

الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	
المادة باللغة الانجليزية	Tennis
المادة باللغة العربية	التنس
المرحلة الدراسية	المرحلة الثالثة
اسم التدريسي	م.م احمد جمال عواد
عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية	Tools and equipment in tennis
عنوان المحاضرة باللغة العربية	الأدوات والتجهيزات في التنس
رقم المحاضرة	2
المصادر والمراجع	الين وديع فرج
	ظافر الكاظمي
	محمد ابراهيم ابو حلوة

محتوى المحاضرة

التنس / الأدوات والتجهيزات

تعد معرفة الأدوات والتجهيزات الخاصة برياضة التنس الأرضي أحد الأسس الجوهرية لفهم اللعبة وممارستها بشكل سليم واحترافي. فكل عنصر من عناصر التجهيزات بدءاً من المضرب وانتهاءً بخطوط الملعب له مواصفات فنية دقيقة تُحدّد من قبل الاتحاد الدولي للتنس (ITF). وتهدف هذه المحاضرة إلى تزويدكم بفهم شامل لأدوات اللعب ومكونات الملعب حسب القواعد المعتمدة.

أولاً: مضرب التنس (Tennis Racket)

1. تعريفه:

المضرب هو الأداة الأساسية التي يستخدمها اللاعب لضرب الكرة عبر الشبكة إلى منطقة الخصم.

2. المواصفات المعتمدة (وفق ITF):

- الطول الكلي: لا يتجاوز 73.7 سم (29 إنش).
- عرض الرأس: حوالي 29 سم.
- مادة الصنع:

- قديمًا: خشب
- حديثًا: ألياف الكربون، الجرافيت، التيتانيوم، الألومنيوم.

3. أجزاء المضرب:

- رأس المضرب (Head): يحتوي على شبكة الأوتار التي تضرب الكرة.
- عنق المضرب (Throat): يربط الرأس بالمقبض.
- المقبض (Grip): يُمسك به اللاعب، ومغطى بمواد مانعة للانزلاق.

4. أنواع المضارب:

- حسب الوزن: خفيف – متوسط – ثقيل.
- حسب نوع اللعب: مضارب هجومية / دفاعية / للمبتدئين.

ثانيًا: كرة التنس (Tennis Ball)

1. المواصفات:

- القطر: بين 6.54 و6.86 سم.
- الوزن: من 56.0 إلى 59.4 غرام.
- لون الكرة: أصفر فلوري أو أبيض (الأصفر هو الأكثر شيوعًا حاليًا).
- الخامة: لب داخلي مطاطي مغطى بطبقة من اللباد (الفيلت).

2. خصائص الأداء:

- الارتداد (Rebound): عند إسقاط الكرة من ارتفاع 254 سم، يجب أن ترتد إلى ارتفاع يتراوح بين 135-147 سم.
- السرعة والضغط تختلف حسب نوع الكرة (للتدريب، للمباريات، للملاعب المختلفة).

ثالثًا: الشبكة (Tennis Net)

1. مواصفاتها الفنية:

- الطول الكلي: 12.80 متر.
- الارتفاع في المركز: 0.914 متر.
- الارتفاع عند القائمين: 1.07 متر.
- العرض (العمق): حوالي 0.91 متر.

2. المواد والتكوين:

- مصنوعة من حبل مبروم أو نايلون قوي.

- يوجد حبل علوي لشد الشبكة، مغطى بشرائط أبيض عرضه من 5 إلى 6.35 سم.

3. القائمين (Net Posts):

- يجب أن تكون خارج حدود الملعب بـ 0.91 متر (للمباريات الفردية)، و 1.37 متر (للزوجي).
- الارتفاع الكلي للقائمين: 1.07 متر.

رابعاً: تجهيز الملعب وخطوط اللعب

1. أبعاد الملعب:

- الطول: 23.77 متر.
- العرض:
- الفردي: 8.23 متر
- الزوجي: 10.97 متر
- المسافة بين الشبكة والخط الخلفي (Baseline): 11.89 متر لكل جهة.

2. أنواع الأرضيات:

- صلبة (Hard Court): إسمنتية مغطاة بطبقات مطاطية – متوازنة في الارتداد والسرعة.
- ترابية (Clay Court): من الطين أو الغبار الحجري – تبطئ الكرة وتطيل التبادلات.
- عشبية (Grass Court): من العشب الطبيعي – أسرع أرضية في اللعبة.

3. الخطوط القانونية:

- الخط الخلفي (Baseline): نهاية كل جهة من الملعب.
- خط الإرسال (Service Line): يحدد منطقة الإرسال.
- الخط الأوسط (Center Service Line): يقسم منطقة الإرسال إلى قسمين.
- الخط الجانبي (Sideline): يحدد عرض الملعب (يختلف بين الفردي والزوجي).
- كل الخطوط بعرض 5 سم تقريباً، والخط الخلفي قد يصل إلى 10 سم.

خاتمة المحاضرة

تمثل الأدوات والتجهيزات في التنس الأرضي مكونات جوهرية تؤثر مباشرة في الأداء الفني والبدني للاعب. وفهم مواصفاتها وخصائصها يُعد خطوة أساسية لأي لاعب، مدرب، أو مختص في المجال الرياضي. في المحاضرات القادمة، سنتناول كيفية استخدام هذه الأدوات بشكل تقني وتحليلي داخل أرضية اللعب

