



كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

# المحاضرة الثالثة

## التنس

اعداد

م م محمد معاذ عارف

Email: mohammed.maath@mustaqbal-college.edu.iq

1441هـ

2021 م

## أهداف التنس : Tennis Goals

تتميز لعبة التنس بأهداف متنوعة بالإضافة إلى ما ذكر عنها أنها اللعبة الأفضل في حياتك ,ومن

أهدافها:-

1- **امتلاك اللياقة البدنية** :- أن تحسّن مستوى اللياقة البدنية يبعث لك صحة جيدة حيث تزداد قدرة وكفاءة اللاعب على مقاومة التعب والكسل , والقضاء على كثير من آلام العضلات وتنشيط الدورة الدموية , بالإضافة إلى تطوير السرعة الانتقالية والحركية للذراعين والرجلين والمطاولة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والقوة الانفجارية للذراعين في الإرسال . وبناء جسم بناءً متزنًا ومتناسقًا وهذه عناصر اللياقة البدنية , بالإضافة إلى تطور القدرات الحركية مثل تنمية التوافق العصبي العضلي للفرد وسرعه استجابته , فضلا عن اكتسابه مهارات اللعبة كافة , ويشعر اللاعب دائما بامتلاك الكرة والحياسة عليها طلبة الوقت .

2- **تعزيز العلاقات الاجتماعية وتفاعلها**:- بما أن لعبة التنس لا يكون فيها احتكاك بدني بين اللاعبين وكذلك كافة ألعاب الشبكة , والابتعاد عن النتائج السلبية للاحتكاك المباشر , نلاحظ أن لعبة التنس يمارسها كثير من اللاعبين بدون حكم لان اللعبة تتميز بالمرح والسرور وممارسة التحكيم الذاتي والتودد إلى اللاعب المنافس, بالإضافة إلى أن اللاعبين يثنون على اللعب النظيف والأداء المتميز والربح بالنقطة لأي منهم وهذا مما يزيد قوة التفاعل الاجتماعي فيما بينهم .وبهذا تساهم لعبة التنس مساهمة ايجابية في تطور الصلات الاجتماعية والروابط بين الأفراد , وتنمي التالف وروح الانسجام والتعارف فيما بينهم , وهذا مانلاحظه من خلال أجواء اللعب الهادئة التي تسودها الروح الرياضية واحترام النظام والالتزام بقواعد اللعبة بدون مراقب , وتزيد من السيطرة والتحكم في الانفعالات والعواطف التي تتطلبها اللعبة مما يقود في النهاية الى تحقيق المحبة الاجتماعية من خلال تنمية الجوانب الشخصية والذاتية للفرد.ونلاحظ ان قواعد اللعبة لأتسمح بالتفوه بالكلمات النابية على الحكم أو الإداريين او اللاعبين أنفسهم ,بالإضافة إلى ضبط النفس بعدم ضرب الكرات بحاله عنف او رمي المضرب او مس الشبكة بصورة متعمدة وغيرها من السلوكيات غير المحببة والتي يعاقب عليها قانون اللعبة .

**3- استثمار أوقات الفراغ :-** بالاضافه إلى أن لعبة التنس يمارسها المحترفون في مباريات رسمية ولها مردود مالي عالي جدا وتنظيم البطولات العالمية والقارية والقطرية والألعاب الاولمبية باعتبارها مباريات رسمية , وبنفس الوقت يمارسها الهواة من كافة الأعمار وفي المناسبات والأندية . ويحتاج الفرد بين الحين والآخر إلى قضاء وقت فراغه في لعبة ممتعه ومسلية لممارسة هواياته في الأنشطة الرياضية ،وبما يخدم الجوانب الترويحية والترفيهية ويساعد كما ذكرنا على الابتعاد عن ضغوط الحياة المختلفة, وتعتبر إحدى الوسائل الهادفة والبناءة التي تساعد الفرد في الشعور بالسعادة والراحة النفسية وهذا بدوره يطور الفرد وبالشكل الذي ينعكس ايجابيا على حياته الشخصية ويؤدي إلى تطورها بشكل متزن ويعود بالفائدة على المجتمع ككل من الفرد إلى العائلة.