

## محاضرات مادة التنس الأرضي - المرحلة الثانية - الكورس الأول

د . حسين علي حسين الكوفي

### مهارات التنس الأرضي

#### \* مهارة الإرسال

تؤدي لوضع الكرة في الملعب، مع بداية كل شوط ، وعقب تسجيل كل نقطة.

#### شروط صحة أداء الإرسال :

- يقف المرسل، قبل بدء الإرسال مباشرة بكلتا قدميه ثابتتين على الأرض، خلف خط القاعدة، في المنطقة المحصورة بين الامتداد الوهمي لعلامة الوسط، وخط الجانب.  
- يقذف المرسل الكرة بيده في الهواء في أي اتجاه ، ثم يضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض.

- يبدأ الإرسال عندما يأخذ المرسل وضع الاستعداد .

- ينتهي الإرسال عندما يلامس مضربة الكرة .

لا بد من أن تسير الكرة في خط قطري ، مارة من فوق الشبكة ، فتسقط على الأرض داخل ساحة الإرسال، في ملعب المنافس ، وعلى الجهة المضادة للجانب، الذي يرسل منه ، أو على خطٍ من الخطوط التي تحدها .

- يبدأ اللاعب ضربة الإرسال في كل شوط ، باللعب من الجانب الأيمن من الملعب ، ويتبدل الإرسال بين الجانبين الأيمن والأيسر، بعد كل نقطة.

وتقسم مراحل التدريب على مهارة الإرسال بالخطوات الآتية :

#### - وضع الاستعداد

والذي يشمل المسكة ووضع الاستعداد، إذ يمكن أن يستخدم اللاعب نفس المسكة التي يستخدمها عند أداء الضربة الأمامية مع الشعور بأن مسك المضرب أكثر ما يكون بواسطة الأصابع وتتميز مسكة الإرسال بالقوة والمرونة في مفصل الرسغ

أما وضع الاستعداد فيقف اللاعب في وضع الاستعداد لأداء الإرسال خلف خط القاعدة (The Baseline) وعلى بعد قدمان أو ثلاثة من العلامة الوسطية عند الإرسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الأيسر من الجسم باتجاه الشبكة، ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية التي تكون موازية لخط الإرسال تقريباً، بينما تؤثر القدم الأمامية باتجاه العمود الأيسر للشبكة. - قذف الكرة والمرجحة الخلفية

تبدأ مرجحة المضرب للأعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكتف عالياً بنفس الوقت الذي تبدأ فيه الذراع الماسكة بالكرة بحركة المد للأعلى لغرض قذف الكرة، وعندما تصل الذراع إلى أقصى امتداد لها يقوم اللاعب بقذف الكرة لارتفاع حوالي قدمان فوقها ولمسافة حوالي (٦ أنج) أمام إصبع القدم الأمامية .

يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب للخلف بثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف، ثم يستمر بالانثناء بزاوية قائمة. يركز اللاعب نظره على الكرة ويكون وزن الجسم على القدم الأمامية بينما تكون الذراع الراجعة للكرة ممدودة تماماً للأعلى، بينما تكون الذراع الضاربة للأعلى والمرفق بمستوى الكتف ومثنياً.

في نهاية المرجحة الخلفية تستمر الذراع الضاربة بالانثناء من المرفق بحيث يكون المضرب خلف الظهر، بعد ذلك يقوم اللاعب بجلب الذراع الضاربة للأمام ثم يقوم بخطف الرسغ للأعلى وللأمام باتجاه الكرة للقيام بتكملة الحركة ثم للأسفل وباتجاه الجانب الأيسر من الجسم حيث يترك كعب القدم اليمنى (الخلفية) الأرض مع مراعاة أن يكون أداء الحركة بشكل انسيابي قدر الإمكان، ثم ينتقل وزن الجسم من القدم اليمنى إلى القدم الأمامية بعد القيام بقذف الكرة للأعلى وإكمال المرجحة الخلفية، وفي لحظة ضرب الكرة يكون المضرب والذراع الضاربة بشكل مستقيم مع ميلان الجسم قليلاً للأمام بحيث يكون ممدوداً تماماً بدون تصلب. ثم بعد ذلك تضرب الكرة عندما تصل إلى قمة ارتفاعها بعد قذفها، حيث يساعد ذلك على التوقيت الجيد لحظة ملامسة الكرة للمضرب (التصادم) بحيث تبقى الذراع ممدودة لضمان عدم تجزئة الحركة.

الأخطاء الشائعة في أداء ضربة الإرسال

- عدم توافق المرجحة الخلفية مع حركة قذف الكرة للأعلى والسبب هو وضع اليد اليسرى الذي يكون بجانب الساق الأمامية بدلاً من أن تكون أمامها مما يؤدي إلى عدم تحريك الذراعين سوية وبأن واحد.
- قذف الكرة للأعلى يكون واطناً وذلك لعدم وصول الذراع القاذفة للكرة للارتفاع المطلوب عند قذف الكرة.
- قذف الكرة يكون بعيداً للخلف.
- عدم وصول المرفق إلى مستوى الكتف في نهاية المرجحة الخلفية.
- عدم وصول المضرب إلى المسافة المطلوبة خلف الظهر مع حركة ثني الرسغ بدلاً من أن تكون من مفصل المرفق.
- استدارة الجانب الأيمن للأمام بشكل مبكر وقيل اتصال الكرة بالمضرب.
- يمكن اتجاه حركة المضرب للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى نتيجة عدم كفاءة حركة الرسغ.
- تصلب الجسم وعدم أداء الحركة بشكل انسيابي.
- عدم توازن الجسم بشكل جيد وذلك بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الأرض.



هناك عدة أنواع للإرسال وكما يلي:

#### أ. الإرسال المستقيم Flat serve

يرسل بصورة سريعة ومستقيمة حيث يتلقى وجه المضرب بالكرة وهي بحالة انخفاض ويكون المضرب بشكل كبسة سريعة ومركزها إلى منطقة نهاية الإرسال. ( ) ان مدى نجاح الإرسال الاول من هذا النوع مضمون وخاصة للاعب طويل القامة ومن المحتمل ان يكون الإرسال خالياً من اي دوران، ويستطيع المرسل ان يوجه الكرة كذلك إلى يمين او يسار اللاعب المنافس او إلى جسمه.

## ب. الارسال الدائري القاطع Slice serve

وهي ان تضرب الكرة في الجهة اليمنى من مركز الكرة وهذه تكون برمي الكرة قليلاً إلى الجهة اليمنى من اللاعب، ويكون خط سير الكرة في هذه الضربة القاطعة اطول منه في الضربة المستقيمة وتسير الكرة لليمين بعيداً عن الجسم ثم مائله يساراً لأسفل، وتدور الكرة في حالة حركة دوران جانبي ايسر ولأسفل مما يؤدي إلى اتجاه الكرة يساراً اثناء طيرانها كما يزيد من زاوية ارتداد الكرة لليسار (بالنسبة للمرسل) أيضاً ( ) وعموماً تتميز كرة هذا النوع من الارسال بالقوة والسرعة والدوران.

## ج. الارسال الدائري العالي Topspin serve

يشبه البعض الارسال الدائري العالي بمن يمسك بمضربه مثل السكين ويحاول قطع جزء من الكرة، ويستخدم هذا النوع من الارسال لمحاولة احداث دوران في الكرة اكثر من دورانها في الانواع الأخرى من ضربات الأرسال، يكون هذا النوع مشابهاً تماماً للأرسال القاطع من حيث الاداء الفني عدا انه يحتاج بهذا الارسال إلى ان تكون الكرة قريبة عن اللاعب، وعليه ضرب الكرة من فوق رأسه وليس من امام كتفه، وبهذا نحصل على ارسال عالٍ من الشبكة. ( )

## \* الضربة الأرضية الأمامية ForeHand

تعد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس على الرغم من أن اللعب الخططي الحديث يؤكد في الوقت الحاضر على مفهوم التقدم باتجاه الشبكة بعد أداء الإرسال. إلا أن أداء الضربات الأمامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة لاسيما بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين.

### وضع الاستعداد:

لكي يقوم اللاعب بأداء الضربة الأمامية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعدتان وبشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي على كعبي القدمين. وتمسك اليد اليسرى عنق المضرب عندما تكون اليد الضاربة يميني، ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال كرة اللاعب المنافس. وتكون الركبتان مثبتيان والمضرب للأمام باتجاه اللاعب المنافس.

## المرجحة الخلفية:

حالما يرى اللاعب الكرة تتجه باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى. ولأجل إفراح المجال لحركة المضرب يستدير اللاعب إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبى بحيث تكون القدم الأمامية على خط متوازي للشبكة. ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وباتجاه الكرة بينما يكون المضرب بمستوى الحزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب أعلى من مستوى الرسغ وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليه. وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة إذ تقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة.

أما الذراع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى وبوضع مريح بينما تتثنى قليلاً من مفصل المرفق.

## المرجحة الأمامية:

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن للتقدم ثم القيام بحركة المرجحة للأمام وباتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدوداً إلى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب.

وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من أمام القدم اليسرى وعلى بعد سنتيمترات منها وذلك من أجل الحصول على أقصى قد ممكن من القوة الناتجة عن حركة الجسم كما أن ذلك يساعد اللاعب على التوازن الجيد والاستعداد والتهيؤ لتلقي كرة اللاعب المنافس التالية.

وتكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستفادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون منتصباً لحظة ضرب الكرة. وتتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق القيام بأخذ خطوة للأمام حيث يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تكون بكاملها على الأرض بزواوية 45 درجة) تقريباً باتجاه الشبكة وتثنى قليلاً من مفصل الركبة بينما تكون الساق الخلفية مرتخية قليلاً ومقدمة القدم تلامس الأرض.

## نهاية الحركة:

تستمر حركة المضرب بعد ضرب الكرة. إذ يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود الأيسر للشبكة على أن تكون اليد الضاربة مستقيمة تقريباً بينما يكون رأس المضرب بارتفاع الرأس وتكون حافته للأسفل مع الحفاظ على قوة المسكة.

### الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية:

- ١- اتجاه الخطوة الأولى للاعب يكون للخلف وليس للجانب.
- ٢- مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة بدلاً من الوقوف للجانب.
- ٣- تأخر أداء المرجحة للخلف.
- ٤- حركة في الرسغ عند أداء المرجحة للخلف.
- ٥- ابتعاد المرفق عن الجسم يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل.
- ٦- ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام.
- ٧- تكون الذراع متصلبة ومستقيمة بشكل مبالغ فيه.
- ٨- ضعف حركة القدمين يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم للضربة.
- ٩- تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم.
- ١٠- تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة.
- ١١- ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم.
- ١٢- حركة المرجحة تكون للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة.