

التّس الارضي

المرحلة الثالثة

اعداد

م. د محمد غازي سلمان

٢٠٢١-٢٠٢٢م

التنس الأرضي Tennis

(التعريف باللعبة - نبذة تاريخية - مهارات - قوانين)

نبذة تاريخية

أشتق لفظ "التنس" من الكلمة الفرنسية "Tenetz" ومعناها إلى الشبكة، التي كانت تطلق على لعبة قديمة تشبه إلى حد ما، لعبة التنس في صورتها الحالية. وفي تلك اللعبة، كان المتنافسون يضربون الكرة من فوق الشبكة بأيديهم عارية. ثم تطورت إلى لبس قفاز باليد، لإضافة قوة إلى الضرب، ولهذا السبب، تحتفظ لعبة التنس الحديثة، بالعديد من المصطلحات الفرنسية. أما عن تاريخ ظهور رياضة التنس، فيعتقد أنه القرن الثالث عشر، حيث عرفها الفرنسيون، خصوصا أهل العاصمة باريس، من الإغريق والرومان. وفي عهد الملك الفرنسي شارل الخامس، زادت شعبية اللعبة كثيرة، فصارت تمارس في ساحات الكنائس. وفي القرن الرابع عشر، وبناء على رغبة جماهيرية، بدأ بناء ملاعب مغلقة للعب التنس في باريس أولا، ثم بعض المدن الفرنسية الأخرى. ثم تلى ذلك استخدام المضرب، الذي تنوع إلى أن أصبح بصورته الحالية، في أواخر القرن السادس عشر.



ويعتقد أن لعبة التنس، دخلت إلى إنجلترا في بداية القرن الثالث عشر، وكان يطلق عليها اللفظ الإغريقي اسفير استيك Sphairistiket أي لعبة الكرة. وقد أعجب بها ملوك إنجلترا فكانت التنس هي الرياضة المحببة للملوك هنري الخامس، وهنري السابع، وهنري الثامن. فأنشأ كل منهم ملاعب للتنس داخل قصورهم، وقصور حاشيتهم. وأعجبت الطبقة الأرستقراطية في إنجلترا بهذه اللعبة الممتعة، فانتشرت في أوساط الأمراء، والنبلاء، وضباط الجيش، من جميع أنحاء الإمبراطورية الإنجليزية. وفي عام ١٨٧٣م، اقترح أحد عشاق لعبة التنس، الرائد والتر ونجفيلد (Major Walter Wingfield) أن يلعب التنس على المروج الخضراء، المنتشرة في ربوع الريف الإنجليزي. وسرعان ما أحب لاعبو التنس اللعب خارج الملاعب المغطاة. فبدأ ونجفيلد، أولاً، بتحديد مقاييس الملعب، الذي تختلف أبعاده في التنس الفردي، عنه في التنس الزوجي، ثم حدد مكان الشبكة، وارتفاعها. فأصبح اللاعبون عندما يكون الطقس معتدلاً، يحملون شباكهم، ويذهبون إلى أحد المروج الخضراء، فيرسمون حدود الملعب

بواسطة مسحوق طباشيري، ثم ينصبون الشبكة في المنتصف، ويلعبون. ثم عكف ونجفيد على وضع قواعد اللعبة الجديدة، فسجلها باسمه في مكتبة براءات الاختراعات في فبراير ١٨٧٤م، وأطلق عليها رياضة تنس المروج "Lawn Tennis"، وذلك للتفريق بينها وبين اللعبة القديمة (Real Tennis). ولا تختلف قواعد لعبة تنس المروج كثيرة، عن القواعد الحالية لرياضة التنس، إلا أن الملعب كان ببيضاوي الشكل، وليس مستطيلا كما هو الآن، كما كانت الشبكة أكثر ارتفاعا مما هي عليه الآن. وفي بضع سنوات، انتشرت رياضة التنس بسرعة مذهلة، في جميع أنحاء إنجلترا وصارت هي الرياضة المفضلة، لجميع طبقات الشعب. وفي عام ١٨٧٧م غير نادي إنجلترا للكروكي اسمه، ليصبح نادي إنجلترا للكروكي وتنس المروج. كما نظم النادي أولى المباريات الرسمية للتنس، في مقر راسته في ضاحية ويمبلدون (Wimbledon) في لندن عام ١٨٧٧م. وقد أصبحت مبارياته، من أهم المباريات الرسمية للتنس الفردي والزوجي، للرجال والنساء وتعد في شهري يونيه ويوليه من كل عام. ويرجع الفضل في انتقال رياضة التنس إلى الولايات المتحدة، إلى امرأة بالغة الثراء من مدينة نيويورك واسمها ماري أوتر بريدج (Mary Oater Bridge)، كانت تقضي أجازتها عام ١٨٧٤م في أحد منتجعات برمودا. فشاهدت ماري قادة الجيش الإنجليزي يلعبون التنس، وراقبتها اللعبة وتعلمتها. وقد حصلت ماري على أدوات هذه الرياضة، و عادت بها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبدأت تمارس التنس مع أصدقائها في مدينة نيويورك وسرعان ما انتشرت اللعبة الجديدة في الولايات المتحدة. فشيدت الملاعب في مختلف أنحاء مدن نيويورك وفيلادلفيا، وبوسطن ونظم متعهدو المباريات أول بطولة تنس في الولايات المتحدة عام ١٨٨١م، في مدينة نيويورك (Newport)، في ولاية رود أيلاند Rhode Island). وعلى المستوى العالمي، انتشرت رياضة التنس بسرعة لم تحدث لرياضة أخرى. فنظمت فرنسا أول بطولة للتنس عام ١٨٩١م، كما نظمت أستراليا أولى بطولاتها عام ١٩٠٥م.

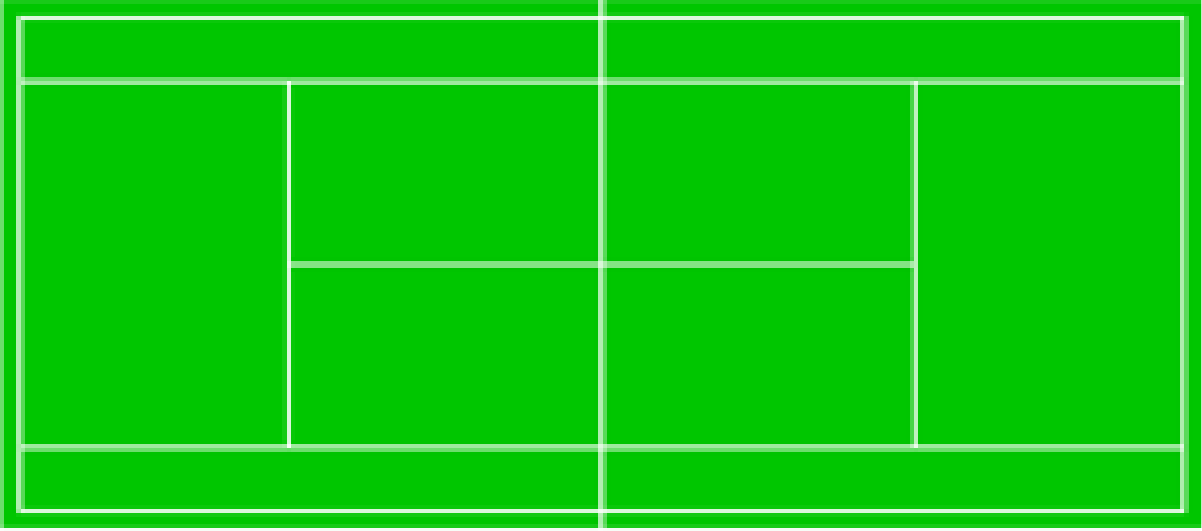
وفي عام ١٩٠٠م، تبرع لاعب التنس الأمريكي دوايت ديفز (Dwight Davis)، بكأس أطلق عليها كأس ديفز (Davis Cup)، تتنافس الفرق القومية من كل الدول عليها. ويعد هذا الكأس ارفع جوائز رياضة التنس. وفي الواقع، يرجع الفضل في انتشار رياضة التنس بين رعايا كثير من الدول، إلى هذه الكأس، والتصفيات المثيرة التي تجرى عليها. وعلى مدى ١٢٠ عاما، تطورت رياضة التنس تدريجيا حتى صارت بصورتها الحالية. ومن ملامح التطوير حدوث تغيير في شكل الملعب، ونوع وحجم المضرب، وشكل الكرة، كما شمل التغيير بعض قواعد اللعبة.

ملعب التنس ومعداته

الملعب

كانت مباريات التنس تجري في الأساس، على أرضية مكسوة بالنجيل. فالاسم القديم للعبة هو "تنس المروج". وفي الواقع، فإن الملاعب التي تقام عليها بطولة ويمبلدون، مكسوة بالنجيل الأخضر. ولما كانت المحافظة على النجيل تكلف كثيرة وتتطلب رعاية مستمرة، أستبدلت الأرضية النجيلية بمواد أخرى، مثل نوع خاص من الصلصال (Clay)، يمتاز بمرونته، مما يجعله يمتص الصدمات، فلا يشعر اللاعب بالإرهاق. ولكن أكثر أرضيات ملاعب التنس شيوعا هي الأسفلت، والبلاط، والخرسانة. ويقضي اللاعبون المحترفون أوقاتا طويلة في التعود على أرضية الملعب، قبل بدء المباراة، ذلك أن اتجاه الكرة وقوتها بعد الاصطدام بالأرض، يعتمد أكثر ما يعتمد على نوع أرضية الملعب. وملعب التنس ذو شكل مستطيل، طوله ٢٣،٧٧ م؛ يطلق عليه الخط الجانبي (Side Line)، و عرضه ٨،٢٣ م في مباريات التنس الفردي، و ١٠،٩٧ م

في مباريات التنس الزوجي. ويطلق على عرض الملعب خط البداية (Base Line)، إذ تبدأ عنده أول خطوات اللعبة. ويقسم الملعب بخطوط بيضاء إلى ثمانية مستطيلات، وهو تقسيم له أهميته، في حساب النقاط. وتعتبر الخطوط جزءاً من الملعب.



ويرسم على بعد 6،٤٠ م من جهتي الشبكة، خطان موازيان لها، يسميان خطي الإرسال، وتقسّم المسافة بين خطي الإرسال وخطي الجانب، إلى قسمين متساويين، هما ساحتا الإرسال، وهما ساحة يمني وساحة يسري في كل نصف من الملعب،

ولهاتين الساحتين أهمية كبرى، في حساب النقاط. وكل الملاعب تقريباً مخططة، على نحو يسمح بأن تلعب عليها المباريات الفردية والزوجية، ولذا، فإن المستطيلين الجانبين البالغ عرضهما ١٣٧ سم، وطولها بطول الملعب، أي ٢٣ متراً و ٧٠ سم، يعدان جزءاً من الملعب، في المباريات الزوجية فقط. ومقاييس ملاعب التنس في جميع أنحاء العالم واحدة. وأي مقاييس مخالفة لما هو مقرر تلغي نتائج المباريات المقامة عليها. وتشتت مواصفات خاصة للمدرجات والمقاعد، الثابتة والمتحركة، حول الملعب. وفي ملاعب البطولات الدولية، يجب أن 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 أو حبل، لا يزيد قطره عن ١ سم، ويثبت طرفاه فوق قائمين، ارتفاع كل منهما ١٠٦ سم، ويوضع كل قائم في جانب، بحيث يبعدان خارج الملعب بحوالي ٩١ سم لكل قائم، خارج حدود الملعب. ويبلغ ارتفاع الشبكة ٩١ سم، وترتبط من أسفلها عند الوسط بحزام، لا يزيد عرضه عن ٥ سم

كرات التنس :

هي كرات مفرغة من الداخل، ومصنوعة من المطاط، ومغطاة بقماش البادي منسوج من الداكرون والنايلون والصوف، ولا يوجد بها أي خياطة في محيطها. ويجب ألا يقل قطرها عن ٦,٣٥ سم، ولا يزيد عن ٦,٦٧ سم، وألا يزيد وزنها عن ٥٨,٤٧ جراماً، ولا يقل عن ٥٦,٧٠ جراماً. وقد حدد الاتحاد الدولي للتنس مواصفات، الكرة الجيدة، بأنها إذا ألقيت من ارتفاع ٢,٥ م، فارتطمت بارضية الملعب، فإنها ترتد لأعلى بارتفاع ١٣٠ - ١٤٥ سم. وكان اللون الغالب على كرات التنس هو الأبيض، ولكن حديثة شاع استخدام الكرات الصفراء اللون، التي يختلط لونها بمادة فسفورية تسهل رؤيتها في الضوء المعتم.

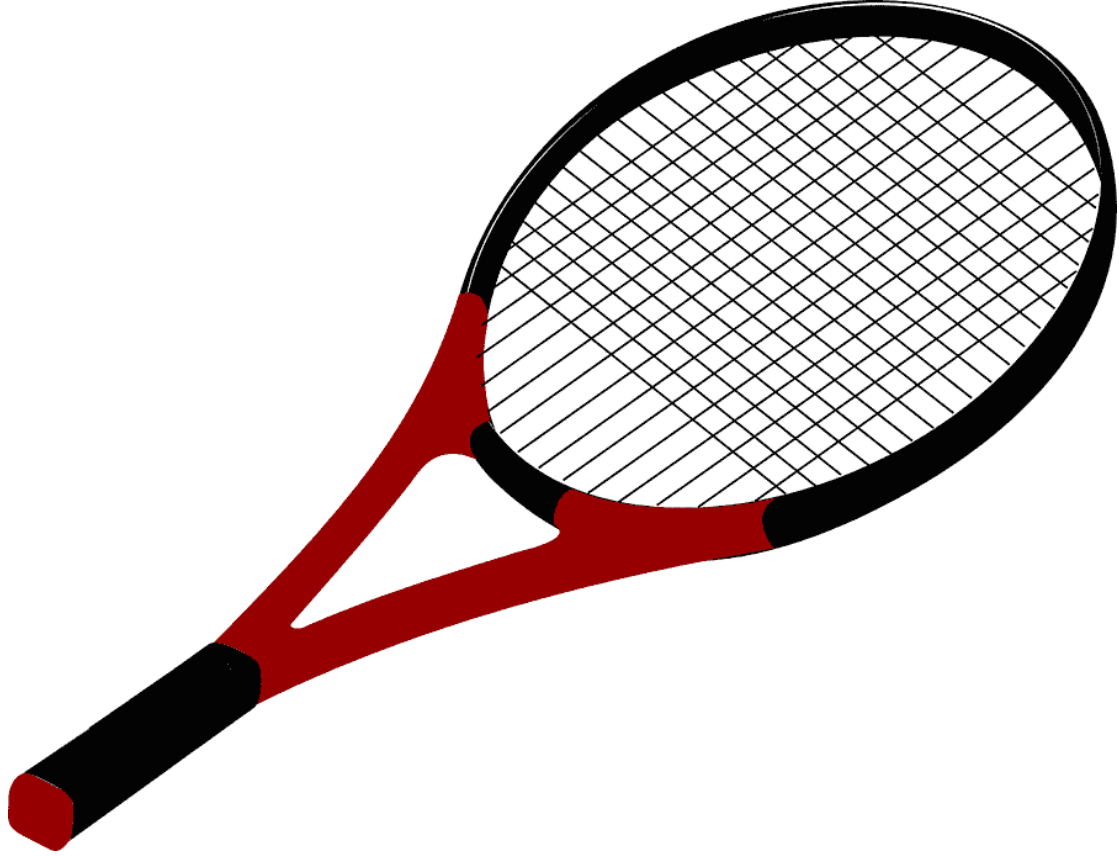


مضرب التنس :

يعد المضرب عاملاً مهمة، من عوامل الفوز في المباراة، فينبغي أن يكون مناسبة لقوة الذراع وحتى عام ١٩٨١م، لم يكن هناك مواصفات المضرب التنس، يشترطها الاتحاد الدولي لهذه الرياضة وقبل عام ١٩٦٠ اقتصر تصنيع المضارب على الخشب الخفيف. وكانت واجهة المضرب (المساحة التي تصطدم فيها الكرة صغيرة نسبية. وفي الستينات، ظهرت مضارب مصنوعة من معدن الألمونيوم، امتازت بخفة وزنها وقوة إرسالها للكرة. ثم بدأ استخدام مادة الفايبر كلاس، والجرافيت، لعمل مضارب أقل وزنة، وأكثر قوة من المضارب المصنوعة من الألمونيوم. وفي عام ١٩٧٦، ظهر مضرب أطلق عليه مضرب الأمير (Prince Racket)، كانت واجهته أكبر بكثير، من المضارب الأخرى. وزاد المضرب الجديد من قدرة اللاعبين على التحكم في الكرة، وتوجيه إرسالات يصعب على الخصم ملاحقتها.

ثم بدأ إنتاج أنواع أخرى من المضارب، نسجت خيوطها بطريقة خاصة، تجعل الكرة تلف في حركة حلزونية، قبل اصطدامها بأرضية ملعب الخصم، فتشتت في اتجاهات

يصعب توقعها. وقد بحث هذا النوع من المضارب، من قبل الاتحاد الدولي للتنس عام ١٩٨١م، فأصدر قرارا بعدم استخدامه، في المباريات الرسمية ويتكون مضرب التنس من أجزاء رئيسية: الإطار، والمقبض، وخيوط المضرب.



أما الإطار (Frame) فهو الذي يتحمل اهتزاز الضربات، التي تنتج من احتكاكه بالكرة. ويعد المضرب الخشبي، أكثر المضارب ملاءمة، لتحمل صدمات الاهتزاز. أما خيوط شبكة المضرب (Racket Strings)، فهي التي تكون السطح، الذي تضرب به الكرة. ويوجد نوعان من الخيوط، أحدهما طبيعي، ويصنع من أمعاء الحيوانات، والآخر صناعي، ويصنع من النايلون، أو أي مادة اصطناعية أخرى. وقد نصح الاتحاد الدولي، بأن تكون خيوط المضرب ملساء للغاية، ولا يوجد بها عقد. ودرجة شد خيوط المضرب شديدة الأهمية، وتؤثر على قوة إرسال الكرة، وتتم عملية الشد بالة خاصة ويجب ألا يزيد طول المضارب المستخدمة في المباريات الرسمية، عن ٨١،٣

سم، وعرض إطارها عن ٣١،٨ سم. أما وجه المضرب (المساحة الموجود بها الخيوط) فيجب ألا تزيد عن ٢٩،٣ سم في العرض، و ٣٩،٥ سم في الطول. ومن المسموح به أن يراوح وزن المضرب ما بين ٢٥٥،١ جراما إلى ٤٢٥،٢ جراما.

ملابس التنس :

يراعى أن تكون ملابس التنس مناسبة تماما للجسم، حتى يتمكن اللاعب من الحركة الحرة. وقد اعتاد لاعبو التنس، خلال القرن التاسع عشر، وبداية القرن العشرين الميلاديين، ارتداء قمصان ذات أكمام طويلة، وسراويل، أما لاعبات التنس، فكن يلبسن فساتين طويلة تصل إلى الكعبين. وكانت هذه الملابس الثقيلة، تحد من حركة اللاعبين واللاعبات. ولهذا، أصبح لاعبو التنس اليوم، يلبسون قمصانة بأكمام قصيرة، وسراويل قصيرة (شورتات). كما تلبس لاعبات التنس فساتين قصيرة أو قمصانة (بلوزات)، وتنورات (Skirts) و على الرغم من أن ملابس التنس الآن ملونة، فإن القاعدة العامة أن تكون الملابس بيضاء، خاصة في المسابقات.



كما يسمح للاعبي التنس بارتداء أربطة للرأس، تمنع سقوط الشعر أو العرق على الوجه، كما يسمح بارتداء لفافات حول رسغ اليد، بغرض تجفيف العرق وامتصاصه، أثناء المباريات. أما أحذية التنس، فهي مصممة خصيصا لهذه الرياضة، وتصنع من القماش، ولها قاعدة مطاطية، وليس لها كعب، وتمنع هذه الأحذية اللاعب من الانزلاق ولا تفسد الملعب. وتزود أحذية التنس ببطانة داخلية تمتص الصدمات. ويفضل الحذاء الأبيض. أما الجوارب فغالبا ما تكون بيضاء، ومصنوعة من القطن، أو القطن المخلوط بالألياف الاصطناعية.

كيف يلعب التنس :

قبل أن تبدأ المباراة، يحدد اللاعبون من سيبدأ الضربة الأولى، وفي أي نصف من الميدان سيكون اللاعب أو الفريق. ويحدد ذلك بالاقتراع. فاللاعب الفائز، أو الفريق، يحق له إما:

١. اختيار الإرسال أو الاستقبال.

٢. اختيار نصف الميدان، الذي سيلعب فيه.

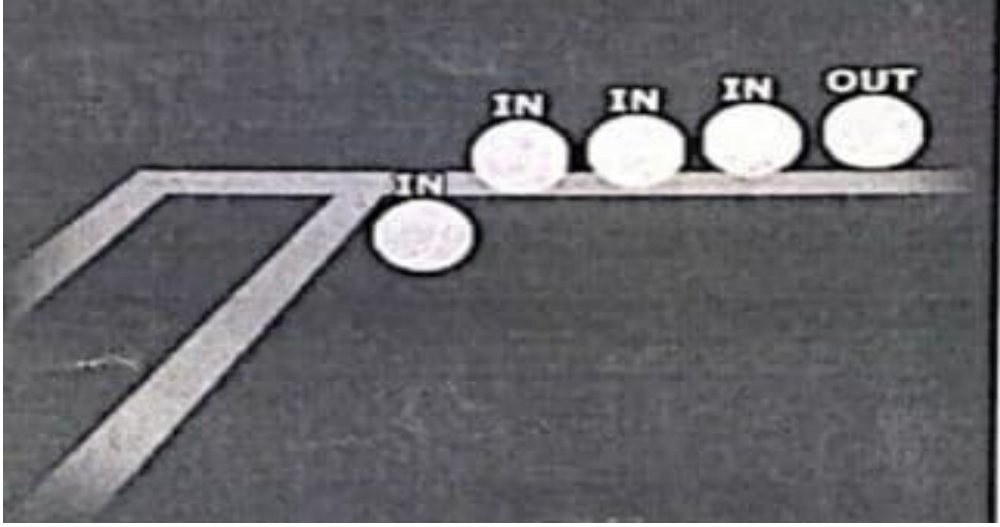
وقت اللعب:-

تتكون المباراة من خمس مجموعات "Sets" للرجال، وثلاث مجموعات للنساء. وتنتهي مباراة الرجال عند فوز أحد اللاعبين بثلاث مجموعات، أما النساء فعند فوز إحداهن بمجموعتين. ويكون اللعب، عادة، مستمرة طوال زمن المباراة، ولكن تحت بعض الظروف، وفي بعض البلدان، يسمح للاعبين بأخذ راحة لمدة ١٠ دقائق، بعد المجموعة الثالثة للرجال، والمجموعة الثانية للسيدات. وهذه الراحة قد تمتد إلى ٤٥ دقيقة، في البلاد الاستوائية. وللحكم أن يوقف اللعب، لأي فترة يعتبرها الأزيمة، إذا استدعى الأمر ذلك، بسبب ظروف خارجة عن إرادة اللاعبين. وإذا تقرر إيقاف اللعب ليستأنف في يوم آخر، فإن الراحة يمكن أن تؤخذ بعد المجموعة الثالثة فقط (أو الثانية في حالة اشتراك السيدات)، من اللعب في اليوم التالي، واستكمال المجموعة غير المنتهية، وتحسب كمجموعة واحدة. وإذا توقف اللعب ولم يستأنف حتى مرور ١٠ دقائق، في اليوم نفسه، فإن الراحة يمكن أن تؤخذ فقط بعد لعب ثلاث مجموعات متتالية، من دون انفصال. كما يجب عدم إيقاف اللعب، أو تعطيله، أو التدخل فيه، بغرض تمكين لاعب من استعادة قوته وأنفاسه. ويسمح القانون بانقضاء ٣٠ ثانية كحد أقصى، من لحظة خروج الكرة من اللعب، بعد نهاية النقطة، حتى الوقت الذي تضرب فيه الكرة للنقطة الثانية، فيما عدا عند تغيير نصفي الملعب. فيكون الحد الأقصى المسموح بانقضائه دقيقة وثلاثون ثانية، وذلك من لحظة خروج الكرة من الملعب في نهاية الشوط، حتى بدء ضرب الكرة للنقطة الأولى من الشوط الثاني. كما يسمح للاعب بتلقي تعليمات من مدربه، أثناء تغيير نصفي الملعب، بعد نهاية الشوط فقط

تسجيل النقاط :

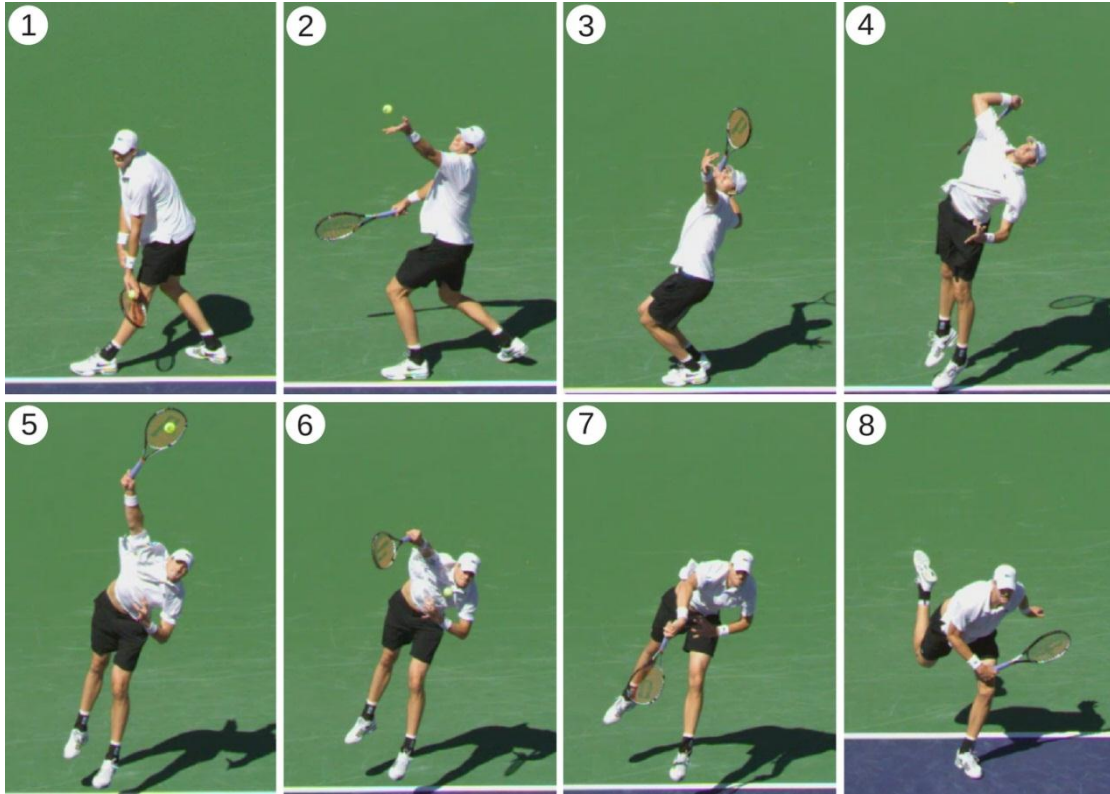
يقف اللاعبان في جبهتين متضادتين من الشبكة، ويسمى اللاعب الذي يبدأ بإرسال الكرة المرسل (Server)، والأخر المستقبل (Receiver)، ويسجل اللاعب - أو الفريق - نقطة عندما يفشل الخصم في إرجاع الكرة بطريقة صحيحة، أو عندما يرتكب خطأ ومباراة التنس (Match) تتكون من عدد من المجموعات (Sets)، وتتكون المجموعات من عدد من الأشواط (Games). ويفوز أحد اللاعبين بالمجموعة، إذا فاز بستة أشواط، ولم يفز منافسه بأكثر من أربعة أشواط، وإذا كان تسجيل المجموعة ٥ - ٥، فإن اللعب يستمر حتى يتفوق أحد اللاعبين، بشوطين على زميله. وللغفوز بالشوط، لا بد من تسجيل أربع نقاط، وأن يكون منفذها متقدمة على الجانب الأخر بنقطتين على الأقل. وحسب النقطة الأولى ١٥، والثانية ٣٠، والثالثة ٤٠، وتسمى النقطة الرابع نقطة الشوط "Game Point"، أي الفوز بالشوط

وإذا حصل كلا من اللاعبين على ثلاث نقاط، فإن التسجيل يكون ٤٠ . ٤٠ أو تعادل (Deuce)، ويجب على أحد اللاعبين أن يفوز بنقطتين متتاليتين، بعد التعادل، لكي يفوز بالشوط. وإذا فاز المرسل بنقطة بعد التعادل، فإن التسجيل يكون امتيازاً للمرسل (Advantage Server) وإذا فاز المستقبل بالنقطة، التي تلي التعادل، فإن التسجيل يكون امتيازاً للمستقبل (Advantage Receiver). وعموماً، فإن اللاعب الذي يفوز بنقطة الامتياز، لا بد أن يفوز بالنقطة التالية، حتى يفوز بالشوط. وعند ذكر النتيجة تعلن أولاً، النقاط التي سجلها اللاعب، الذي يؤدي الإرسال. فعلى سبيل المثال: إذا كان الجانب الذي يؤدي الإرسال فائزاً، والنتيجة ثلاث نقاط مقابل نقطة واحدة، فتذكر النتيجة على أنها ٤٠ . ١٥. أما في حالة فوز الجانب المستقبل بالنقطتين الأولى، فتكون النتيجة صفر . ٣٠. وفي أغلب المنافسات إذا لم يفز الخصم بأية مجموعة، وفاز أحد اللاعبين أو الفريق بمجموعتين، فإنه يعلن فائزاً بالمباراة. ولكن في بعض المسابقات، فإن الفريق، الفائز بثلاثة مجموعات، هو الذي يفوز بالمنافسة.



ضربة الإرسال :

تؤدي لوضع الكرة في الملعب، مع بداية كل شوط، وعقب تسجيل كل نقطة. يقف المرسل، قبل بدء الإرسال مباشرة، بكلتا قدميه ثابتتين على الأرض، خلف خط القاعدة، في المنطقة المحصورة بين الامتداد الوهمي لعلامة الوسط، وخط الجانب. يقذف المرسل الكرة بيده في الهواء في أي اتجاه، ثم يضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض . ويبدأ الإرسال عندما يأخذ المرسل وضع الاستعداد، وينتهي الإرسال عندما يلامس مضربه الكرة.



ولا بد من أن تسير الكرة في خط مائل، مارة من فوق الشبكة، فتسقط على الأرض داخل ساحة الإرسال، في ملعب الخصم، و على الجهة المضادة للجانب، الذي يرسل منه، أو على خط من الخطوط التي تحدها. ويبدأ اللاعب ضربة الإرسال في كل شوط، باللعب من الجانب الأيمن من الملعب، ويتبدل الإرسال بين الجانبين الأيمن والأيسر، بعد كل نقطة

ويعتبر الإرسال غير قانوني ويعاد، إذا

- لمست الكرة المرسله الشبكة، أو الحزام، أو الشريط، أو أن تكون الكرة بعد لمسها الشبكة أو الحزام أو الشريط، قد لمست المستلم أو أي شيء يلبسه أو يحمله، قبل أن تلمس الأرض.

- إذا أرسل المرسل الإرسال، صحيحا أو خطأ، ولم يكن المستلم مستعدة. وفي حالة الإعادة فإن هذا الإرسال لا يحتسب، ويعيد المرسل مرة أخرى، ولكن

الإرسال المعاد لا يلغي خطأ سابقاً. وتوجد حالات كثيرة يخطئ فيها المرسل، فيكسب خصمه نقطة، مثل:

- عدم الوقوف بالقدمين على الأرض خلف خط البداية، وفي داخل المنطقة الواقعة بين الامتدادات الوهمية، لعلامة الوسط والخط الجانبي

- عدم رمي الكرة بيده في الهواء لأي اتجاه، ثم ضربها بالمضرب قبل أن تلمس الأرض.

- تغيير مكان المرسل، سواء بالمشي أو الجري.

- لمس أي جزء من أرض الملعب بقدميه.

- عدم لعب ضربة الإرسال من النصف الأيمن ثم الأيسر، وبالتبادل.

- اصطدام الكرة المرسله بالشبكة، أو لمس الكرة الأرض قبل عبورها الشبكة

- إذا أخفق اللاعب في لمس الكرة، عند محاولة ضربها بالمضرب.

- إذا ما لمست الكرة قبل ملامستها للأرض، أيا من التجهيزات الثابتة.

وإذا أخطأ المرسل في الإرسال الأول، يؤدي الإرسال مرة ثانية، من خلف الجهة نفسها. كما يعاد الإرسال إذا لمست الكرة المرسله الشبكة أو الحزام، أو الشريط الخاص بالشبكة. بعد نهاية الشوط الأول، يصبح المستقبل مرسلًا والمرسل مستقبلًا، ويستمر هذا التبديل في جميع أشواط المباراة على التوالي. وإذا أرسل اللاعب الكرة في غير دوره، فيجب على اللاعب، الذي كان له حق الإرسال، أن يقوم بعملية الإرسال فور اكتشاف الخطأ، وتحسب جميع النقاط، التي سجلت قبل ذلك. وإذا انتهى الشوط قبل اكتشاف هذا الخطأ، فإن ترتيب الإرسال يستمر حسب النظام الجديد، ولا يحتسب خطة الإرسال، الذي حدث قبل الاكتشاف. يبدل اللاعبان موقعهما عند نهاية الشوط الأول والثالث، وهكذا على التوالي في كل مجموعة وبعد نهاية كل مجموعة. أما إذا كان

العدد الإجمالي للأشواط في المجموعة متعادلاً، فلا يحدث تغيير إلا في نهاية الشوط الأول، للمجموعة التالية وإذا حدث خطأ ولم يتبع التوالي الصحيح، فعلى اللاعبين اتخاذ أوضاعهما الصحيحة فور اكتشاف الخطأ، ويتابعان التوالي الأصلي. يسمح للاعب، أو للاعب الفريق المستقبل، أن يقف، أو يقفا، في أي مكان يختار أنه في جانبهما الخاص من الملعب، أثناء استقبال ضربة الإرسال. ويقف المستقبل، عادة، بطريقة مبنية على معرفته بطريقة لعب خصمه. فإذا كان المرسل من ذوي الضربات شديدة السرعة، على سبيل المثال، فإن المستقبل يقف في آخر الملعب، ليعطي نفسه وقتاً كافية لیسدد ضربة إرجاع قوية. وعقب ضربة الإرسال، فعلى المستقبل، أن يضرب الكرة بعد أول لمسة لها للأرض، ويرجعها من على الشبكة، أي إلى ملعب منافسه، ولا بد لها أن تسقط في المنطقة المحددة بخط البداية والخطوط الجانبية الفردية، أو الخطوط الجانبية الزوجية، في حالة المباريات الزوجية، وعد الضربة التي تسقط على خط القاعدة، أو خط الجانب صحيحة. كما تحسب الضربة القوية، التي تلامس الشبكة وتقع في ملعب الخصم صحيحة أيضاً. ويسمح بضرب الكرة قبل أن تلمس الأرض، في حالة عودتها بعد ضربة الإرسال، وتسمى في هذه الضربة الطائرة. فإذا لمست الأرض مرة واحدة، تسمى الضربة الأرضية. ويستمر اللاعبون في اللعب، حتى يسجل أحد الطرفين نقطة. والإرسال الذي يلامس الشبكة، في أثناء طيران الكرة، ويسقط في المنطقة الصحيحة، أو يلمس المستلم، يعاد. ويستخدم كلمة (Let) بواسطة لاعبي التنس لتعني إعادة. وعندما يحدث إعاقة أو تعطيل أثناء وجود الكرة في الملعب، أو لأي سبب آخر، تعاد النقطة. ويفوز المرسل بالنقطة عندما تكون الكرة المرسله - فيما عدا الكرات المعادة - قد لمست المستلم أو أي شيء يحمله أو يلعبه، قبل ملامستها للأرض. ويفوز المستقبل بنقطة، إذا أرسل المرسل إرسالين خاطئين متتاليين.

أنواع الإرسال

النوع الأول / الإرسال المستوي أو المسطح.. (Flat serve)

هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداماً في كل الأراضي .. كما هو المفضل استخداماً في فرصة الإرسال الأول..

هو سريع الاختراق لـ الهواء و معدوم الدوران > .. (spinless) كما هو موضّح اتجاهه المستقيم و المستوي..

وهو بالعادة قريب من مستوى الشبكة - كما يجب - .. و يفضل أن يكون قريب من منتصفها (حيث الشبكة أكثر انخفاضاً) .. ليتحقق بارتداد منخفض يصعب رده..

يعتبر الإرسال الأكثر فاعليّة بالأخص على الأراضي السريعة (العشبية والصلبة) .. و معدل قوته عند اللاعبين المحترفين حوالي ٢٠٠ كلم / الساعة (ما يعادل ١٢٤ ميل / الساعة..) كما هو عند القليل من سيدات المضرب الناعم مثل الأخوات (فينوس وسيرينا ويليامز)

مميزاته..

- 1-سرعته الكبيرة لا تعطي الخصم الوقت الكافي لمحاولة رده و التحضير له..
- 2-نسبة إنهاء النقاط به عالية جداً .. ويساعد في اختزال المجهود لما بعده..
- 3-سهل التعلم..

سلبياته..

- 1-يعطي لاعبي (الإرسال والشبكة) وقت قليل للصعود للشبكة .. ب حكم سرعة رد الإرسال التي توازي سرعة الإرسال نفسه..
- 2-أحياناً تكون نسبة نجاح الإرسال الأول منه منخفضة جداً .. كونه قريب من الشبكة..
- 3-صعب جداً على لاعبي (قصار القامة) .. ب الذات كونه يجب أن يكون قريب من مستوى الشبكة..
- 4-رد الإرسال السليم له (إذا حصل) .. يكون ب سرعة مفاجئة يصعب معها أخذ وضعيّة الهجوم..

*أشهر مستخدميهِ / بيت سامبراس - أندي روديك - إيفو كارلوفيتش - إيفان ليوبيتشيتش - روجر فيدرير - يواكيم يوهانسون - مارات سافين . .

النوع الثاني / الإرسال عالي الدوران . (Topspin serve)

هو الإرسال الثاني من ناحية الأكثر استخداماً في ميادين التنس . . لكنه يعتبر أقل سرعة وقوة من (الإرسال المستوي) ولهذا هو أقل استخدام منه . .

تنفيذه يكمن في ضرب الكرة بدوران أمامي من الجزء الخلفي العلوي للكرة . . ما يجعل الكرة تتجه بارتفاع ملائم لاعتلاء الشبكة وتسقط في نقطة عميقة في الصندوق المقابل . .

يعتبر إرسالاً متحفظاً و شبه مضموناً . . ول هذا يغلب استخدامه كإرسال ثاني من أغلب اللاعبين تجنباً للخطأ المزدوج . .

من أهم مميزاته أنه يسبب الارتداد المرتفع للكرة عند اصطدامها بالأرض . . كون سيرها في الهواء يكون بشكل (تقوسي دوراني . .)

وهذا يسبب صعوبة مهاجمتها في بعض الأحيان . . كما يعكف مستخدموه من لاعبي (الإرسال والشبكة) على توجيه الإرسال تجاه باكهاند الخصم لضمان ارتفاع الكرة بعد رده . .

وهذا ما يسهل لهم التخليص المريح من الشبكة . . لكن ليس باتجاه فور هاند الخصم . . ف وقتها الخصم قد يستطيع التعامل معه بشكل أفضل . .

عموماً . . هو نمط إرسال أكثر صعوبة للتعلم من الإرسال المستوي . . حيث أن وضعية الجسم عند تنفيذه يجب أن تكون دقيقة و محددة . . بانحناء الجسم ل الخلف قليلاً . .

و نقطة ضرب الكرة يجب أن تكون فوق رأس اللاعب تماماً . . وبفضل أن تكون خلفه ب قليل . .

مميزاته . .

1- يعطي وقتاً مناسباً للاعب (الإرسال والشبكة) Serve and volley - للصعود للشبكة . .

2-أفضلية الارتفاع بعد ارتداد الكرة . .

3- تماسك ومحافظة معدل الإرسال على نفس المستوى . .

4-سهل التعلم .

5 -يصعب مهاجمة الإرسال الأول العميق منه .

سليباته .

1 -إذاك كان الخصم (يجيد ضرب الكرات المرتفعة) وقتها تقل فائدته والاستفادة من ارتفاع ارتداده .

2-لا توجد صعوبة بالغة في رده وقرائنه .

*أشهر مستخدميهِ / جون ماكنرو - بيورن بورج - أندريه أغاسي - رافائيل نادال .

النوع الثالث / الإرسال القطعي أو الجزئي . . (Slice serve)

هو نوع شبيه بالإرسال الدوراني . . لكن اختلافه يكمن بضرب الكرة من أحد الجهتين اليمنى واليسرى . . لتدور الكرة بشكل جانبي . .

عادة يوجه الإرسال تجاه الجهة القريبة للخط الجانبي للخصم . . حيث أن الكرة تميل بشكل جانبي نحو خارج الملعب عند اصطدامها بالأرض . .

مما يكشف الجهة المقابلة لملاعب الخصم في حين يتجه هو لرد الكرة . . ما يدفعه لخارج حدود الملعب غالباً . .

أو في بعض الأحيان توجه الكرة باتجاه جسم اللاعب المقابل حيث يصعب التعامل معها . . حيث الكرة تكون بدوران جزئي و الخصم لا يستطيع التعامل معها إلا بيد شبه منفرجة . .

وبما أن الكرة لا تنفذ ب دوران عالي . . topspin ف اعتلائها الشبكة ليس مألوفاً . . وب التالي تستخدم في الغالب جداً كإرسال أول مع إضافة جرعة من القوة لها . .

مميزاته .

1 -ارتداد الكرة يكون منخفضاً . . بعيداً أو مباشرة باتجاه جسم الخصم . .

2-يمكن استخدام الدوران إخراج الخصم خارج حدود الملعب و التحكم في حركته . .

3 -معدل نجاح تنفيذ الإرسال عالي جداً . .

4 -سهل التعلم .

سلبياته .

1- إرسال بسيط التنفيذ . . سهل الرد من جميع المستويات . .

*أشهر مستخدميه / ليتون هيويت - دافيد نالبانديان . .

النوع الرابع / الإرسال الأمريكي المنعطف أو الملتوي (American Twist) . .
serve) . .

هو أصعب أنواع الإرسال تنفيذاً وأكثرهم فاعليّة و (غرابة) . . حيث أنه ينفذ بـ
طريقة تنفيذ دقيقة من الدوران العالي و الجزئي معاً . .

لكن مكن الخطورة فيه أن اتجاه حركة الكرة يتغيّر بعد ارتدادها من الأرض . . فـ
نسبة الدوران الكامل فيها أكثر من الجزئي . .

أي أنها بعد الارتداد . . إذا كان الإرسال موجهاً لـ الجهة اليمنى . . ينعطف
تدريجياً لـ الجهة اليسرى . . ما يسبب الرد العشوائي لـ الكرة . .

سرعته بـ طبيعة الحال أقل من سرعة الإرسال المستوي . . لكن بـ ارتفاع أعلى منه
من الشبكة وأيضاً ارتداد أعلى من الأرض - بـ حكم عامل الدوران . . -

طريقة تنفيذه أصعب من غيره . . لأن الكرة وقت التنفيذ تستلزم أن تكون خلف
رأس اللاعب بـ قليل و تتطلب ميكانيكا معقدة قليلاً . .

ولهذا يفضل في الغالب أن يلعب كـ إرسال ثاني . . بـ الذات لـ لاعبي (الإرسال
والشبكة . .)

له اسم آخر وهو . . (Kick serve)

مميزاته .

1-ارتداد الكرة مرتفع . . باتجاه و مغالط لحركة الخصم . .

2 -اتجاه الكرة بعد الاصطدام يكون معاكساً لاتجاهها قبل الاصطدام . .

3 -يعطي وقت كافياً للتقدم للشبكة للاعبي الإرسال والشبكة . .

4 -صعبة مهاجمته . . وصعب جداً التعامل معه للاعبين قليلي الخبرة . .

سلبياته .

*نفس سلبيات الإرسال عالي الدوران . .

أشهر مستخدميه / جيم كوريير . .

ب اختصار . .

قراءة في إرسالات بعض اللاعبين

الأسطورة المعتزل بيت سامبراس :

يعتبره الكثيرون صاحب أفضل إرسالات في تاريخ الكرة الصفراء . . والأفضل خلال العقدين الأخيرين من الزمن . . ليس لقوته أو لعدد الإرسالات الساحقة ف حسب . .

بل ل أن إرساله المتكامل يظهر في أي وقت . . وإرساله الثاني هو بقرابة قوة الإرسال الأول بتميز ملفت للنظر . .

في نهاية التسعينات . . نفذ خلال موسم واحد أكثر من ١٠٠٠ إرسال ساحق . . وكان صاحب أكثر إرسالات ساحقة على الإرسال الثاني . .

يتميز بشدة ب الهدوء والثقة بإرساله . . حتى أنه نفذ الكثير من الإرسالات الساحقة في نقاط كسر على إرساله وعلى الإرسال الثاني أيضا . .

إرساله المتمكن كان السبب الرئيسي في كونه لاعب (إرسال وشبكة) من الطراز الأول . . حتى أصبح لا يعرف إلا بهذا التكتيك الذي لم يتصدى له إلا قلة . .

الأسطورة الحيّة روجر فيدرر:

قد لا يكون إرساله هو الأقوى على الساحة أو يتميز ب القوة الكبيرة . . لكنه الأفضل في نظر أغلب المحللين و النقاد . .

فهو إرسال يتميز بالتركيز الشديد عند النقاط الحرجة . . وأسلوب مثالي في التنفيذ بوضعيّة (flat serve) يصعب معه قراءة توجيهه . . كما أيضاً هي الحدة مع الخطوط . .

إرساله الآخر لا يشكل نقطة ضعف له . . ف إتقانه لإرسال الـ Topspin عالي الدوران . . يمكنه من الحفاظ على وضعيّة الهجوم في إرساله . .

لاعب ب استطاعته إظهار إرساله في نقاط الكسر الحرجة . . مامكنه من المحافظة على عرشه العشبي و جبروته على الصلب ل فترة تقترب من النصف

عقد بالاضافة إلى تسجيله أرقاماً أسطورية بعد تجاوزه لقب سامبرس برصيد ١٥ لقباً في الغراند سلام.

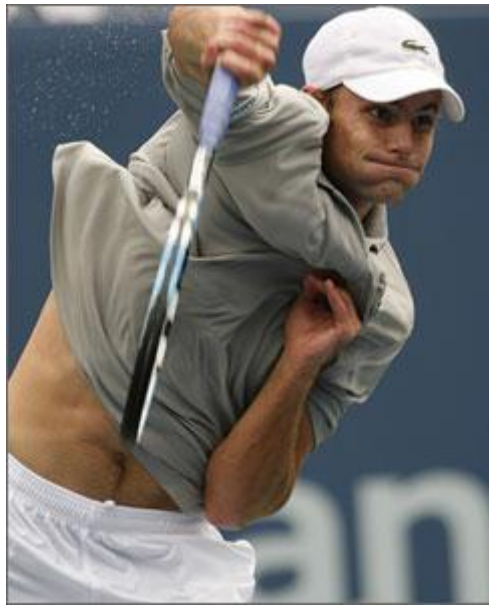
أدائه في العام السابق شهد تراجعاً ملحوظاً تخلله عدة هزات . . لكن استطاع انتشال نفسه بـ الحفاظ على معدل إرسالته الذي يضعه في وضعيّة الهجوم في أغلب فترات أية مباراة. .

يلاحظ عليه أن أدائه بدأ يعتمد أكثر فأكثر على الإرسالات . . ما يساعده على إنهاء مبارياته بشكل أيسر وأضمن . . وأوفر لـ المجهود. .

نظراً لـ عامل السن الذي يسير مع الزمن . . وربما هذا ما نتج عنه إقلاله المتدرج في المشاركة في البطولات. .

...

أندي روديك:



صاحب أسرع إرسال في تاريخ لعبة التنس . . محطم الأرقام القياسيّة في الإرسالات كماً وكيفاً . . أو كما يطلق عليه الكثيرون . . Mr.ACE

صاحب إرسالات تتميز بـ القوة قبل كل شيء . . وهو النموذج الأمثل لـ إرسال Flat المستوي . . رغم إرسالته التي لا ترد . . أدائه على الشبكة مازال يعاني. .

إرساله الثاني هو دعامة أخرى له . . بـ أسلوب الـ topspin الاعتيادي وبـ عمق مناسب لـ وضعيّة الهجوم . . متبعاً قاعدة (الشوط القوي . . يبدأ بالإرسال القوي في نظر الكثيرين . . هو النسخة المصغرة لـ الأسطورة المعتزل بيت سامبراس. .

البوم بوم يواكيم يوهانسون:



لاعب شبه مجهول على الساحة العالمية . . إنجازاته قليلة و ظهوره أقل . . ربما يعتبر اللاعب الأكثر ظلماً من الإصابات في العقد الأخير . .

إمكانيات جباره يتيحها له إرساله المتمكن . . كما يستفيد من طول الفارع فيه . . أرقام لا تقف من الإرسالات الساحقة . .

حتى أن أحد مبارياته مع العملاق الكرواتي كارلوفيتش . . سجلت أعلى نسبة إرسالات ساحقة لأي مباراة في تاريخ التنس العالمي من كليهما . .

مايميز تنفيذه للإرسال هو محافظته على استقامة ذراعه اليسرى عند رمي الكرة . . ومن ثم الانحناء الجسماني للخلف . . ثم ضرب الكرة من أعلى نقطة فوق رأسه تماماً . .

منفذاً بذلك إرسال مستوي مثالي . . كم توضح الصورة . .

الماتادور رافئيل نادال:

صغير السن . . كبير الطموح و الأداء . . في ظرف ثلاث سنوات بنى له عرشاً ترايبياً . .

تخصص ب الفطرة . . دَعَمه باكتمال بدني و فني على أعلى مستوى . . وب طبيعة الحال لم يكن للإرسال أي دور في تلك الساحات الحمراء . .

من ينظر لنتائج هذا اللاعب على الأراضي الغير ترايبية . . لا يلاحظ قصوراً واضحاً فيما يتعلق بغير الإرسال . .

لهذا استطاع أن يحقق لنفسه إنجازات مميزة بحد ذات عمره الرياضي . . لكن
الخلل الواضح يكمن في إرساله الأول كما هو الثاني . . ما جعل أدائه الهجومي
المفقود يفتك بحظوظه . .

الكثيرون يرون إرساله لا يتعدى إرسال لاعب مغمور . . فهو متوسط القوة وشديد
التحفظ . . والإرسال الثاني واضح الضعف ولا يفارق وسط الصندوق . .

إرسالته الساحقة لا تتعدى الخمسة أو الستة كمعدل شبه ثابت في المباريات . .
ولهذا هو دائم اللجوء للخط الخلفي للتصدي لسيل هجوم الخصوم على إرسالته . .

من أكثر ما أثر ويؤثر فيه . . أن ثقته بإرسالته متحولة . . من النادر أن ترى له
إرسالاً ساحقاً في وقت حرج . . كما تكثر الأخطاء المزدوجة خلال تلك النقاط
الحرجة . .

لم يرى الكثيرون أي سبب آخر في حظوظه التي مازال تعانده خارج أسوار (
الطيار الفرنسي) سوى الإرسال المتقلب الذي يصعب معه الأداء على الشبكة
ووضعية الهجوم المثالية . .

إرساله هذا لا يلبث في قوقعته في الخط الخلفي . . وفرض وضعية الدفاع عن
نقاطه مستفيداً من لياقته الفطرية . .

لكن يظل الحل بتغيير النهج كاملاً من أساسه . . خارج ميادين التزحلق . .

وعموما يفقد اللاعب نقطة، في الأحوال التالية:

- فشله في إرجاع الكرة لملاعب الخصم، قبل ملامستها للأرض، مرتين متتاليتين
 - إرجاع الكرة خارج الملعب .
 - فشله في إرجاع الكرة، حتى لو كان اللاعب واقفا خارج الملعب.
 - لمس الكرة أو ضربها بمضربه أثناء اللعب، أكثر من مرة واحدة.
 - لمس اللاعب الشبكة بملابسه أو بمضربه، عندما تكون الكرة داخل الملعب.
 - إرجاع الكرة، قبل أن تعبر الشبكة إلى ملعبه
 - لمس الكرة بالجسم أو باليد.
 - رمي المضرب ناحية الكرة.
 - القيام بأي شيء يعيق ضرب المنافس للكرة، إذا كان ذلك متعمدا
- إذا لمست الكرة المستلزمات الثابتة (فيما عدا الشبكة والقائمين والأعمدة والحبل أو السلك المعدني والحزام والشريط) بعد ارتدادها من الأرض، فإن اللاعب الذي ضربها يفوز بالنقطة. أما إذا حدث اللبس قبل ارتدادها من الأرض، فإن منافسة يفوز بالنقطة.
- يعتبر الرد على ضربة الإرسال صحيحا، في الحالات التالية:

١. إذا لمست الكرة الشبكة، أو القائمين، أو الأعمدة، أو الحبل، أو السلك المعدني، أو الحزام، أو الشريط، و عبرت فوق أي منهم، ولمست الأرض داخل حدود ملعب الخصم.

٢. إذا سقطت الكرة داخل ملعب الخصم، عائدة فوق الشبكة، أو إذا وصل الخصم إلى الشبكة ولعب الكرة، بشرط عدم لمسه، بجسمه أو أي جزء من ملابسه أو مضربه، أو الشبكة، أو القائم، أو الأعمدة، أو الحبال، أو السلك المعدني، أو الحزام، أو الشريط،

أو الأرض بملعب المنافس، وكانت الضربة صحيحة من الوجوه الأخرى. ٣. إذا ردت الكرة من خارج القوائم، وكان ذلك من فوق أو تحت مستوى حد الشبكة العلوي، حتى ولو لمست القائم أو العمود، بشرط سقوطها داخل الحدود المبيّنة للملعب.

٤. إذا مر اللاعب بمضربه فوق الشبكة بعد رده الكرة، بشرط أن تكون الكرة قد عبرت الشبكة قبل لعبها، وردت بصورة صحيحة.

٥. إذا تمكن لاعب من رد الكرة سواء كانت مرسلة أو ملعوبة، بعد لمسها لكرة أخرى، ملقاة على أرض الملعب.

وضع الاستعداد :

أن درجة الاستعداد تحدد مدى قابلية اللاعب وإمكانيته على الاستجابة السريعة لظروف ومتطلبات اللعب وضمان حسن استقباله للكرة، فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيدا كلما مستوى أداء اللاعب. أن اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب المنافس. ان الوضع الجيد للاستعداد يكون من خلال الوقوف والقدمان متباعدتان عن بعضهما المسافة تكون بقدر عرض الأكتاف تقريبا ويتوزع وزن الجسم بشكل متساو على مقدمة أمشاط القدمين والركبتان مثنيتان قليلا، أما المضرب فيكون مرفوعة أمام الجسم، إذ تمسك اليد الضاربة القبضة بينما تمسك الأخرى بخفة عنق المضرب .

صور عن وضعية الاستعداد



المباريات الزوجية:

هي المنافسات التي يلعب فيها لاعبان ضد لاعبين. ويتشابه نظام حساب النقاط، إلى حد كبير، مع المباريات الفردية. وفي المباريات الزوجية، يكون عرض الملعب ١٠،٩٧ م، أي بزيادة ٣٧،١م من كل جانب من عرض الملعب الفردي. ويكون الملعب الزوجي مطابقة للفردي، في الطول والتقسيمات.



وفي المباريات الزوجية، يقف اللاعبان وجها لوجه، على جانبي الشبكة من الجهتين. وتتغير ضربات الإرسال، أيضاً، بعد كل شوط. ولكن إضافة إلى هذا، فإن أعضاء

كل فريق يتبادلون ضربة الإرسال بينهما بالتناوب. فإذا كان أحد الفريقين يؤدي الإرسال في الأشواط ذات الأرقام الفردية، فإن أحد اللاعبين سيؤدي الإرسال في الشوط الأول، ويؤدي اللاعب الثاني الإرسال في الشوط الثالث، وهكذا بالتناوب. ويغير اللاعبون المتنافسون مواقعهم في الملعب، بعد الأشواط الأولى والثالثة، وكل الأشواط التالية ذات الأرقام الفردية. وإذا لمست الكرة جسم زميل المرسل، أو أي شيء يلبسه، أو يحمله، يفقد الفريق المرسل نقطة. وعلى العكس من ذلك، إذا لمست الكرة زميل المستقبل أو أي شيء يلبسه أو يحمله قبل وصولها للأرض، فإن المرسل يربح نقطة، فيما عدا في حالة الإعادة. كما يفقد الفريق المرسل نقطة، إذا لمس زميل المرسل الشبكة. ويكون تبادل الكرة على التوالي بين لاعب وآخر من الزوج المنافس، وخلاف ذلك يفقد نقطة. كما يحتسب خطأ على الفريق، إذا لم يقف لاعبيه في الأماكن المخصصة، لكل منهما. وكما سبق ذكره، فاللاعب الذي يفوز بستة أشواط، يكون فائزة بالمجموعات، على أن يزيد بشوطين عن منافسة، ويستمر اللعب حتى يتحقق هذا الفرق. وأحياناً يستمر اللعب لفترات طويلة، دون إحراز أحد اللاعبين لهذا الشوط. ولذلك، ابتكر نظام أطلق عليه "كسر حالة التعادل" (Tie Break)، ويطلق لاعبو التنس على هذه الطريقة، "نظام النقط". وينفذ نظام النقط عندما تصل النتيجة، إلى ستة أشواط لكلا اللاعبين أو الفريقين، في أي مجموعة، فيما عدا المجموعة الثالثة أو المجموعة الخامسة للمباراة، ذات الثلاث مجموعات، أو ذات الخمس مجموعات، على التوالي. ولا بد من الإعلان قبل بدء المباراة، أنه سيؤخذ بهذا النظام عند التعادل.

وقد حدد الاتحاد الدولي للتنس، بعض القواعد، التي تقنن نظام كسر التعادل، وهي

- تحدد مجموعة النقاط ب ١٢ نقطة، واللاعب الذي يفوز، أولاً، بسبع نقاط، يفوز بالشوط والمجموعة، بشرط أن يكون متقدمة على منافسه بنقطتين. وإذا وصل العدد إلى ست نقاط لكل منهما، يستمر اللعب بهذا النظام، حتى يتفوق أحدهما بنقطتين.

- يكون المرسل للنقطة الأولى، اللاعب الذي عليه الدور في الإرسال، ويكون منافسه المرسل للنقطة الثانية والثالثة، وبعد ذلك يكون لكل لاعب أن يرسل نقطتين متتاليتين على التوالي، حتى يتقرر الفائز بالشوط والمجموعة .

- يؤدي كل إرسال من أول نقطة من الجانب الأيمن، ثم الأيسر، على التوالي، مع البدء بالجانب الأيمن أولاً. وإذا أدى اللاعب إرساله من الجانب الخطأ، ولم يكتشف، فإن اللعب الناتج عن هذا الخطأ في الإرسال، أو الإرسالات السابقة، يبقى كما هو، فيما عدا الخطأ الحالي، فإنه يجب تصحيحه فور اكتشافه. ويغير اللاعبان ملعبهما بعد كل ست نقط، وأيضاً بعد الانتهاء من الشوط

واللاعب أو اللاعبان (في حالة الزوجي) الذي يرسل أولاً، في نظام اللعب بالنقط، سوف يستلم الإرسال في الشوط الأول، في المجموعة الثانية.

ففي مباراة تنس فردية - مثلاً - يلعب فيها أحمد (ا) ضد بدوي (ب). يؤدي أحمد ضربة الإرسال للنقطة الأولى من يمين الملعب، ويؤدي بدوي الإرسال للنقطتين ٢، ٣ من يسار الملعب ويمينه، ثم يرسل أحمد النقطتين ٤، ٥ من اليسار واليمين، ويرسل بدوي النقطة ٦ من يسار الملعب. ثم يبدل اللاعبان ملعبيهما. بعد ذلك يرسل بدوي النقطة ٧ من يمين الملعب، ويرسل أحمد النقطتين ٨ و ٩ من اليسار واليمين، ثم يرسل بدوي النقطتين ١٠ و ١١ من اليسار واليمين، ويرسل أحمد النقطة ١٢ من اليسار

فإذا فاز أحد اللاعبين بسبع نقاط، وفارق نقطتين عن منافسه، فإنه يفوز بالشوط والمجموعة. أما إذا وصل التسجيل إلى ٦ نقط لكل من اللاعبين، فإنهما يبدلان أماكنهما، ويبدأن اللعب في الإرسال على النحو السابق، إلى أن يتفوق أحدهما بنقطتين. فيرسل أحمد النقطة ١٣ من يمين الملعب، ثم يرسل بدوي النقطتين ١٤ و ١٥ من يسار الملعب ويمينه، ثم يرسل أحمد النقطتين ١٦ و ١٧ من اليسار واليمين، ثم يرسل بدوي النقطة ١٨ من اليسار. وإذا ظل التسجيل من دون فارق، فإن اللاعبين يبدلان أماكنهما، بعد كل ٦ نقط أما في حالة المباريات الزوجية، فتطبق الإجراءات نفسها، التي تستخدم في اللعب الفردي. ويؤدي اللاعبون الإرسال وفقاً للتوالي المتبع في أدوارهم. فإذا كان أحمد وبدوي يلعبان ضد سمير وصبري، ولنفرض أن صبري قد

أرسل في آخر الأشواط (الشوط الثاني عشر)، فيرسل أحمد النقطة الأولى من يمين الملعب، ويرسل سمير النقطتين ٢ و ٣ من يسار الملعب ويمينه. ثم يرسل بدوي النقطتين ٤ و ٥ من يسار الملعب ويمينه. ثم يرسل صبري النقطة ٦ من اليسار. ثم يبدل الفريقان اماكنهما بعد ذلك، ويرسل صبري النقطة ٧ من اليمين، ثم يرسل أحمد النقطتين ٨ و ٩ من اليسار واليمين. ثم يرسل سمير النقطتين ١٠ و ١١ من اليسار واليمين، ثم يرسل بدوي النقطة ١٢ من اليسار. وفي حالة التعادل (٦ نقاط لكل فريق، يجري تبديل الأماكن، ويستمر الإرسال حتى يحصل أحدهما، على نقطتين، أكثر من الفريق الآخر.

الحكام

يؤدي اللاعبون أنفسهم مهمة الحكام، وتحديد النقاط، في معظم مباريات التنس. وفي بعض المباريات، يستلزم وجود حكم واحد (Umpire)، يجلس على مقعد مرتفع جوار الشبكة، يراقب المباراة ويصدر التعليمات. أما في المباريات الرسمية المهمة، فيساعد الحكم طاقم من ١٣ مراقب خطوط، يتخذون مواقعهم على نقاط مختلفة حول الملعب. وهم الذين يحددون هل أرسلت الكرة بالطريقة الصحيحة، خلال ضربة الإرسال أم لا؟ وهل وقعت داخل الملعب أو خارجه. كما يعاون الحكم مراقب للشبكة، فضلا عن رئيس للحكام و هو على دراية جيدة بقوانين اللعبة، يحتكم إليه عند الحاجة.

أنواع القبضات على مضرب التنس (Grips)

تلعب القبضة دورا مهما في ضرب الكرة. وكما هو معروف من "القانون الثالث لنيوتن"، فإن الكل فعل رد فعل مساو له في المقدار ومضاد له في الاتجاه، لذلك يجب أن يكون المضرب ثابتة الحظة ضرب الكرة، إذا كان المطلوب ردها بأقصى قوة ممكنة لملاعب المنافس. فإذا كانت القبضة غير ثابتة، فإن أكثر قوة الرد فقد، نتيجة دفع المضرب للخلف. وهناك تصنيفات للقبضات، منها ما هو للقبض بيد واحدة، والقبض باليدين معا. كما أن هناك تصنيفات، طبقا لوضع راحة كف اليد من المضرب.

١. القبضة الشرقية الأمامية (Eastern Forehand Grip)

يرجع اسم هذه القبضة إلى أن أول استخدام لها، كان في منطقة الساحل الشرقي للولايات المتحدة. وهي أكثر القبضات ملاءمة للمبتدئين. وفيها تكون راحة الكف خلف قبضة المضرب. ويدرب المبتدئون على هذه القبضة، بأن يضعوا كف اليد مفرودة، على خيوط مضرب سطحه عمودية على الأرض، ثم يسحب الكف، وهو على هذا الحال، حتى تلامس قاعدته نهاية المقبض. ويكون المضرب امتدادا للذراع، فيلف اللاعب أصابعه على المقبض، مع مراعاة أن ينعد الإبهام عن السبابة، بحيث تقع نقطة اتصالهما، في منتصف السطح العلوي للمقبض. وفي النهاية يستقر الإبهام بين السبابة والوسطى. وبهذا يكون المضرب امتدادا طبيعية لليد، في أثناء أداء الضربات الأمامية كما يطلق على هذه القبضة "قبضة المصافحة". وتعد القبضة الشرقية الأمامية ملائمة لضرب الكرات المنخفضة والمرتفعة. وتؤدي أفضل نتائجها، في الضربات المستقيمة.



٢. القبضة الشرقية الخلفية Backhand Eastern Grip

يكون رسغ اليد في هذه الضربة، في وضع مريح للغاية، وهي سهلة التكيف لضرب الكرة على أي مستوى. وتستخدم في ضرب الكرات، التي في جانب الجسم العكسي للمضرب. وهي من القبضات المفضلة للمبتدئين. ولتأديتها يمسك اللاعب المضرب

بالقبضة الشرقية الأمامية، أولاً. ثم يسند المضرب من عنقه بواسطة إبهام وسبابة اليد اليسرى، ويدار المقبض ربع دورة لليمين تقريبا، وتكون نقطة تلاقي الإبهام والسبابة على الخط الفاصل بين السطح الأيسر، والسطح العلوي الأيسر للمقبض. وبعد ذلك، إما أن تلتف الأصابع كلها حول المقبض، أو أن يلف الإبهام حول المقبض، ويكون فوق السبابة، أو يفرد الإبهام بالعرض على السطح الجانبي لمقبض المضرب

٣. القبضة العامة أو الأوروبية Continental

هي القبضة المفضلة في معظم البلاد الأوروبية. وفيها يضع اللاعب راحة كفه، على أعلى المقبض، في وضع يكون فيه الإبهام بعيدا عن السبابة، بحيث تقع نقطة اتصالهما في منتصف السطح العلوي، وتلف الأصابع حول المقبض، إلى أن يتلاقى الإبهام مع السبابة.

وتتميز هذه القبضة، بأنها واحدة وثابتة، في كل من الضربات الأمامية والخلفية، ولا تتطلب تغيرة في وضع اليد. ويفضل الكثير من اللاعبين هذه القبضة، لهذا السبب. ذلك أن التغيير السريع في الضربات الطائرة، لا يسمح بوقت كاف للاعبين لتغيير قبضاتهم. ويستطيع اللاعبون المتدربون، أن يجعلوا من القبضة العامة سلاح لنجاحهم، نظرا لما يتمتعون به من قدرة عضلية في رسغ اليد، وتوقيت دقيق، وسرعة رد فعل، وقوة ملاحظة متناهية.

٤. القبضة الغربية الامامية

وهي مثالية لضرب الكرات متوسطة الانخفاض ، وفيها يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب ، ثم تلتف الأصابع بحيث يتقابل الابهام مع السبابة.



٥. القبض باليدين معا (Two -handed Grip)

الهدف الأساسي من القبض على المضرب باليدين معا، إيجاد مزيد من القوة. وهذه القبضة شائعة الاستخدام في الضربات الخلفية، أكثر من الأمامية. وتكون اليد اليسرى، غالباً، ممسكة بالمضرب بقبضة شرقية خلفية، بينما تكون اليد اليمنى في وضع مساعدة فقط. وهناك بعض اللاعبين يقبضون على المضرب باليدين معاً . لمزيد من القوة . في الضربات الأمامية، وذلك باستخدام القبضة الشرقية باليد اليمنى، ثم تقبض اليد اليسرى فوقها.



أهم مصطلحات اللعبة

١. الإعادة Let

٢. التعادل Duce

٣. الخطأ Fault

٤. خطأ مزدوجا Double Fault .

٥. الشوط Game

٦. مجموعة Set

٧. كسر التعادل Tie-Break

٨. تعادل (٤٠-٤٠) Dauce

٩. صفر Love.

١٠. المجموعة Set.

١١. الضربة الأمامية Four hand

١٢. الضربة الخلفية Back hand

١٣. المرسل Server.

١٤. المستقبل Receiver

١٥. خارج Away

١٦. مستفيد Advantage

١٧. المرسل مستفيد Advantage in

١٨. المستقبل مستفيد Advantage out

١٩. فشل الكرة الأولى One ball

٢٠. فشل الكرة الثانية Tow ball.

٢١. الكرة Ball.

٢٢. خطأ القدم Foot fault

٢٣. ساحة Court

٢٤. تعادل في الأشواط Games all

٢٥. الشبكة Net

الضربة الأمامية

تعد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس على الرغم من أن اللعب الخططي الحديث يؤكد في الوقت الحاضر على مفهوم التقدم

باتجاه الشبكة بعد أداء الإرسال. إلا أن أداء الضربات الأمامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة لاسيما بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين.

١. وضع الاستعداد

لكي يقوم اللاعب بأداء الضربة الأمامية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعدتان وبشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي على كعبي القدمين. وتمسك اليد اليسرى عنق المضرب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى، ويكون الرأس عالية واللاعب متيقظا لتوقع استقبال كرة اللاعب المنافس. وتكون الركبتان مثنيتان والمضرب للأمام باتجاه اللاعب المنافس.



٢. المرجحة الخلفية:

حالما يرى اللاعب الكرة تتجه باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى، ولأجل إفساح المجال لحركة المضرب يستدير اللاعب إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث تكون القدم الأمامية على خط متوازي للشبكة. ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وباتجاه الكرة بينما يكون المضرب بمستوى الحزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب أعلى من مستوى الرسغ وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليه



٣. المرجحة الأمامية:

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن للتقدم ثم القيام بحركة المرجحة للأمام وباتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدودة إلى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب. وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من أمام القدم اليسرى وعلى بعد سنتيمترات منها وذلك من أجل الحصول على أقصى قد ممكن من القوة الناتجة عن حركة الجسم كما أن ذلك يساعد اللاعب على التوازن الجيد والاستعداد والتهيؤ لتلقي كرة اللاعب المنافس التالية. وتكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستفادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون منتصبه لحظة ضرب الكرة. وتتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق القيام بأخذ خطوة للأمام حيث يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تكون بكاملها على الأرض بزاوية (٤٥ درجة) تقريبا باتجاه الشبكة وتثني قليلا من مفصل الركبة بينما تكون الساق الخلفية مرتخية قليلا ومقدمة القدم تلامس الأرض.



٤. نهاية الحركة

تستمر الحركة المضرب بعد ضرب الكرة. إذ يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود الايسر للشبكة على أن تكون اليد الضاربة مستقيمة تقريبا بينما يكون رأس المضرب بارتفاع الرأس وتكون حافته للأسفل مع الحفاظ على قوة المسكة .



الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية:

- ١ - اتجاه الخطوة الأولى للاعب يكون للخلف وليس للجانب.
- ٢ - مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة بدلا من الوقوف للجانب.
- ٣ - تأخر أداء المرجحة للخلف.
- ٤ - حركة في الرسغ عند أداء المرجحة للخلف.
- ٥ - ابتعاد المرفق عن الجسم يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل.
- ٦ - ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام.
- ٧ - تكون الذراع متصلبة ومستقيمة بشكل مبالغ فيه
- ٨ - ضعف حركة القدمين يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم للضربة.
- ٩ - تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريبة جدا من الجسم.
- ١٠ - تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة .
- ١١ - ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم.
- ١٢ - حركة المرجحة تكون للأسفل بدلا من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة.

الضربة الخلفية :

تعد الضربة الأرضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل أهمية كبيرة للاعب، إذ أن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار ودرجة كفاءته في إجادة استخدام هذا النوع من الضربات



١. المسكة

حالما يرى اللاعب اتجاه الكرة : يقوم بتغيير مسكة المضرب من الأمامية إلى الخلفية الشرقية، إذ يقوم بتدوير اليد اليمنى قليلا إلى جهة اليسار بحيث يكون حرف ال (V) الذي يتكون من إصبعي السبابة والإبهام على الحافة اليسرى للقبضة



٢. الاستعداد والتهيؤ

من وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى التي تبدأ منها حركة دوران الجسم وبشكل كامل إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث يكون كتفي اللاعب على خط مستقيم مع المكان الذي يروم توجيه الكرة إليه، حتى يكون بالإمكان

الاستفادة من حركة فتل الجسم في توليد قوة باتجاه الكرة . وبينما يقوم اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى بمسك عنق المضرب.



٣. المرجحة :

تقوم اليد الماسكة لعنق المضرب بسحبه للخلف وبوقت مبكر لكي يكون بإمكان اللاعب التركيز على الوضع المطلوب قبل القيام بضرب الكرة مع المحافظة على بقاء المضرب قريبة من الجسم. وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يبدأ اللاعب بأخذ خطوة صغيرة وبزاوية قدرها (٤٥ درجة) تقريبا ثم يقوم بنقل وزن الجسم على القدم الأمامية (اليمنى). أن أخذ خطوة بزواوية (٤٥ درجة) سيساعد على حركة فتل الجذع والتي تعد ضرورية، إذ تسمح للورك بالدوران قبيل أداء الضربة وذلك من أجل الحصول على القوة اللازمة. مع مراعاة أن يكون ضرب الكرة من نقطة تكون أمام القدم الأمامية (اليمنى) وذلك من أجل الاستفادة من وزن الجسم، بحيث يكون خلف الكرة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة الضربة. وعلى اللاعب أن يراقب دائما ارتداد الكرة عن الأرض ولحظة إتصال المضرب بالكرة. مع المحافظة على بقاء الرأس ثابتة وعند مرجحة المضرب باليد اليمنى باتجاه الكرة يكون مشدودة وحتى نهاية الحركة.



٤. نهاية الحركة : بعد أن تترك اليد اليسرى المضرب تكون خلف اللاعب وباتجاه السياج الخلفي إذ تمنع هذه الحركة من دوران الجسم أكثر من الضروري. وبعد القيام بضرب الكرة تستمر حركة المضرب لتنتهي عالياً فوق الرأس وباتجاه الهدف المطلوب، وذلك لأن ارتفاع المضرب في نهاية الحركة دليل على انسيابية الضربة. ويبقى القسم الأمامي للقدم اليسرى ملاصقة للأرض من أجل الموازنة الجيدة وتحديد اتجاه الكرة بشكل دقيق.



الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأرضية الخلفية:

- ١ - الخطوة الأولى تكون للخلف بدلاً من أن تكون للجانب.
- ٢ - تأخر بدء المرجحة الخلفية.
- ٣ - عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب وبشكل كامل.

- ٤ - القيام بحركة زائدة عند أداء المرجحة الخلفية، إذ تكون بمستوى أعلى من المطلوب مع ثني المرفق الذي يجب أن يكون مستقيمة.
- ٥ - تترك اليد اليسرى على المضرب بوقت مبكر.
- ٦- يكون ارتفاع رأس المضرب فوق مستوى الرسغ.
- ٧- تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريبة جدا من الجسم مما يؤدي إلى ثني المرفق وسقوط رأس المضرب.
- ٨ - يكون ضرب الكرة بمستوى أقل من مستوى الحزام.
- ٩ - ضعف حركة القدمين مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة بشكل كاف.
- ١٠- عدم الاهتمام بالحركة المكتملة أي حركة الذراع الضاربة بعد ضرب الكرة .