

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	Basic skills in tennis
عنوان المحاضرة باللغة العربية	المهارات الاساسية في التنس الارضي
رقم المحاضرة	4
المصادر والمراجع	الين وديع فرج
	ظافر الكاظمي
	محمد ابراهيم ابو حلوة

محتوى المحاضرة

التنس / المهارات الاساسية في التنس الارضي

تُعد المهارات الأساسية حجر الزاوية في رياضة التنس الأرضي، وهي الأساس الذي يُبنى عليه الأداء الفني والتكتيكي للاعب داخل الملعب. ويكتسب الطالب أو اللاعب من خلالها القدرة على التحكم في الكرة، والاستجابة السريعة، والتفاعل الحركي مع مجريات المباراة. تركز هذه المحاضرة على ثلاث مجموعات رئيسية من المهارات: مهارات الإرسال، مهارات الضرب، وحركات القدم والتنقل داخل الملعب.

أولاً: مهارات الإرسال (Serve Skills)

الإرسال هو بداية كل نقطة في التنس، ويُعد من أكثر المهارات تأثيراً على نتيجة المباراة.

1. الأنواع الأساسية للإرسال:

- 1- الإرسال المستقيم (Flat Serve):
- أسرع أنواع الإرسال.
- يُستخدم للحصول على نقاط مباشرة.

- 2- الإرسال بالقطع العلوي (Topspin Serve):
- يمنح الكرة دوراناً للأمام.
- يجعل الكرة ترتد للأعلى بعد ملامسة الأرض.
- الإرسال المقطوع الجانبي (Slice Serve):
- يدور الكرة بشكل جانبي.
- يُستخدم لإخراج المنافس خارج الملعب.
- 3- الإرسال الأمريكي / الكعب العالي (Kick Serve):
- يجمع بين القطع العلوي والجانبي.
- مناسب للإرسال الثاني، يرتد بزاوية حادة.

2. مراحل الأداء الفني للإرسال:

- الاستعداد والوقفة (Stance)
- رمي الكرة (Toss)
- سحب المضرب للخلف (Backswing)
- الضربة (Contact Point)
- المتابعة (Follow Through)

ثانياً: مهارات الضرب (Stroke Skills)

تشمل المهارات الأساسية التي يتم بها توجيه الكرة أثناء التبادل مع الخصم.

1. الضربات الأرضية (Groundstrokes):

- 1- ضربة اليد الأمامية (Forehand):
- تُنفذ باليد المهيمنة.
- أكثر الضربات استخداماً، مناسبة للهجوم والدفاع.
- 2- ضربة اليد الخلفية (Backhand):
- تُنفذ بيد واحدة أو اثنتين.
- تستخدم غالباً في الزوايا الضيقة أو لتغيير الاتجاه.

2. الضربات الطائرة (Volleys):

- 1- ضربة أمامية طائرة (Forehand Volley):
- تُنفذ قبل ارتداد الكرة.
- تُستخدم قرب الشبكة للهجوم.
- 2- ضربة خلفية طائرة (Backhand Volley):
- مشابهة في الأداء للضربة الأرضية الخلفية، لكن بسرعة أعلى.

3. الضربات الخاصة:

- 1- الضربة الساقطة (Drop Shot):
- ضربة خفيفة تهبط قريباً من الشبكة.
- 2- الضربة العلوية (Smash):
- تُشبه الإرسال، لكنها تُنفذ عندما تكون الكرة عالية.
- 3- الضربة الخلفية العالية (Lob):
- تُرسل الكرة إلى عمق ملعب الخصم، غالباً فوق رأسه لتجنّب الشبكة.

ثالثاً: حركات القدم والتنقل داخل الملعب (Footwork & Court Movement)

التنقل السريع والدقيق داخل الملعب هو مفتاح السيطرة على اللعب.

1. أنواع حركات القدم:

- الخطوة الجانبية (Side Step): للتنقل الأفقي.
- القفز الصغير (Split Step): يُستخدم أثناء استعداد الاستقبال.
- الاندفاع للأمام (Lunge): لرد الكرات القصيرة.
- التراجع الخلفي (Back Pedal): للعودة إلى الوضع الدفاعي.

2. مبادئ التحرك الجيد:

- ثني الركبتين وخفة الحركة.
- الحفاظ على مركز الثقل منخفضاً.
- الانتقال السريع من حالة إلى أخرى.
- استخدام القدم غير المهيمنة لتثبيت الجسم عند الضرب.

خاتمة المحاضرة

تُشكّل المهارات الأساسية في التنس الأرضي قاعدة مهمة لتكوين لاعب متكامل. فمهارة الإرسال تضع الأساس لبداية النقطة، ومهارات الضرب تُحدد من يتحكم في اللعب، وحركات القدم تربط بين جميع المهارات وتمنح اللاعب القدرة على الوصول إلى الكرة والتصرف السليم. في الحصة القادمة، سننتقل إلى التطبيق العملي لهذه المهارات على أرض الملعب.

