



كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المحاضرة الخامسة

التنس

اعداد

م م محمد معاذ عارف

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

1441هـ

2021 م

الملاعب والتجهيزات والملابس والكرات

المضارب Rackets

هناك العديد من المضارب وتصنف حسب متطلباتها أثناء اللعب ومستويات اللاعبين فالمبتدئ والناشئ والشباب واللاعبين المتقدمين يستخدمون مضارب متنوعة فمنها ماهو مصنوع من الخشب او المعدن او الألمنيوم, الفايبركلاس(الكرافيت) البور ون وأنواع أخرى من مزيج هذه الأنواع ونبسب مختلفة. واهم شي تفكر به هو أن تختار حجم القبضة الصحيحة والتي تلائم مسك المضرب بشكل مضبوط ومحكم وبحجم مناسب لان الحجم الكبير سوف يسبب لك فقدان في السيطرة على مسك المضرب.

وفي الاونه الاخيره شاع استخدام المضرب المصنوع من الكرافيت والذي يتميز بتقليل الصدمة الناتجة من ارتطام المضرب بالكرة, وهذا مما يبعد خطر الإصابة في المرفق .وهو مضرب له خاصية الصلابة والتماسك ويعمل على زيادة قوة الضربات وخاصة الطائرة منها , واطهرت البحوث العلمية في هذا المجال بان زيادة قوة وتماسك المضرب والذي تحدده نوعية المادة المصنوع منها سوف يعمل على زيادة سرعه الكرة بعد ارتطامها بالمضرب. وهناك اختلافات بين المضارب فنمنها الصلب ومتوسط المرونة, والأكثر مرونة وايضاً سمكه. وتختلف المضارب من حيث شكل وحجم (حجم رأس المضرب) ويكون اكبر من الاعتيادي ومنها المتوسط والكبير الحجم ,حيث يوفر مساحه اكبر لضرب الكرة , ومن فوائده يعمل على تقليل شدة التردد والاهتزاز الناتجة عن ارتطام الكرة بالمضرب خاصة عندما تكون نقطة تماس الكرة بالمضرب خارج المركز , ويتميز ايضاً بتقليل حركة التدوير في المضرب الناتجة عن صد الكرات القوية جدا , وذلك بسبب أن التدوير الكبير في حركة المضرب ربما يؤدي إلى إصابة عضلات الساعد بالشد أو التمزق وذلك بسبب التقلص الشديد للسيطرة على حركة المضرب الناتجة عن حركة التدوير .

وبهذا ان اختيار نوع وحجم المضرب يعود الى الاسلوب الذي ينتهجه اللاعب اثناء اللعب .فبعض المضارب كما ذكرنا منها الصلب والاخر مرن وهذا يحدد على ضوء المادة المصنوعه منها

المضارب ,سواء بشكله او سمكه. ويتميز المضرب الصلب بضرب الكرة سريعا. بسبب ان تماس الكرة مع المضرب قصير جدا.ولم تفقد الكرة مقدارا من السرعة , في حين ان المضرب المرن يقلل من سرعه الكرة . ولهذا يكون تماس الكرة مع المضرب بوقت اكثر من المضرب الصلب . ويسمح للاعب ضرب الكرة باكبر دوران لها . وان المضرب الصلب يولد قوة أكثر من المضرب المرن . في حين أن المضرب المرن يولد سيطرة أكثر أثناء الضرب .وان معظم المضارب المصنوعة الآن تتميز بمواصفات مرنة وصلبة بنفس الوقت.

أن معظم المضارب أما تكون متوسطة الحجم أو بحجم كبير , وتبدأ أحجام المضارب من (21)انج ومناسب لأعمار (4-5) سنوات حتى يصل إلى (27) انج للكبار ,ويعتمد اختياره على ضوء الشعور الشخصي للفرد وراحته .

فالمضرب الكبير يقلل من الاهتزاز عندما تمسك الكرة من الوسط والمضرب الذي إطاره كبير يكون مناسباً للاعبين المبتدئين ,في حين أن المضرب الذي وزنه عالياً يكون أكثر توازناً وهذا شيء مهم جداً .واهم شيء في اختيار المضرب هو كيف تكون حركته أثناء الأداء وليس أثناء الراحة . وبهذا يتميز المضرب ذو الوزن الأكثر بتوازن عالي(مركز الجاذبية الأرضية) كما في المطرقة. وهذه تعطي أكثر قوة ولكن بسيطرة أقل . في حين ان المضرب ذو الوزن الأقل يمتلك توازن واطئ ويوفر قوة أقل.