

الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	
المادة باللغة الانجليزية	Tennis
المادة باللغة العربية	التنس الارضي
المرحلة الدراسية	المرحلة الثالثة
اسم التدريسي	م.م احمد جمال عواد
عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية	Introduction to tennis
عنوان المحاضرة باللغة العربية	مقدمة التنس الارضي
رقم المحاضرة	محاضرة رقم 1
المصادر والمراجع	الين وديع فرج
	ظافر الكاظمي
	محمد ابراهيم ابو حلوة

محتوى المحاضرة

التنس : مقدمة عن التنس الارضي

تعد لعبة التنس الأرضي من أرقى وأشهر الألعاب الفردية والجماعية على مستوى العالم. وتمثل دراستها فرصة لفهم تطور الألعاب الرياضية من النمط البدائي إلى الشكل الحديث الذي نعرفه اليوم، بما يتضمنه من قوانين، تجهيزات، وتكتيك. تهدف هذه المحاضرة إلى تسليط الضوء على النشأة التاريخية للعبة، وتحولاتها عبر العصور، وصولاً إلى شكلها المعاصر.

أولاً: البدايات التاريخية – التأسيس الأولي

- أصل اللعبة:
- ترجع أصول التنس إلى لعبة فرنسية قديمة عُرفت باسم Jeu de Paume أي “لعبة راحة اليد”.

- ظهرت هذه اللعبة في القرن الثاني عشر الميلادي، وكان اللاعبون يضربون الكرة بكف اليد داخل صالة مغلقة.

- تطورت لاحقاً إلى استخدام أدوات بدائية تشبه المضرب.
- تطور الأداة:
- في القرن السادس عشر، بدأ اللاعبون باستخدام مضارب خشبية مشدودة بالأوتار.
- تم إدخال الكرة المصنوعة من الجلد المحشو بالصوف.

ثانياً: التنس في أوروبا الملكية

- انتشرت اللعبة بين الطبقة الأرستقراطية والملوك في أوروبا، خاصة في فرنسا وإنجلترا.
- الملك هنري الثامن ملك إنجلترا كان من أبرز المهتمين بهذه اللعبة، وشيّد ملعباً خاصاً داخل قصر هامبتون كورت.
- في تلك المرحلة، كانت اللعبة تُمارس في ساحات مغلقة، وتسمى Real Tennis (التنس الحقيقي)، ولا تزال تُمارس في بعض الأماكن حتى اليوم.

ثالثاً: ولادة التنس الأرضي الحديث

- في عام 1873، قام الضابط البريطاني الميجور والتر وينغفيلد (Walter Wingfield) بوضع القواعد الأولى للتنس الحديث.
- أطلق على اللعبة اسم Sphairistikè – كلمة يونانية تعني “فن اللعب بالكرة”.
- تم تسويق اللعبة في إنجلترا على أنها نشاط ترفيهي في الحدائق، وأطلق عليها لاحقاً اسم Lawn Tennis.

رابعاً: توحيد القواعد والتنظيم الرسمي

- تم توحيد القوانين عام 1877 بواسطة نادي ويمبلدون للتنس (All England Club).
- في نفس العام أُقيمت أول بطولة تنس رسمية في العالم، وهي بطولة ويمبلدون التي لا تزال تُقام حتى اليوم.
- تأسس الاتحاد الدولي للتنس (ITF) عام 1913 لتنظيم اللعبة عالمياً وتحديث قوانينها.

خامساً: انتشار اللعبة عالمياً

- انتقلت اللعبة من بريطانيا إلى أوروبا ثم إلى أمريكا الشمالية والجنوبية، وأستراليا، وآسيا.
- أصبحت التنس رياضة أولمبية في دورة الألعاب الأولمبية عام 1896 ثم استُبعدت وأُعيد إدراجها رسمياً في 1988.
- ظهرت بطولات “الغرانด์ سلام” الأربعة الكبرى:
 1. ويمبلدون (بريطانيا)
 2. رولان غاروس (فرنسا)
 3. أمريكا المفتوحة (الولايات المتحدة)
 4. أستراليا المفتوحة

سادساً: التنس في العصر الحديث

- تطورت تجهيزات التنس (مضارب – كرات – ملاعب).
- أصبحت التنس رياضة احترافية بدوام كامل بعد عام 1968 في ما يسمى “العصر المفتوح” (Open Era).

- شهدت التنس نهضة تقنية باستخدام الإحصائيات، التحليل بالفيديو، وأنظمة التتبع

الذكية مثل Hawk-Eye

ثانياً: أهمية التنس الأرضي

تتبع أهمية التنس من عدة جوانب، نلخصها كما يلي:

- بدنياً: تُعد من أفضل الرياضات التي تُنمّي الرشاقة، سرعة الاستجابة، التناسق العضلي العصبي، والقدرة على التحمل.
- نفسياً وعقلياً: تنمّي مهارات التركيز، ضبط النفس، واتخاذ القرار تحت الضغط.
- اجتماعياً وتربوياً: تعزز قيم الروح الرياضية، واللعب النظيف، والعمل الجماعي في الزوجي.
- أكاديمياً ومهنياً: تشكّل مجالاً للبحث، التدريب، التحكيم، والتنظيم الرياضي، ما يجعلها ذات قيمة في برامج التربية البدنية.

ثالثاً: أنواع ملاعب التنس

تُلعب مباريات التنس على ثلاثة أنواع رئيسية من الملاعب، ولكل منها خصائص فنية تؤثر في

أسلوب اللعب:

1. الملاعب الترابية (Clay Courts):

- شائعة في أوروبا وأمريكا الجنوبية.
- تُبطئ سرعة الكرة وتُطيل التبادلات.
- تتطلب لياقة بدنية عالية وصبر تكتيكي.
- مثال: بطولة رولان غاروس (فرنسا).

2. الملاعب الصلبة (Hard Courts):

- مصنوعة من الإسفلت أو الأسمنت مع طلاء أكريليكي.
- تمنح توازناً بين السرعة والارتداد.
- أكثر الملاعب استخداماً في العالم.
- مثال: بطولة أمريكا المفتوحة.

3. الملاعب العشبية (Grass Courts):

- الأسرع من حيث ارتداد الكرة.
- تُفضل من قبل اللاعبين أصحاب الإرسال القوي واللعب السريع.
- تتطلب صيانة عالية.

- مثال: بطولة ويمبلدون (بريطانيا)

