

محاضرات مادة التنس الأرضي - المرحلة الثانية - الكورس الأول

د . حسين علي حسين الكوفي

تاريخ لعبة التنس:

ان اصل نشأة لعبة التنس الارضي يرجع إلى قدماء المصريين ثم انتشرت بعد ذلك إلى اليونانيين و الرومانيين القدماء و انتقلت بعدها إلى انكلترا و فرنسا و من ثم إلى دول أخرى ، و ان أغلبية الآراء تؤكد انها فرنسية و عرفت في حدائق فرنسا في القرن الثالث عشر و كانوا مبدئيا يلعبونها باليد العادية ، ثم بالكفوف باليد ، وبعدها بواسطة لفافات في اليد ، ثم ببضعة لفافات ثم بالمضرب و ذلك قبل لن يخترع المضرب في القرن التاسع عشر اذ كانت تلعب بالغراء ثم في ملاعب مبنية و كانت تلعب على طريقتين ، الأولى تلعب في الغراء و تسمى (لونج بوم) أي اليد الطويلة ، و الثانية داخل الملاعب و تسمى (شورت بوم) أي اليد القصيرة ، و ان تأريخ لعبة التنس فيها لهويتها ، و لكن أغلب الآراء تتفق على أنها فرنسية الأصل و كان اسمها (judo panme) أي لعبة اليد و ما زالت اللعبة تحتفظ ببعض المصطلحات الفرنسية مثل (deuce) المستعملة حاليا . اما ما يخص ظهورها في انكلترا ، فقد دخلت في بداية القرن الثالث عشر ثم اصبحت من الألعاب الشائعة في عهد الملك هنري الثالث و كانت تسمى (Spheris tike) و هو اسم اغريقي ثم جاء رجل انكليزي يدعى (الماجور والتر ونجفيلد) فأعطاه اسمها الحالي (Lawn Tennis) او تنس الملاعب الخضراء . و في عام بدأ تأريخ لعبة التنس الحديث .

* 1873 : ماجور الجيش البريطاني (والتر كلبتون وينفلد) صمم لعبة التنس في صناديق بالأماكن اللعب بها في الخارج وقد سماها 'Spheris tike' بمعنى مباريات الكرة تتضمن الصناديق على شبكة ، مضارب ، و كرات المطاط الهندي ، و تعليمات حول وضع الملعب و طريقة اللعب

* 1881 : تم انشاء الرابطة الوطنية للتنس في الولايات المتحدة الامريكية وهي ما تسمى اليوم بـ USTA و في نفس العام تم افتتاح البطولة الوطنية التابعة لها و كانت مقتصرة

فقط على الأمريكيين و الاجانب بشرط الاقامة في امريكا وقد اقيمت في نيوبورت - رود ايسلاند و كان دك سيرز اول الفائزين بها..

وتعتبر و تعتبر بطولة ويمبلدون التي سنويا في انكلترا على ملاعب العشب الأخضر من أقدم البطولات الرئيسية ، حيث بدأت عام ١٨٧٧م ، كما أقيمت أول بطولة فرقية للرجال باسم (كأس ديفيز) في عام 1900م حين قرر طالب بجامعة هارفرد بـ وضع مباراة للتحدي بين فرق التنس الأمريكي و الجزر البريطانية و تم نقش مسمى المنظمة الدولية للتنس (كأس التحدي) على الكأس لكن سرعان ما اصبحت تسمى بكأس الديفز. و تعد أهم المباريات الدولية التي تقام سنويا في هذه اللعبة (بطولة ويمبلدون و بطولة الولايات المتحدة و استراليا المفتوحة و هامبورغ و فرنسا المفتوحة) .

* 1913 : تم تنظيم هيئة دولية للتنس و هي ما يعرف الان بالاتحاد الدولي للتنس مع ١٣ عضو يمثلون ١٤ دولة. و كان هدفها هو تأكيد و ضمان نمو رياضة التنس من دولة الى اخرى.

أما لعبة التنس عربيا فكانت ممارستها مقتصرة على طبقة معينة و هي طبقة الأغنياء ، ثم أخذت بالانتشار تدريجيا و تأسست لها اتحادات ، إذ دخلت اللعبة في مصر عام 1910 م ، ثم تم تشكيل أول اتحاد لها في عام 1915 م ، ثم شهد عام م تأسيس الاتحاد العربي للتنس الذي ساهم في تطور اللعبة و انتشارها عن طريق إقامة البطولات المختلفة بين الدول العربية المنضوية للاتحاد .

أما في العراق فقد لعبة التنس تمارس من قبل الرعايا الجانب و على نطاق ضيق حتى اواخر الثلاثينيات ، إذ بدأ ممارسة اللعبة عدد من ضباط الجيش لعراقي فضلا عن الضباط الانكليز المتواجدين في العراق . و في عام 1960 م تأسس الاتحاد العراقي للتنس الذي أبدى جهودا مثمرة باتجاه ازدهار اللعبة و تشجيع ممارستها و اقامة البطولات المحلية المختلفة و المشاركة في العديد من البطولات الدولية باستمرار و لمختلف الفئات العمرية .

متطلبات لعبة التنس

- المصنوع من المطاط

مضرب التنس يعد اهم قطعة من معدات التنس واجتذب اهتمام كبير من حيث التطور التكنولوجي وهذا ربما يعود لأن المضرب أداة للفرد الواحد ولا يتشارك اللاعبون في مضرب واحد ويصمم خصيصا لكل لاعب مضرب خاص به وتعتمد على الأسلوب الخاص للاعب في ضرب الكرات المواد المستخدمة لصنع المضارب قد تغيرت منذ بداية اللعبة مع بداية المضارب الخشبية التي يكون إطارها مصنوع من الخشب والسبائك المعدنية إلى الياف مصنوعة من الكربون ولكن إلى الآن مازال هناك دراسات لتطوير المضرب. المضارب الحديثة ويطلق عليها المضارب النموذجية الحديثة لأنها تعتبر اخف بنسبة ٢٥ و ٤٠ من المضارب التي كانت تستخدم قبل ٣٠ عاما وتحسنت المضارب بكون الإطار اصبح يصنع من المواد الصلبة واصبح المضرب اكثر خفة

مضرب تنس نموذجي له إطار مصنوع من الألياف الزجاجية بنسبة ٨٥% و ١٥% جرافيت، وواجهة المضرب شبكة مصنوعة من النايلون أو من أي مادة اصطناعية أخرى، ويغطى المقبض بالجلد .

ليس هنالك قواعد تحدد حجم ووزن مضرب التنس، وعليه فهناك اختلافات طفيفة في نماذج المضارب التي ينتجها منتجو المضارب المتنوعين. ورغم هذا، فإن كل المضارب – على وجه التقريب – يبلغ طول الواحد منها ٢٧ بوصة (٦٨سم). ويختار أغلب الرجال المضارب التي تزن نحو ١٤ أوقية (٣٩٧جم)، أما النساء فيختار أغلبهن تلك المضارب التي يزن الواحد منها نحو ١٣ أوقية (٣٦٩جم). ويستخدم أغلب لاعبي التنس الصغار المضارب التي يزن الواحد منها نحو تسع أوقيات (٢٥٥ جم). ويصنع إطار المضرب النموذجي من الألياف الزجاجية ومن الجرافيت. أما السطح الذي يضرب به – عادة – والمكون من شبكة وترية مشدودة – فإنه يصنع من النايلون أو من أية مادة اصطناعية أخرى .

مضرب من الخشب عام ١٩٦٠ م

قبل عام ١٩٦٠ م اقتصر تصنيع المضارب على الخشب الخفيف وكانت واجهة المضرب صغيرة نسبيا وفي الستينات ظهرت مضارب مصنوعة من معدن الألمونيوم ، امتازت بخفة

وزنها وقوة إرسالها للكرة ثم بدأ استخدام مادة الفيبرجلاس و الجرافيت لعمل مضارب اقل وزنا واكثر قوة من المضارب المصنوعة من الألمونيوم

مضرب من الألمونيوم عام ١٩٧٠ م

في عام ١٩٧٦ م ظهر مضرب اطلق عليه مضرب الأمير كانت واجهته اكبر بكثير من المضارب الأخرى وزاد المضرب الجديد من قدرة اللاعبين على التحكم في الكرة وتوجيه ارسالات يصعب على الخصم ملاحقتها ثم بدأ إنتاج مضارب اخرى نسجت خيوطها بطريقة خاصة تجعل الكرة تلف في حركة حلزونية قبل اصطدامها بملعب الخصم فنتشتت في اتجاهات يصعب توقعها وقد بحث الاتحاد الدولي لكرة المضرب هذا النوع من المضارب فأصدر قرارا بعدم استخدامه في المباريات الرسمية عام ١٩٨١ م مضارب التنس الآن تصنع في الشرق



- كرة التنس

تصنع من المطاط مع خليط بنسبة ١٤ إلى ١٨ % من المواد الكيميائية ليكون حوالي ٨٥ % من مكونات الكرة من المطاط والمواد الكيميائية اكثر من ٩٠ % من الكرات تصنع في جنوب شرق اسيا حيث الموارد الطبيعية التي يستخدمها صانعو الكرات تتواجد بوفرة ويعتبر الشعر الذي يغطي الكرة هو اكثر كلفة من العناصر الأخرى لأنه تتم معالجته بطرق عديدة ليصبح كما هو عليه في الكرات الحديثة اكثر نفشا ليجعل الكرة مقاومة للرياح ويستطيع اللاعب السيطرة عليها معايير الكرة يكون قطر كرة التنس أكثر من (٦,٣٥ سم)، وأقل من (٦,٦٧ سم). ولا بد أن يزيد وزنها على (٥٦,٧ جم) ويقل عن (٥٨,٦ جم) وتم الاتفاق على هذه القوانين عام ١٩٩٦ م

وقد تم عمل دراسات ورميت الكرة عن ارتفاع ٢٥٠ سم فارتطمت بأرضية الملعب فإنها ترتد لأعلى بارتفاع ١٣٢,٥ - ١٤٥ سم اما لون الكرة فكانت كرات التنس بيضاء اللون وفي عام ١٩٧٢ م قدم الاتحاد الدولي لكرة المضرب الكرة الصفراء وتم خلط مادة فسفورية اللون لتظهر الكرة على الملعب ووضعها في قوانين التنس لأن الكرة البيضاء لا تكون واضحة في جميع انواع الملاعب إلا ان بطولة ويمبلدون استمرت في اللعب بالكرة ذات اللون الأبيض إلى ان تم استبدالها بالكرة الصفراء عام ١٩٨٦ م والأن تم صنع كرات من اللون الأحمر والبرتقالي لتتضم إلى اللون الأصفر



كانت مباريات التنس تقام على ارضية مكسوة بالنجيل فالاسم القديم للعبة هو تنس المروج كما هي الحال في ملاعب بطولة ويمبلدون ولما اصبح النجيل مكلف بشكل كبير استبدلت الارضية بأنواع اخرى كـ نوع من الصلصال يمتاز بمرونته مما يجعله يمتص الصدمات فلا يشعر اللاعب بالإرهاق ولكن اكثر ارضيات الملاعب شيوعا هي الاسفلت والبلاط والخرسانة ويقضي اللاعبون وقتا طويلا للتعود على نوعية ارض الملعب قبل بدأ المباراة لأن اتجاه الكرة بعد اصطدامها بالأرض يعتمد بشكل كبير على نوعية الارض ملعب التنس ذو شكل مستطيل طولة ٢٣,٧٧ م ويطلق عليه الخط الجانبي (side line) وعرضه ٨,٣٣ سم في مباريات الفردي و ١٠,٩٧ سم للزوجي ويسمى عرض الملعب (base line) وتبدأ عند هذا الخط اول خطوات اللعبة ويقسم الملعب بخطوط بيضاء إلى ثمانية مستطيلات وهو تقسيم له أهميته في حساب النقاط وتعتبر ايضا جزء من الملعب.

ويرسم على بعد ٦,٤٠ سم من جهتي الشبكة خطان موازيان لها يسميان خطي الارسال وتقسم المسافة بين خطي الارسال و خطي الجانب إلى قسمين متساويين هما ساحتا الارسال وهما ساحة يمنى وساحة يسرى في كل نصف من الملعب وايضا لهما أهمية كبرى في حساب النقاط وجميع الملاعب مخططة على نحو يسمح بأن تلعب عليها مباريات الزوجي والفردي ولذا فإن المستطيلين الجانبيين البالغ عرضهما ١٣٧ سم وطولها بطول الملعب اي ٢٣ متر و ٧٠ سم يعدان جزء من الملعب في المباريات الزوجية فقط ومقاييس ملاعب التنس في جميع انحاء العالم واحدة وأي مقاييس مختلفة لما هو مقرر عليه تعتبر نتائج المباريات المقامة عليه ملغية

وتشترط مواصفات خاصة بالمدرجات والمقاعد الثابتة والمتحركة حول الملعب وفي ملاعب البطولات الدولية يجب ان توجد مساحة خالية خلف خط الجانب لا تقل عن ٣,٦٦ م على الجانبين ولا تقل عن ٦,٤٠ م خلف خط القاعدة وتعلق الشبكة بسلك معدني او حبل لا يزيد قطرة عن اسم ويثبت طرفاه فوق قائمين ارتفاع كل منهما ١٠٦ سم ويوضع كل قائم في

جانب بحيث يبعدان خارج الملعب بحوالي ٩١ سم لكل قائم خارج حدود الملعب ويبلغ



ارتفاع الشبكة ٩١ سم وتربط بأسفلها عن الوسط بحزام لا يزيد عرضه عن ٥ سم.

توجد أربع أنواع أساسية للملاعب وتعتمد بذلك على المواد المستخدمة لسطح الملعب :

الملاعب الترابية ، الملاعب الصلبة ، والملاعب العشبية والملاعب المفروشة..
كل سطح من هذه السطوح له خصائصه التي تؤثر على شكل و خصائص اللعب ..

* الملاعب الترابية Clay Courts :

الملاعب الترابية مصنوعة من الاحجار المسحوقة ، الحصى او الطوب و يعتبر الطين الاحمر ابطئ من الطين الاخضر .. وتستخدم بطولة فرنسا المفتوحة هذه الملاعب على عكس الثلاث بطولات الاخرى .. الملاعب الترابية تبطئ من حركة الكرة وتنتج ترددات اعلى لها بالمقارنة مع الملاعب الصلبة او العشبية ، وهذا بسبب ان الملاعب الترابية تحتوي على كمية كبيرة من الصلصال وعندما تقع الكرة عليها يصبح الاحتكاك اكبر على مسار الكرة الافقي ومما يؤدي الى تباطؤ الكرة .. ولهذا السبب تبعد الملاعب الترابية مميزات كبيرة مثل الارسال القوي مما يؤدي للاعبين الذين يعتمدون على عدم السيطرة على لعبتهم .. على الرغم من ان الملاعب الترابية تقليدية و اقل كلفة في البناء من انواع الملاعب الاخرى الى ان تكلفة صيانة هذا النوع من الملاعب اعلى من الملاعب الاخرى لأنها تحتاج الى التسوية المستمرة للمحافظة على رتابة الارضية ، و المحافظة على اعتدال معدل الماء فيها ,, الملاعب الترابية اكثر شيوعا في اوروبا وامريكا الجنوبية عن امريكا الشمالية.

* الملاعب العشبية: Grass Courts

الملاعب العشبية هي اسرع انواع ملاعب التنس ، وهي تتألف من عشب نابت في تربة صلبة مشابهة لتربة ملاعب الغولف ,, وفي هذا النوع من الملاعب يعتمد ارتداد الكرة على مدى صحة وقوة هذا العشب ، وكيف تم تشذيبه مؤخرا .. والنقاط عادة على هذه الارضية

سريعة جدا و التردد المنخفض لها يجعل تبادلات الكرة قصيرة ، والارسال الاول يلعب دور مهم على هذا النوع من الارضيات اكثر من الاخرى .. السطح فيها يكون اقل صلابة واكثر انزلاقا من السطوح الاخرى مما يسبب للكرة الانزلاق والتردد المنخفض لذا على اللاعبين ان يصلوا للكرة

بشكل اسرع من الملاعب الاخرى ,, وتعتبر بطولة ويمبلدون هي من اشهر البطولات العشبية في عالم التنس .. في السابق كانت الارضيات العشبية تعتبر الأكثر شيوعا لكن نظرا لتكلفتها العالية اصبحت نادرة..

* الملاعب الصلبة Hard Courts :

الملاعب الصلبة عادة تكون مصنوعة من الاسفلت ، حيث هناك تصبح الافضلية للاعبين السريعين وذو الضربة القوية والملاعب الصلبة تختلف في سرعتها ، اسرع من الرملية ولكنها ابطى من العشبية .و يعتبر هذا النوع من الملاعب مناسب لجميع انواع اللاعبين .. ومن البطولات الكبرى التي تلعب على هذا النوع: بطولة الولايات المتحدة US open و بطولة استراليا AO open

* الملاعب داخل الصالات Indoor Courts :

معظم الملاعب داخل الصالات ملاعب مفروشة .. الملاعب المفروشة تختلف في خصائص اللعب عليها تبعا لاختلاف السمك ، النسيج ، والمواد المستخدمة في الاساس .. وتعتبر منظمة atp الملاعب مطاطية السطح كالملاعب المفروشة مثل: ملاعب بطولة باريس للماسترز .. وتعتبر من اكثر انواع الملاعب شيوعا في عالم التنس. ملابس التنس.

يجب أن تكون ملابس التنس مناسبة تماما للجسم؛ حتى يتمكن اللاعب من التحرك بحرية، وقد اعتاد لاعبو التنس خلال القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين الميلاديين، لبس قمصان ذات أكمام طويلة، وسراويل. أما لاعبات التنس، فكنّ يلبسن فساتين طويلة تصل إلى الكعبين. وكانت هذه الملابس الثقيلة تحدّ من حركة اللاعبين واللاعبات. ولهذا فإن لاعبي التنس اليوم يلبسون قمصاناً بأكمام قصيرة وسراويل قصيرة (شورتات). كما تلبس لاعبات

التنس فساتين قصيرة (ميني) أو قمصاناً (بلوزات) وتورتات (إسكيرتات) ولعل أهم ما في لبس لاعب التنس، هي الأحذية. فأحذية التنس مصممة خصيصاً لهذه الرياضة، وهي مصنوعة من القماش ولها قاعدة مطاطية، وليس لها كعب. وهذه الأحذية تمنع اللاعب من الانزلاق و لا تفسد الملعب .