

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	Planning and tactical aspects
عنوان المحاضرة باللغة العربية	الجوانب الخططية (التكتيكية)
رقم المحاضرة	5
المصادر والمراجع	الين وديع فرج
	ظافر الكاظمي
	محمد ابراهيم ابو حلوة

محتوى المحاضرة

التنس / الجوانب الخططية (التكتيكية)

لا تقتصر رياضة التنس الأرضي على المهارات البدنية والفنية، بل تتطلب فهماً عميقاً للجوانب التكتيكية التي تميز اللاعب الذكي عن اللاعب العادي. التمرکز الصحيح، اختيار التوقيت المناسب للهجوم أو الدفاع، وقراءة الخصم، كلها عوامل حاسمة في تحديد نتيجة أي مباراة. تهدف هذه المحاضرة إلى تعريف الطالب بأهم المفاهيم الخططية في التنس، مع التركيز على التمرکز، خطط اللعب، التحولات الدفاعية/الهجومية، واستراتيجيات استغلال نقاط الضعف.

أولاً: التمرکز داخل الملعب (Court Positioning)

1. مفهوم التمرکز:

هو اختيار اللاعب للمكان المناسب في الملعب بعد أو أثناء تنفيذ الضربة، بما يضمن تغطية فعالة للمساحات وتقليل فرص الخصم للهجوم.

2. أنواع التمرکز الرئيسية:

- 1- التمرکز في الخط الخلفي (Baseline):
 - أساسي في اللعب الدفاعي أو التبادلات الطويلة.
 - يسمح بالتحكم في الزوايا.
- 2- التمرکز في منتصف الملعب (No Man's Land):
 - منطقة غير مثالية. يجب استخدامها مؤقتاً فقط أثناء الانتقال.
- 3- التمرکز في الشبكة (Net Play):
 - يُستخدم في الهجوم وضرب الكرات الطائرة.
 - يتطلب رد فعل سريع وقدرة على المناورة.

3. مبادئ عامة:

- التمرکز دائماً نحو منتصف الزاويتين الممكنتين لرد الكرة.
- التقدم للأمام بعد الضربات القوية والعميقة.
- الحفاظ على التوازن بين التغطية العرضية والطولية.

ثانياً: خطط اللعب الفردي والزوجي (Singles & Doubles Tactics)

أ: خطط اللعب الفردي (Singles):

1. اللعب من الخط الخلفي (Baseline Play):
 - يعتمد على الاستمرارية والدقة.
 - مناسب للاعبين الذين يمتلكون قوة تحمل وضربات أرضية قوية.
2. اللعب الهجومي (Attacking Play):
 - التقدم للشبكة بعد ضربات طويلة.
 - استخدام الإرسال القوي وضربات التصفية (Smash).
3. اللعب المتنوع (All-court Game):
 - التنقل بين الدفاع والهجوم.
 - استخدام الضربات الساقطة واللوب لتغيير الإيقاع.

ب: خطط اللعب الزوجي (Doubles):

1. التوزيع الكلاسيكي (One at Net – One at Baseline):
 - لاعب يُهاجم وآخر يُغطي من الخلف.
2. اللعب الموازي (Both at Net):
 - ضاغط هجومي، فعال عند الإرسال.
3. اللعب الدفاعي (Both at Baseline):
 - مناسب أمام خصوم أصحاب ضربات طائرة قوية.
4. تبادل المراكز (Poaching):

- تبادل الأدوار بشكل مفاجئ لخداع الخصم.

ثالثاً: الانتقال من الدفاع إلى الهجوم (Transition Play)

1. متى يتحول اللاعب من الدفاع إلى الهجوم؟
 - بعد تنفيذ ضربة عميقة تُجبر الخصم على التراجع.
 - عندما يُخطئ الخصم في تمرّكه.
 - بعد كرات قصيرة تسمح بالتقدّم للشبكة.
2. مهارات الانتقال:
 - السرعة في التقدّم.
 - استخدام الضربات الطائرة بفعالية.
 - الاحتفاظ بزاوية رؤية جيدة أثناء التحرك.
3. أهمية التوازن:

الانتقال السريع يجب أن يكون محسوباً؛ فالتهور في الهجوم قد يترك مساحات للخصم.

رابعاً: قراءة الخصم واستراتيجيات استغلال نقاط الضعف

1. كيف يقرأ اللاعب خصمه؟
 - مراقبة اليد القوية والضعيفة (Forehand vs. Backhand).
 - ملاحظة سرعة الحركة وردود الفعل.
 - تحليل نمط الإرسال والاستقبال.
 - تتبع التصرف تحت الضغط.
2. استراتيجيات استغلال نقاط الضعف:
 - استهداف الضربة الضعيفة (غالباً الـ Backhand).
 - تغيير السرعة والاتجاه باستمرار.
 - استخدام الكرات الساقطة لإجبار اللاعب على التقدّم.
 - إجهاد الخصم في التبادلات الطويلة إذا كان بطيئاً.
3. اللعب الذكي (Smart Play):
 - اللاعب الذكي لا يلعب بأفضل ما لديه دائماً، بل بأفضل ما يزعج خصمه.

خاتمة المحاضرة :-

الجوانب الخطئية في التنس الأرضي تمثل الفارق الحقيقي بين اللاعب العادي والمحترف. التمرکز السليم، وفهم أدوارك في اللعب الفردي أو الزوجي، والقدرة على التحول بين الدفاع والهجوم، كلها عناصر تُكسبك السيطرة. أما القدرة على قراءة الخصم فهي السلاح الأقوى الذي يتيح لك فرض أسلوبك واستغلال كل فرصة ممكنة

