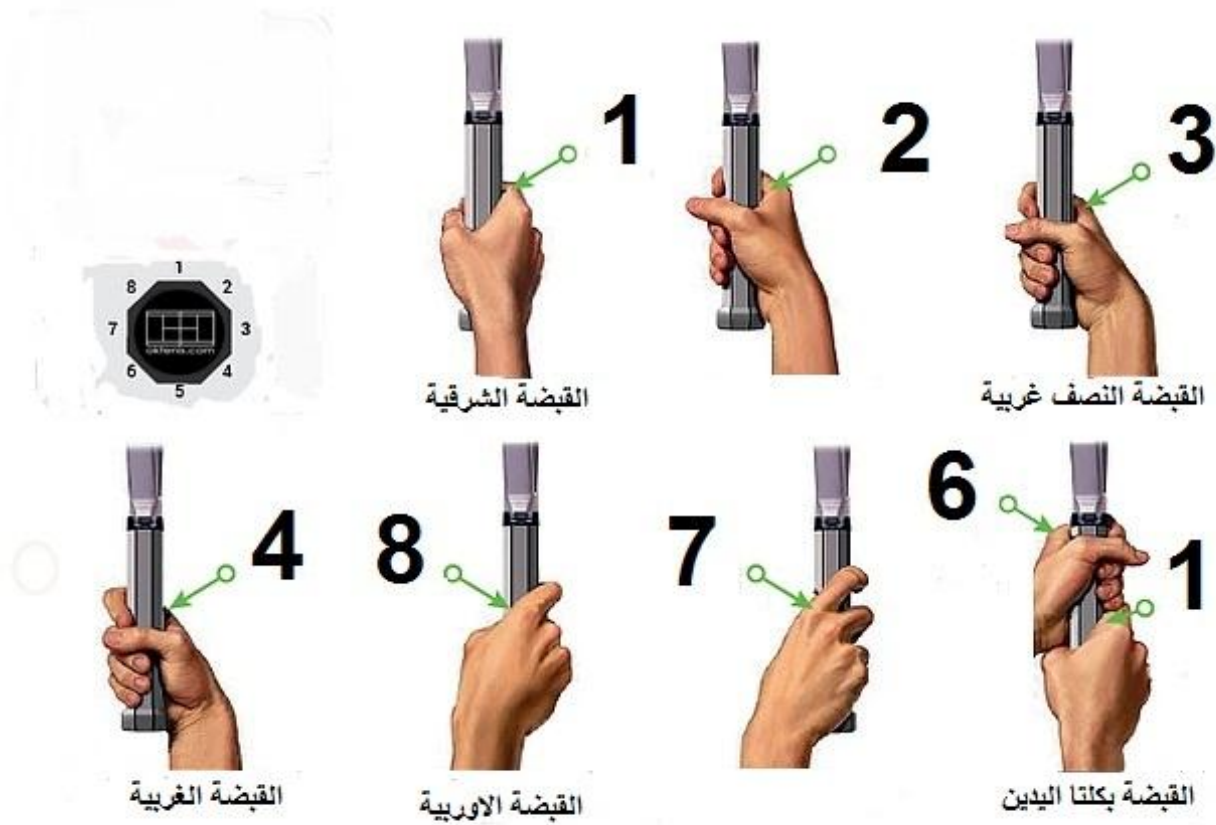
حيث يكون وجه المضرب مفتوحا ٨/١ لفة للكرات الأمامية المنخفضة ويكون وجه المضرب ٨/١ لفة للكرات الخلفية المرتفعة.

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 وهادئ من أجل التعلم والتعود.

٣ - اللعب التنافسي من طرف واحد (النصف تنافسي):

حيث يقوم اللاعبان بتبادل رد الكرات بينهما بشكل تعاوني ثم الانتقال إلى اللعب التنافسي من طرف واحد حيث يقوم المدرب برد الكرات للطرف الآخر، بالوقت الذي يحاول اللاعب المقابل الحصول على نقطة، وهذا يمكن من أول ضربة أو بعد ٢_٣_٤ ضربات تعاونية حسب نوع التمرين

٤ - اللعب التنافسي (المباريات):

في هذه الحالة يبدأ اللعب بشكل هجومي من اللحظة الأولى أي من أول ضربة إرسال بقصد الحصول على نقطة وهكذا

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.

— صد الكرات الجدارية (البلوك):

وهي صد الكرات بتهيئ اليد الضاربة والمضرب بشكل قوي وأكثر ما تستعمل عندما تكون الكرة قوية والمنافس في نصف الملعب الأمامي (داخل مربعي الإرسال)

أشكال ضرب الكرة

١ - ضرب الكرة المستقيمة:

حيث يكون مسكة المضرب على الخط رقم (١) ووجه المضرب موازياً للشبكة وتضرب الكرة على ارتفاع الشبكة او حوض اللاعب من منتصفها ومنتصف المضرب حيث تأخذ الشكل المستقيم الانسيابي بأناقة وجمال تستعمل عند التدريب (الرالي) التعاوني بين اللاعبين.

٢ - ضرب الكرات ذات الدوران الأمامي:

حيث تكون مسكة المضرب على الخط (٨ أو ٧ أو ٦) وتضرب الكرة المرتفعة على مستوى الكتف والحوض. ونقطة تلامس الكرة مع المضرب فوق منتصف الكرة لتأخذ الدوران الأمامي ويأخذ وجه المضرب الالتفاف من الوجه المفتوح قليلا ثم اغلاقه مع الشبكة حسب فنيات اللاعب المنفذ للضربة.

٣ - ضرب الكرات ذات الدوران الخلفي:

حيث تكون مسكة المضرب على الخط (٢ أو ٣ أو ٤) وتضرب الكرة المرتفعة على مستوى الكتف والحوض ونقطة تلامس الكرة مع المضرب تحت منتصف الكرة لتأخذ المسار الأمامي ذات الدوران الخلفي (قص) والفرق بين الشكّلين السابقين أن الدوران الأمامي يقلل من زاوية الارتداد ويزيد من سرعة الكرة بينما الدوران الخلفي تكون زاوية الارتداد أعلى من سابقتها وينقص من سرعة الكرة.

٤ - ضرب الكرات ذات الدوران اليميني:

حيث تكون مسكة المضرب عند الخط رقم (١) وتضرب الكرة على مستوى منتصف الكرة على النصف الأيمن من الكرة وميزة هذه الضربة أن الكرة تغير زاوية الارتداد على يمين المستقبل.

٥ - ضرب الكرات ذات الدوران اليساري:

وهي من أصعب أنواع الضربات وتضرب الكرة على مستوى منتصف الكرة على النصف اليسار من الكرة وميزة هذه الضربة أن الكرة تغير زاوية الارتداد نحو يسار المستقبل.

٦ - ضرب الكرات اللولبية:

وهي من الحالات النادرة عند اللاعبين لصعوبة تنفيذها حيث تضرب الكرة في النقطة غير المذكورة سابقا، يصعب على المستقبل توقعها.

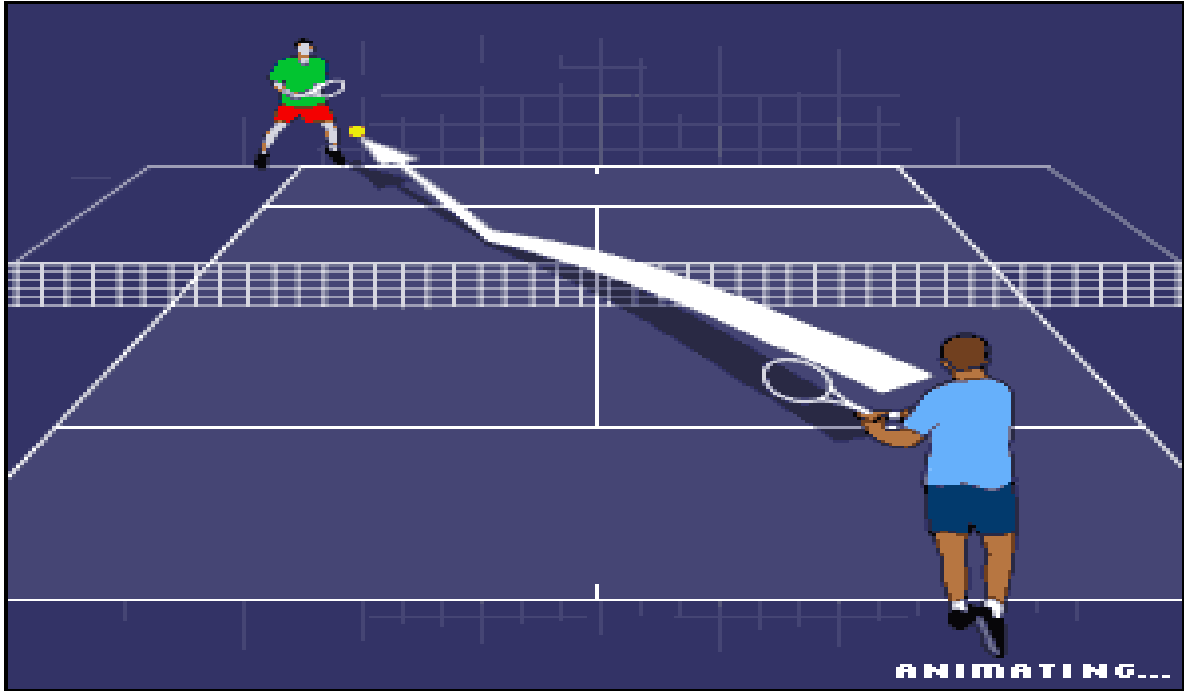
— كيف نقف لمزاولة لعبة كرة المضرب (التمركز والوقوف) لممارسة كرة المضرب:

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

١- أثناء 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 مستعداً لصد و رد الكرة (الأرضية) التي يجب أن تأتي من فوق الشبكة داخل مربع الإرسال المخصص بشكل قطري (كرة أرضية).

٢ - أثناء 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 عامودي 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 المسقطة قرب الشبكة .

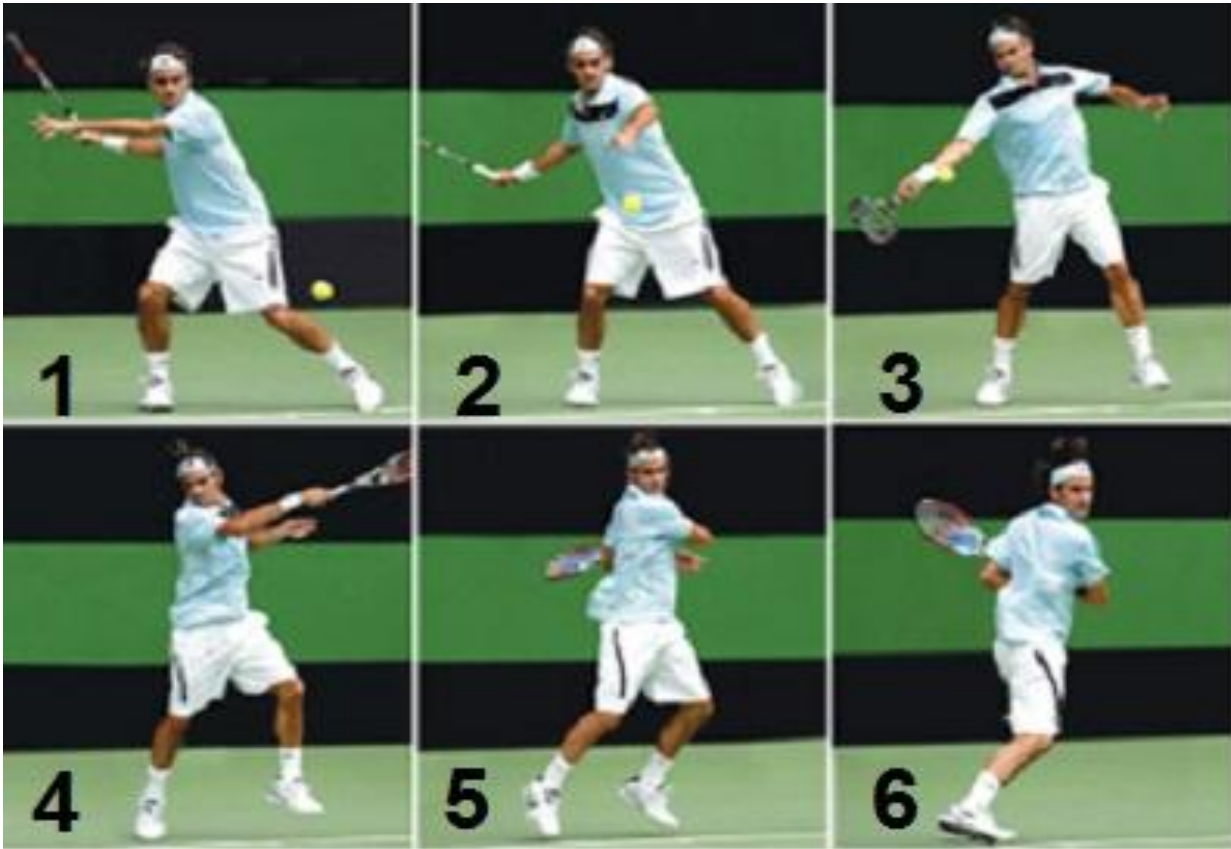
كيف نلعب الكرة الأرضية الأمامية (اليمنية - فور هاند):

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



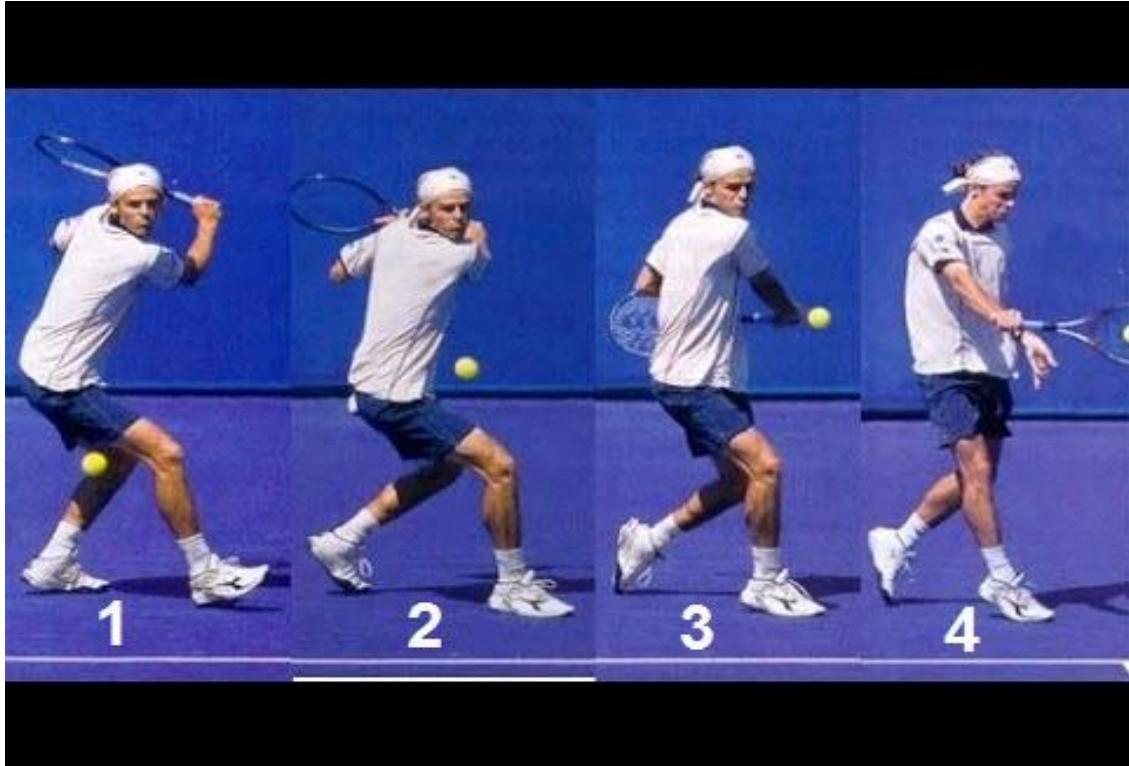
كيف نلعب الكرة الخلفية (اليسارية - باك هاند):

بعد أن نكون قد اتخذنا وقفة الاستعداد الصحيحة والمتحفزة، نقوم بتوجيه بوز القدم اليسرى بمقدار بزاوية 30° درجة باتجاه عمود الشبكة الأيسر بشكل دوران على الكعب الأيسر ثم تنقل اليمنى بشكل موازي لليسرى.

وبعد أن نكون قد حددنا مكان سقوط الكرة، نقوم بمرجحة المضرب للخلف (مرجحة خلفية) بالوقوف على القدم اليسرى (ارتكاز) وعلى مشط القدم اليمنى، ومرجحة رأس المضرب لأبعد نقطة، ومن ثم القيام بالمرجحة الأمامية مع لف الجذع باتجاه ضرب الكرة، ولحظة ضرب الكرة يكون الصدر ووجه المضرب والنظر متجهان لنصف ملعب المنافس الى النقطة المراد توجيه الكرة لها.

ونستمر بالمرجحة بعد الضرب للأعلى على امتداد اليد الضاربة فوق الرأس، والوقوف على القدم اليمنى ومشط القدم اليسرى

ملاحظة: في هذه الضربة يمكن استعمال اليدين معا في مسك المضرب لتعطي زيادة بالقوة.



ضربة الإرسال

وهي الضربة التي تُستفتح فيها المباراة للحصول على أول نقطة، وبداية كل نقطة، حيث يقف المرسل بكلتا قدميه خلف خط القاعدة بين النقطة المنصفة لخط القاعدة وخط طول الملعب من اليمين واليسار.

وتبدأ ضربة الإرسال من لحظة استعداد المرسل حتى ملامسة المضرب الكرة قبل أن تلمس الأرض، ويجب أن تجتاز الكرة الشبكة دون ملامستها وأن تسقط في مربع الإرسال المخصص للاعب المنافس.

- في كل بداية نقطة يحق للمرسل ان يلعب كرة ثانية إذا أخفق في الكرة الأولى

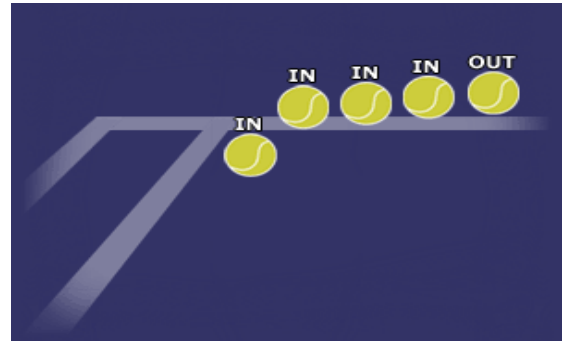
- يلعب الإرسال من جهة اليمين أولاً ثم من جهة اليسار وبالتناوب كل نقطة

- ينتقل الإرسال للاعب الآخر في نهاية كل شوط

- يبدل اللاعبان موقعهما في نهاية الشوط الأول والثالث من كل مجموعة وفي نهاية كل مجموعة.

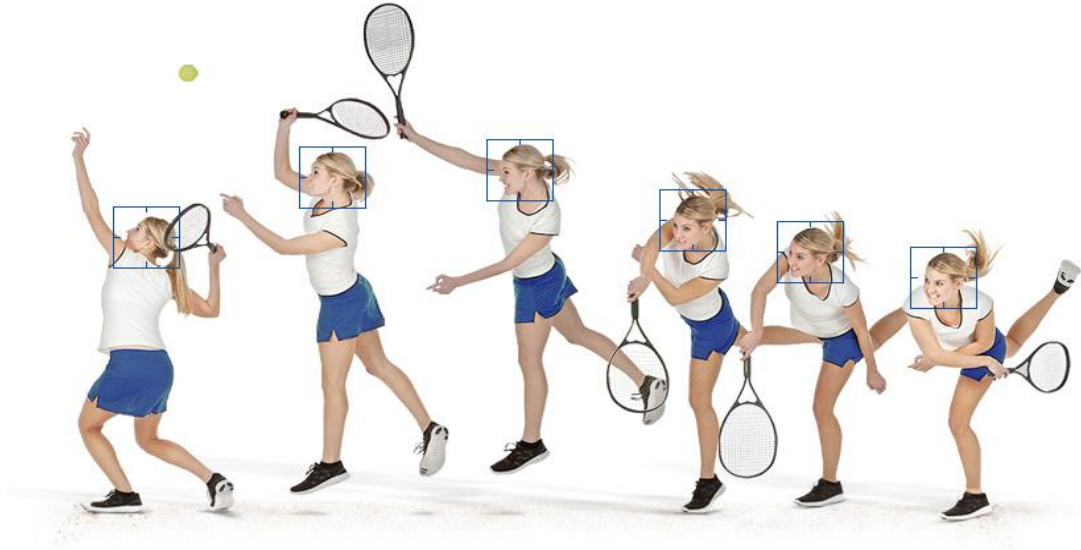
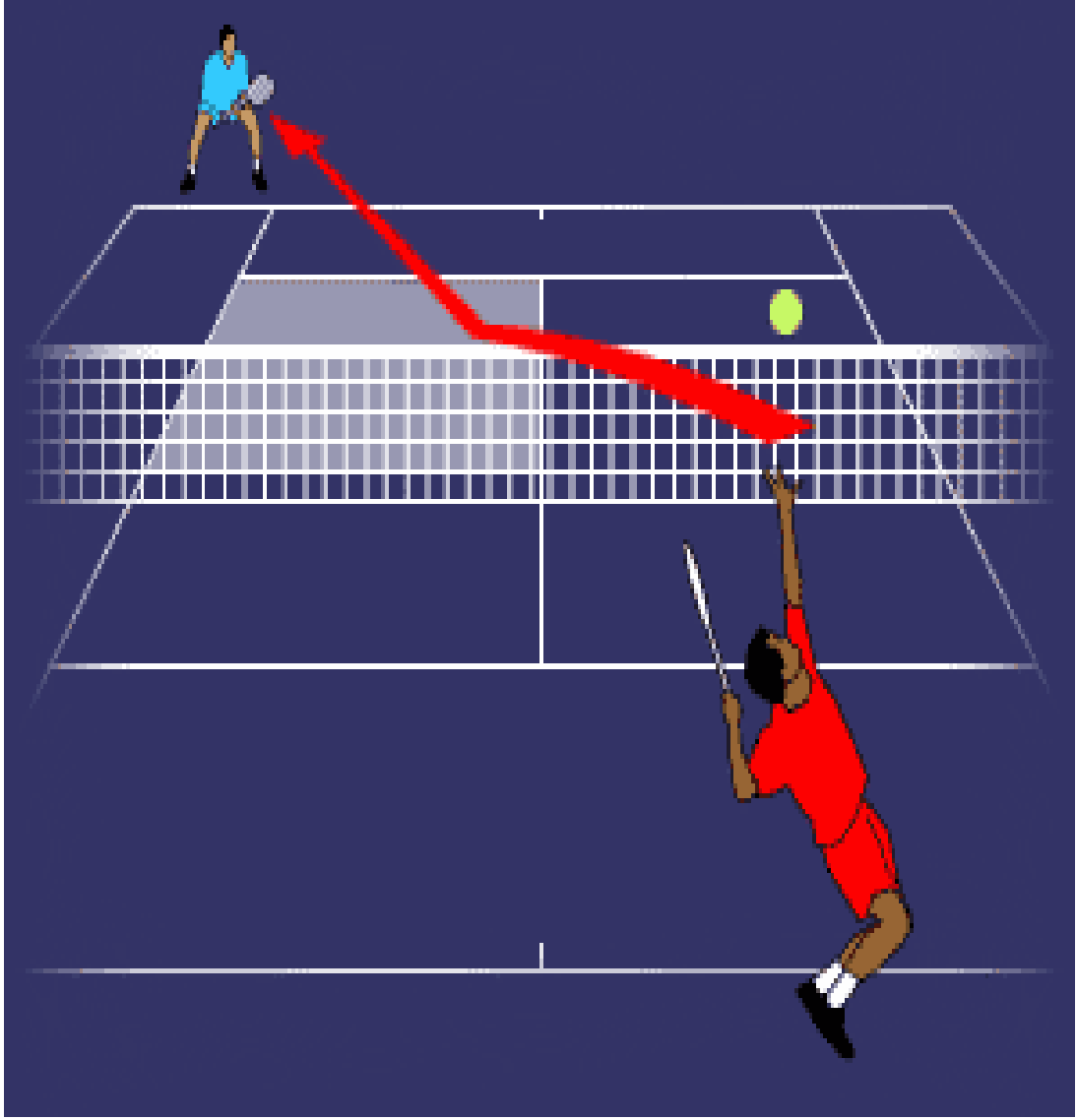
تعتبر ضربة الإرسال من الكرات الأرضية، لا يجوز لعبها من قبل المنافس حتى تلمس الأرض داخل مربع الإرسال المخصص

- تعتبر كرة الإرسال صحيحة إذا لامست أحد الخطوط المخصصة لمربع الإرسال الصحيح



- الإرسال الذي يلمس الشبكة ويسقط في المربع المخصص يعاد let

- الإرسالين الخاطئين المتتاليين يعني كسب نقطة للمنافس.



الصورة رقم (٢)

كيف نلعب كرة المضرب ((التنس))

أولا _ الحصول على نقطة أو الشوط:

- بعد إجراء القرعة ومعرفة من سيبدأ اللعب نراقب الأحداث كما يلي
- يقوم اللاعب المرسل بتنفيذ ضربة الإرسال الأول إذا كانت صحيحة ويستمر اللعب حتى يفوز أحد اللاعبين بالنقطة
- إذا أخفق المرسل بالإرسال الأول يؤدي الإرسال الثاني إذا أخفق يفوز المستقبل بالنقطة .

– ويكون النداء وإعلان النتيجة بذكر نقاط المرسل ثم المستقبل

مثال: المرسل فاز بالنقطة الأولى نقول ١٥ – لاشيئ

وإذا كانت النقطة لصالح المستقبل نقول لاشيئ _ ١٥

– النقطة الثانية يكون عددها ٣٠ والثالثة ٤٠ والرابعة بشوط

– إذا تم التعادل ٤٠ – ٤٠ يستمر الشوط حتى يفوز أحد اللاعبين بفارق نقطتين

ويكون النداء / ادفانتج / لصالح المرسل أو المستقبل.

ثانيا _ الفوز بالمجموعة:

على اللاعب أن يحقق الفوز بستة أشواط كي يفوز بالمجموعة أو بفارق شوطين عندما تصل نتيجة الأشواط ٥ – ٥

وإذا تعادل اللاعبان ٦ – ٦ نلجأ الى شوط كسر التعادل وهو عبارة عن شوط من ١٢/ نقطة يفوز به من يحصل على سبع نقاط أو فارق نقطتين بعد التعادل بستة نقاط لكل من اللاعبين وهذا الشوط له بعض الميزات حيث يقوم بالأرسال الأول من كان معه الإرسال من آخر شوط ويتم تبادل الأماكن بعد كل ستة نقاط ثم يقوم اللاعب الثاني بضرب الإرسال مرتين لنقطتين وهكذا حتى نهاية الشوط.

ثالثاً_ الفوز بالمباراة:

الذي يحقق الانتصار بثلاث مجموعات من أصل خمسة يفوز بالمباراة
أو من يفوز بمجموعتين من أصل ثلاثة يفوز بالمباراة وهذا للرجال
والسيدات بالزوجي والفردى

مراحل الفوز: نقطة ← شوط ← مجموعة ← مباراة

مباريات الزوجي للسيدات او الرجال او المختلط:

نفس سير مباريات الفردي، ولكن كل لاعب ينفذ ضربات الإرسال بالتناوب
بدءاً من اليمين في كل شوط ثم يغير اللاعبون أماكنهم في نهاية الشوط
الأول و الثالث ونهاية المجموعة.

ملاحظة: في مباريات الزوجي يكون عرض الملعب ١٠,٩٧ م أي بزيادة
١,٣٧ م من كل جانب عن الملعب الفردي.



((الأحماء))

تنويه: على كل أستاذ أو مدرب، أن يتنبه الى ضرورة القيام بإجراء تهيئة وأحماء لكافة المتدربين قبل أي حصة تدريبية وذلك لا يقل عن خمسة عشرة دقيقة وحسب نوع الرياضة المراد ممارستها.

لأن ذلك ينطوي تحت الاستعداد التدريجي النفسي العصبي والبدني لتطبيق مراحل الحصة التدريبية لما في ذلك تجهيز الجملتين العصبية والعضلية على تطبيق وتنفيذ المهام المطلوبة تحت اشراف المدرس أو المدرب وعلى كل خبير أو مدرس أو مدرب أن يسأل نفسه قبل كل حصة تدريبية السؤال المركب التالي:

ما هو؟ ومتى؟ وكيف؟ ولماذا؟ وما النتيجة؟ من الإحماء.

نجيب باختصار: أن الإحماء هو: تهيئة نفسية للجملتين العصبية والعضلية للقيام بمجموعة متجانسة ومتصاعدة من الحركات وردات الفعل.

متى: نقوم بالإحماء قبل كل حصة دراسية أو تدريب أو مباراة.

كيف: بدءاً من الأجزاء العليا للجسم تنازلياً أو بدءاً من الأجزاء السفلى تصاعدياً من الثبات أو المشي أو الحركة أو الجري حسب نوع الجهد المتوقع بذله

لماذا: تحضير نفسي - تجهيز المخ والعضلات - مطمطة الأربطة - تحريك المفاصل - التأقلم مع المناخ والمكان (حرارة، رطوبة، مطر، هواء، اضاءة

النتيجة: أما النتيجة لما أسلفنا فهي: استعداد الجملتين العصبية - استعداد العضلات _ سرعة وظيفية لدقات القلب - سرعة التنفس - التعرق...

وبهذا يكون المتدرب قد أصبح جاهزاً للتنفيذ والقيام بعمل سريع ودقيق وناجح ومفيد ونكون قد جنبنا وحمينا اللاعبين من الإصابة

قال افلاطون: ((الطبيب يعالج الإنسان بينما مدرس الرياضة يقيه من المرض)).

بعض تمارين احماء لعبة التنس

- ١- وضع القدمين امام بعضهما وتحريك الذراعين كحركة المشي المرحلة الثانية تقديم وترجيع الذراعين أمام وخلف الخاصرتين
- ٢- حركة الطعن بثني الركبتين (القدم اليمنى اماما واليسرى بالخلف وتطبيق الطعن الذراعان حرتان أو اليدين على الركبة القائمة الأمامية ثم التبديل)
- ٣- أ - ثني إحدى القائمتين للخلف ومسكها من وجه القدم باليد الموافقة ثم التبديل
- ب - نفس التمرين مع ثني الجذع للأمام
- ٤- وضع إحدى القدمين على شيء مرتفع والضغط باليدين مع ثني الجذع باتجاه القدم المستندة على المرتفع ثم التبديل.
- ٥- القدمين متباعدتين ثني الجذع مع وضع اليدين على إحدى الركبتين ثم التبديل
- ٦- القدمين متباعدتين أو متقاربتين يد فوق الرأس والأخرى خلف الظهر ثم الضغط من الكتفين يمينا ويسارا
- ٧- القدمين متباعدتين أو متقاربتين وثنى ايدين أمام الصدر والالتفاف يمينا ويسارا.
- ٨- القدمين متباعدتين او متقاربتين تشبيك اليدين خلف الظهر وسحبهما للخلف أو ثني الجذع مع رفع القبضتين اعلى الظهر.
- ٩- القدمين متباعدتين او متقاربتين دوران الذراعين من الأمام للخلف وبالعكس.
- ١٠- القدمين متباعدتين او متقاربتين تشبيك اليدين أعلى الراس ثني الجذع يمينا ويسارا.
- ١١- القدمين متباعدتين او متقاربتين تشبيك اليدين أعلى الرأس ثني الجذع أمام خلف.
- ١٢- القدمين متباعدتين او متقاربتين تمرين للرقبة يمين ويسار ثم امام خلف

١٣- الاستلقاء على الظهر ثني الجذع ومحاولة لمس الأقدام للأرض خلف الرأس (الارتكاز على الأكتاف والتوازن باليدين الممدودتين)

١٤- تنطيط الكرة بالمضرب دون ملامستها للأرض من الثبات والحركة

١٥- تنطيط الكرة على الأرض بواسطة المضرب بكافة الاتجاهات.

١٦- لاعب يسقط الكرة من الأعلى ثم يستقبلها الزميل بعد ارتطامها بالأرض.

(صورة لبعض تمارين الإطالة للمارسي التنس):

تمارين ما قبل المباراة

يمكنك أن تبدأ التحمية بهزولة خفيفة حول الملعب لمدة خمس دقائق - فهذا سينشط عضلاتك ويجعلها تتفكك. ابدأ تمطيط عضلاتك بلطف. وتوقف عن التمرين إذا شعرت بأي ألم - تابع الأمر فقط إلى النقطة التي تشعر فيها بالشد وتوقف بعد 10 أو 15 ثانية. لا تحاول الوثوب أثناء تمديد عضلاتك.

تمديد الكاحل
ارفع كل قدم بدورها بحيث تلامس الأصابع فقط الأرض، وبصورة لطيفة أدر كاحلك في كلا الاتجاهين.

تمديد وتر المأبض (العرقوب)
تقدم بإحدى ساقيك خطوة واحدة إلى الأمام وأرجع الأخرى إلى الوراء لتمديد وتر المأبض الموجود خلف الساق. كرر التمرين بالساق الأخرى.

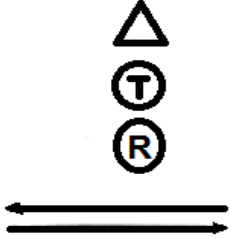
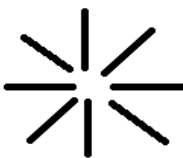
تمديد الوركين
اتن إحدى الساقين، ومد الساق الأخرى باتجاه الجانب حتى تشعر بشد في الأربطة (المغبن) groin. واصل التمديد لمدة 15 ثانية ثم كرر التمرين بالساق الأخرى.

تمديد الرسغ والذراع
أبسط ذراعيك بشكل مستقيم أمامك، ثم أمسك بيدك اليد الأخرى. اضغط بإبهاميك الواحد على الآخر لتمديد ذراعيك ومعصميك.

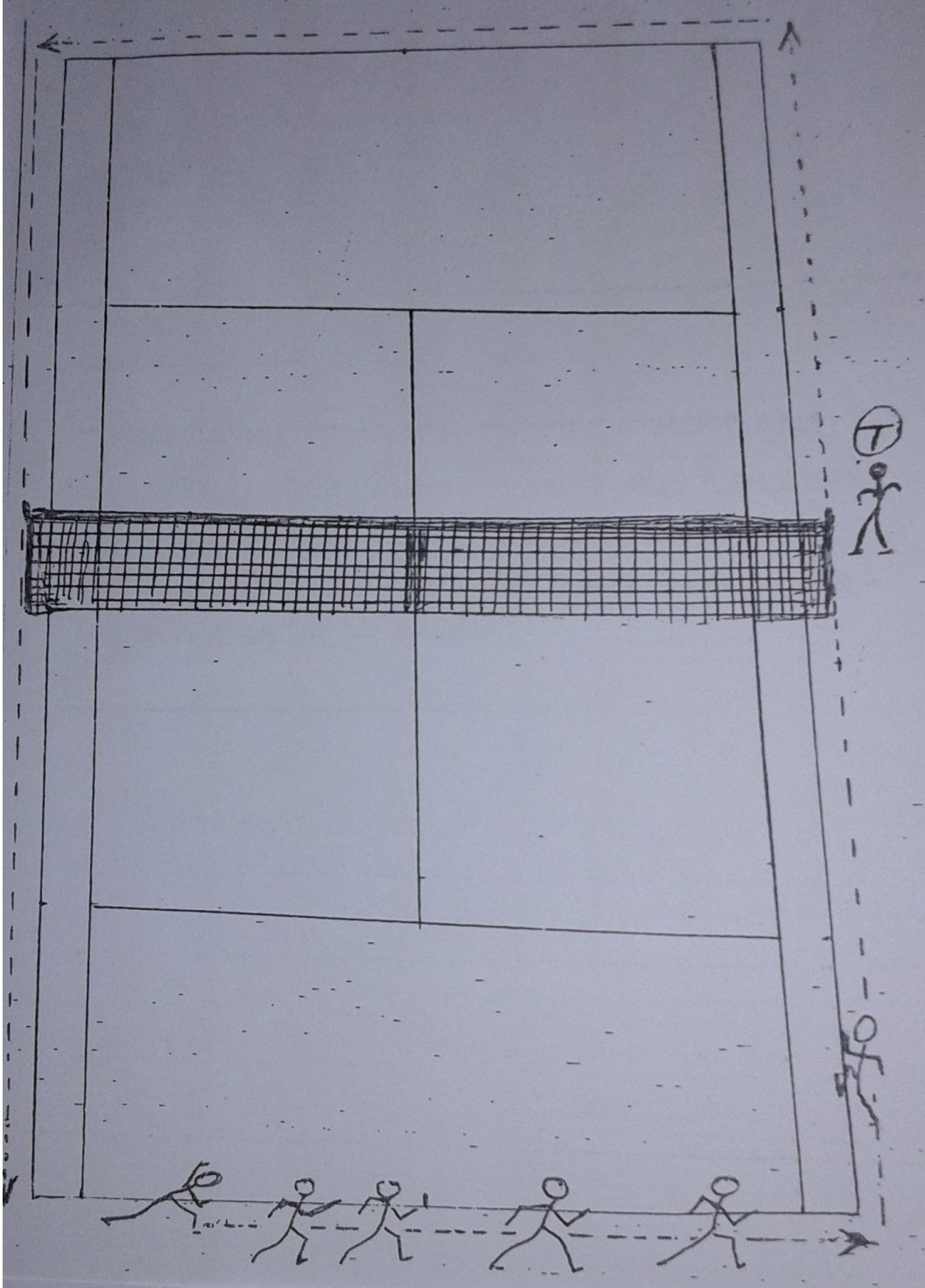
تمديد الوركين
قف على إحدى الساقين وامنك بيدك قدم الساق الأخرى من الخلف. اجذب قدمك بلطف نحو الخلف، ممدداً عضلة الورك الموجودة في مقدمة الساق بترخية أصابع القدم باتجاه مؤخرتك. كرر التمرين بالساق الأخرى.

تمارين متنوعة (بدنية + فنية)

المصطلحات

قمع	
مدرب	
حكم	
رد كرة طائرة	
لاعب	
خط سير كرة مرتفعة	
سير خط كرة عالية (مقنطرة)	
سير خط كرة مستقيمة	
مضرب	
ارتداد أو ملامسة الكرة للأرض	
لاعب مع مضرب	
خط سير اللاعب	
صحن (حلقة صغيرة)	

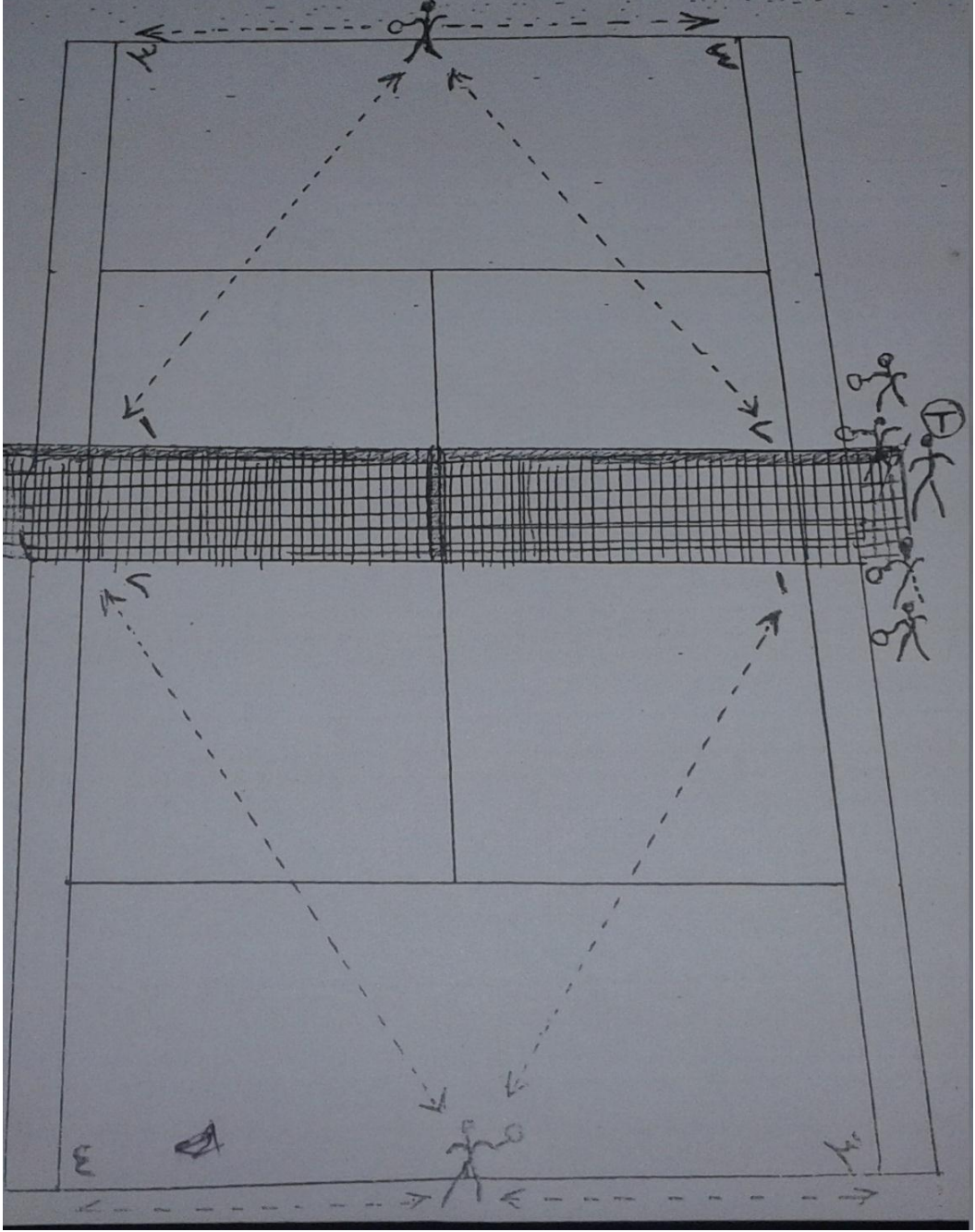
تمرين رقم (١)



تمرين بدني الجري حول ميدان ملعب كرة المضرب (الجري بأنواعه /مشي /بطيء/متوسط/سريع)

الجري بجميع اشكاله (للأمام/للخلف/جانبي يمين جانبي يسار)

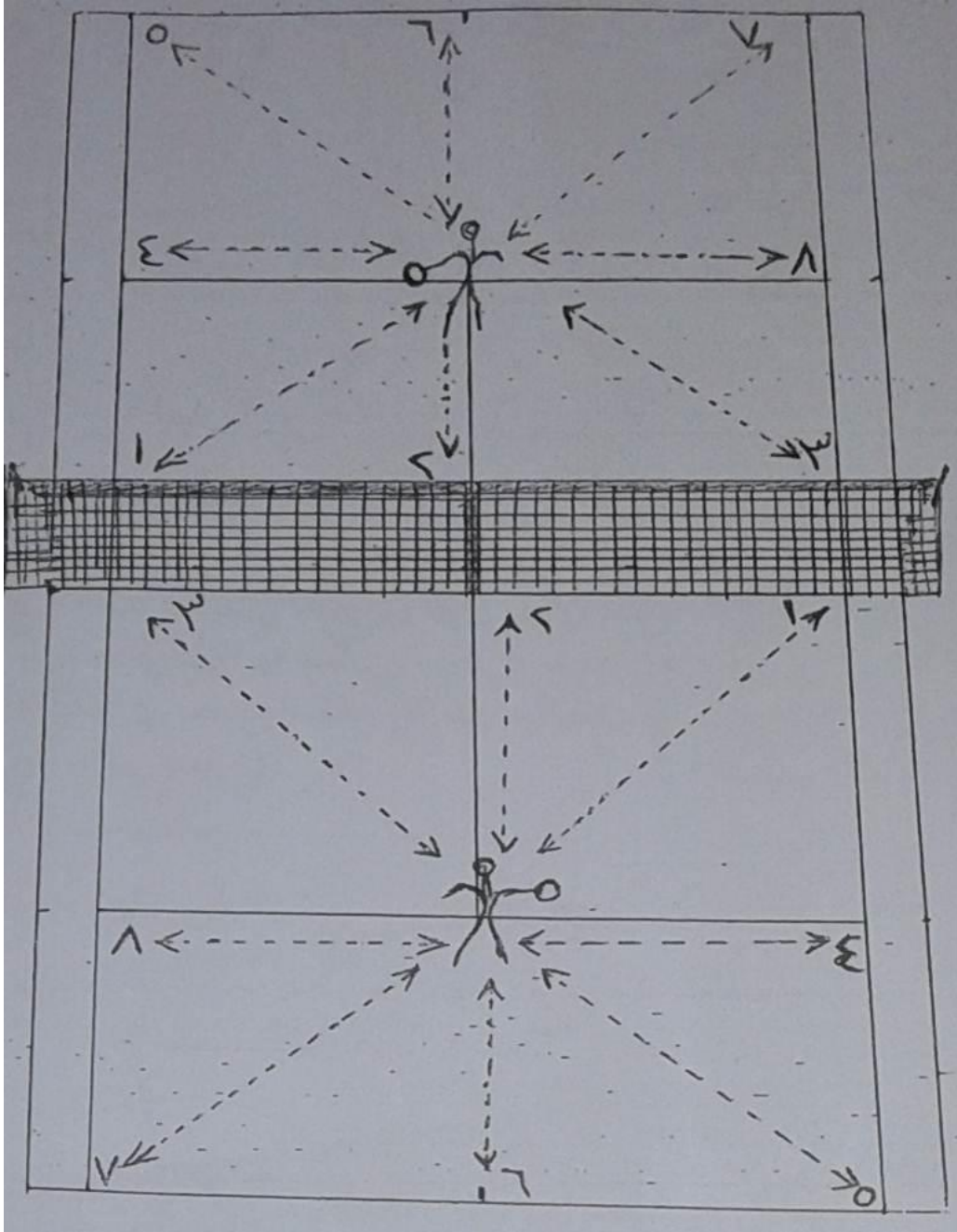
تمرين رقم (٢)



يقف اللاعب عند منتصف خط الإرسال ثم الجري في نصف ملعبه وهو ممسكاً بالمضرب

يقوم بالجري قطرياً باتجاه الشبك (١) ثم يعود لمكانه بالجري الخلفي ثم الجري لرقم (٢) ويعود للخلف ثم إلى رقم (٣) جانبي يمين ويعود يساراً ثم إلى (٤) بالجري الجانبي يساراً ويعود يميناً.

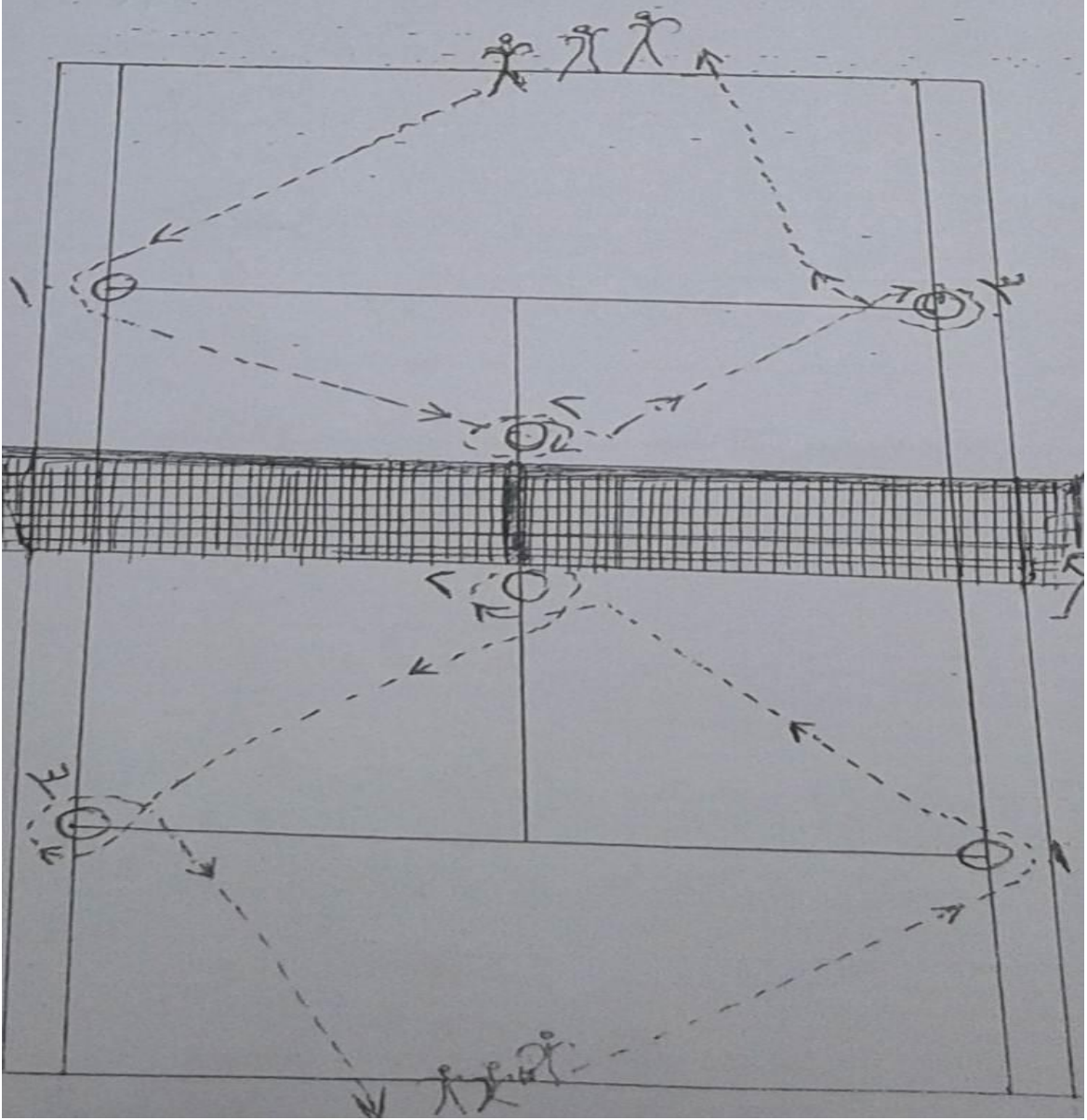
تمرين رقم (٣)



يقف اللاعب عند نقطة تقاطع خطي منطقة الإرسال ثم يقوم بالجري باتجاه الأرقام المرسومة على أرض ميدان الملعب بسرعات مختلفة وأشكال جري متنوعة

الفائدة من التمرين: تغطية كافة أرجاء الملعب والتعود على صد جميع الكرات المختلفة.

تمرين رقم (٤)



نضع في كل نصف ملعب ثلاث صحن بلاستيكية

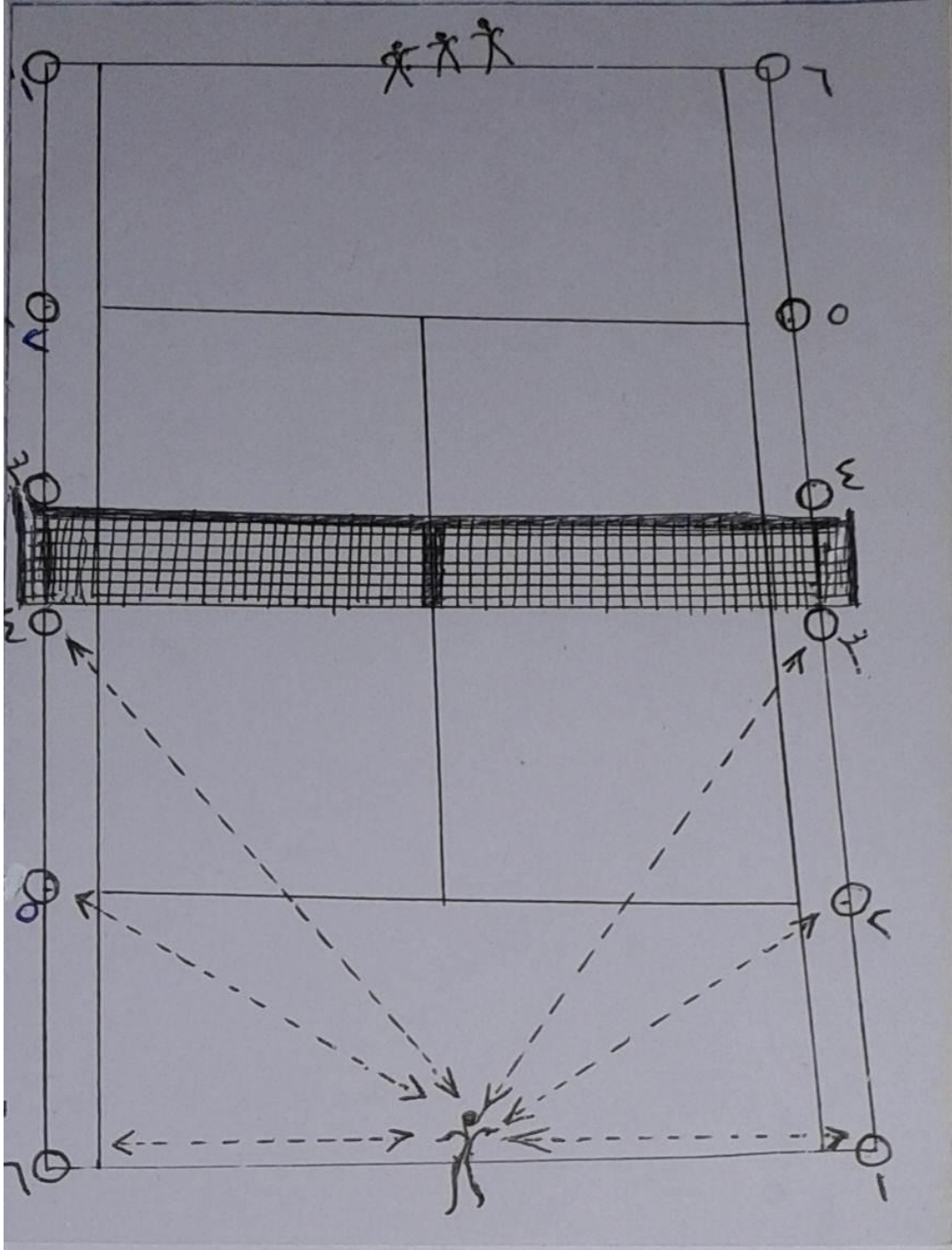
١ - عند نقطة التقاء خط منطقة الإرسال بخط الطول

٢ - على الخط المنصف لمنطقة الإرسال قرب الشبكة

٣ - عند نقطة التقاء خط منطقة الإرسال بخط الطول

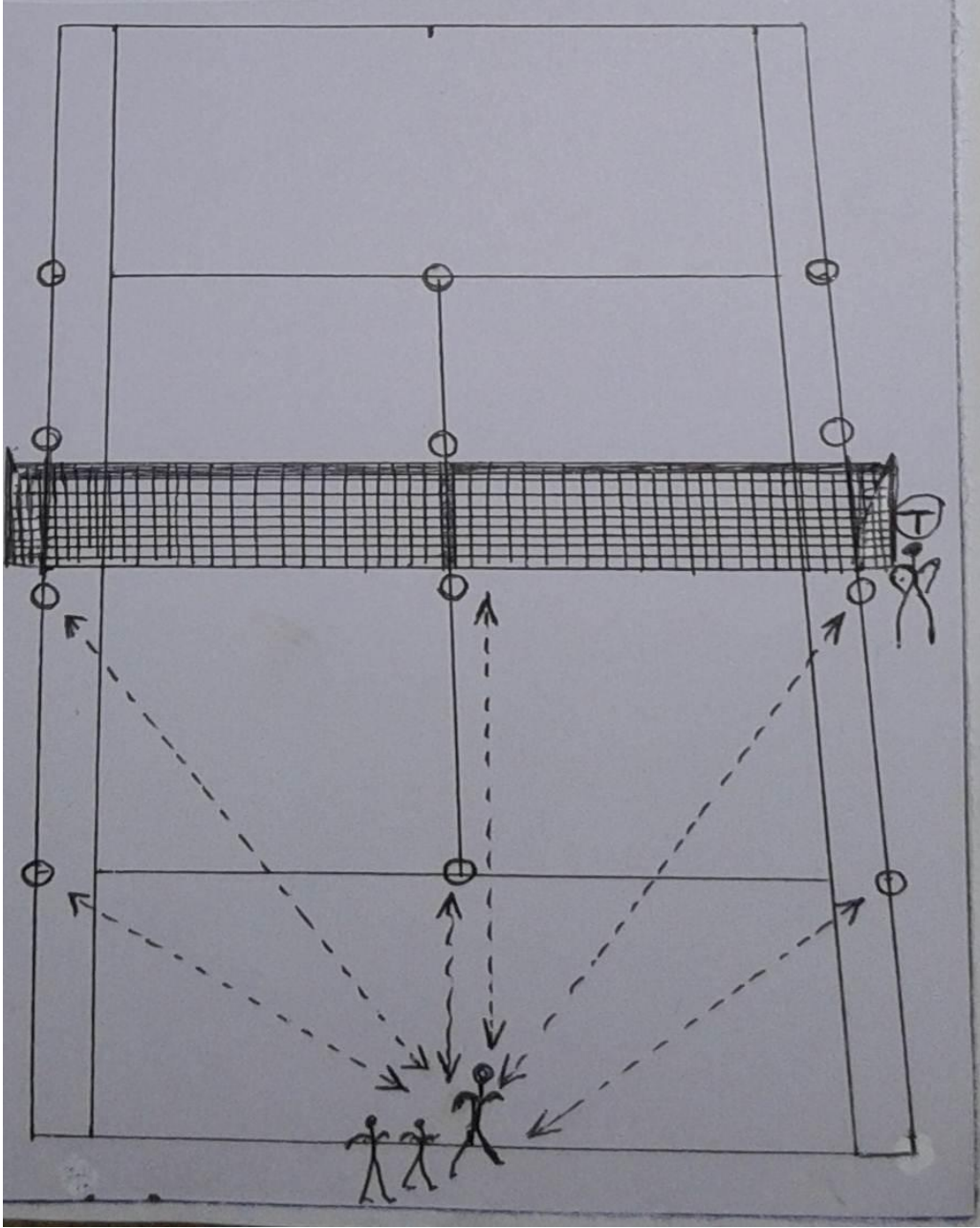
ينطلق اللاعبون من عند النقطة المنصفة لخط الإرسال باتجاه الصحن رقم (١) ثم الصحن رقم (٢) ويدور حوله ثم الصحن رقم (٣) ويدور حوله ويعود مكانه.

تمرين رقم (٥)



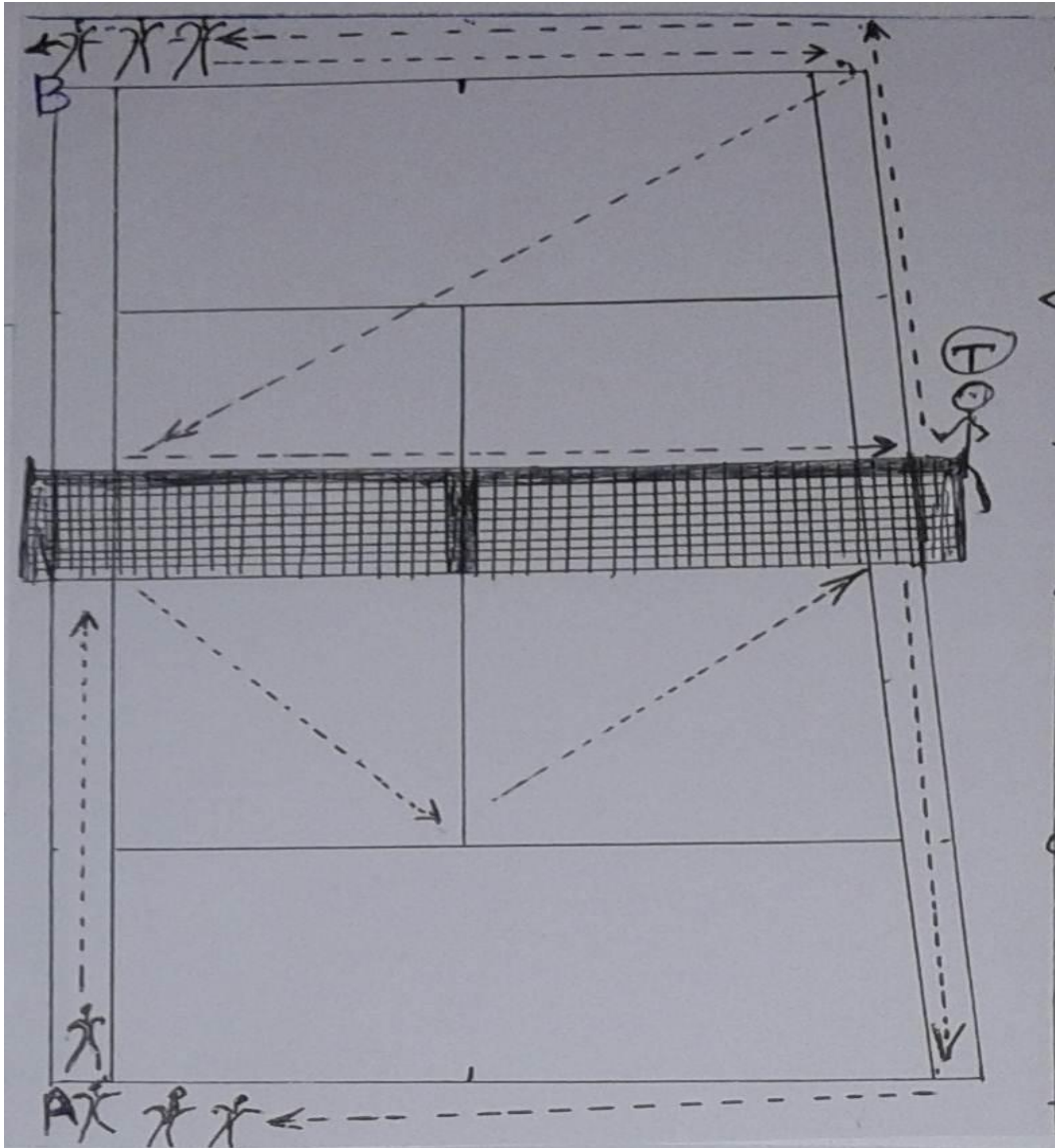
نضع ستة صحنون حول محيط نصف كل ملعب في زوايا الملعب الزوجي ومقابل خط منطقة الإرسال
ينطلق اللاعبون من نقطة منتصف خط الإرسال باتجاه الأرقام ١ - ٦ بكافة أنواع وأشكال الجري.

تمرين رقم (٦)



نضع ستة صحنون بلاستيكية حول زوايا الملعب الأمامي حيث يوضع ثلاث صحنون عند التقاطع الوهمي لخط طول الملعب الزوجي مع خط منطقة الإرسال من الطرفين وفي منتصفه وفي منتصفه (الشبكة) وثلاث صحنون عند خط منتصف الملعب (الشبكة) ينطلق اللاعبون بين منتصف خط الإرسال باتجاه الصحنون بالتناوب وبكافة أنواع وأشكال الجري.

التمرين رقم (٧)

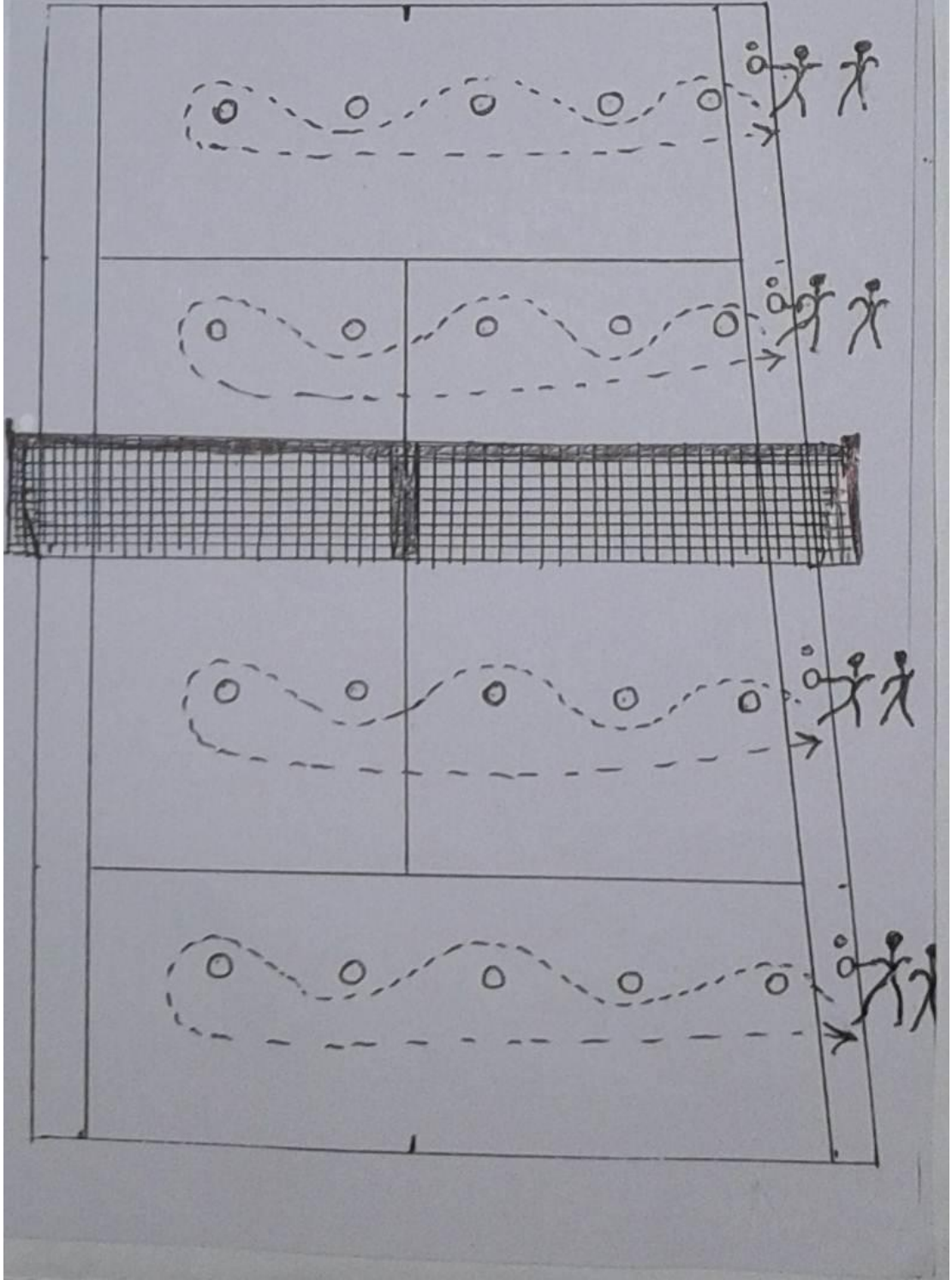


مجموعة (أ) أو (A) تقف عند زاوية الملعب ثم يقوم أفرادها بالجري باتجاه الشبكة ثم قطر مربع الإرسال الثاني ثم قطر مربع الإرسال الثاني باتجاه عمود الشبكة ثم الجري من الشبكة الى خط الإرسال ثم العودة لنقطة الانطلاق وبذلك يكون الجري على شكل M

مجموعة (ب) أو (B) تقف عند زاوية الملعب ثم يقوم أفرادها بالجري عرض الملعب، ثم الجري مع الشبكة للعمود الثاني وبذلك يكون الجري على شكل حرف Z والعودة لنقطة الانطلاق.

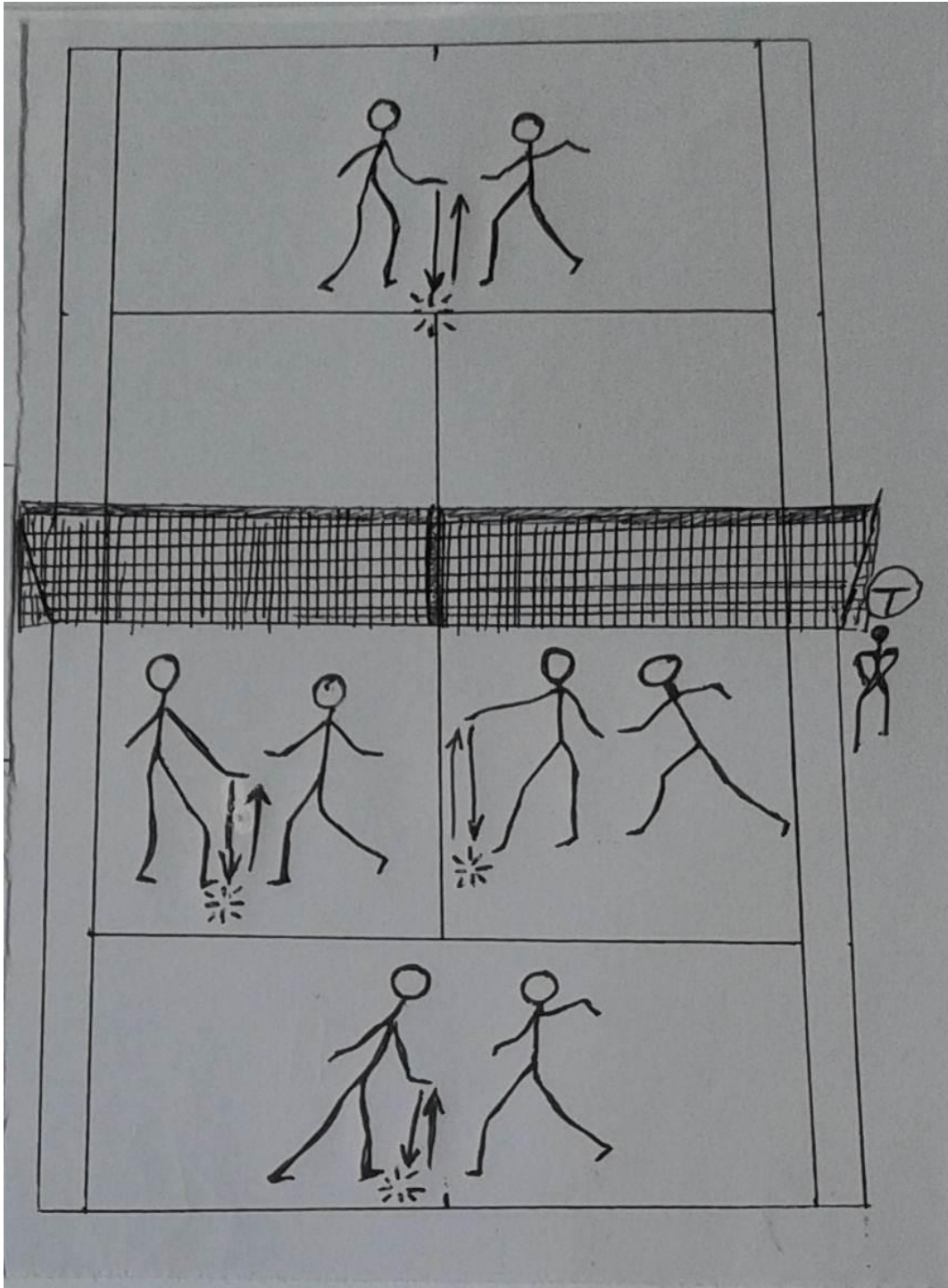
المدرّب (T) يحدّد السرعات المطلوبة.

تمرين رقم (٨)



توضع خمسة صحنون بلاستيكية في كل ملعب الأمامي والخلفي من النصفين بالأربع مجموعات ثم يقوم اللاعبون بتنطيط الكرة للأعلى والمرور بسرعات مختلفة بين الصحنون.

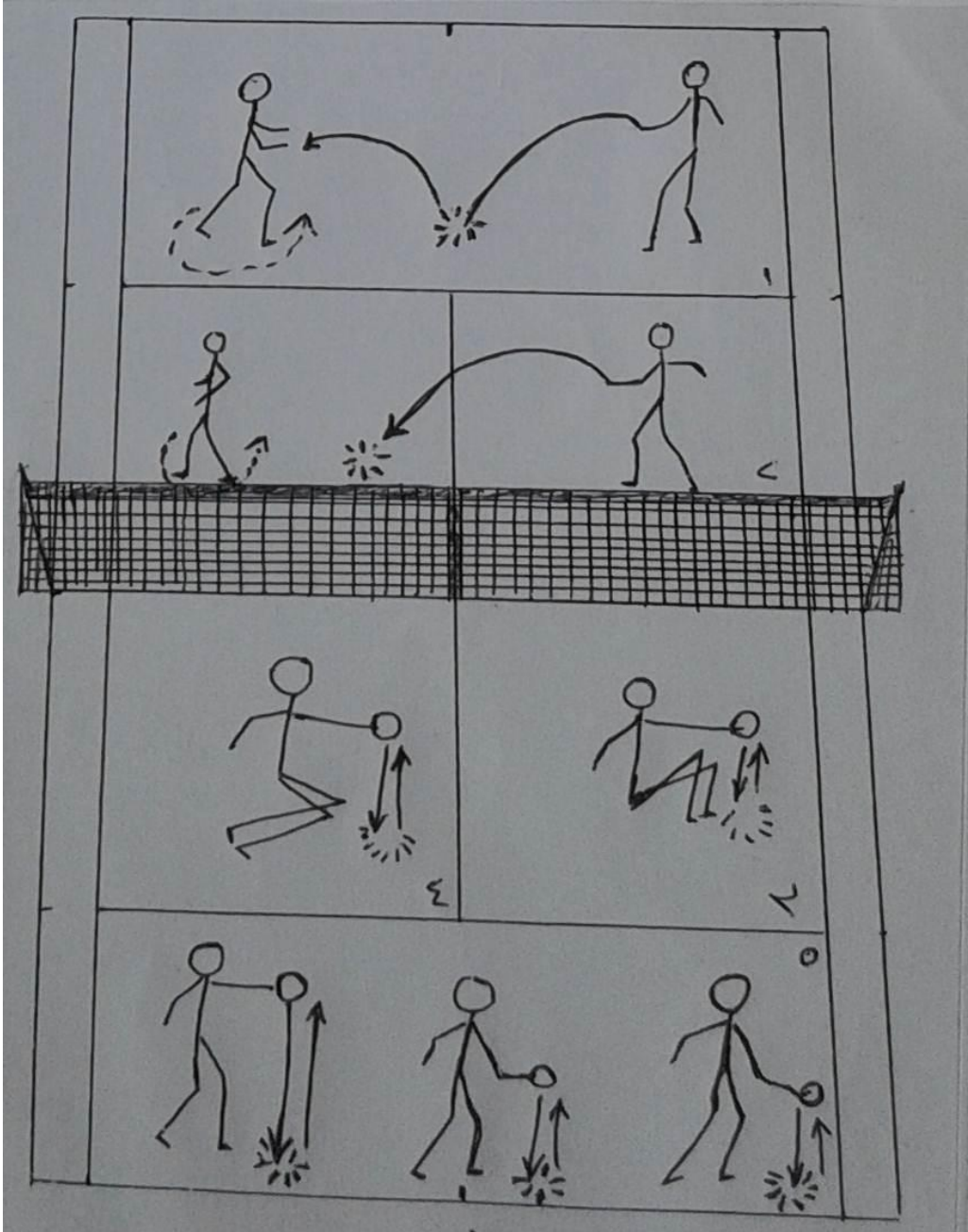
تمرين رقم (٩)



اللاعبون يتوزعون في الملعب مثنى مثنى ومعهما كرة يقوم اللاعب الذي معه الكرة بتنطيط الكرة على أرض الملعب والثاني يحاول استخلاصها (لعب كرة سلة).

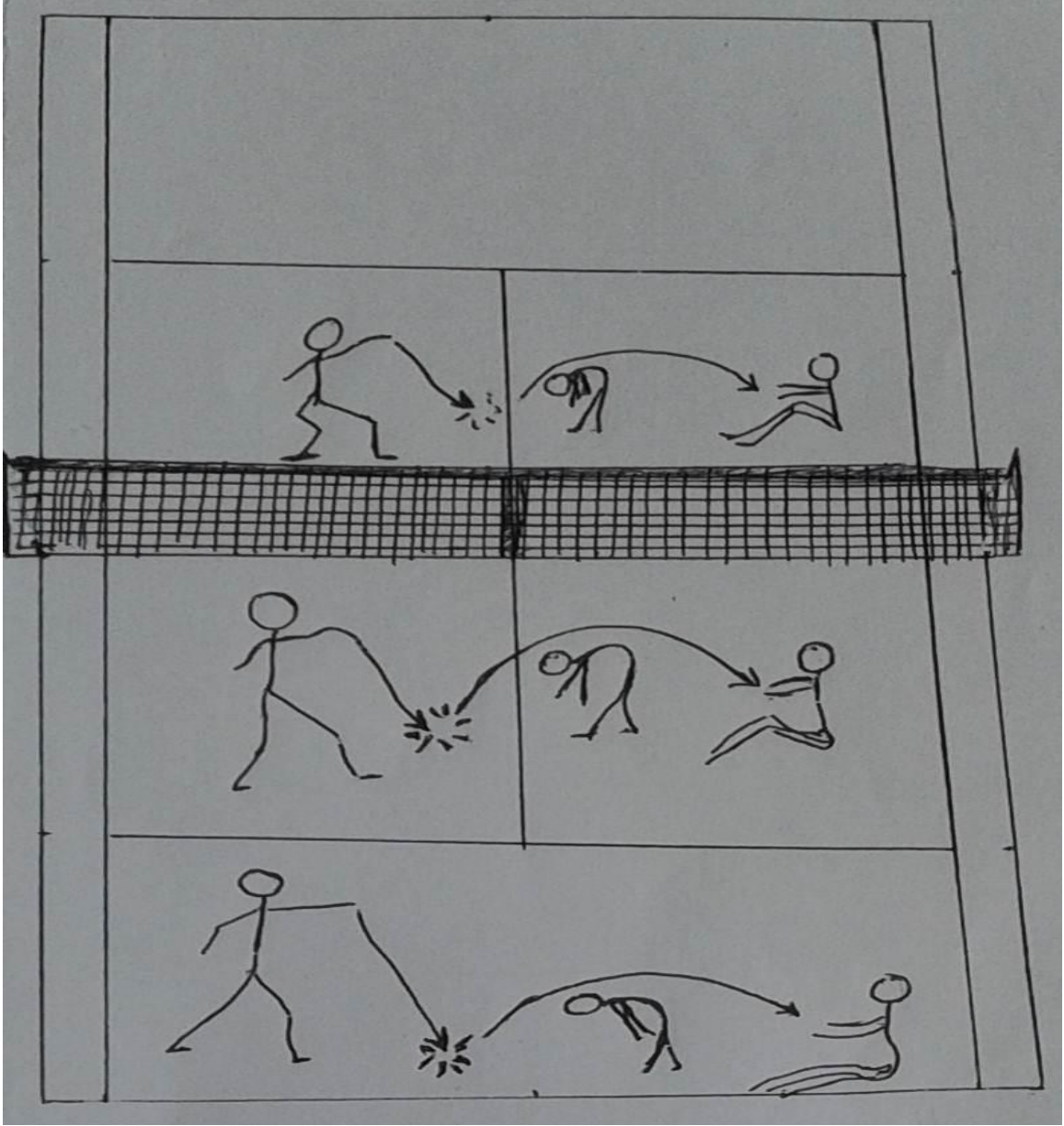
المدرّب يراقب ويصحح ويوجه.

التمرين رقم (١٠)



- ١- اللاعب يقذف الكرة بعد الالتفاف شرط أن تلمس الكرة الأرض مرة واحدة
- ٢- نفس السابق مع تغير قوة الكرة
- ٣- تنطيط الكرة بالمضرب في حال القرفصاء
- ٤- تنطيط الكرة بالمضرب في حال ثني الركوب
- ٥- تنطيط الكرة بالمضرب في حال الوقوف بارتفاعات مختلفة.

تمرين رقم (١١)

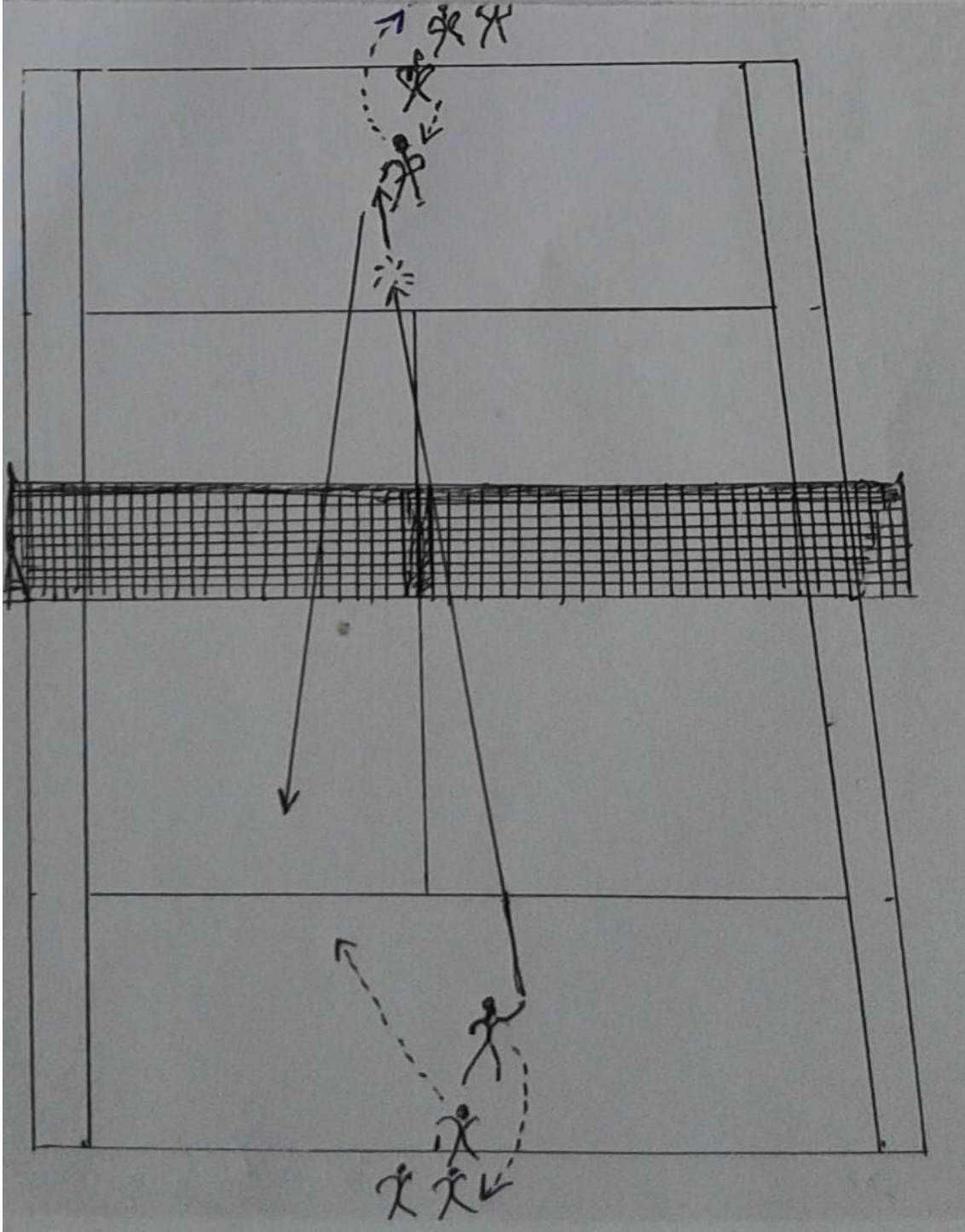


يتوزع اللاعبون الى مجموعات كل مجموعة ثلاثة لاعبين الأول يجلس على الأرض والثاني يثني ظهره والثالث واقفاً

اللاعب الثالث يلعب الكرة بيده بحيث تمر من فوق اللاعب الثاني بعد ارتطامها بالأرض

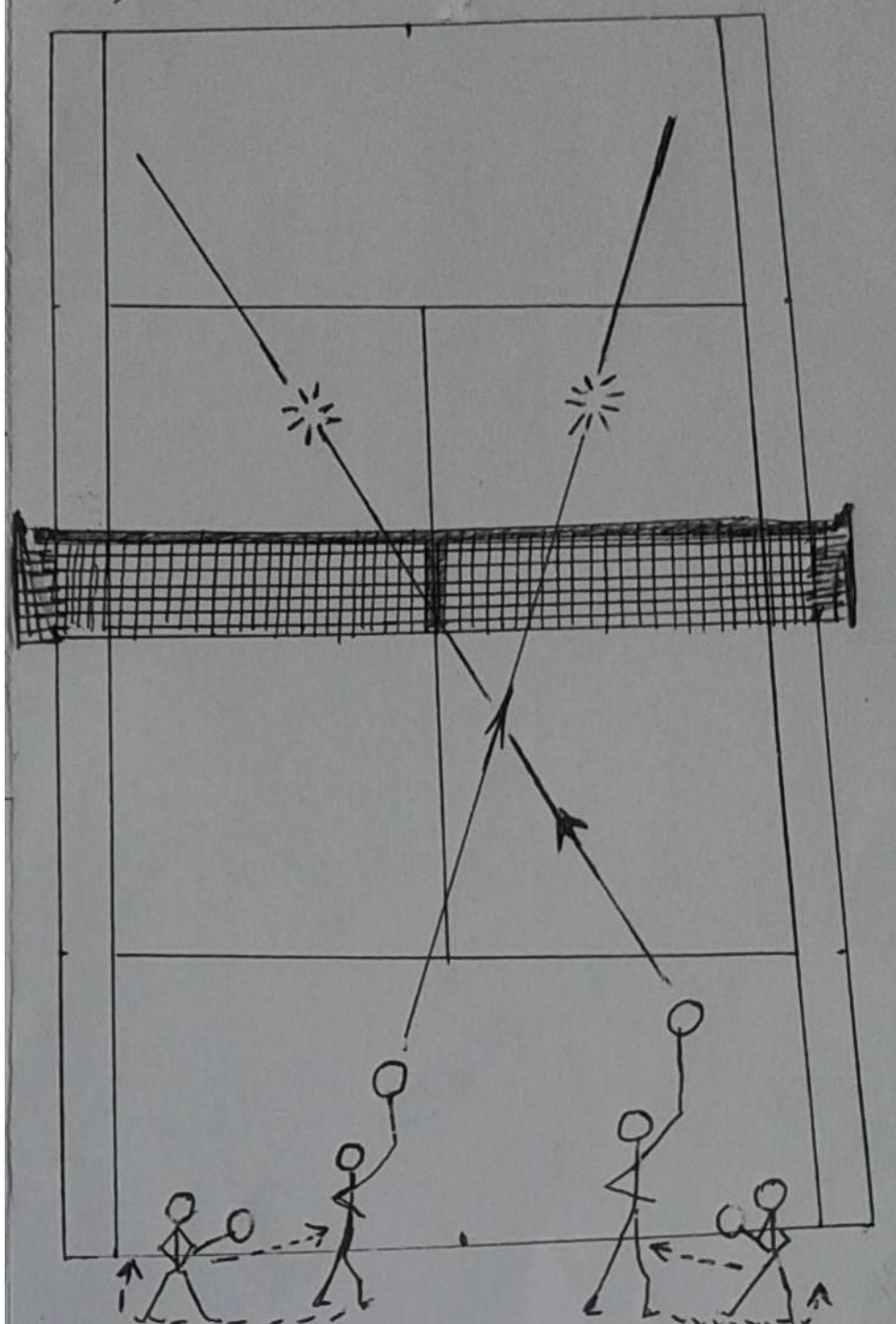
اللاعب الأول يحاول مسكها بيد واحدة بقصد التركيز والتوافق الذهني العضلي.

تمرين رقم (١٢)



اللاعبون مجموعتنا كل منها في نصف ملعب بشكل قاطرة يرمي اللاعب الكرة إلى مكان محدد في نصف الملعب الآخر بقصد التركيز، ويقوم اللاعب المستلم بمسك الكرة بإحدى يديه ويعيدها لنصف الملعب الآخر وهكذا كل لاعب ينفذ يعود لآخر القاطرة.

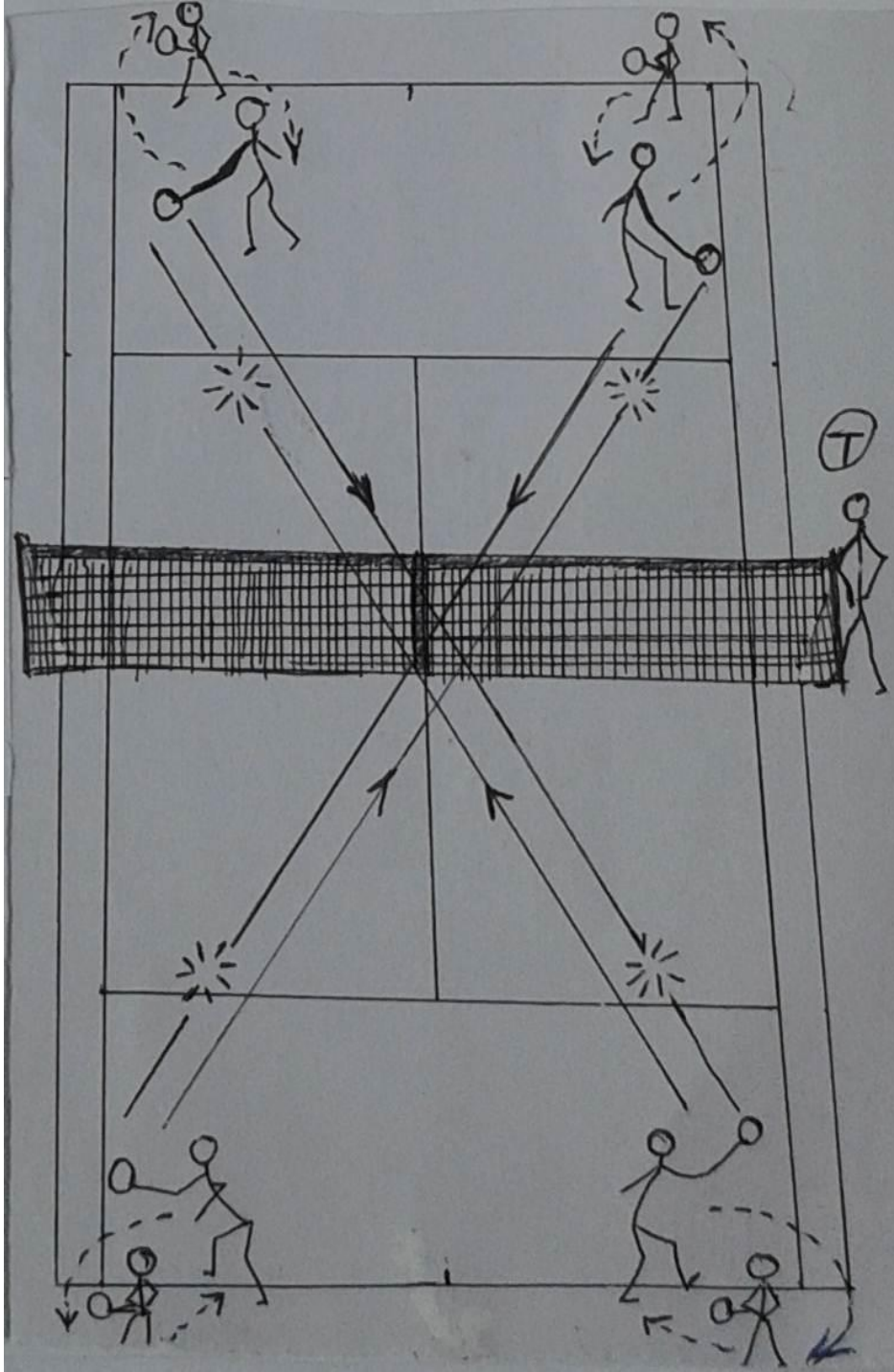
التمرين رقم (١٣)



يقسم اللاعبون إلى مجموعتين، كل مجموعة تقف في منطقة الإرسال، ثم يقوم اللاعب بضرب الكرة من اليد أو بعد ارتطامها بالأرض أو من الأعلى، حيث يكون الهدف مربع الإرسال المقابل.

يتناوب اللاعبون على التنفيذ من اليمين إلى اليسار.

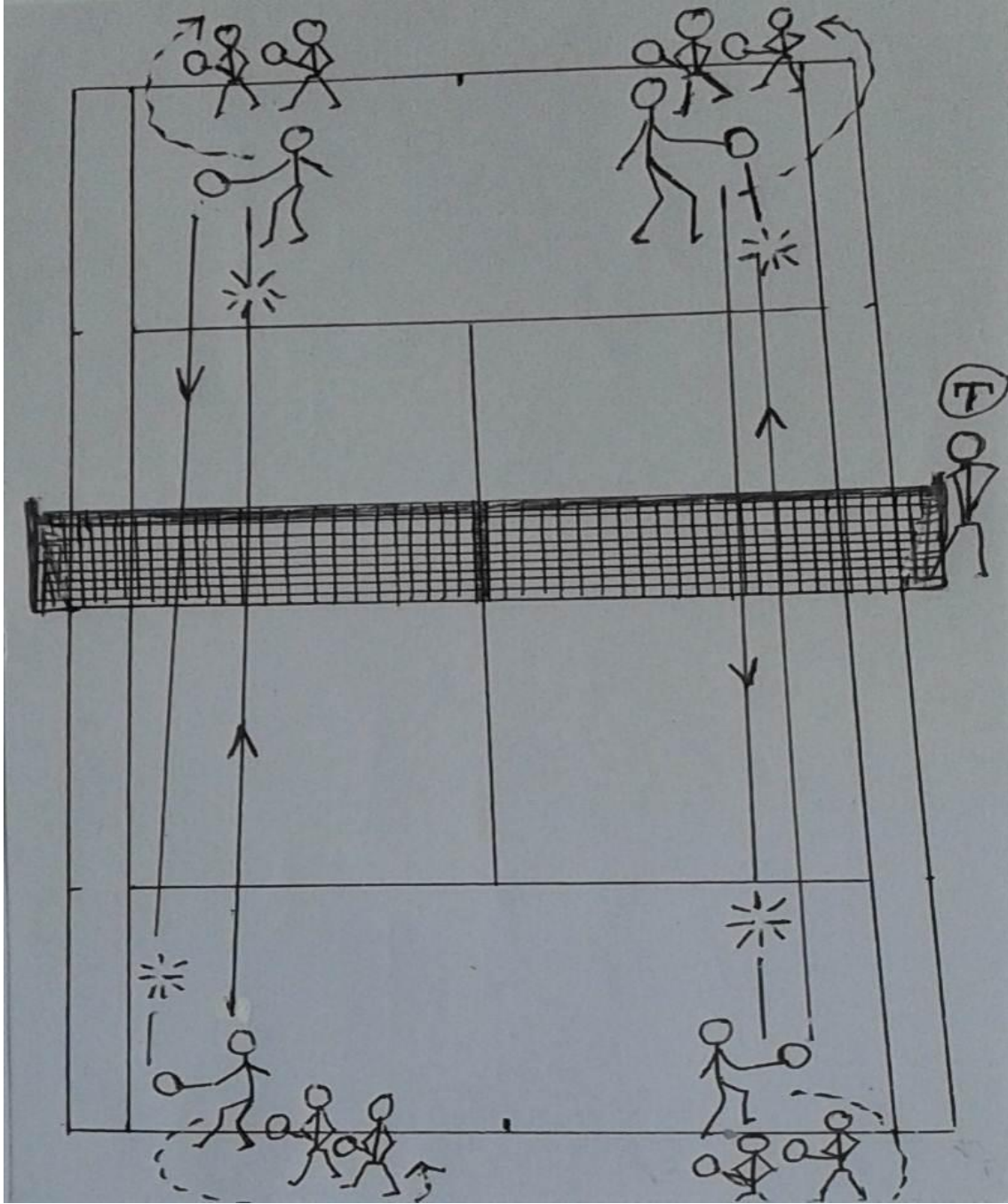
التمرين رقم (١٤)



يتوزع اللاعبون لأربع مجموعات كل مجموعة تقف عند زاوية من زوايا الملعب

كل لاعبين اثنين يتداولان ضرب الكرة بشكل قطري حيث تصل الكرة إلى مربع الإرسال لكلا اللاعبين

التمرين رقم (١٥)

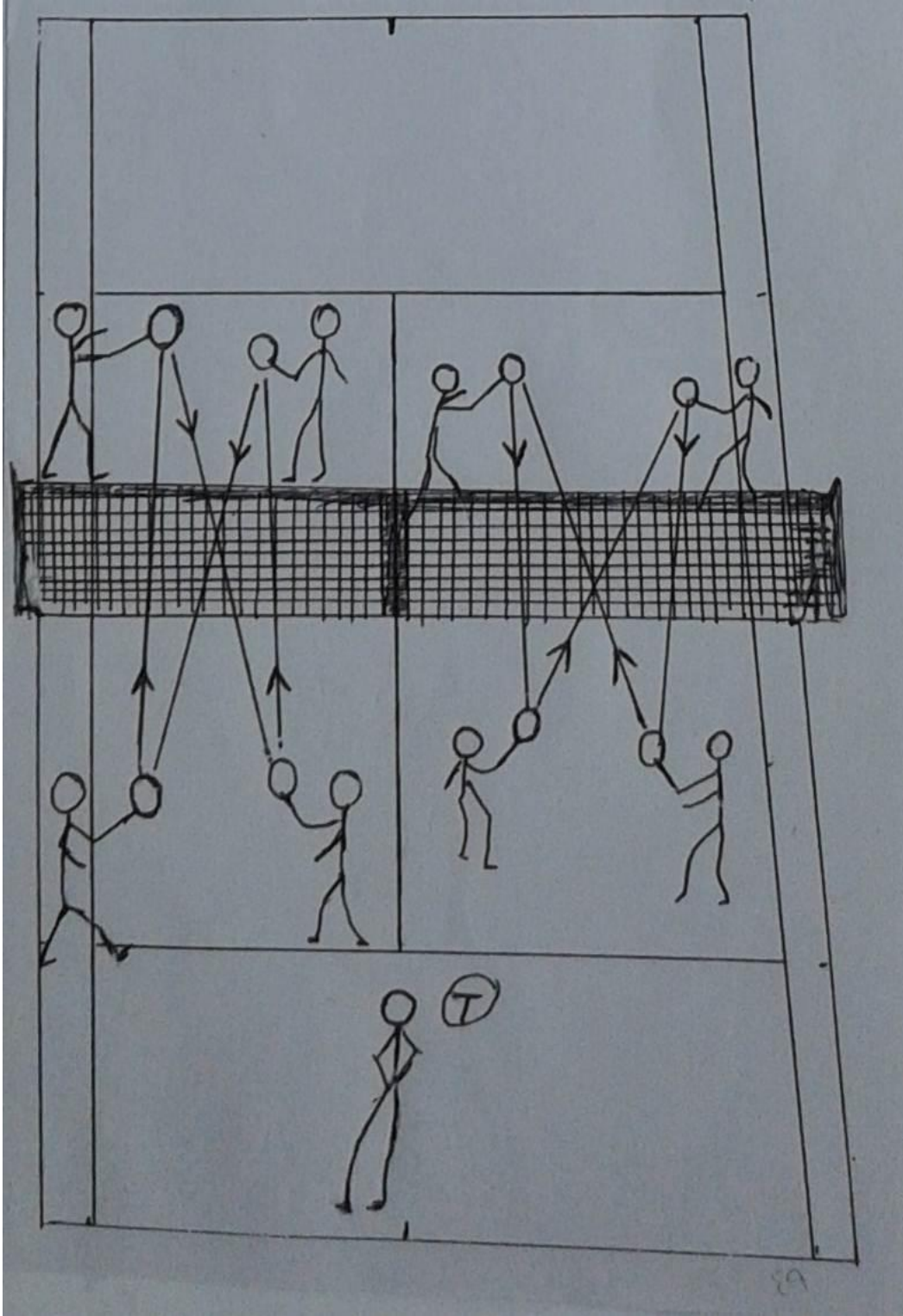


يتوزع اللاعبون لأربع مجموعات، كل مجموعة تقف عند زاوية من زوايا الملعب

كل لاعبين اثنين يتداولان ضرب الكرة بشكل مستقيم حيث تصل الكرة إلى مربع الإرسال لكلا اللاعبين

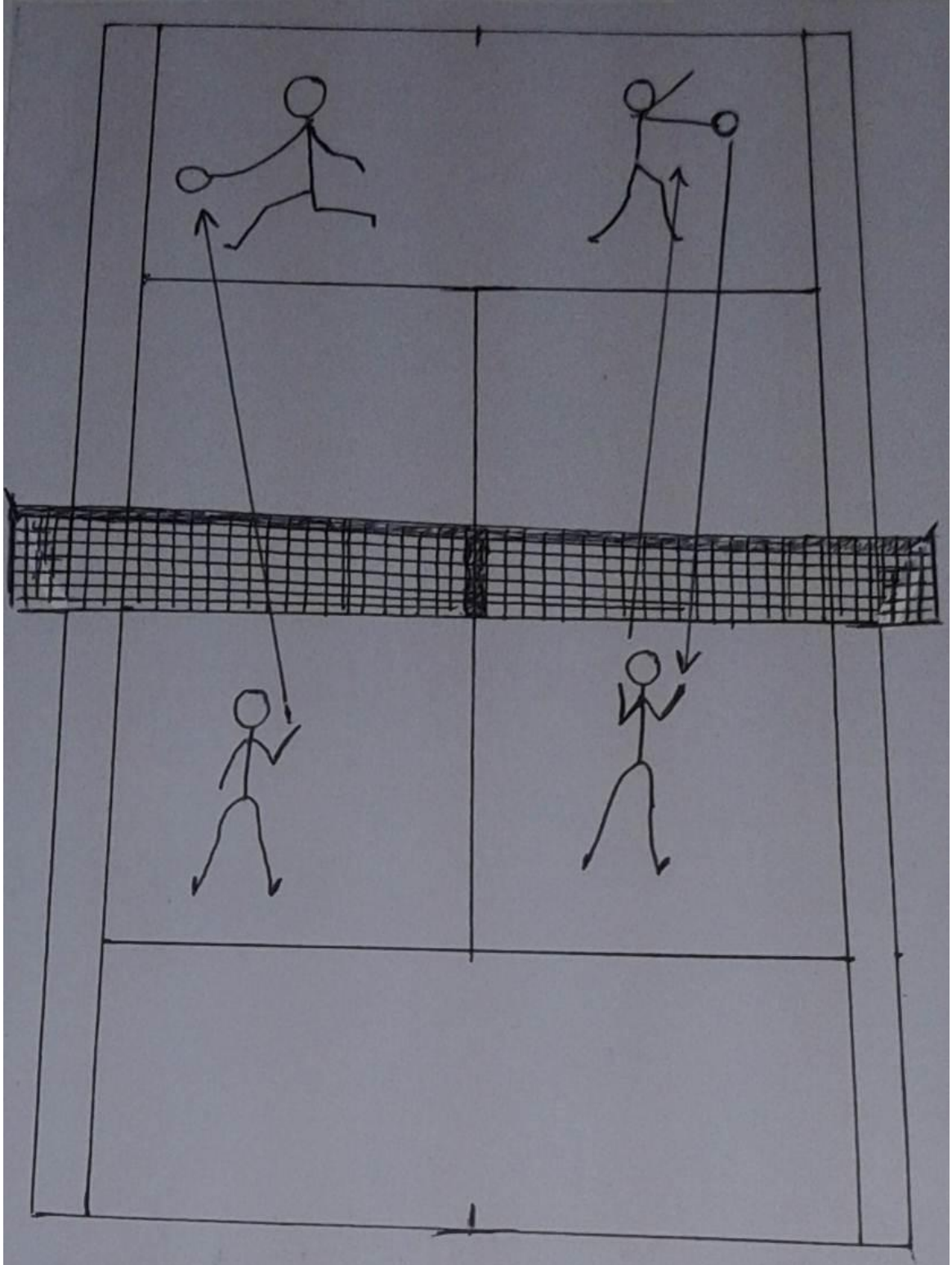
كل لاعب يضرب الكرة يعود لخلف مجموعته.

تمرين رقم (١٦)



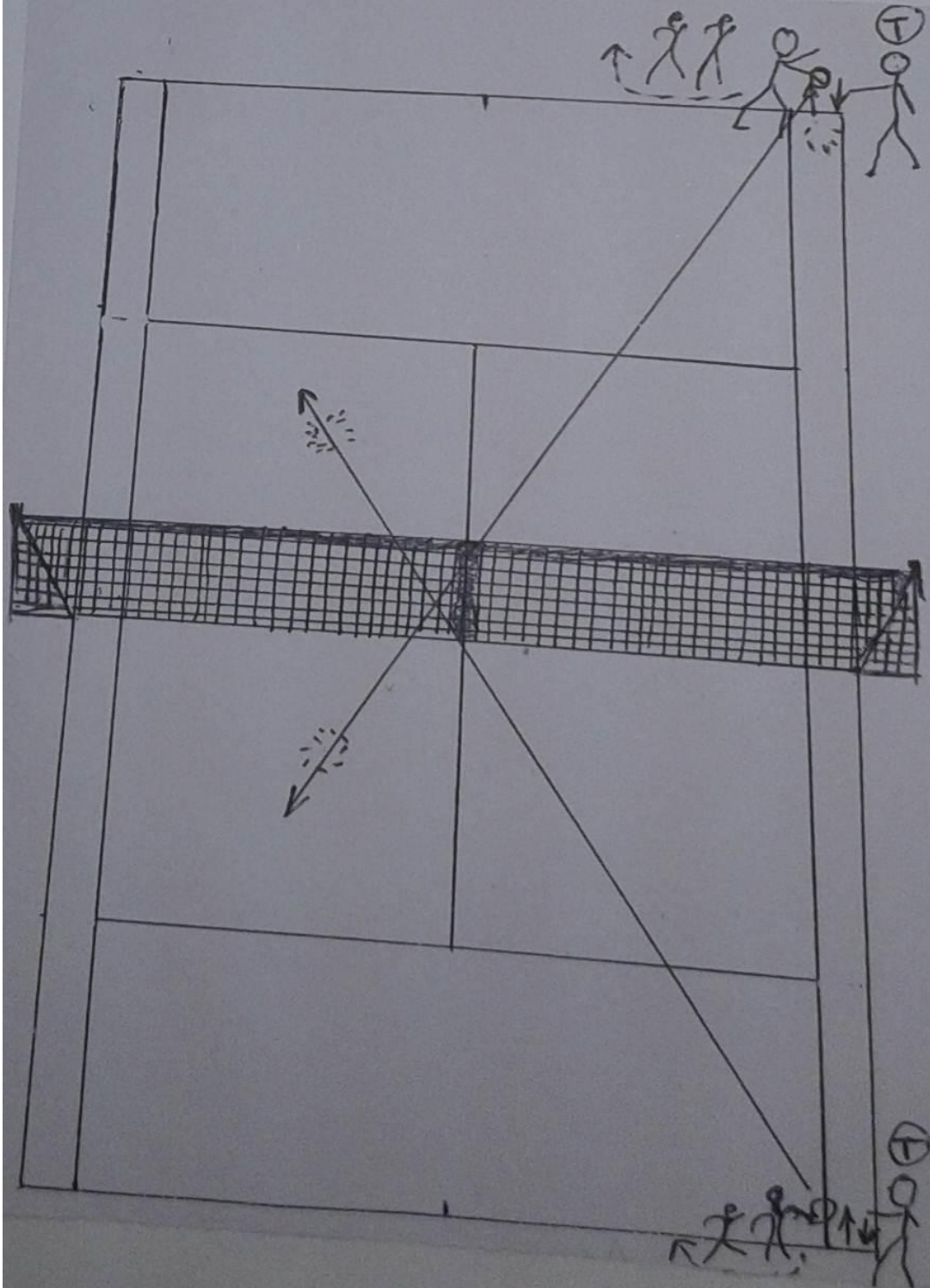
يتوزع اللاعبون لمجموعات كل مجموعة أربعة لاعبين، كل لاعبين اثنين في نصف ملعب، ثم يقوم اللاعبون بلعب كرة مستمرة في الهواء قبل ملامستها للأرض.

تمرين رقم (١٧)



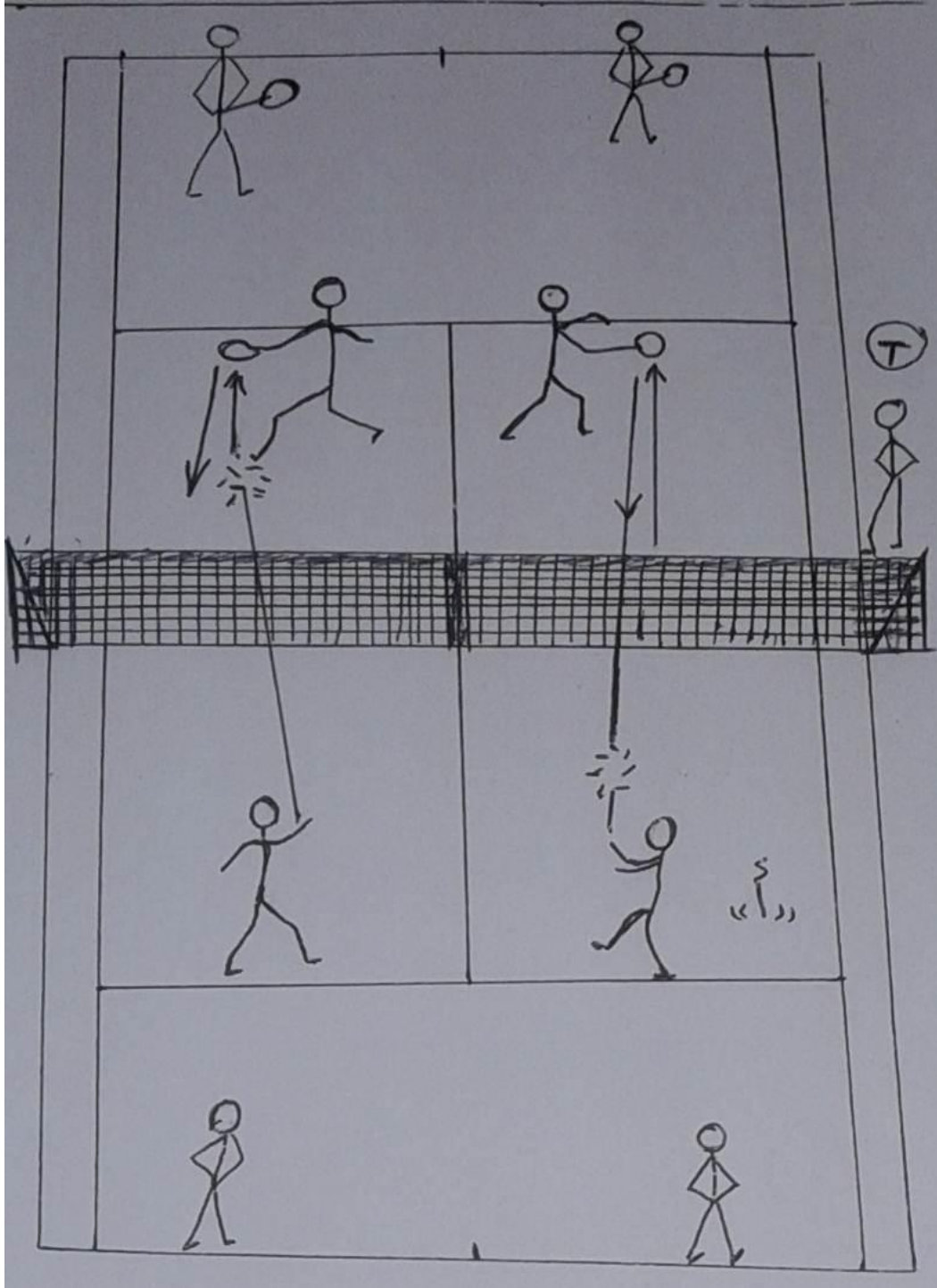
لاعب يرمي الكرة بيده من نصف ملعبه ويعيدها اللاعب المقابل قبل أن تلمس الكرة الأرض.

تمرين رقم (١٨)



المدرّب يسقط الكرة على الأرض عند خط الإرسال ثم يقوم اللاعب بالمرجحة الخلفية ثم الأمامية وضرب الكرة لمربع الإرسال المقابل، حيث يكون وجه المضرب و صدر اللاعب المنفذ باتجاه مربع الإرسال.

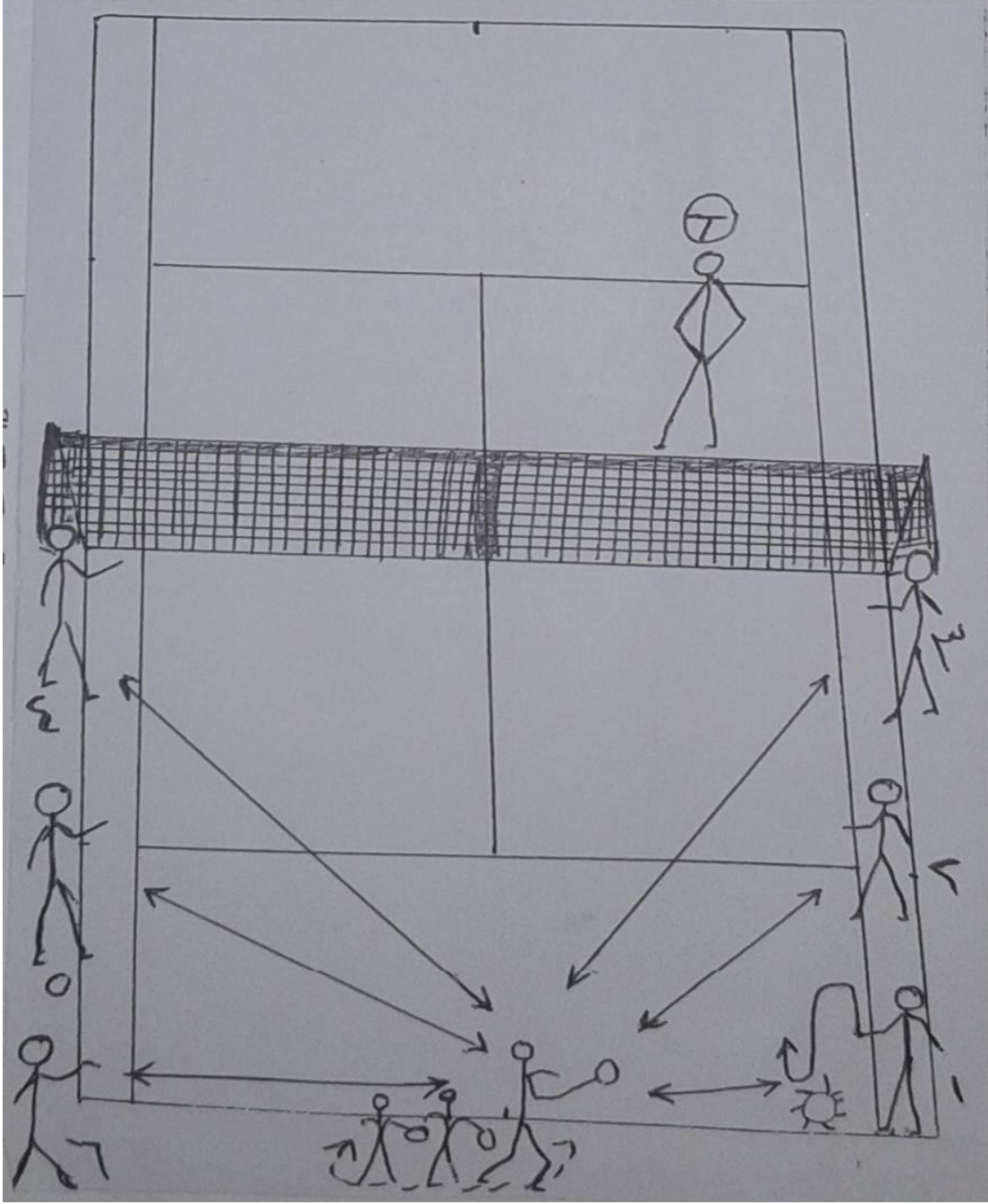
تمرين رقم (١٩)



اللاعبون مجموعتان كل منها في نصف ملعب

لاعبو المجموعة (أ) يرمون الكرة باليد، يقوم اللاعبون في النصف الآخر
برد الكرة مرة بالأرض (مرة طائرة وأخرى أرضية ثم نصف طائرة) ثم
يتبادل اللاعبون مراكزهم.

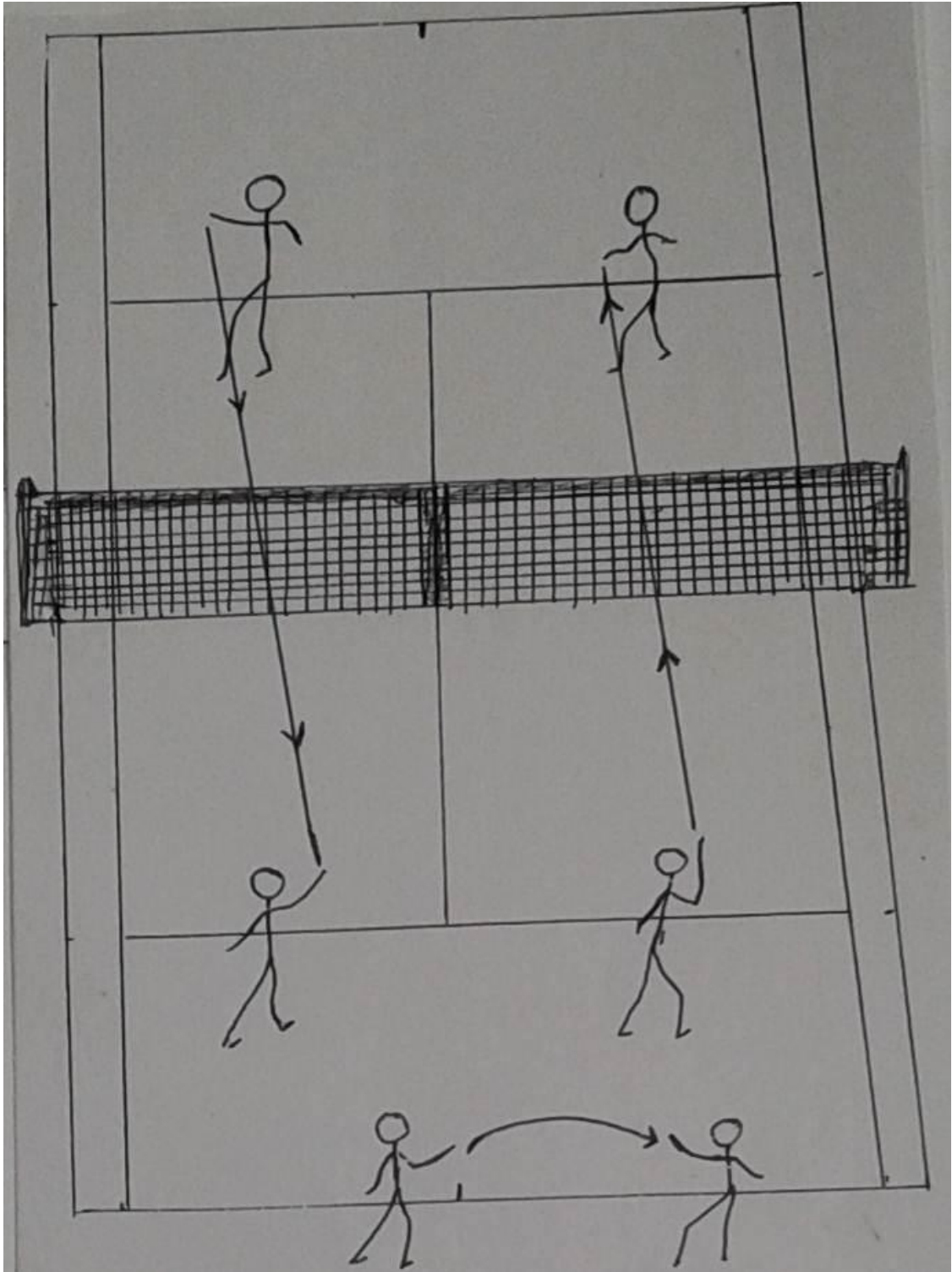
تمرين رقم (٢٠)



في كل نصف ملعب عدد من اللاعبين، بين (٧ - ١٠) يتوزعون على طرفي الملعب ستة لاعبين، ويقف باقي اللاعبين عند نقطة منطقة الإرسال.

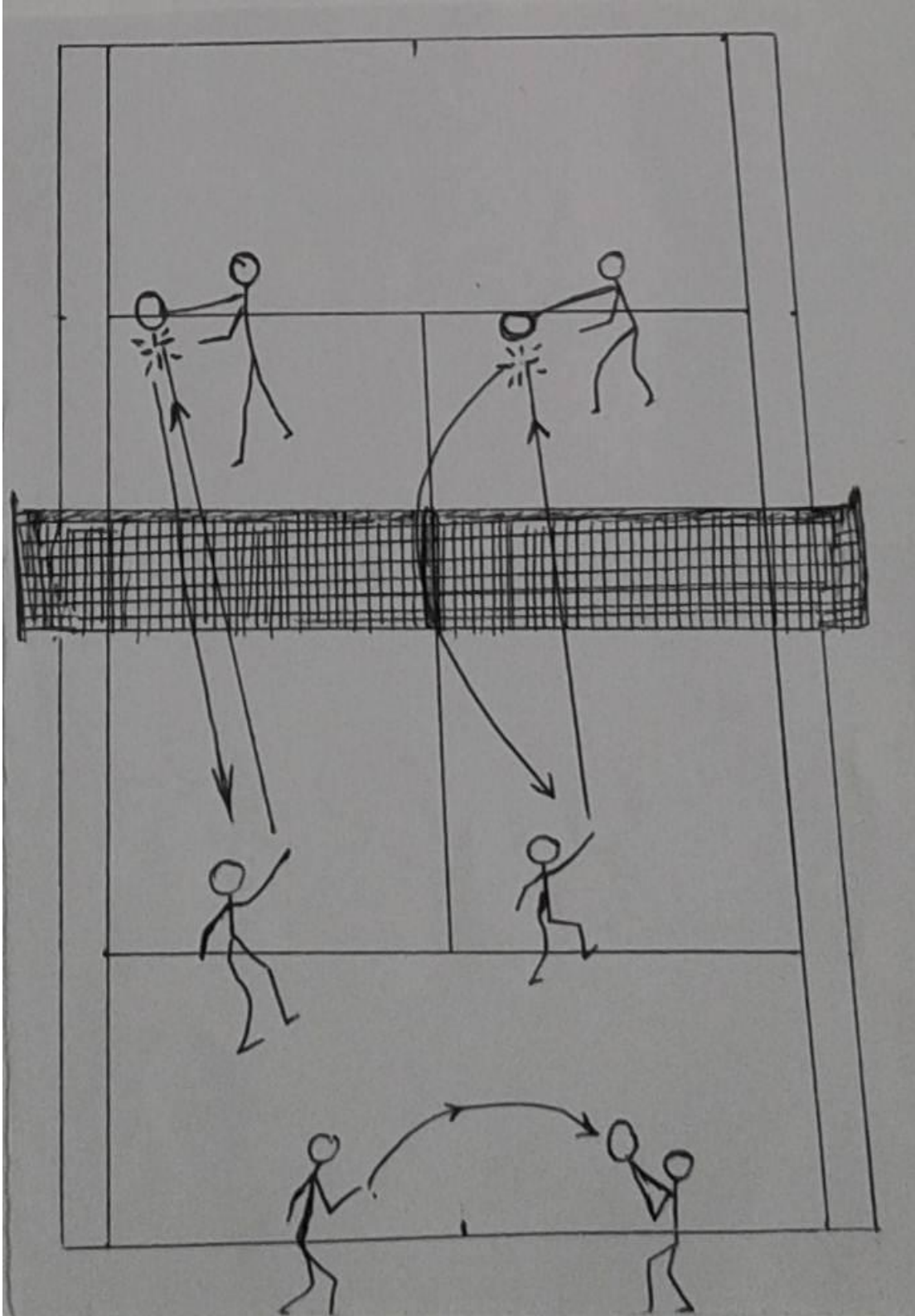
اللاعب رقم (١) يقذف الكرة عاليا ثم يقوم اللاعب بالانطلاق من نقطة خط الإرسال للعب الكرة باتجاه أحد اللاعبين الخمسة (٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) على مبدأ اختر نقاطك (تعتمد على السرعة والمرونة والالتفاف).

تمرين رقم (٢١)



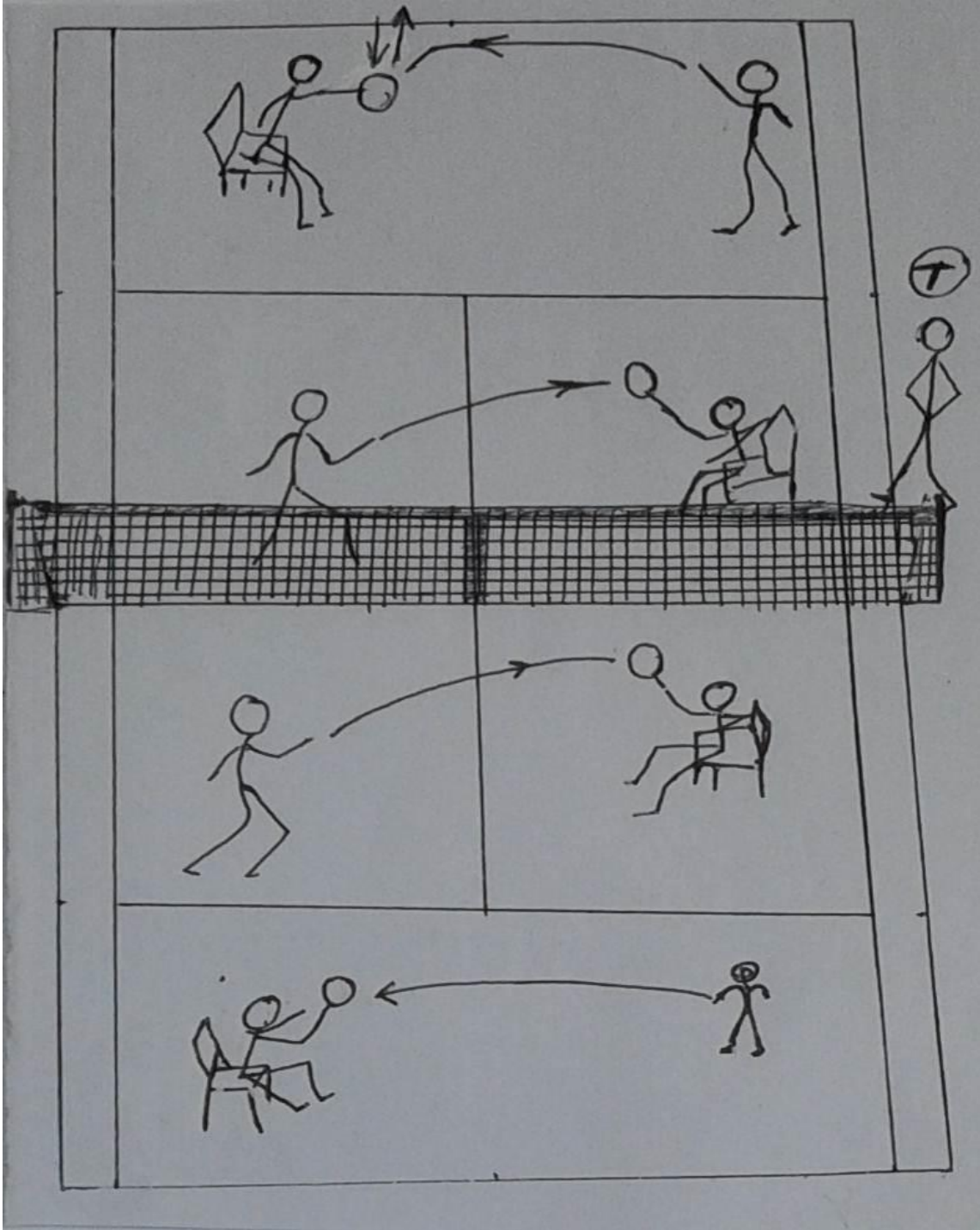
إرسال كرة باليد بالتبادل بين لاعبين اثنين من فوق الشبكة أو من دون شبكة دون أن تلمس الكرة الأرض.

تمرين رقم (٢٢)



إرسال كرة باليد والرد بالمضرب لكرات مستقيمة أو مرتفعة مقوسة من فوق الشبكة أو بدونها.

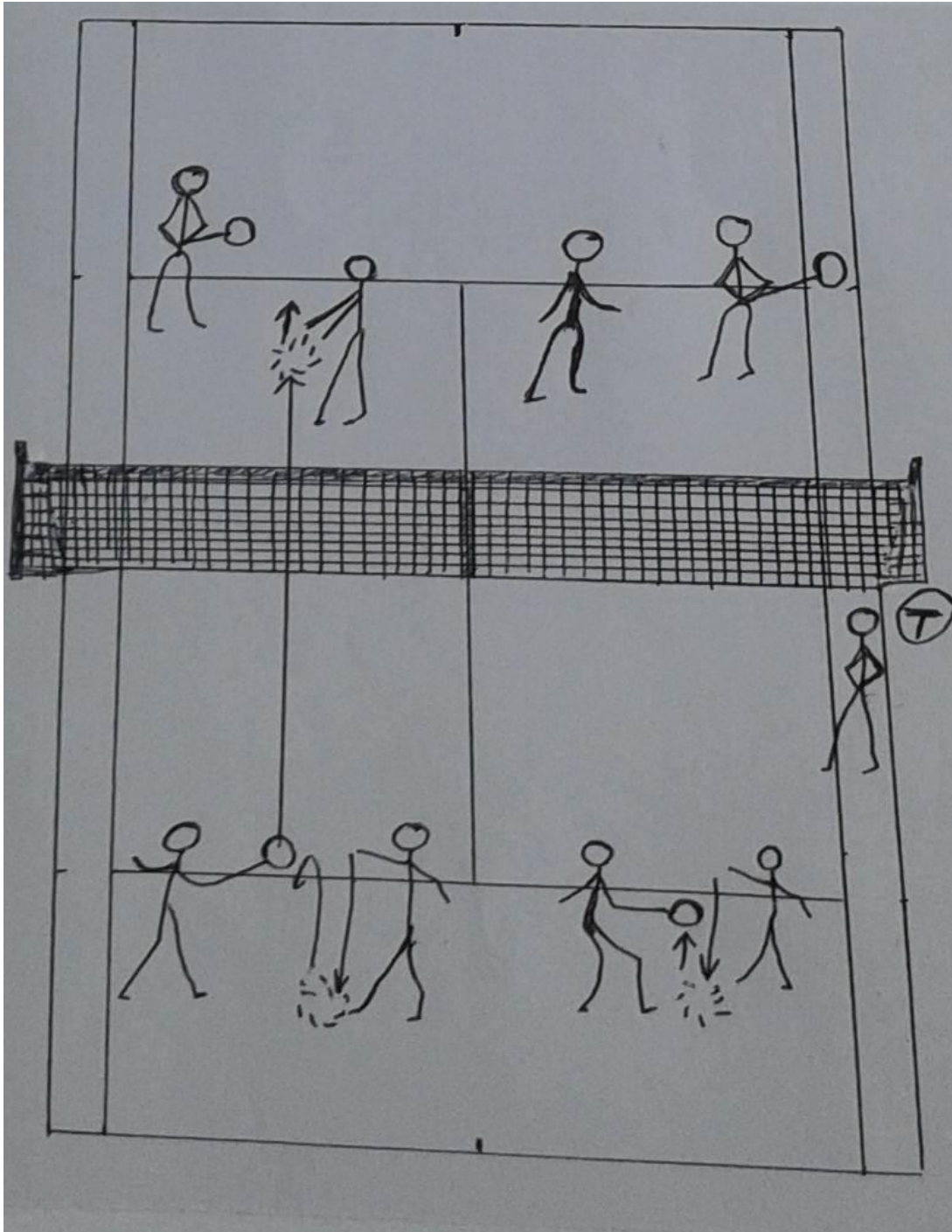
تمرين رقم (٢٣)



لعبة الكراسي.

حيث يقف عدد من اللاعبين مقابل عدد آخر يجلسون على الكراسي
اللاعب الواقف يقذف الكرة بيده لزميله الذي يجلس على الكرسي ويعيدها له
أو يقوم بتنطيطها على المضرب.

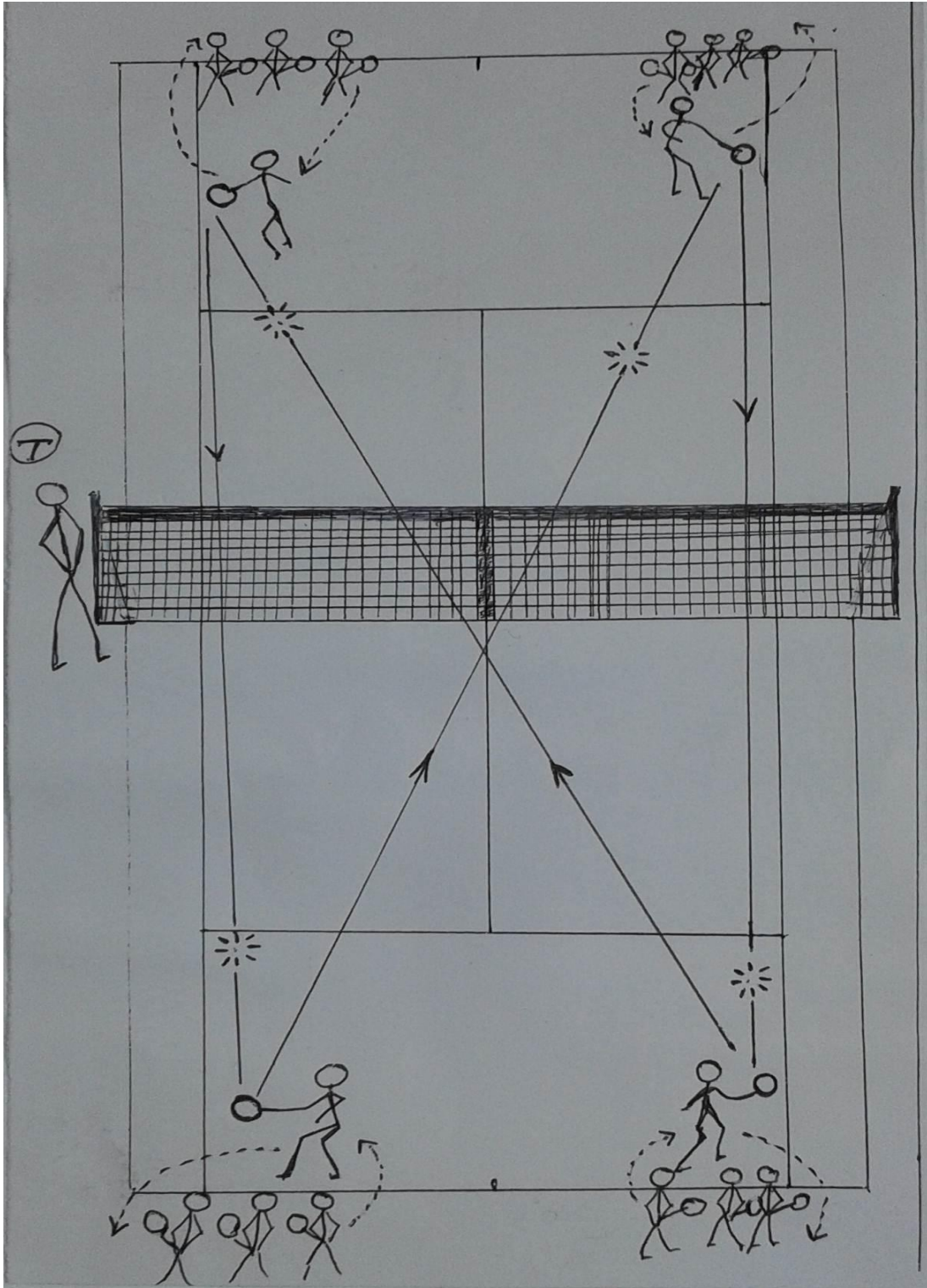
تمرین رقم (۲۴)



مجموعة من الألعاب لاعب يضع الكرة لزميله الذي يقوم بتنطيط وضرب الكرة بالأرض

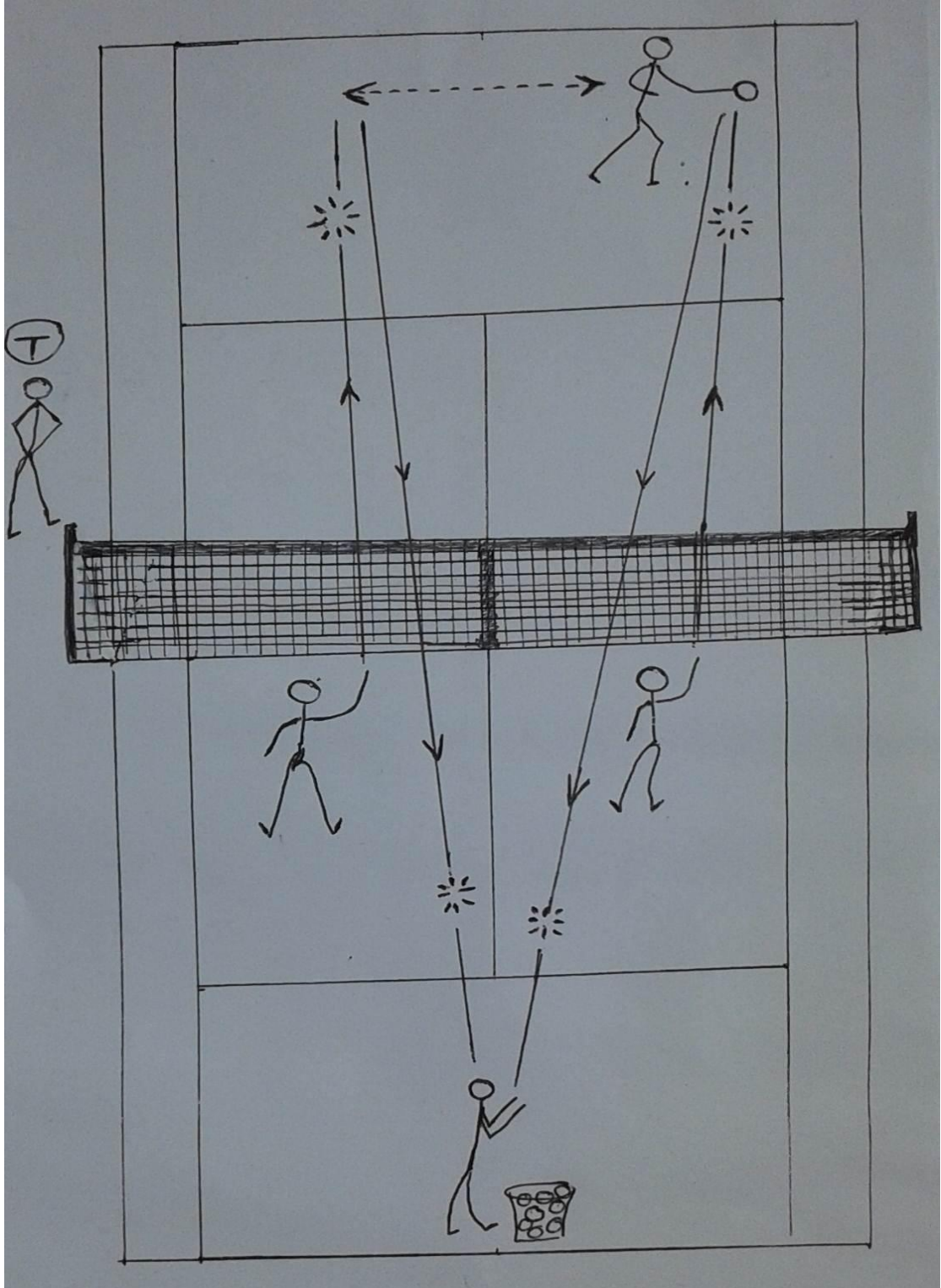
– لاعب يضع الكرة لزميله الذي يلعبها بعد أن ترتطم بالأرض من فوق الشبكة إلى مربع الإرسال.

تمرين رقم (٢٥)



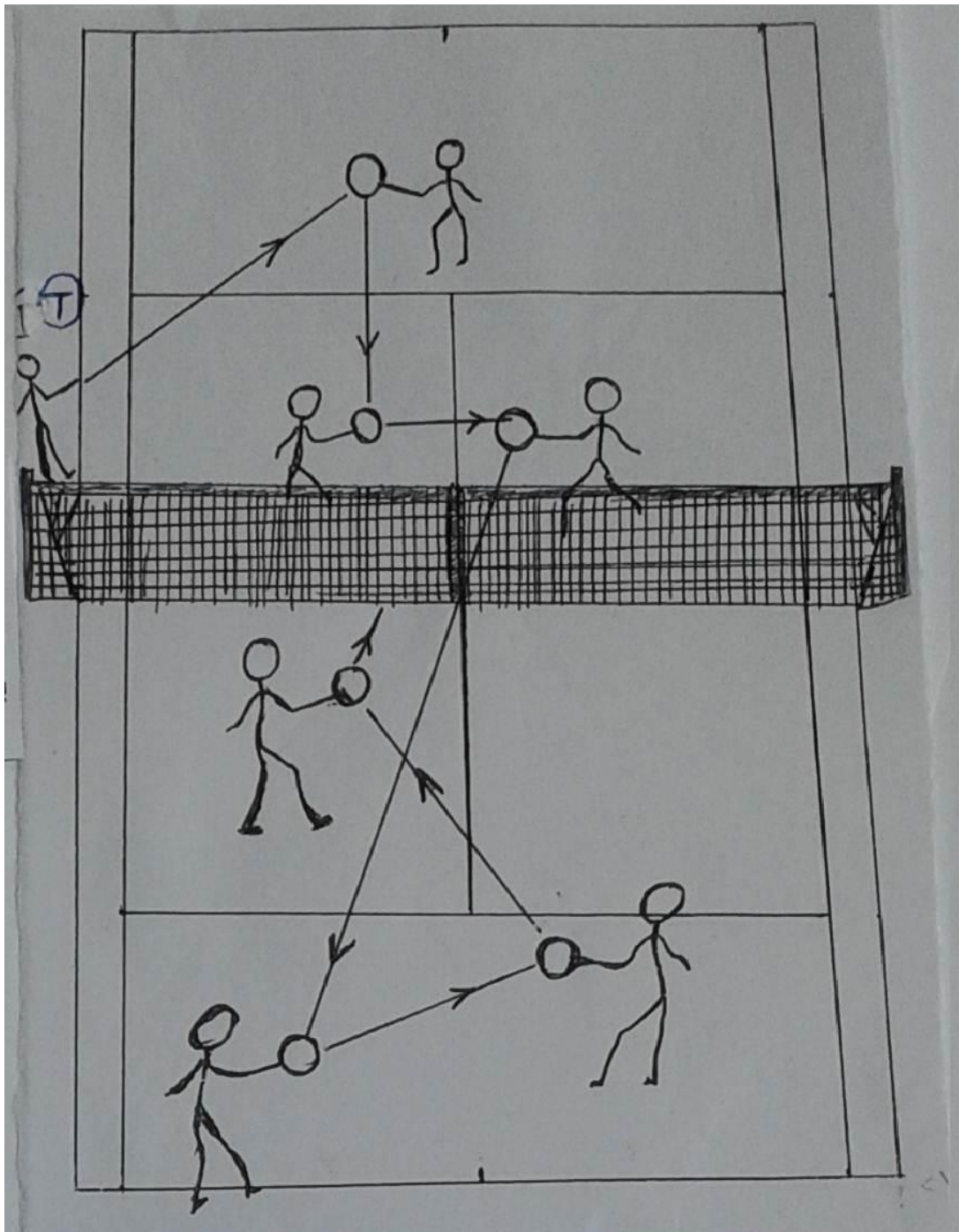
أربع مجموعات في زوايا الملعب، اللاعبان اللذان يقفان في نصف الملعب الأول يلعبان الكرات بشكل مستقيم والآخرا يلعبان الكرة بطريقة قطرية (كلاهما يلعبان كرات أرضية) طويلة وقصيرة.

تمرين رقم (٢٦)



أربعة لاعبين اثنان يرسلان الكرات باليد من فوق الشبكة، ولاعب يرد الكرات الأرضية (أمامية وخلفية) يوصلها صحيحة للاعب الرابع الذي يجمع الكرات ويضعها بالسلة (الكرات صحيحة).

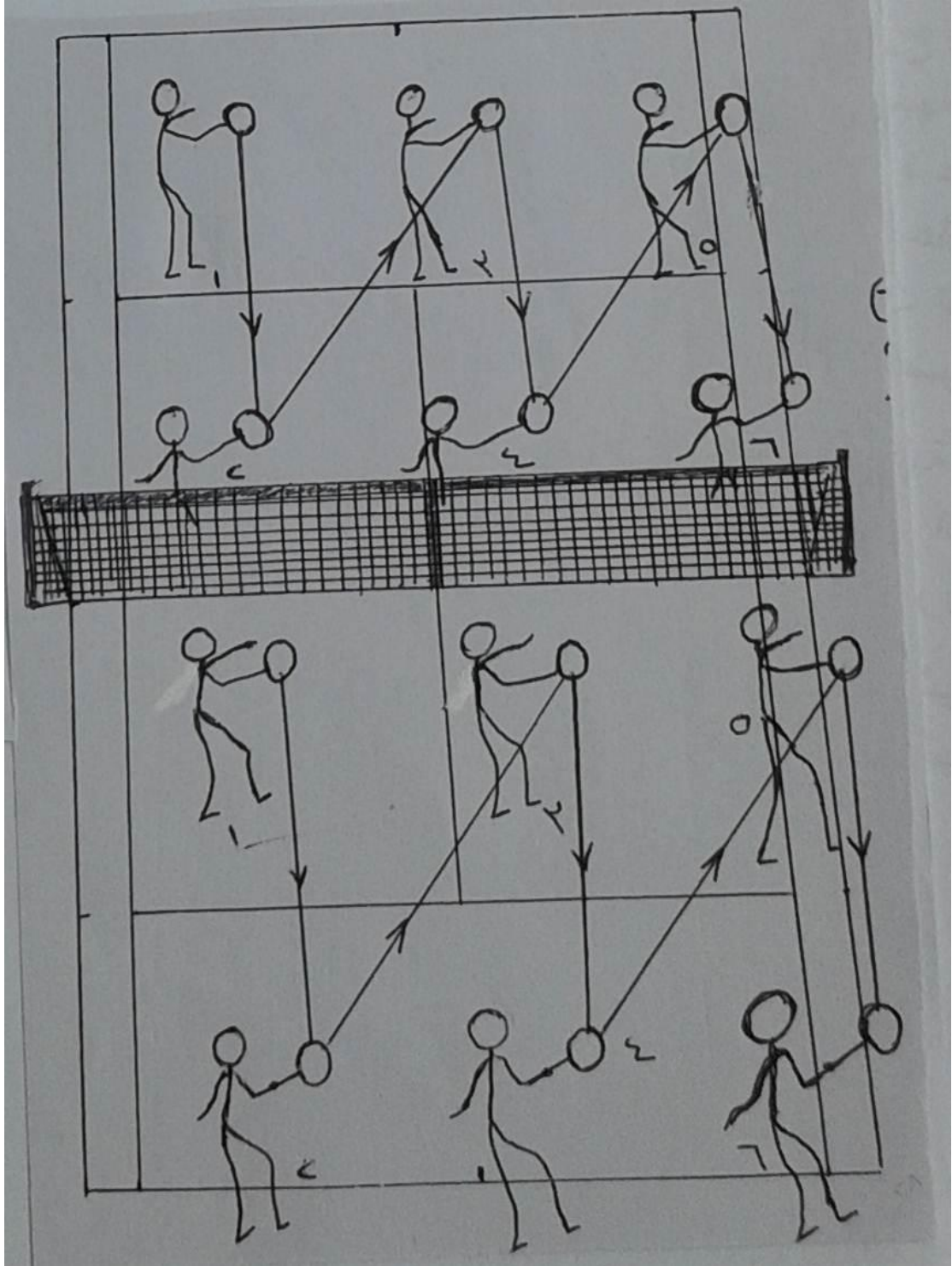
تمرین رقم (۲۷)



المدرّب (المدرّس) يرمي الكرة لمجموعة من اللاعبين (ثلاثة) في نصف ملعب

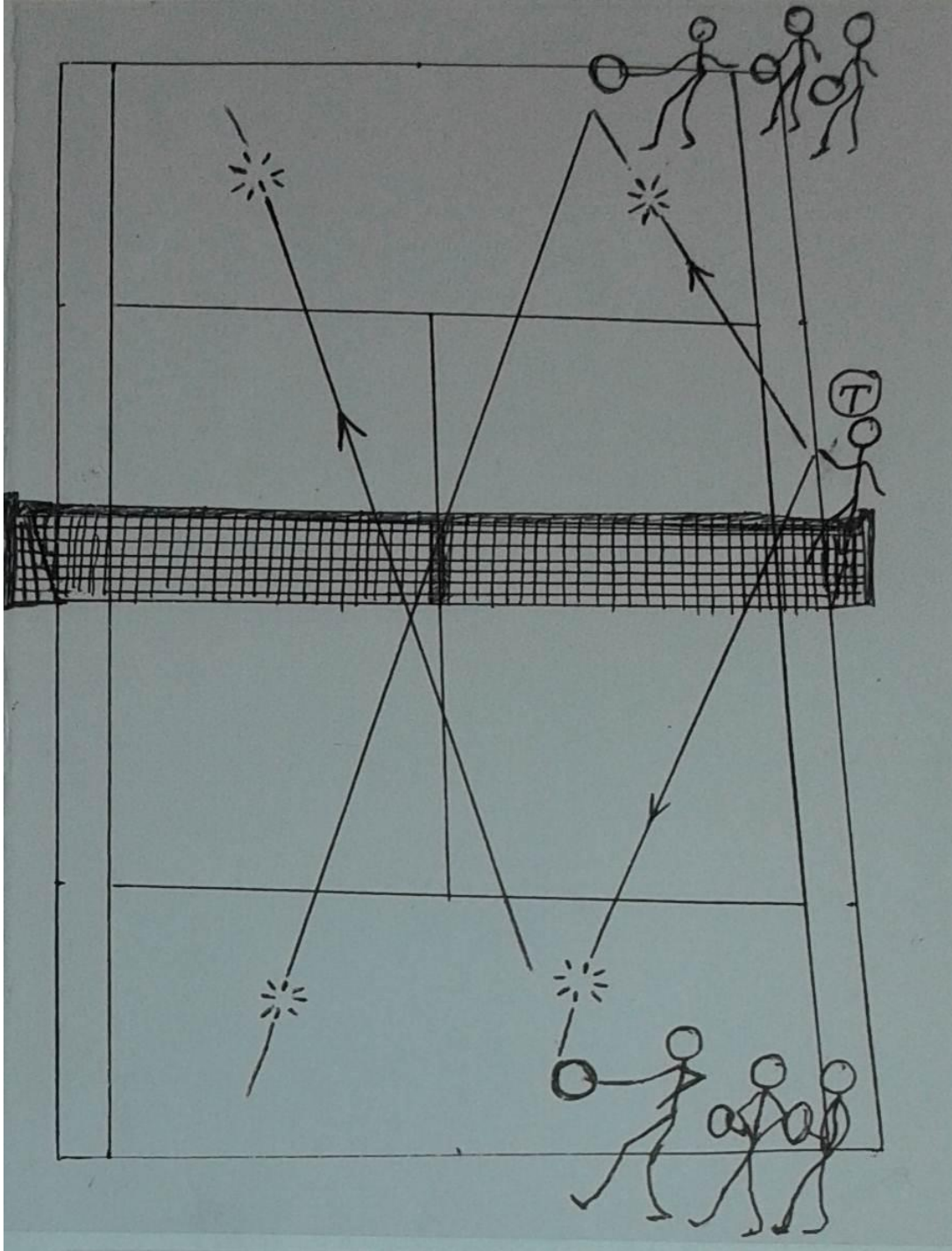
يلعبون الكرة فيما بينهم على الطاير (فولي) آخر لاعب ينقل الكرة لنصف الملعب الآخر حيث يتقاذف اللاعبون الكرة على الطاير (فولي) ثم ينقلونها ثانية إلى النصف الآخر من فوق الشبكة.

تمرين رقم (٢٨)



ستة لاعبين في كل نصف ملعب، اثنان يتقابلان ويتبادلون الكرة على الطاير (فولي) من ١ إلى ٢ إلى ٣ ثم ٤ و٥ وأخيراً ٦
الغاية (التعود على لعب الكرات الهوائية).

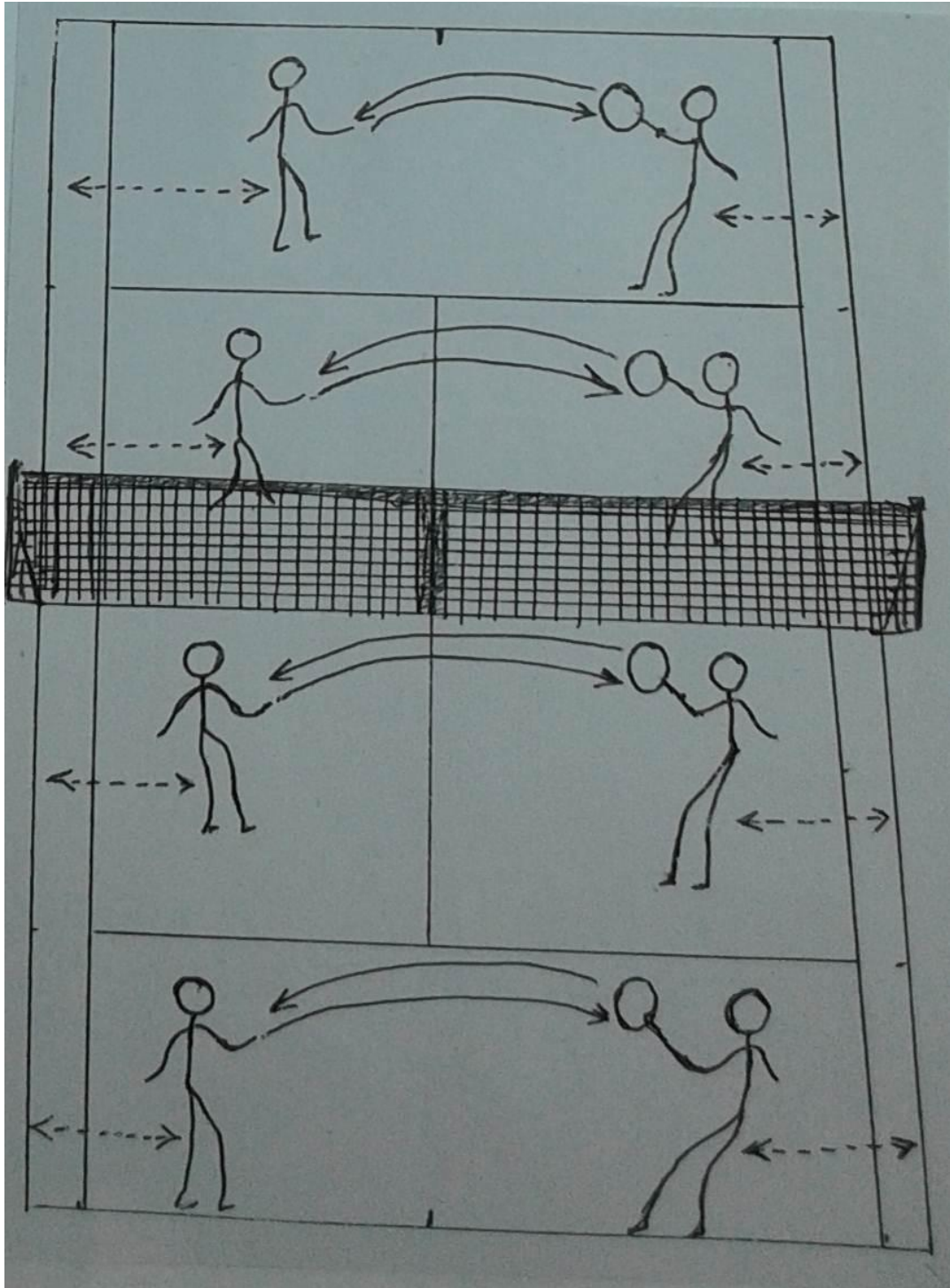
تمرين رقم (٢٩)



مجموعتان واحدة على يمين المدرب والأخرى على يساره يرمي المدرب الكرة للمجموعة التي على يمينه فيلعبها اللاعب أرضية أمامية ويرمي كرة للاعب الذي على يساره فيلعب كرة أرضية خلفية

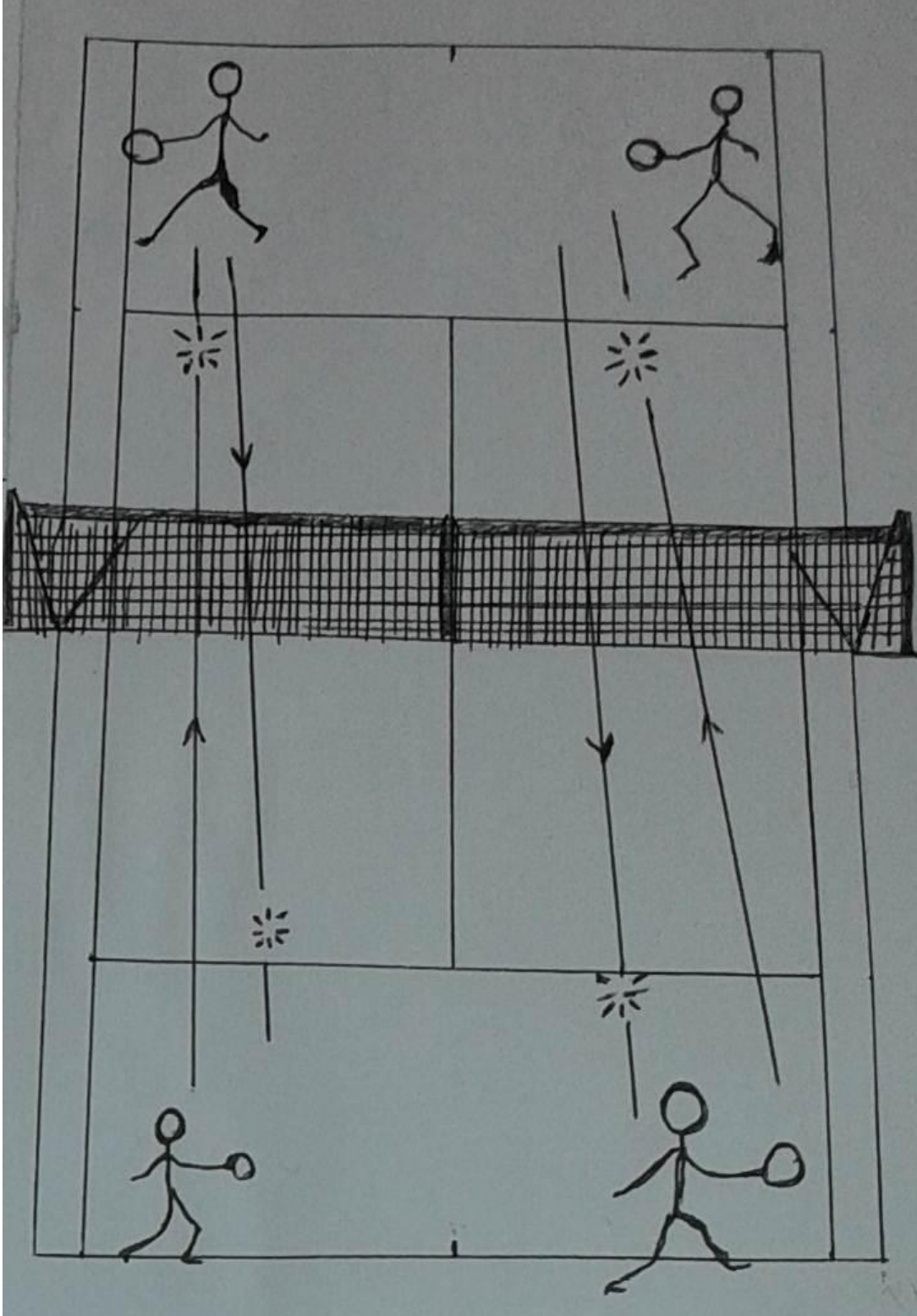
الغاية (التعود على وقفة الاستعداد، وتنفيذ ضربة قوية من فوق الشبكة).

تمرين رقم (٣٠)



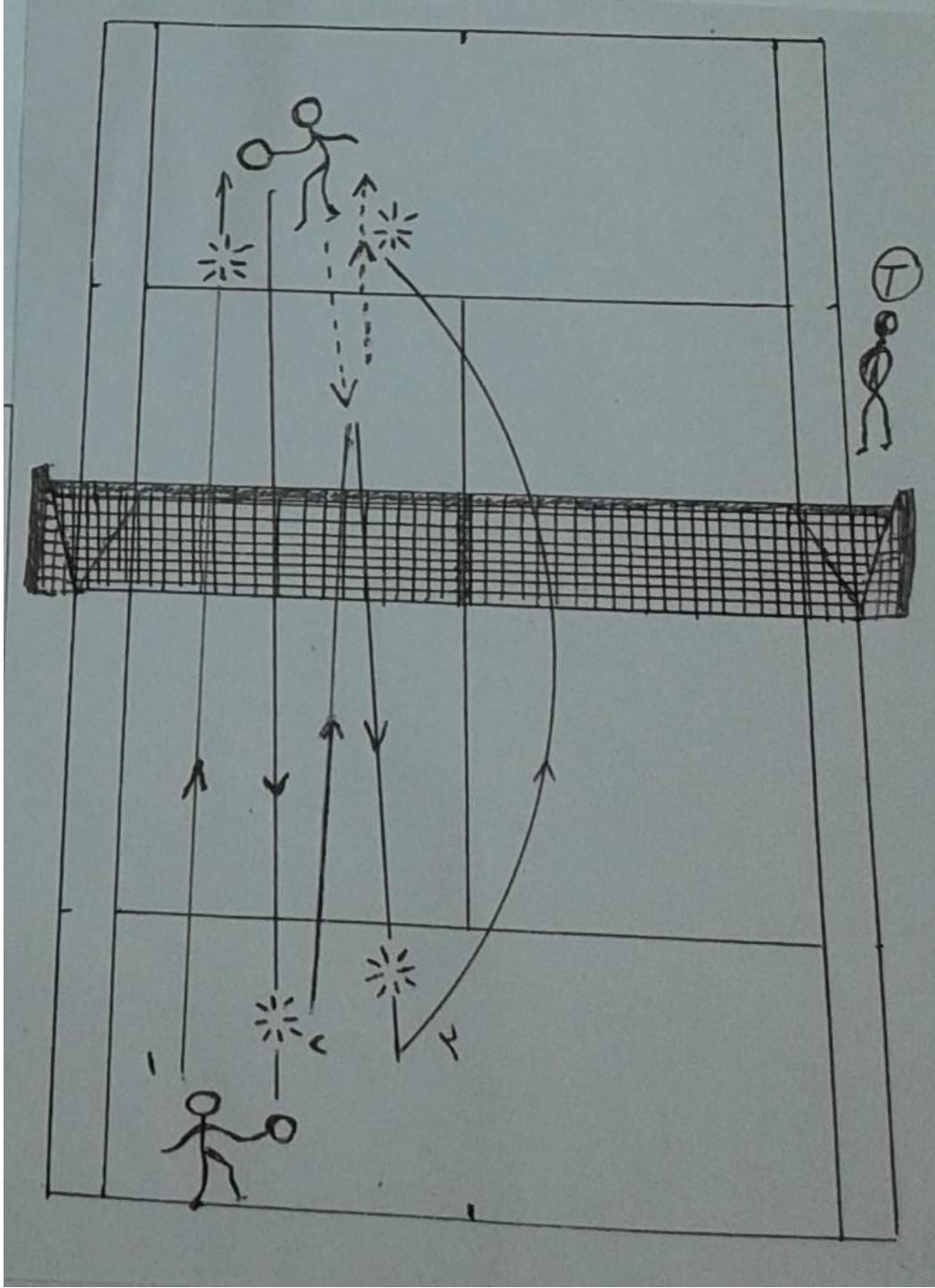
لاعبان يقفان متقابلين، الأول يرمي الكرة بيده لزميله الذي يلعبها على الطائر (فولي) وكلاهما بعد التنفيذ يعود للخلف ثم يتقدم.
الغاية (التعود على لعب الكرات الهوائية مع تحريك للأمام والخلف).

تمرين رقم (٣١)



لاعبان يستعملان نصف ملعب طوليا ويقومان بتبادل لعب الكرات الأرضية المستقيمة بشكل (رالي).

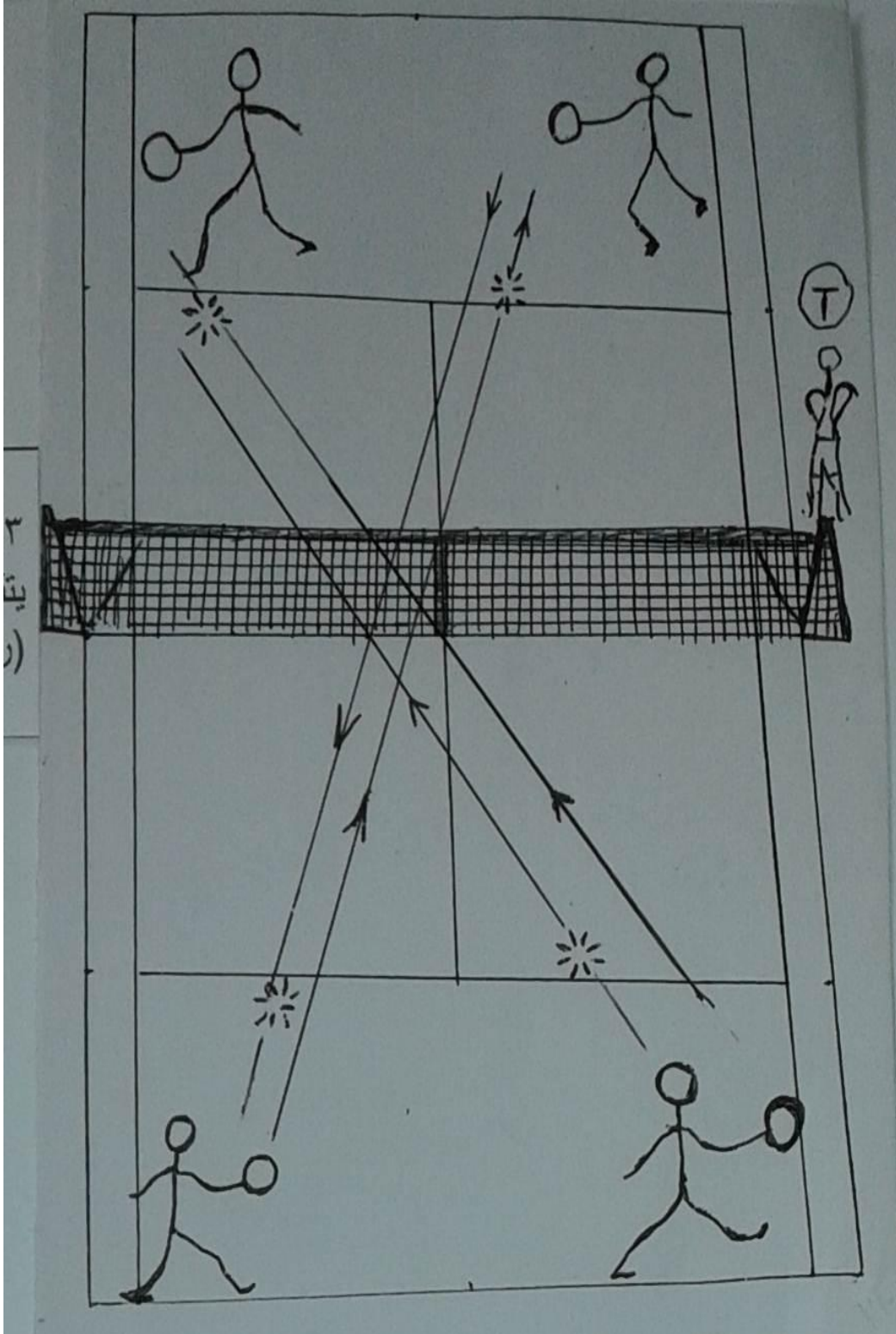
تمرين رقم (٣٢)



لاعبان يستعملان نصف ملعب طويلاً ويقومان بتبادل لعب الكرات الأرضية المستقيمة ثم الكرة الساقطة (المسقطه) قرب الشبكة ثم كرة مرتفعة إلى الملعب الخلفي

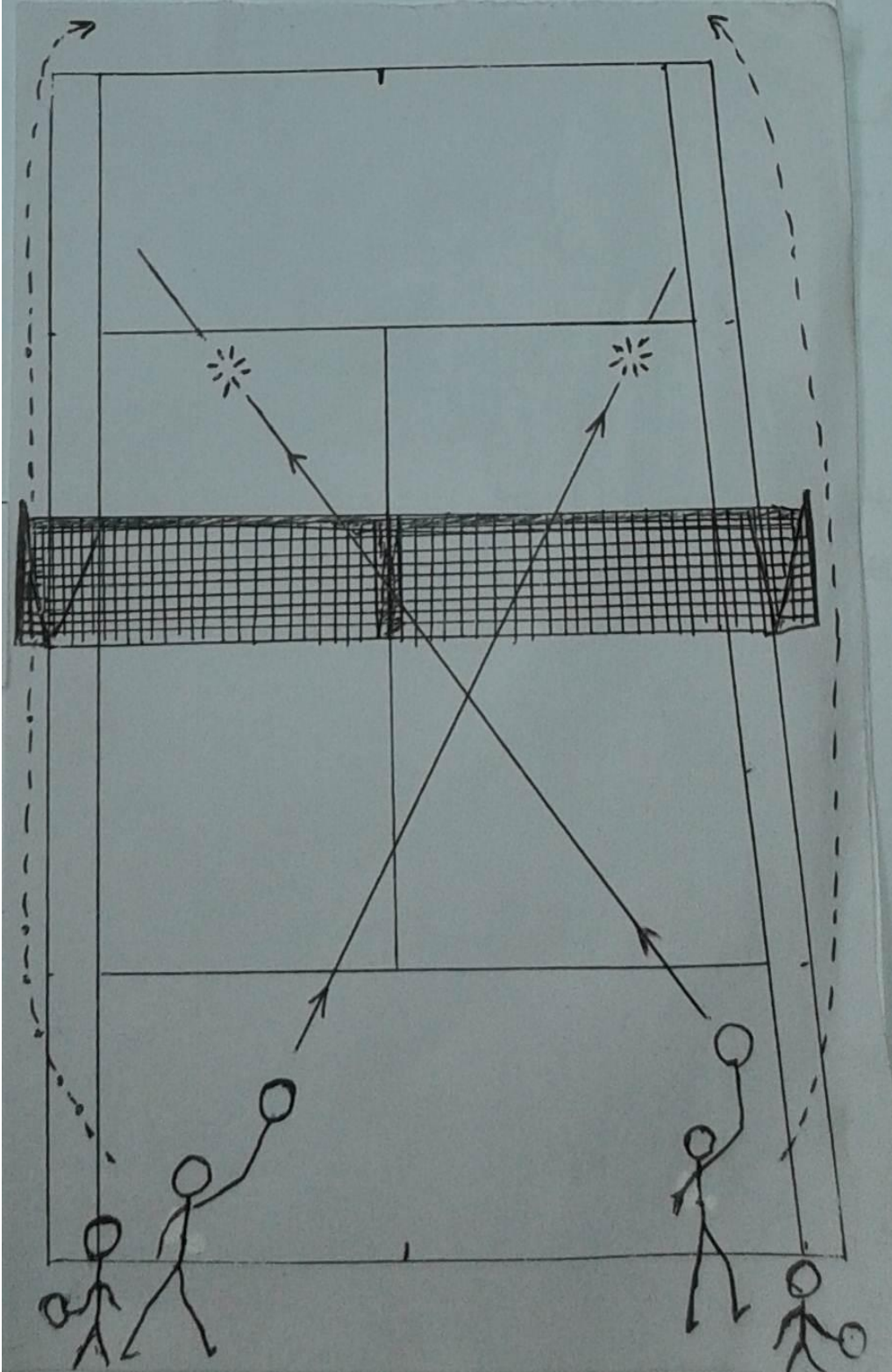
الغاية (التعود على لعب الكرات كما في المباراة).

تمرين رقم (٣٣)



لاعبان في كل نصف ملعب، كل لاعبين اثنين يتقابلان قطريا يلعبان كرة مستقيمة أرضية بشكل مستمر (رالي).

تمرين رقم (٣٤)



تمرين على الإرسال من اليمين إلى اليسار ثم تبديل المكان لنصف الملعب الآخر.