



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المبادئ الاساسية للعبة التنس

مسكة المضرب

العاب المضرب

المرحلة الثالثة

أ.م.د مهند نزار كزار

## - مسكة المضرب The Grip

تعد المسكة الصحيحة للمضرب هي جزءاً هاماً من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب المنافس كما انها تعد الاساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من انواع الضربات ففوة الضربة ودقتها يعتمد الى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب ومن المهم شد رسغ اليد جيداً في جميع ضربات كرة التنس وغالباً ما يكون فشل اللاعب لاسيما المبتدى في ضرب الكرة بالمستوى المطلوب هو المسكة الخاطئة او المسكة الني تكون مرتخية مما يؤثر في تنفيذ الضربة وهناك نوعان لمسك المضرب وهي :

### اولاً: مسك المضرب بيد واحدة Grip single handed

#### 1. المسكة الشرقية

تستخدم المسكة الشرقية من قبل غالبية لاعبي التنس ولمختلف مستوياتهم. والمسكة الشرقية عموماً توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة انواع الملاعب اذ توفر ثبات الاداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة ومن مساوئها انها لايمكن استخدامها في جميع انواع الضربات ويرجع اسمها الى اناول تطبيق لها كان في الجزء الشرقي للولايات المتحدة

#### 2. المسكة القارية

لاينصح استخدام المسكة القارية مع المبتدئين لانها لا تتلائم جيداً مع الضربات المرتدة من الارض بارتفاعاتها المختلفة والسبب يرجع الى وجود اليد في نهاية مقبض المضرب الى حد ما عن المسكون مفتوحاً ولذلك تميل الضربات الامامية ذكة الشرقية وذلك يؤدي الى بقاء اليد خلف المضرب عند ضرب الكرة مما يجعلها مجهددة لرسغ اليد وتفقدته القوه وطول المسافة التي تتميز بها الضربات بالمسكة الشرقية والمسكة القارية لا تساعد على الطيران الكرة لمسافة بعيدة اماماً نظراً لان سطح المضرب فيها يكون مفتوحاً ولذلك تميل الضربات الامامية ذات المسكة القارية الى سحب الكرة اكثر من دفعها أي دفع الكرة بدوران خلفي بينما تكون الضربة الارضية افضل كثيراً عندما تكون قوية ويمكن التحكم فيها.

### 3. المسكة الغربية

يفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة كالاسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيها عاليا وما يميز هذه المسكة هو ان وجه المضرب يكون مغاقا أي حافته العليا تكون مائلة الى الامام عند ضرب الكرة وهنا لا بد من القول ان فشل اللاعب في تنفيذ ضربة ما يكون سببه نوع المسكة التي يستخدمها ولربما هناك اسباب اخرى على سبيل المثال تاخر ضرب الكرة او ضرب الكرة عندما تكون اما قريبة جدا او بعيدة جداس من الجسم.

### ثانيا: المسكة بكلتا اليدين: Grip Two handed

ان معظم اللاعبين واللاعبات الان يستعملون مسكة المضرب بكلتا اليدين وخاصة في الضربات الارضية الخلفية وتكون اسهل مقارنة بالمسكة بيد واحدة كما يستطيع اللاعب من ضرب الكرة من جانبه وبدون فقدان جزء من قوة الضربة اما مساوى هذه المسكة فتمكن في صعوبة رد الكرات المنخفضة والقريبة من الشبكة بدقة وتوجيه الكرات الطائرة.

### المبحث الثاني/ وضع الاستعداد : Position Ready

تلعب وقفة الاستعداد دورا كبيرا في نجاح عملية الضرب وذلك لانها تقود اللاعب الى التحرك والاستجابة السريعة لاي اتجاه لصد الكرة الى جهة اليسار او اليمين للامام او للخلف ولا يستطيع اللاعب ان يضرب الكرة بدون اتباع الوقفة الصحيحة وتعد وقفة اللاعب من اهم الاعمال التي يقوم بها اللاعب عند انتظاره لرد كرة المنافس ويفضل الكثير من المدربين والمدرسين التأكيد على حركة الرجلين واهميتها بالنسبة للعبة وان وقفة الاستعداد الصحيحة للاعب تساعد في التحرك الجيد في كافة اتجاهات الملعب نحو الكرة بصورة جيدة وتبرز اهمية وقفة الاستعداد ايضا في استقبال ضربة الارسال عند اللعب بالقرب من الشبكة من خلال رد الكرات الطائرة والنصف طائرة والكبسة غيرها.

### المبحث الثالث/ حركة القدمين Food work

من الشروط الأساسية التي تساعد لاعب التنس على تعلم واداء المهارات الأساسية المختلفة هو اتقان حركة القدمين اذ تتيح للاعب الفرصة الجيدة في التحرك والتغطية داخل الملعب والوصول الى الكرة بوقت قصير وبمجهود قليل ومن اجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المقولة لرد فعل الارض بسبب دفع الجسم لها في زيادة قوة الضربات من خلال التوقيت الجيد لحركة القدمين مع حركة اليد الضاربة وبقية اجزاء الجسم ويؤكد الكثير من المدربين على نقطتين اساسيتين هما (حركة القدمين وتغطية الملعب) ويحتاجا الى الكثير من التدريب وان معظم اسباب فشل الكرات هو ضعف حركة القدمين وضعف تغطية اللاعب بصورة جيدة لان معظم حركات جسم اللاعب تعتمد على حركة القدمين الجيدة وعندما يتحرك جسم اللاعب فيقوم بلف الجسم الى احد الجانبين للوقوف جانبا ثم ينقل ثقل الجسم على القدم الخلفية مع ثني قليلا في الركبة ومع مرجحة الذراع امام وضرب الكرة ينتقل ثقل الجسم على القدم الامامية ثم يندفع القدم الخلفية اماما لمتابعة الحركة وايقاف حركة الجسم. ويمكن تقسيم حركات القدمين تبعا للكرات الآتية وهي :-

1. عندما يكون اتجاه الكرة مائلا اماماً
2. حركة القدمين للكرات عند وصولها جانبا بموازاة خط القاعدة
3. حركة القدمين عندما يكون وصول الكرة مائلا خلفا
4. حركة القدمين للكرات الآتية باخذ اربع خطوات متتالية من جانب الجسم
5. حركة القدمين للكرات الآتية باتجاه الجسم مباشرة
6. حركة القدمين للكرات المعقدة
7. حركة القدمين للكرات الطويلة خلف الجسم
8. حركة القدمين باتجاه الشبكة (للامام)