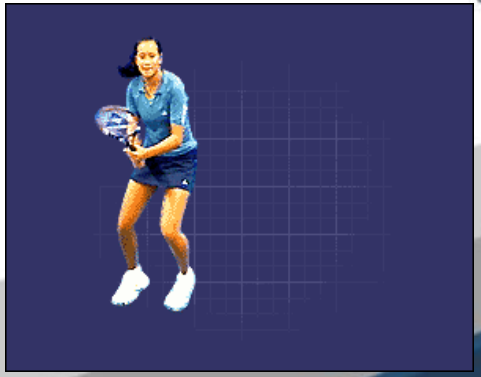
جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg



الفرقة الثانية

العام الجامعى ٢٠١٩/٢٠٢٠م

أ.د / أحمد أنور السيد

د / مجدى محمود مصيلحى

د / مصطفى طه محمود طه

د / اكرم عبدالمرضى خليفة

Learn Today ... Achieve Tomorrow

- **ملـعب التنس وأدواته :**
- **الملـــــعب :**
- كانت مباريات التنس تُجرى في الأساس، على أرضية مكسوة بالنجيل. فالاسم القديم للعبة هو "تنس المروج". وفي الواقع، فإن الملاعب التي تقام عليها بطولة ويمبلدون، مكسوة بالنجيل الأخضر. ولمّا كانت المحافظة على النجيل تكلف كثيراً وتتطلب رعاية مستمرة، أُستبدلت الأرضية النجيلية بمواد أخرى، مثل نوع خاص من الصلصال(Clay) ، يمتاز بمرونته، مما يجعله يمتص الصدمات، فلا يشعر اللاعب بالإرهاق. ولكن أكثر أرضيات ملاعب التنس شيوعاً هي الأسفلت، والبلاط، والخرسانة. ويقضي اللاعبون المحترفون أوقاتاً طويلة في التعود على أرضية الملعب، قبل بدء المباراة، ذلك أنّ اتجاه الكرة وقوتها بعد الاصطدام بالأرض، يعتمد أكثر ما يعتمد، على نوع أرضية الملعب.

- وملعب التنس ذو شكل مستطيل، طوله ٢٣,٧٧ م؛ يُطلق عليه الخط الجانبي (Side Line)، وعرضه ٨,٢٣ م في مباريات التنس الفردي، و١٠,٩٧ م في مباريات التنس الزوجي. ويُطلق على عرض الملعب خط البداية(Base Line) ، إذ تبدأ عنده أول خطوات اللعبة. ويقسّم الملعب بخطوط بيضاء إلى ثمانية مستطيلات، وهو تقسيم له أهميته، في حساب النقاط. وتعتبر الخطوط جزءاً من الملعب.
- ويرسم على بعد ٦,٤٠ م من جهتي الشبكة، خطان موازيان لها، يسميان خطي الإرسال، وتقسّم المسافة بين خطي الإرسال وخطي الجانب، إلى قسمين متساويين، هما ساحتا الإرسال، وهما ساحة يمنى وساحة يسرى في كل نصف من الملعب، ولهاتين الساحتين أهمية كبرى، في حساب النقاط.
- وكل الملاعب تقريباً مخططة، على نحو يسمح بأن تُلعب عليها المباريات الفردية والزوجية. ولذا، فإن المستطيلين الجانبين البالغ عرضهما ١٣٧سم، وطولها بطول الملعب، أي ٢٣ متراً و٧٠ سم، يُعدّان جزءاً من الملعب، في المباريات الزوجية فقط.

- ومقاييس ملاعب التنس في جميع أنحاء العالم واحدة. وأي مقاييس مخالفة لِما هو مقرر تُلغي نتائج المباريات المقامة عليها.
- وتشترط مواصفات خاصة للمدرجات والمقاعد، الثابتة والمتحركة، حول الملعب. وفي ملاعب البطولات الدولية، يجب أن توجد مساحة خالية، خلف خط الجانب، لا تقل عن ٣.٦٦ م على الجانبين، ولا تقل عن ٦.٤٠ م، خلف خط القاعدة.
- وتُعلق الشبكة بسلك معدني أو حبل، لا يزيد قطره عن ١ سم، 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 من أسفلها عند الوسط بحزام، لا يزيد عرضه عن ٥ سم .

- **أدوات لعبةالتنس : (كـــــرات التنـــس ، مضـرب التنـس ، ملابـــس التنـــــس)**
- **كـــــرات التنـــس:**
- هي كرات مفرغة من الداخل، ومصنوعة من المطاط، ومغطاة بقماش لبادي منسوج من الداكرون والنايلون والصوف، ولا يوجد بها أي خياطة في محيطها. ويجب ألاّ يقل قطرها عن ٦,٣٥ سم، ولا يزيد عن ٦,٦٧ سم، وألاّ يزيد وزنها عن ٥٨,٤٧ جراماً، ولا يقل عن ٥٦,٧٠ جراماً. وقد حدد الاتحاد الدولي للتنس مواصفات، الكرة الجيدة، بأنها إذا ألقيت من ارتفاع ٢,٥ م، فارتطمت بأرضية الملعب، فإنها ترتد لأعلى بارتفاع ١٣٠ ـ ١٤٥ سم. وكان اللون الغالب على كرات التنس هو الأبيض، ولكن حديثاً شاع استخدام الكرات الصفراء اللون، التي يختلط لونها بمادة فسفورية تسهّل رؤيتها في الضوء المعتم.

مضــرب التنــس:

- يُعد المضرب عاملاً مهماً، من عوامل الفوز في المباراة، فينبغي أن يكون مناسباً لقوة الذراع. وحتى عام ١٩٨١م، لم يكن هناك مواصفات لمضرب التنس، يشترطها الاتحاد الدولي لهذه الرياضة.
- وقبل عام ١٩٦٠ اقتصر تصنيع المضارب على الخشب الخفيف. وكانت واجهة المضرب (المساحة التي تصطدم فيها الكرة) صغيرة نسبياً. وفي الستينات، ظهرت مضارب مصنوعة من معدن الألمونيوم، امتازت بخفة وزنها وقوة إرسالها للكرة. ثم بدأ استخدام مادة الفيبرجلاس، والجرافيت، لعمل مضارب أقل وزناً، وأكثر قوة من المضارب المصنوعة من الألمونيوم. وفي عام ١٩٧٦، ظهر مضرب أطلق عليه مضرب الأمير(Prince Racket) ، كانت واجهته أكبر بكثير، من المضارب الأخرى. وزاد المضرب الجديد من قدرة اللاعبين على التحكم في الكرة، وتوجيه إرسالات يصعب على الخصم ملاحقتها.
- ثم بدأ إنتاج أنواع أخرى من المضارب، نُسجت خيوطها بطريقة خاصة، تجعل الكرة تلف في حركة حلزونية، قبل اصطدامها بأرضية ملعب الخصم، فتتشتت في اتجاهات يصعب توقعها. وقد بحث هذا النوع من المضارب، من قبل الاتحاد الدولي للتنس عام ١٩٨١م، فأصدر قراراً بعدم استخدامه، في المباريات الرسمية.

ويتكون مضرب التنس من أجزاء رئيسية:

الإطار، والمقبض، وخيوط المضرب.

أما الإطار (Frame) فهو الذي يتحمل اهتزاز الضربات، التي تنتج من احتكاكه بالكرة. ويُعد المضرب الخشبي، أكثر المضارب ملاءمة، لتحمل صدمات الاهتزاز.

أما خيوط شبكة المضرب(Racket Strings) ، فهي التي تكوّن السطح، الذي تُضرب به الكرة. ويوجد نوعان من الخيوط، أحدهما طبيعي، ويصنع من أمعاء الحيوانات، والآخر صناعي، ويصنع من النايلون، أو أي مادة اصطناعية أخرى. وقد نصح الاتحاد الدولي، بأن تكون خيوط المضرب ملساء للغاية، ولا يوجد بها عقد. ودرجة شد خيوط المضرب شديدة الأهمية، وتؤثر على قوة إرسال الكرة، وتتم عملية الشد بآلة خاصة.

ويجب ألاّ يزيد طول المضارب المستخدمة في المباريات الرسمية، عن ٨١,٣ سم، وعرض إطارها عن ٣١,٨ سم. أما وجه المضرب (المساحة الموجود بها الخيوط) فيجب ألاّ تزيد عن ٢٩,٣ سم في العرض، و٣٩,٥ سم في الطول. ومن المسموح به أن يراوح وزن المضرب ما بين ٢٥٥,١ جراماً إلى ٤٢٥,٢ جراماً.

ملابـــس التنـــــس :

يراعى أن تكون ملابس التنس مناسبة تماماً للجسم، حتى يتمكن اللاعب من الحركة الحرة. وقد اعتاد لاعبو التنس، خلال القرن التاسع عشر، وبداية القرن العشرين الميلاديين، ارتداء قمصان ذات أكمام طويلة، وسراويل، أما لاعبات التنس، فكن يلبسن فساتين طويلة تصل إلى الكعبين. وكانت هذه الملابس الثقيلة، تحد من حركة اللاعبين واللاعبات. ولهذا، أصبح لاعبو التنس اليوم، يلبسون قمصاناً بأكمام قصيرة، وسراويل قصيرة (شورتات). كما تلبس لاعبات التنس فساتين قصيرة أو قمصاناً (بلوزات)، وتنورات(Skirts).

وعلى الرغم من أن ملابس التنس الآن ملونة، فإن القاعدة العامة أن تكون الملابس بيضاء، خاصة في المسابقات.

كما يسمح للاعبي التنس بارتداء أربطة للرأس، تمنع سقوط الشعر أو العرق على الوجه، كما يسمح بارتداء لفافات حول رسغ اليد، بغرض تجفيف العرق وامتصاصه، أثناء المباريات.

أما أحذية التنس، فهي مصممة خصيصاً لهذه الرياضة، وتُصنع من القماش، ولها قاعدة مطاطية، وليس لها كعب، وتمنع هذه الأحذية اللاعب من الانزلاق ولا تفسد الملعب. وتزود أحذية التنس ببطانة داخلية تمتص الصدمات. ويفضل الحذاء الأبيض. أما الجوارب فغالباً ما تكون بيضاء، ومصنوعة من القطن، أو القطن المخلوط بالألياف الاصطناعية.

مع خالص الشكر والتقدير لسيادتكم