



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

متطلبات لعبة التنس

العاب المضرب

المرحلة الثالثة

أ.م.د مهند نزار كزار

- متطلبات لعبة التنس

اولا:- المضرب

يعد المضرب من المستلزمات الاساسية التي تساعد على اللعب الجيد ولم يحدد القانون الدولي مواصفات خاصة ، وان المضرب الخشبي كان هو السائد للاعبي التنس وحتى بداية الستينيات التي شهدت ظهور انواع مختلفة من مادة مصنوعة من خشب الزان الذي يمتاز بالصلابة والجودة حيث يصنع هذا النوع من عدة طبقات متلاصقة ترى بالعين المجردة وتظهر وكأنها طبقة واحدة.

ويختلف مضرب الرجال قليلا عن مضرب الرجال وفي العقود الاخيرة ظهرت انواع مختلفة المضارب من المعدن او الالمنيوم والفايبر كلاس والكرانيت وانواع اخرى هي مزيج من هذه المواد وبنسب مختلفة .



وفي الآونة الاخيرة شاع استخدام المضرب المصنوع من الكرات وذلك للصفات التي يمتلكها وهي :

1. يتميز بالصلابة والتماسك الذي يعمل على زيادة قوة الضربات حيث ان قوة تماسك المضرب تعمل على زيادة سرعة الكرة بعد ارتطامها بالمضرب.

2. يعمل مضرب الكرانيت الى حد ما على تقليل الصدمة الناتجة من ارتطام الكرة بالمضرب وبذلك سوف يبعد خطر الاصابة في المرفق.

وتختلف درجة الصلابة من مضرب الى اخر فمنها:-

1. المضرب الصلب

2. المضرب المتوسط المرنة

3. المضرب المرن

وتوجد هنالك انواع مختلفة من المضارب من حيث الشكل والحجم (حجم الرأس المضرب) ووجد من الناحية العلمية ان فائدة المضرب ذو الحجم الكبير هو ان يعمل على تقليل شدة التردد والاهتزاز الناتج من ارتطام الكرة بالمضرب وخاصة عندما تكون اصطدام الكرة بالمضرب خارج نقطة المركز.

ويتكون مضرب التنس من الأجزاء الآتية:-

أ. الاطار:-

الاطار يجب ان يتحمل اهتزازات الضربات التي تنتج من احتكاكه بالكرة وان المضرب الخشبي قديما كان اكثر ملائمة لتحمل صدمات الاهتزاز، بينما المضارب المعدنية لها معامل اهزاز كبير وبالتالي تعرقل حركة الذراع وخاصة عند المبتدئين وحديثا تفوق نوع المضارب الكرافيت في خصوص ذلك، اذ تنعدم الاهتزازات في اكثر الاحيان ولا يشعر فيها اللاعب اطلاقاً.

ب. اوتار المضرب:-

هنالك نوعان من الاوتار احدهما طبيعي ويصنع من امعاء الحيوانات والآخر صناعي والاورار الطبيعية تكون اكثر قوة ومرونة وملساء ولاحتوي على الياف وتناسب للكرة من الاوتار الصناعية ولكن حساسيتها للرطوبة كبيرة لهذا ينصح بعدم حفظها في مكان رطب اما الاوتار المصنوعة من النايلون تتميز بقدرتها على التحمل وتدوم لفترة طويلة ان الاوتار المصنوعة من امعاء الحيوانات توفر السيطرة الجيدة عند ضرب الكرة وتعمل على زيادة قوة الضربة.

ت. قبضة المضرب:-

تعد من العوامل المؤثرة في سيطرة اللاعب على المضرب وبالتالي سيطرته على قوة ودقة توجيه الضربات لهذا يجب اتباع طريقة مناسبة عند تحديد حجم القبضة .

ثانياً:- الكرة the ball

تصنع كرات التنس من مادة مطاطية وتتكون من جزأين يلصقان مع بعض وتغطي بالوبر ويكون هناك نوع اخر من الكرات يكون مغطى بطبقة اخرى من الوبر لزيادة قابلية الكرة على التحمل وتكون مقاومتها كبيرة وينصح باستخدامها في الملاعب التي تكون ارضيتها خشنة كالملاعب الخشبية والترابية ومن اهم مميزاتها انها تكون مقاومتها عالية وتدوم لفترة اطول مقارنة بالكرات الاعتيادية التي يكون فيها الوبر اقل وتكون بلون الاصفر والبرتقالي والابيض ولكن الاكثر شيوعا هو اللون الاصفر.



ثالثاً: - الاحذية shoes

توجد بعض المواصفات التي يجب توافرها في حذاء التنس وهي:-

1. ان يتصف بالمتانة والقابلية على التحمل
2. ان يكون خفيف الوزن ومريحاً وذو مرونة كافية
3. ان يوفر الاسناد الكافي للكعب
4. قدرته على تحقيق الاحتكاك المناسب وامتصاص الصدمة اثناء توقفه والحركة
5. عزلاً للحرارة والبرودة اثناء فصلي الصيف والشتاء

رابعاً: - الملابس the cloths

ان اختيار الملابس المريحة والتي تسمح بالحركة غير المقيدة مهم جداً للاعب التنس ومن اهم الملابس الضرورية لاعب التنس هي القميص والشورت والجوارب.

خامساً: - الملعب the court

هناك ثلاث انواع رئيسية لملاعب التنس وهي (الملاعب المغطاة بالثيل الطبيعي وملاعب الطين الاحمر والملاعب الصلبة) وكثيراً ما يحدد نوعية ارض الملعب المناخ او التقاليد

السائدة في هذا المكان او ذاك ولكل من هذه الانواع مساوى ومحاسن من حيث التأثير على الاداء فيما ياتي انواع الملاعب.

1. الملاعب الترابية (الرملية) Synthetic courts

وتنتشر في جميع انحاء العالم ومن اهم البطولات المشهورة والتي تستخدم الملاعب الرملية هي بطولة (رولان غارلوس) في فرنسا حيث يكون ارتداد الكرات بطيئا مقارنة بانواع الملاعب الاخرى (الثيل والصلبة) لهذا يتوفر لدى اللاعب الوقت الكافي للحركة والتهيؤ لضرب الكرة كما ان اسلوب اللعب يكون بطيئا نوعا ما يغلب عليه طابع اللعب الدفاعي على اللعب الهجومي كما ان حركة القدمين لا تلاقي صعوبة مقارنة بالأنواع الاخرى



2. الملاعب الصلبة Had courts

وتكون هذه الملاعب مغطاة بالتارتان او البلاستيك او الاسفلت او الاسمنت او بعض المواد الصلبة والمتنوعة ويكون سطح الملاعب الصلبة املسا او صقيلا وناعما مما يزيد سرعة الكرة بعد ارتدادها ولهذا يحتاج اللاعب الى لياقة بدنية ويكون ارتداد الكرة عاليا وسرعة فائقة وتكون اكثر من الملاعب الترابية والثيل.



3. الملاعب الثقيل Grass courts

يعد اقل شيوعا من الانواع السابقة الا ان بطولة ويمبلدون تعد اكبر بطولات التنس العالمية ويحتاج هذا النوع من الملاعب الى ادامة وعناية مستمرة ويتم قص وترتيب الثقيل بحيث يكون ناعما وضرورة تخطيط الملعب باستمرار وعندما يكون الملعب مبلل فان الكرة تكون ثقيلة ورطبة مما يؤدي الى سهولة انزلاقها وكذلك عدم انتظام ارتداد الكرة في الملعب كما يكون ارتداد الكرة اقل ارتفاعا من باقي الملاعب.

