

المبادئ الأساسية للعبة التنس

أولاً - مسك المضرب The Grip

ان المسكة الصحيحة للمضرب هي جزءاً هاماً من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب المنافس، كما أنها تعد الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات. فقوة الضربة ودقتها يعتمد إلى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب. ولكي يقوم اللاعب بمسك المضرب مسكة صحيحة يبدأ بأخذ وضع المصافحة مع قبضة المضرب مع لف الإبهام والأصابع حولها بحيث يشكل اصبعي السبابة والإبهام حرف (V) ويكون على قمة قبضة المضرب عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وفي الجزء الثامن من أضلاع قبضة المضرب في حالة الضربة الأرضية الخلفية وكما موضح في الصورة.

وغالبا ما يكون سبب فشل اللاعب لاسيما المبتدئ في ضرب الكرة بالمستوى المطلوب هو المسكة الخاطئة أو المسكة التي تكون مشدودة أو مرتخية، مما يؤثر في تنفيذ الضربة.

الأخطاء الشائعة في وضع الاستعداد ومسكة المضرب:

١. تكون المسكة أشبه ما تكون بمسكة المطرقة والأصابع متقاربة من بعضها.
٢. تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة.
٣. لا يكون وضع الـ (V) في المكان الصحيح، إذ يكون بعيداً باتجاه أي من جانبي القبضة.
٤. تصلب الركبتان في وضع الاستعداد مع انحناء الجسم للأمام.
٥. تقارب القدمين مع بعضهما ووزن الجسم لا يكون موزع بالتساوي على القدمين.

* مسك المضرب بيد واحدة أنواع المسكات:

يستخدم لاعبو التنس بصورة عامة ثلاثة أنواع من المسكات:-

1- المسكة الشرقية Eastern Grip :

وتستخدم من قبل غالبية لاعبي التنس ولمختلف مستوياتهم ، وهي المسكة الأكثر شيوعاً، ومن أجل اتخاذ المسكة الشرقية يقوم اللاعب بمصافحة قبضة المضرب بعد أن يقوم بضغط راحة اليد المفتوحة باتجاه أوتار المضرب ثم يبدأ بسحب اليد للخلف وباتجاه عنق المضرب، ثم يقوم اللاعب بلف أصبع الإبهام والأصابع الأخرى حول القبضة ويكون باتجاه حرف الـ (V) الذي يتكون من أصبعي السبابة والإبهام على قمة قبضة المضرب أو الى الجانب قليلاً وبهذا يكون اللاعب قد اتخذ المسكة الأمامية الصحيحة.

وفي حالة الضربة الخلفية يقوم اللاعب بتدوير اليد الى اليسار وحوالي 1/8 دورة بحيث يكون الـ (V) على الحافة اليسرى للقبضة.

ومما يميز هذه المسكة ان اتجاه المضرب يكون عمودياً على الأرض عند أداء الضربة الأرضية الأمامية .ومن مساوئها أنها لا يمكن استخدامها في جميع أنواع الضربات.

والمسكة الشرقية عموماً توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة أنواع الملاعب، إذ توفر ثبات الأداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة.

2 - المسكة القارية Continent Grip :

وفيها يكون اتجاه الإبهام مع القبضة ويباعد أصبع الإبهام عن السبابة قليلاً بينما يكون الـ (V) الذي يتكون من أصبعي الإبهام والسبابة قريباً من حافة القبضة، وتعد المسكة القارية أكثر ملائمة من المسكات الأخرى عند أداء الضربات الطائرة وذلك لاستطاعة اللاعب استخدامها في الضربات الطائرة الأمامية والخلفية بالإضافة الى استخدامها عند القيام بالكبس من فوق الرأس

وعند أداء ضربة الإرسال .وتستخدم المسكة القارية في الملاعب التي يكون فيها ارتداد الكرة واطناً وبمستوى الحزام كالملاعب الرخوة وملاعب الثيل .وتوفر هذه المسكة الشعور الجيد عند أداء الضربات وفيها يكون وجه المضرب مفتوحاً عند أداء الضربات الأرضية الأمامية.

3- المسكة الغربية Western Grip :

يصل اللاعب الى اتخاذ المسكة الغربية عندما تلمس مؤخرة راحة اليد القبضة بحيث يكون حرف الـ (V) الذي يتكون من أصبعي الابهام والسبابة بين الضلعين (٣ و٤) من القبضة وكما موضح في الصورة. ويفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة كالإسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيها عالياً. وما يميز هذه المسكة هو أن وجه المضرب يكون مغلقاً أي حافته العليا تكون مائلة إلى الأمام عند ضرب الكرة.

وهنا لا بد من القول إن فشل اللاعب في تنفيذ ضربة ما يكون سببه نوع المسكة التي يستخدمها ولربما هناك أسباب أخرى منها على سبيل المثال تأخر ضرب الكرة أو ضرب الكرة عندما تكون أما قريبة جداً أو بعيدة جداً من الجسم.

ثانياً - وضع الاستعداد - Ready Position

ان درجة الاستعداد تحدد مدى قابلية اللاعب وإمكانيته على الاستجابة السريعة لظروف ومتطلبات اللعب وضمان حسن استقباله للكرة، فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيداً كلما تحسن مستوى أداء اللاعب.

أن اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب المنافس.

ان الوضع الجيد للاستعداد يكون من خلال :-

- الوقوف والقدمان متباعدتان عن بعضهما لمسافة تكون بقدر عرض الأكتاف تقريباً ويتوزع وزن الجسم بشكل متساو على مقدمة أمشاط القدمين .

- الركبتان مثبتتان قليلاً .

- انحناء بسيط بالجذع للأمام .

- المضرب فيكون مرفوعاً أمام الجسم ، إذ تمسك اليد الضاربة القبضة بينما تمسك الأخرى بخفة عنق المضرب .

- النظر باتجاه المنافس و الكرة .

ثالثاً - حركة الأقدام Foot Work

من الشروط الأساسية التي تساعد لاعب التنس على تعلم وأداء المهارات الفنية المختلفة هو اتقان حركة القدمين إذ تتيح للاعب الفرصة على التحرك والتغطية الجيدة داخل الملعب والوصول إلى الكرة بأقصر الطرق الممكنة وبمجهود أقل.

وتعد إجابة اللاعب لحركة القدمين من أهم العوامل التي تسهم في نجاح اللاعب في أداء مختلف الضربات. لذا يجب الاهتمام بالتدريب على كيفية نقل القدمين وأداء الحركة الصحيحة لهما وذلك من أجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المنقولة نتيجة لرد فعل الأرض بسبب دفع الجسم لها في زيادة قوة الضربات من خلال التوقيت الجيد لحركة القدمين مع حركة اليد الضاربة وبقية أجزاء الجسم.

من خلال ما تقدم فانه لحركة القدمين أهمية كبيرة لدورها في الإسهام في نجاح الضربات الآتية:

- حركة القدمين عند أداء الضربة الأرضية الأمامية:

من وضع الاستعداد وبعد عبور الكرة للشبكة، يقوم اللاعب بتدوير الجسم قليلاً بحيث يكون وزن الجسم على القدم اليمنى، وبنفس الانثناء تقوم القدم اليسرى بالدوران مع الاحتفاظ بملامستها للأرض. وبعد ارتداد الكرة يقوم اللاعب بأخذ خطوة بالقدم اليسرى باتجاه الشبكة بينما يقوم بنقل وزن الجسم كلياً على هذه القدم. وبعد ضرب الكرة يتم نقل القدم اليمنى للأمام وصولاً إلى وضع الاستعداد.

- حركة القدمين عند أداء الضربة الأرضية الخلفية :

عند أداء الضربة الأرضية يقوم اللاعب بنقل القدم اليمنى أولاً إلى الجانب حيث تكون باتجاه الكرة ثم تتبعها حركة القدم اليسرى. وفي بداية الضربة يكون وزن الجسم على القدم الخلفية اليسرى أي عكس ما هو الحال عليه عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وبعد أداء المرجحة وضرب الكرة يقوم اللاعب بنقل القدم اليسرى أولاً ثم تتبعها القدم اليمنى.

وعندما يقوم اللاعب بمحاولة ضرب الكرة القريبة منة وباتجاه اليمين (أمامية) يبدأ بنقل القدم

اليمنى القريبة من الكرة قليلاً باتجاه اليمين مع أخذ خطوة بالقدم اليسرى وباتجاه قطري مع الشبكة، أما في حالة استقبال الكرة من جهة اليسار (خلفية) فالعكس يحدث حيث يقوم اللاعب بنقل القدم اليسرى القريبة من الكرة وباتجاه اليسار مع أخذ خطوة مناسبة بالقدم اليمنى.

وعند قيام اللاعب بإرجاع الكرات التي تكون قريبة وموازية للخط الجانبي فعلى اللاعب ان يبدأ بنقل القدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى وباتجاه يكون موازياً للشبكة وحسب الاتجاه الذي يستقبل

فيه الكرة، وفي حالة قيام اللاعب بإرجاع الكرات التي تسقط خلفه عندئذٍ يقوم بتحريك القدمين

حركة كبيرة للخلف حيث يبدأ بالقدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى عندما يكون اتجاه الكرة من اليمين وبالعكس عندما يكون اتجاه الكرة من جهة اليسار.

وعند قيام اللاعب بالتقدم باتجاه الشبكة من أجل إرجاع كرة قصيرة يبدأ بالتوقف وفي الخطوة

الأخيرة يقوم بالارتكاز على القدم الخلفية التي تكون باتجاه مائل "للجانب مع دوران الجسم للجانب قليلاً" وباتجاه الكرة ويتطلب ذلك حركة رشيقة وسريعة من أجل الوصول إلى الكرة بأسرع وقت ممكن.