

# الثنى

عَلَى سَلِيمٍ

أَحْمَرُزَوْقٍ



## مقدمة

دعانا لوضع هذا الكتاب إحساسنا بحاجة جمهور لاعبي التنس إلى كتاب مبسط واضح يشمل قواعد وقوانين اللعبة ويوضح طريقة اللعب والتدريب .

ونرجو أن نكون قد وفقنا في تحقيق هذه الأغراض وأن يجد فيه اللاعب فائدة ما

المؤلفان



## قواعد وقوانين اللعبة

### القاعدة الأولى ( الملعب )

يكون الملعب مستطيلاً طوله ٧٨ قدماً وعرضه ٢٧ قدماً [٢٣ر٨٠] يكون  
X ٢٣ر٨ متراً] وذلك في الملعب الفردي أما في الملعب الزوجي فيكون  
الطول كما هو ويزيد العرض إلى ٣٦ قدماً [١٠ر٩٨ متراً] ويقسم من  
وسطه بالعرض بشبكة معلقة من حبل رفيع أو سلك لا يزيد قطره عن  
ثلث بوصة [حوالي سنتيمتر واحد] وينتهي طرفاه أو يتراف فوق  
حاملين ارتفاعهما ثلاث أقدام وست بوصات [١٠٦ سم] ويوضع حامل  
مهما في كل جانب، ويبعد هذان الحاملان عن الحدين الجانبيين بمقدار  
ثلاث أقدام [٩١ر٥ سم] ويكون ارتفاع الشبكة من عند الوسط  
ثلاث أقدام [٩١ر٥ سم]، وتربط من أسفلها عند الوسط بحزام لا يزيد  
عرضه عن بوصتين [٥ سم]، ويوضع على الحبل أو السلك وأعلى  
الشبكة غطاء يصنع من شريط من القماش بحيث لا يقل عرضه عن  
بوصتين [٥ سم] ولا يزيد عن بوصتين ونصف بوصة [٦ ١/٢ سم]  
ويوضع هذا الغطاء من الجهتين .

ويسمى الخطان الجانبيان من الملعب بالحدين الجانبيين والخطان  
الآخران بحدي القاعدة، ويرسم في كل جانب من الشبكة على الملعب  
وعلى بعد ٢١ قدماً منها [٦ر٤٠ متراً] خطان موازيان لها يسميان

خطى الإرسال ، وتقسم المسافة بين خطى الإرسال والحدين الجانبين  
 قسمين متساويين بخط ، ويسمى كل قسم من هذين القسمين بحرم  
 الإرسال ، ويكون هذا الخط موازياً لخط الحد الجانبي وعرضه بوصتان  
 [ ٥ سم ] ويسمى خط الإرسال الأوسط ، ويقسم كل خط من خطوط  
 القاعدة إلى قسمين متساويين هاهنا الحقيقة إمتداد لخط الإرسال الأوسط  
 ولا يزيد طول هذا الخط عن أربع بوصات [ ١٠ سم ] وعرضه عن  
 [ ٥ سم ] ويسمى علامة الوسط ، أما الخطوط الأخرى فترسم بحيث  
 لا يقل عرضها عن بوصة واحدة [ ٢ ١/٢ سم ] ولا يزيد عن بوصتين  
 [ ٥ سم ] ما عدا خطى القاعدة اللذين يجوز أن يكون عرض كل منهما أربع  
 بوصات [ ١٠ سم ] . وتؤخذ جميع المقاسات إلى الحد الخارج للخطوط  
 أى أن سمك وعرض الخط يحسب في المقاس .

[ في حالة المباريات الدولية للتنس يجب أن يكون هناك إتساع  
 خلف خطى القاعدة لا يقل عن ٢١ قدماً [ ٦٤٠ ر ٦ م ] في كل جهة  
 ولكن قد لاحظنا أنه بالرغم من وجود هذه المسافة فإنها لا تكفى كثيراً  
 من اللاعبين وذلك لوجود بعض كور يصعب ردها في هذه المسافة لذلك  
 يستحسن أن يكون الاتساع خلف خطى القاعدة أكثر من ذلك بقليل  
 أى حوالى ٧ متر وعلى الجانبين ١٢ قدماً [ ٣٦٦ متراً ]

### القاعدة الثانية (لوازم التنس)

لا تقتصر مستلزمات التنس على الشبكة والقائمين العموديين والسلك

أو الحبل الرفيع والرباط والغطاء بل تحتاج أيضاً إلى سور عال من السلك يحيط بجميع الجوانب لصد السكرات العالية بدلا من ضياعها وتحتاج أيضاً إلى سلم للحكم يحسن أن يكون له مظلة وكراسي ثابتة ومتحركة للاعبين والمتفرجين .

### القاعدة الثالثة ( الشروط الواجب توافرها في كرة التنس )

يجب أن تكون الكرة ملساء من الخارج وليس بها أى خياطة ظاهرة ولا يزيد قطرها عن بوصتين ونصف ولا يقل عن بوصتين وثلاثة أثمان البوصة [ ٦٢٥ ر ٦ سم ] ويجب أن تزن أكثر من أوقيتين وأقل من أوقيتين وواحد من ستة عشرة جزءا من الأوقية وإذا سقطت من ارتفاع ١٠٠ بوصة [ ٢٥٠ م ] في درجة حرارة ٦٨ فهرنهايت على سطح صلب فأنها ترتفع ثانية أكثر من ٥٣ بوصة [ ١٣٢٥ سم ] وأقل من ٥٨ بوصة [ ١٤٥ سم ] ، وإذا وضع عليها ثقل قدره ثمانية عشر رطلا فأنها تنضغط بما لا يقل عن ٢٩٠ من الألف من البوصة ولا يزيد عن ٣١٥ من الألف من البوصة من أى جهة كان هذا الضغط .

### القاعدة الرابعة ( اللعب الفردي )

يقف اللاعبان في جهتين متضادتين من الشبكة [ لاعب واحد في كل جانب ] ويسمى اللاعب الذى يبدأ اللعب باللاعب المرسل واللاعب الذى يتلقى الكرة باللاعب المتسلم .

## القاعدة الخامسة ( بدء اللعب ) :

تعمل قرعة بين اللاعبين واللاعب الذي يفوز بها يكون له الحق في أن يختار الجانب أو الجهة من الملعب التي يبدأ اللعب فيها أو أن يختار أن يكون مرسلأ أو متسلماً فإذا اختار الفائز بالقرعة أن يكون مرسلأ أو متسلماً كان للاعب الآخر الحق في إختيار الجانب من الملعب الذي يلعب فيه وإذا اختار الفائز بالقرعة الجانب الذي يلعب فيه أولاً كان للاعب الآخر الحق في إختيار أن يكون مرسلأ أو متسلماً وللفائز بالقرعة إذا شاء أن يطلب من اللاعب الآخر أن يختار أولاً .

## القاعدة السادسة ( بدء الإرسال )

يكون إرسال الكرة بانظر يقة الآتية : قبل البدء يقف اللاعب المرسل بقدميه الاثنتين على الأرض خلف خط القاعدة [ الجانب البعيد من الشبكة ] وفي حدود الخط الخيالي المتمم لعلامة الوسط والخط الجانبي الأيمن ثم يقذف الكرة في الهواء بيده في أى اتجاه ثم يضربها بمضربه وإذا لمست الكرة المضرب عدت محاولة ، ويجوز للاعب أن يستعمل المضرب لرمى الكرة في الهواء على ألا يستعمل إلا يدا واحدة في هذه الحالة .

## القاعدة السابعة ( شروط الإرسال )

على المرسل من بدء إرسال الكرة إلى أن يرسلها فعلاً أن :

١ - لا يغير مكانه بالجري أو المشى .

- ب - أن يكون ملامساً للأرض طول الوقت .  
 ج - أن تكون قدماه خلف خط القاعدة في الجانب البعيد  
 عن الشبكة .

### القاعدة الثامنة ( أدوار الإرسال )

عند إرسال الكرة لأول مرة عند بدء اللعب يقف اللاعب المرسل أولاً في الجانب الأيمن للملعب ثم في الأيسر على التوالي علي أن يبدأ اللعب من الجانب الأيمن دائماً عند بدء كل دور ويجب أن تكون الكرة المرسلة فوق الشبكة وأن تسقط على الأرض في داخل حدود حرم الإرسال الذي في الجانب الآخر من الملعب في الجهة المضادة للجانب الذي يرسل منه أو على أى خط في حدود هذا المكان قبل أن يردها المتسلم .

### القاعدة التاسعة ( شروط إعتبار الإرسال صحيحاً ) :

لا يعتبر الإرسال صحيحاً إذا :  
 ا - ارتكب المرسل أى مخالفة للقواعد السادسة أو السابعة أو الثامنة .

- ب - إذا لم يلمس الكرة بالمضرب عند محاولة ضربها .  
 ج - إذا لمست الكرة المرسلة أى أداة ثابتة في الملعب [ غير الشبكة والشريط والرباط ] قبل أن تلمس الأرض .

## القاعدة العاشرة ( عدد محاولات الإرسال )

تعطى للمرسل محاولتين أو فرصتين لإرسال الكرة بصورة صحيحة خاف الجهة التي يرسل منها نفسها قبل أن ينتقل للجهة الأخرى إلا إذا كان الخطأ ناتجاً من إرسال الكرة من الجانب الخطأ من الملعب وحينئذ يسمح له بمحاولة أخرى من الجهة الأخرى ولا يجوز المطالبة بخطأ حدث بعد انتهاء الفرصة أو المحاولة الثانية للإرسال .

## القاعدة الحادية عشرة ( استعداد المتسلم )

لا يجوز للمرسل أن يرسل الكرة حتى يكون المتسلم مستعداً لها فإذا حاول المتسلم رد الكرة عد مستعداً ، أما إذا لم يكن مستعداً فلا تحسب نقطة خطأ ضد المرسل إذا سقطت الكرة خارج الحدود المعينة للإرسال .

## القاعدة الثانية عشرة ( النقطة غير المحسوبة )

تكون النقطة غير محسوبة إذا :

- ١ - لمست الكرة المرسلة الشبكه أو الرباط أو الشريط وكانت جميع الشروط الأخرى متوافرة وصحيحة .
- ٢ - إذا لم يكن المتسلم مستعداً حسب القاعدة السابقة وفي هذه الحالة لا تحسب النقطة ويقوم المرسل بمحاولة الإرسال مرة أخرى ولا يبنى ذلك أن النقطة غير المحسوبة تمحو خطأ سابقاً لها .

### القاعدة الثالثة عشرة ( تبادل عمليتي الإرسال والتسلم )

عقب انتهاء كل دور يصبح المتسلم مرسلًا والمرسل متسلمًا. ويستمر هذا التبديل إلى نهاية المباراة . وإذا لعب لاعب كمرسل في غير نوبته أى لم يكن له الحق في ذلك فإن اللاعب الذي له الحق يلعب حينئذ كمرسل عندما يكشف الخطأ . ولكن كل النقط المكتسبة قبل كشف الخطأ لا تمس . وإذا انتهى الدور قبل استكشاف الخطأ فإن نظام الإرسال يستمر حسب النظام الجديد . ولا يحتسب الخطأ الذي يحدث قبل الكشف .

### القاعدة الرابعة عشرة ( استمرار اللعب )

يبدأ اللعب من وقت إرسال الكرة ويستمر كذلك حتى يكسب أحد الفريقين النقطة إلا إذا كان هناك خطأ في إرسالها أو كانت غير محسوبة .

### القاعدة الخامسة عشرة ( احتساب النقط للمرسل )

تحتسب النقط للمرسل إذا :

أ - لمست الكرة المتسلم أو ملاعبه أو أى شيء يحمله قبل أن تلمس الأرض .

ب - إذا لم يقم المتسلم بالشروط المبينة في القاعدة السابعة عشرة .

### القاعدة السادسة عشرة ( ضياع النقطة )

يخسر اللاعب النقطة إذا :

١ - لم يتمكن من رد الكرة فوق الشبكة للجانب الآخر من الملعب قبل أن تمس الأرض مرتين ما عدا إذا انطبق عليها الشرط المذكور في القاعدة [ ٢٠ ج ] .

ب - أو إذا رد الكرة ولمست الأرض أو أى أداة ثابتة أو غير ثابتة خارج أى خط من الخطوط التى تحدد الملعب فى الجانب الآخر ما عدا إذا انطبق عليها الشرط المذكور فى القاعدة [ ٢٠ ، ١ ج ] .

ج - أو إذا رد الكرة بمضربه ولكنه لم يف بالشروط الواجب توافرها فى ردها للجبهة الأخرى ولو كان واقفاً خارج حدود الملعب .  
د - أو إذا لمس أو ضرب الكرة بمضربه فى أثناء اللعب أكثر من مرة عند محاولة ردها .

هـ - أو إذا لمس مضربه ( سواء أ كان بيده أو لم يكن ) أو أى شىء يلبسه أو يحمله الشبكة أو القائمين العموديين أو الحبل أو السلك أو الرباط أو الشريط أو الأرض فى جانب الطرف الآخر من الملعب فى أى وقت أثناء استمرار اللعب بالكرة .

و - أو إذا صد الكرة قبل أن تمر فوق الشبكة لجانبه .

ز - أو إذا لمست الكرة اللاعب أو ملابسه أو أى شىء يحمله ما عدا مضربه سواء أ كان يحمله بيد واحدة أم بكلتا يديه .

ح - إذا قذف مضربه نحو الكرة وأصابها .

القاعدة السابعة عشرة ( وقوع الكرة على الخطوط )

إذا سقطت الكرة على الخطوط المحددة للملعب أو أى خط من

خطوط الملعب الأخرى فتعتبر كأنها سقطت في داخل الملعب .

القاعدة الثامنة عشرة ( إحتساب النقطة في حالة لمس الكرة لأداة ) :

إذا لمست الكرة أداة ثابتة غير الشبكة أو القوائم أو الرباط أو الشريط أو الحبل أو السلك بعد أن لمست الأرض فإن النقطة تحتسب للاعب الذى ضرب الكرة أما إذا حدث اللمس قبل أن تلمس الكرة الأرض فتحتسب النقطة للطرف الآخر .

القاعدة التاسعة عشرة ( رد الكرة بصورة صحيحة ) :

تعتبر الكرة مردودة بصورة صحيحة إذا :

أ - لمست الكرة الشبكة أو القوائم أو الحبل أو السلك أو الغطاء أو الرباط ومرت فوقها إلى الجانب الآخر وسقطت على الأرض في حدود الملعب المعينة .

ب - إذا سقطت الكرة سواء أكانت مرسلة أم مردودة على الأرض في الحدود المعينة ثم ردت فوق الشبكة وتمكن اللاعب الذى عليه الدور من ضربها فوق الشبكة بشرط ألا يكون لمس الشبكة أو الرباط أو الشريط أو الحبل أو السلك أو القوائم بجسمه أو ملابسه أو بمضربه وكانت الضربة صحيحة من الوجوه الأخرى .

ج - إذا ردت الكرة خارج القائم العمودى سواء أكان ذلك فوق أم تحت مستوى الشبكة العلوى ولو لمست القائم بشرط سقوطها على الأرض في داخل الحدود المعينة للملعب .

ء - إذا مضرب اللاعب فوق الشبكة بعد أن رد الكرة بشرط أن تكون الكرة قد مرت فوق الشبكة قبل أن يلعبها ورددت بصورة صحيحة .

هـ - إذا تمكن اللاعب من رد الكرة سواء أكانت مرسلة أم مردودة بعد أن تضرب في كرة ملقاة على الأرض في الملعب .

القاعدة العشرون ( عدم احتساب النقطة وإعادتها )

إذا لم يتمكن لاعب من رد الكرة أو ضربها بسبب قهري خارج عن إرادته ماعدا إذا كان السبب وجود أدوات ثابتة فان هذه النقطة لا تحتسب وتلعب مرة أخرى .

القاعدة الحادية والعشرون ( طريقة العد )

عندما ينال اللاعب أول نقطة في الدور فان العد له يكون ١٥ وعندما يفوز بالنقطة الثانية يكون العد له ٣٠ وعندما يفوز بالنقطة الثالثة يكون العد له ٤٠ وإذا فاز بعد ذلك بالنقطة الرابعة يكون العد ٥٠ ويربح الدور لنفسه ماعدا مايلي .

إذا نال الطرفان ثلاث نقط لكل منهما فان العد يكون حينئذ « متعادلا » والنقطة التي ينالها احدهما بعد ذلك تسمى نقطه إمتياز ذلك اللاعب فتكون إمتياز المرسل إذا كسبها المرسل وإمتياز المتسلم إذا كسبها المتسلم ولكنها لا تعطى احدهما الحق في ربح الدور إلا إذا ربح اللاعب نفسه النقطة التي تليها مباشرة أما إذا ربح النقطة التالية لنقطة

إمتياز احدها اللاعب الآخر فيكون العد متعادلا مرة أخرى ويستمر  
اللاعب هكذا حتى ينال احدهما نقطتين متتاليتين بعد التعادل مباشرة  
فيحسب له الدور .

ملاحظة — عندما يكون العد للطرفين متساويا في عدد النقط التي  
حازها كل لاعب قبل النقطة الثالثة فيكون نداء العدد كالاتي :

في النقطة الأولى — الكل ١٥ .

في النقطة الثانية — الكل ٣٠ .

القاعدة الثانية والعشرون ( تعيين الفائز بالمجموعة )

اللاعب الذي ينال ستة أدوار من زميله يربح « مجموعة » ماعدا  
مايلي :

إذا ربح الطرفان خمسة أدوار لكل منهما فتكون النتيجة حينئذ  
« تعادل الأدوار » ويكون الدور الذي يربحه احدهما بعد ذلك دور  
الإمتياز لهذا اللاعب فاذا ربح هذا اللاعب نفسه الدور التالي أيضاً يربح  
المجموعة أما إذا ربح الدور التالي اللاعب الآخر فتكون النتيجة « تعادل  
الأدوار مرة أخرى » ويستمر اللاعب هكذا حتى يربح أحد الطرفين  
دورين متتالين أكثر من الطرف الآخر فيفوز بالمجموعة كلها .

القاعدة الثالثة والعشرون ( تبادل جانبي الملعب )

يتبادل الطرفان الجانبين اللذين يلعبان فيهما عقب انتهاء الدور

الأول والثالث وهكذا بعد كل دور والآخر في كل مجموعة وفي آخر كل مجموعة إلا إذا كان عدد أدوار المجموعة زوجياً فحينئذ لا يحدث التغيير إلا بعد نهاية الدور الأول من المجموعة .

#### القاعدة الرابعة والعشرون ( عدد المجموعات في المباراة )

الحد الأعلى لعدد المجموعات في مباراة لا يزيد على خمس مجموعات إلا في حالة اشتراك السيدات فلا يزيد عدد المجموعات حينئذ عن ثلاث

#### القاعدة الخامسة والعشرون ( سريان القواعد على الجنسين )

تسرى جميع هذه القواعد على الجنسين إلا في الأحوال التي ذكر فيها غير ذلك .

#### القاعدة السادسة والعشرون ( شروط الإحتكام )

إذا عين قاضي المباراة فان قراراته تكون نهائية ، أما إذا عين حكم أيضاً فإنه في هذه الحالة يجوز رفع استئناف إليه من قرار أحد القضاة في نقطة تتعلق بتفسير القانون وفي جميع الأحوال تكون قرارات الحكم نهائية . وللحكم إذا تراءى له ذلك أن يؤجل المباراة في أى وقت بسبب حلول الظلام أو عدم صلاحية أرض الملعب أو بسبب الأحوال الجوية وفي كل أحوال التأجيل يحتفظ للطرفين بالنتيجة التي وصلوا إليها وبمراكزهم في الملعب إلا إذا اتفق الحكم واللاعبون فيما بينهم على غير ذلك

## القاعدة السابعة والعشرون ( استمرار اللعب )

يستمر اللعب من بدء إرسال الكرة إلى نهاية المباراة مع إعطاء اللاعب راحة لا تزيد عن عشر دقائق بعد انتهاء المجموعة الثالثة ، وفي حالة اشتراك السيدات تكون الراحة بعد انتهاء المجموعة الثانية ، ويجوز للحكم إيقاف اللعب مؤقتاً لأي مدة لأي سبب أو عذر قهري خارج عن الإرادة .  
ويجب عدم التساهل في هذه القاعدة بإيقاف اللعب مثلاً لكي تعطى الفرصة للاعب ليستعيد قوته أو نشاطه أو ليستريح أو ليتلقى تعليمات أو إرشادات .

وفي جميع الأحوال يكون الحكم هو الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يقرر ما إذا كان التأخير عمداً ويجوز له بعد أن يحذر أو ينذر اللاعب أن يعتبره مخالفاً لقانون اللعبة .

وعلى كل حال فيحسن التصرف بزيادة وقت الراحة أو تقصيره أو الإكثار منه على حسب الأحوال الخاصة لكل مكان فيقصر مثلاً بسبب ضيق الوقت أو ميعاد المباراة ويزيد إذا كان الجو حاراً جداً كما في الصيف مثلاً ولكن الأحكام المذكورة في هذه المادة بخصوص الاستراحة هي الواجب إتباعها في المباريات الدولية [ كأس ديفيز ] .

## القاعدة الثامنة والعشرون ( اللعب الزوجي ) :

تسرى جميع القواعد السابقة الذكر على اللعب الزوجي ما عدا ما هو مبين فيما يلي :

## القاعدة التاسعة والعشرون ( الملعب الزوجي ) :

يكون عرض الملعب الزوجي ٣٦ قدماً [ ١٠ر٩٨ م ] أى بزيادة أربعة أقدام ونصف من كل جانب عن عرض الملعب الفردى . وتسمى فى هذه الحالة أجزاء الخط الجانبى فى الملعب الفردى الواقعة بين خطى الإرسال بخطى الإرسال الجانبيين وفيما عدا ذلك يكون الملعب مطابقاً فى كل شىء للوصف والابعاد المذكورة فى القاعدة الأولى . ولكن يجوز عدم تخطيط الأجزاء من خطى الحد الجانبيين فى الملعب الفردى بين خط القاعدة وخط الإرسال فى كل جانب من الشبكة .

## القاعدة الثلاثون ( نظام الإرسال ) :

يكون عدد اللاعبين أربعة ، اثنان منهما فى كل جانب والزوج الذى يفوز ببسء الإرسال لنفسه فى الدور الأول له أن يقرر أياً منهما يبدأ الإرسال فى هذا الدور ويكون للزوج الثانى نفس هذا الحق فى الدور الثانى وزميل اللاعب الذى بدأ الإرسال فى الدور الأول يصبح مرسلًا فى الدور الثالث وزميل اللاعب الذى بدأ الإرسال فى الدور الثانى يصبح مرسلًا فى الدور الرابع وهكذا بالترتيب فى كل أدوار المجموعة . وترتيب الإرسال الذى يتقرر فى مجموعة لايجوز تغييره مطلقاً فى أثناء لعب هذه المجموعة ولكن يجوز عمل أى تغيير عند بدء مجموعة جديدة .

## القاعدة الحادية والثلاثون ( نظام التسلم ) :

يقرر الزوج الذى عليه التسلم فى الدور الأول من منهما يبدأ تسلم

أول إرسال في الدور الأول ويقرر الزوج الثاني من منها يبدأ التسلم في الدور الثاني في أول إرسال ، وبعد ذلك يتسلم كل زوج الإرسال بالتبادل الواحد بعد الآخر في الدور ، وحينما يتقرر نظام التسلم لا يجوز مطلقاً تغييره في أثناء المجموعة الواحدة ، ولكن يجوز عمل أى تغيير عند بدء مجموعة جديدة .

### القاعدة الثانية والثلاثون ( الحكم في حالة لعب لاعب كمتسلم في غير دوره )

إذا حدث في أثناء الدور أن نظام التسلم تغير بأن تسلم لاعب الكرة في غير دوره فإن هذا التغيير يستمر إلى نهاية الدور الذى حدث فيه الخطأ على أن يعود الزوج إلى النظام الصحيح الأول في التسلم في الدور التالى في نفس المجموعة التى كانوا متسلمين فيها .

### القاعدة الثالثة والثلاثون ( الإرسال الخطأ ) :

يكون الإرسال خطأ حسب القاعدة التاسعة أو إذا لمست الكرة المرسله زميل اللاعب المرسل أو أى شيء يلبسه أو يحمله أما إذا لمست الكرة زميل اللاعب المتسلم أو أى شيء يلبسه أو يحمله قبل أن تلمس الأرض فإن اللاعب المرسل ينال النقطة .

### القاعدة الرابعة والثلاثون ( نظام رد الكرة ) :

تضرب الكرة على التوالى بوساطة أى لاعب من طرف ثم من لاعب من الطرف الآخر وإذا لمس لاعب الكرة مخالفاً هذه القاعدة

فان النقطة تحتسب للطرف الآخر أى أنه إذا لمس زوج الكرة الواحد بعد الآخر ربح الزوج الآخر النقطة .

## نقط معقدة أو غير واضحة فى قانون اللعبة

١ - إذا قذف اللاعب مضربه على الكرة وبذلك أعادها لمكانها فى الملعب فانه يفقد النقطة .

٢ - إذا تلقى اللاعب الكرة على مضربه ثم سار بها وهى على المضرب إلى الشبكة ثم ألقاها فى الجانب الآخر من الملعب فانه يفقد النقطة هذا إذا أمكن تلقى الكرة وبقائها ساكنة على المضرب .

٣ - إذا قفز لاعب فوق الشبكة للجهة الأخرى من الملعب فى أثناء اللعب لينجعه نفسه من لمس الشبكة فانه يفقد النقطة .

٤ - إذا نادى الحكيم على لعبة بأنها خطأ ثم عاد فأصلح قوله فى الحال بقوله « صح » ولم يتمكن اللاعب فى أثناء ذلك من رد الكرة فتعد هذه النقطة غير محسوبة .

٥ - إذا تأجلت المباراة بسبب المطر أو الظلام أو أى سبب آخر ثم بدئت ثانياً فى اليوم التالى فانها تبدأ من حيث وقفت فى اليوم السابق ولا يسمح ببدء المباراة كلها من جديد إلا بموافقة الحكيم .

٦ - إذا لعب لاعب فى مسابقة روعيت فيها قوى اللاعبين [ لعب التفاضل ] ولعب فيها لاعب فى الجانب الخطأ فان المباراة تكون صحيحة إلا إذا كان سبب الخطأ من تعليمات الحكيم أو الشخص أو

الأشخاص الذين يقومون بتنفيذ تعليمات الحكم وفي هذه الحالة يجوز للاعب أن يقدم إلتماساً بإعادة المباراة إلا إذا كان الخطأ في صالحة فلا يجوز ذلك حينئذ . ويجب تقديم الإلتماس في مدة مناسبة من الزمن .

٧ - يسرى نفس القرار المذكور في ( ٦ ) في حالة ما إذا أهمل لاعبان أن يلعب المجموعة التي تقرر إمتياز كل لاعب على الآخر إذا كان ذلك من شروط المسابقة التي يلعبون عليها .

## حديث عن "التنس"

التنس رياضة ممتازة تعود الإنسان الدقة في كل شيء ، والنظام في كل عمل ، والتحكم في كل حركات الجسم العضلية والعصبية ، كما تعود العناية بالملبس ، والمثابرة ، والاقدام ، والأخلاق الفاضلة . فالدقة في مواعيد اللعب يضطر اللاعب إلى التعود عليها بسبب تحديد مواقيت اللعب في الملاعب لكي تتاح لسكل لاعب فرصة اللعب فترة معقولة ، وتأخر اللاعب عن الوقت المحدد له قد يحرمه من اللعب أو يعطيه وقتاً أقل مما يريد ، وتكرار ضبط مواعيد اللعب يصبح ضبط المواعيد عادة عند الانسان ؛ كما أن الدقة في أحكام ضربات الكرة ، ومحاولة اللاعب توجيهها إلى المكان الذي يختاره ، وتمسكه من ذلك بالتمرين المستمر يفيد كثيراً في حياته العملية فيصبح دقيقاً في عمله ومنظماً ، وتصبح حياته رتيبة دقيقة ، ويستطيع الانسان بذلك أن يقوم بمجهود أكبر في حياته الاجتماعية . كما أن التنس يعلم اللاعب ضبط أعصابه في الملعب أثناء اللعب ، وذلك لكي يتمكن من إحكام رمي الكرة مع الاحتفاظ بالهدوء أثناء المباريات ، وكثيراً ما نجد لاعباً ممتازاً ماهراً فعجب بالعبه القوية مع هدوئه ثم نراه في مرة تالية يلعب في مستوى أقل ، ويبدو عليه أنه يبذل مجهوداً أكبر وهذا يكون عادة نتيجة إرهاق نفسه في التمرين المتواصل أو لعدم إعطائه جسمه كفايته من النوم بسهره المتواصل أو

عدم انتظام حياته ، ولا شك أن الراحة واجبة في مثل هذه الحالة .  
وممارسة التنس من الصغر تعود الانسان سرعة الحركة حتى أنه  
يمكن ملاحظة الفرق في الحركة والسرعة بين شخصين أحدهما لاعب  
تنس ، والآخر لم يزاول أى رياضة ...

والتنس رياضة غير مناسبة للعرضى بأمراض القلب والمصابون  
بضغط الدم العالى ، ويحسن بمن يريد مزاوله التنس أن يستشير طبيبه  
الخاص ليفحصه جيداً ثم يسدي إليه الرأى والنصيحة فيما إذا كان في  
إمكانه مزاوله التنس .

والتنس تمرين جيد للدورة الدموية والساقين ولو أنه يقوي ذراع  
واحد أكثر من الآخر ، والذي يرغب في تعلم التنس والتقدم فيه يحتاج  
إلى التذرع بالصبر لكي يصل إلى غرضه .

ويفيد التنس الأشخاص المنهوكى القوى من كثرة الأعمال ذلك  
لأن لعب التنس ينسيهم أثناء اللعب متاعبهم الفكرية ويجدون أنفسهم  
بعد نصف ساعة من مزاولته قادرين على متابعة أعمالهم .

## طريقة اللعب

يهتم كثير من المدرسين عند بدء تعليم اللاعب بالضربة الأمامية  
وينصحونه بالتدرب عليها بضعة شهور ثم بعد ذلك يبدأون في تعليمه  
الضربة الخلفية ، ثم باقى الضربات واحدة بعد الأخرى . وقد لوحظ أن  
أن هذه الطريقة غير مجدية إذ أن اللاعب بعد أن يتقن الضربة الأمامية

ثم يبدأ في تعلم الضربة الخلفية ينفذ صبره في تعلمها ، ويطالب من مدربه أن يعطيه الضربات كلها أمامية خصوصاً إذا كان هناك بعض المتفرجين الذين يراقبونه ، ولذا يلاحظ أن معظم لاعبي التنس يتقنون الضربة الأمامية أكثر من الخلفية ، ويسبب ذلك هزيمتهم في أحيان كثيرة وذلك عندما يكتشف اللاعب الآخر ضعف اللاعب الذي أمامه في الضربة الخلفية .

والطريقة الأفضل لتعلم التنس هي أن يتدرب الشخص على جميع الضربات في درس واحد ، والضربات هي الأمامية والخلفية والطارئة الأمامية والطارئة الخلفية والإرسال . فإذا كانت فترة اللعب ٤٥ دقيقة مثلاً فيكون نصيب كل ضربة تسعة أو عشرة دقائق . ويستمر التدريب بهذه الطريقة لمدة شهر على الأقل ، وبعد ذلك يغير المدرب طريقة التدريب فبدلاً من إعطاء اللاعب الضربة الأمامية لمدة عشر دقائق ثم إتباعها بالضربة الخلفية لعشرة دقائق أخرى يعطيه الضربة الأمامية مرة ثم يعقبها بالخلفية مباشرة وهكذا ثم ضربتين أماميتين متبوعتين بضربة خلفية وهكذا أي يعطيه تشكيلة من الضربات دون أن يعرف اللاعب مقدماً ما سيفعله المدرب وفي النهاية يبدأ تمرين الإرسال .

وأهم نصيحة يمكن أن تسدي للاعب التنس هي أن يتابع الكرة بعينه دائماً وبذا يعرف اتجاهها ، ويتمكن من ردها بسهولة إذ أن تتبعه للكرة يجعله موجوداً في المكان المطلوب في الوقت المناسب ويوفر عليه جهوداً لاحاجة له بيدها .

ومن دواعى التقدم في التنس مشاهدة المباريات الهامة على أن يكون القصد من مشاهدة المباراة الاستفادة من متابعة مهرة اللاعبين . كما أن قراءه كتب التنس أو المقالات التي تصف بعض المباريات الهامة تساعد اللاعب على معرفة الطريقة الفنية المحضة .

ومن الضروري أن يمسك اللاعب المضرب بالطريقة الصحيحة وألا يغيرها أبداً في أى نوع من الضربات بل تبقى واحده في جميع أنواع الضربات .

### الضربة اليمنى الأمامية :

تعتبر هذه الضربة أساسية إذ يشتق منها ضربات أخرى كالضربة الطائرة اليمنى وتساعد في ضربة الإرسال وفي الضربة القاضية ؛ وحركة القدم هامة جداً في اللعب فيجب أن يكون اللاعب دائماً على أطراف الأصابع إذ أن ذلك يجعله سريعاً سهل التحرك والجري في أي اتجاه . كما يمكنه أن يحافظ على توازن جسمه فلا يضيع وقتاً في حفظ توازنه أو في الابتداء في الجري أي أنه يكون متحفزاً للحركة وعلى أهبة الاستعداد للتحرك في أي اتجاه . وعند وقوفه على أطراف أصابعه تكون الركبتين غير مشدودتين والجسم مائل للأمام ويكون كتفه الأيسر مواجها للشبكة وبالعكس في حالة الضربة الخلفية يكون كتفه الأيمن هو المواجه للشبكة .

وننصح اللاعب المبتدئ أن يداوم اللعب مع الممرن الذي يمكنه

أن يعطيه الكرة في المكان المناسب لكي يتمكن من رد الكرة جيداً،  
و ألا يلعب مع زميل مبتدئ إذ أنه في هذه الحالة لا يستطيع أن يتلقى  
الكرة في المكان المناسب أو يردها باحكام .

ويجب ملاحظة أن يندفع الجسم مع الكرة إلى الأمام عند ضربها  
لكي تكون الضربة أشد قوة ذلك لأن الذراع وحده لا يكفي لاعطاء  
الكرة القوة المطلوبة . ويعتبر بيل جونسون من كاليفورنيا صاحب أقوى  
ضربة يمتنى أمامية في تاريخ التنس إذ أنه يستعمل ساقيه وكل جسمه  
وينحني للأمام أثناء ضرب الكرة بطريقة مضبوطة جداً ، كما أن يرى  
ينثني بجسمه للخلف ثم يندفع به للأمام أثناء ضرب الكرة فيعطيهما  
قوة وسرعة زائدتين .

وأحسن موضع تكون فيه الكرة ملائمة للضربة اليمينية الأمامية هو  
عندما تكون الكرة عند ارتفاع الوسط وعلى بعد أربعة أقدام أمام اللاعب  
عندما يكون اللاعب متجهها بكتفه الأيسر نحو الشبكة . وبذا يمكن  
ضرب الكرة بأقصى قوة ويكون الجسم في هذه الحالة على أطراف  
الأصابع والركبتان منثنيتان قليلا والقدم اليسرى متقدمة قليلا إلى الأمام  
عن اليمينية وحركة المضرب تأخذ اتجاهها من الخلف إلى الأمام مع ميل  
الجسم إلى الأمام أثناء ضرب الكرة .

وفي بعض الأحيان قد يضطر اللاعب لمخالفة النظام السابق ويواجه  
الشبكة وفي هذه الحالة تتباعد قدميه قليلا وعليه أن يحاذر من سقوط  
الكرة خارج الملعب .

## الإرسال :

إن الطريقة التي يتبعها كثير من المدربين في تعليم الإرسال غالباً ما تكون غير منتجة وتجعل اللاعب بحاجة إلى وقت طويل لتعلمها وهي طريقة إمساك المضرب والكرتين . وأفضل منها أن يأخذ اللاعب كرة واحدة فقط ويتدرب على قذفها إلى أعلى في اتجاه رأسى وإلى الأمام قليلاً بحيث لا تميل الكرة إلى أحد الجانبين . وعندما يتقن ذلك يأخذ كرتين في يده اليسرى ويحاول عمل هذا ثانية بقذف الكرة الأولى ثم الثانية على التوالي ويداوم التمرين حتى يتمكن من قذفها جيداً كما يجب وبدون تفكير .

وبعد ذلك يترك الكرتين ويأخذ المضرب فقط في يده اليمنى ويتدرب على إدارته في الاتجاه الذي يأخذه المضرب أثناء حركة الإرسال عدة مرات بضعة أيام حتى تصبح حركة الذراع منتظمة أثناء مسك المضرب وتحريكه .

وبعد ذلك يترك المضرب جانباً ويمسك الكرتين فقط محاولاً قذفهما مع إدارة يده خلف رأسه كأنه يحمل المضرب ويتدرب على ذلك بضعة أيام . وبعد ذلك يمسك بالمضرب والكرتين ويحاول أن يمزج حركة اليدين معاً .

ومن الضروري مراعاة أن تكون حركة القدمين مضبوطة في كل هذه الأثناء . ويستمر في التمرين حتى يتمكن من عمل الإرسال بطريقة مضبوطة ومتقنة .

وبعد بضعة شهور يبدأ في التدرب على الطريقة المسماة بالإرسال الأمريكي وفي هذه الطريقة تلف الكرة عند ملامستها الأرض وترتفع إلى إرتفاع كبير ، وهناك نوع آخر من الإرسال يجعل الكرة منخفضة جداً بعد ملامستها الأرض .

والنوع الأول يتم بضرب قمة الكرة من الشمال لليمين أما الثاني فيكون بضرب الكرة من جانبها الأيمن .

ويمكن تعلم هذين النوعين بواسطة ممرن ماهر وبملاحظة لاعبي التنس الممتازين مع مراعاة موضع القدمين وثني الركبتين وتغيير إرتكاز الجسم من الخلف إلى الأمام وكذلك حركة المضرب وارتفاع الكرة حين ضربها والزاوية التي يلتقي عندها المضرب بالكرة .

### الضربة الطائرة :

يقف اللاعب بعيداً عن الشبكة حوالي متر واحد ثم يخبر المدرب بتوجيه الكرة أولاً في الجهة اليمنى أي أن يعطيه ضربة يميني أمامية وفي هذه الحالة يتجه بكتفه للشمال نحو الشبكة ثم يعطيه ضربة خلفية وفي هذه الحالة يتجه بكتفه للشمال نحو الشبكة مع ملاحظة حركة الأقدام على قدر المستطاع وعندما يرد لها طائرة يمسك المضرب بقوة ويثبت المعصم لكيلا ينثنى للخلف أما الضربة القاضية فتحتاج إلى إنتباه كلي من اللاعب لكي يقف تحت الكرة في المكان المناسب ليضربها بقوة وفي هذه الحالة يقبض على المضرب بذراعه بكل قوة مع ثبات المعصم بدون ثنيه وطريقة التمرين لها أن يتلقى اللاعب من المدرب كرات

عالية و يجتهد اللاعب في ردها بضرب الكرة بأقصى قوة ممكنة و يجعل هدفه في الضرب خط القاعدة أى آخر خط في الملعب . أما إذا كانت الكرة أبعد من خط الإرسال فيجب على اللاعب أثناء الضربة القاضية أن يحرص كل إنتباهه فيها لكيلا يضطر إلى ضربها بقوة أقل من اللازم أو لكيلا يضعها في مكان غير مناسب فيمكن الطرف الآخر من اللحاق بها.

### أنواع اللعب :

يعتمد معظم اللاعبين في أثناء المباريات على الحيلة و تعرف فقط الضعف في الخصم وهناك ثلاثة أشياء يحاولها اللاعب وهي الهجوم والدفاع ثم الهجوم والدفاع معاً فاللاعب الذي يتقن الإرسال واللعب قرب الشبكة أى الضربة الطائرة والقاضية ينتهزون مهارتهم في ذلك فيرسلون الكرة قوية ثم يسرعون لقرب الشبكة لردها بإحدى الضربتين الطائرة أو القاضية وهناك لاعبين آخرين يتبعون طريقة الدفاع فقط ولا يقومون بأى محاولات لتوجيه اللعب بل يعتمدون على الأمل في أن يخطيء الخصم بإخراج الكرة خارج الملعب أو وقوعها على الشبكة وقد يحاولون رد الكرة بحيث تقع في الجانب الآخر من الملعب بعيدة عن الخصم . أما النوع الثالث من اللاعبين فهم الذين لا يستقرون على نوع واحد من اللعب فهم تارة مهاجمين وآونة مدافعين محاولين في جميع الأوقات الضغط على الخصم وأحراجه لكي يرد الكرة حسب ما يرغبون واللاعبين الذين يمكنهم إتباع هذه الطريقة هم الذين يتقنون جميع أنواع الضربات فيصبح

بإمكانهم إمتحان الخصم إمتحاناً سريعاً باستعمال أنواع الضربات المختلفة فيهاجون بقوة ثم يتبعون خطة الدفاع ثم يرسل الكرة في أماكن مختلفة تارة في الوسط وأخرى قرب خط النهاية وآونة قرب الشبكة وهكذا حتى يتعرفون نقط الضعف في الخصم فيكثرون منها ويفيدون في طريقة لعبهم باستمرار كما أن هناك ثلاثة طرق للعب — الأولى التي يعتمد اللاعب فيها على اللعب من آخر الملعب في أغلب الأحيان ومن الذين اشتهروا باللعب بهذه الطريقة بانسيك ودي سستيني وهؤلاء يكسبون النقط نتيجة خطأ الخصم أو عند اقتراب الخصم من الشبكة فيرسلون الكرة لآخر الملعب دون أن يستطيع الخصم اللحاق بها وردها .  
والطريقة الثانية هي التي يعتمد فيها اللاعب على الهجوم دائماً بالضرب القوى السريع والهجوم على الشبكة مثل يوروترا وتيلدين .  
والطريقة الثالثة هي التي يعتمد فيها اللاعب على الهجوم والدفاع في وقت واحد فأحياناً يهاجم لكسب النقطة وأحياناً يقف موقف الدفاع فقط ومن هذا النوع بادج ، وكوشيه وبيري .

واللاعب الكامل هو الذي يستطيع أن يلعب من آخر الملعب كما يمكنه اللحاق بالكرة عند الشبكة في الوقت المناسب لكي يرد الكرة ويكسب النقطة والذي يستطيع أن يغير من طريقة لعبه من وقت لآخر أي هجوم ودفاع وتعليق الكرة وجميع الأنواع الأخرى .

وكما كان الإرسال قوياً كلما كان باستطاعة اللاعب أن يؤثر في

خصه نفسياً أولاً كما أنه يعطيه فرصة كسب النقط أكثر من الإرسال الضعيف .

والإرسال المتغير يضيق الخصم أيضاً ويؤثر في نفسيته فيكون قويا مرة ثم أقل قوة مرة ثانية ولكن عند ملامسة الكرة للأرض تصعد عالية جداً وهو ما يسمى « الرفع » أو النوع الذي تكون الكرة فيه منخفضة بعد ملامستها للأرض فهذه كل طرق في الإرسال تؤثر في الخصم وتكسب اللاعب النقط .

### ضربة الاسقاط

تفيد هذه الضربة كثيراً في كسب النقط أثناء المباريات خصوصاً إذا كان اللاعب قريباً من الشبكة وكل ما يحتاجه اللاعب في هذه الضربة هو إسقاط الكرة بعد الشبكة مباشرة بتثبيت المضرب في يده لكي يصيد الكرة ويردها إذا كانت الكرة قوية فيثبت المضرب للخلف قليلاً . وتحتاج هذه الضربة إلى تمرين كثير لإتقانها .  
ومعظم ما قيل سابقاً ينصب على اللعب الفردي .

## اللعب الزوجي

يختلف اللعب الزوجي عن الفردي فيما يشترط في زميلين فأحسن زميلين هما الذين يكونان أقوياء جداً في الإرسال والضربة الطائرة أكثر من قوتهما في الضربات الأخرى ذلك لأن اللعب الزوجي أسرع بكثير

من اللعب الفردي كما أن الاتفاق والانسجام بين الزميلين يجب أن يكون تاماً فعندما يعطى أحد الزميلين ضربة إرسال قوية يكون الآخر قرب الشبكة لرد الكرة أما إذا كان هذا اللاعب ضعيفاً في الإرسال فقد يتمكن خصمه من إعادة الكرة إليه بقوة ولا يمكنه ردها . ولا يمكن لزميله مساعدته . وقد نجد بعض اللاعبين أقوياء في اللعب الفردي وليس من السهل التغلب عليهم ولكنهم إذا لعبوا في الزوجي يمكن التغلب عليهم بسهولة تامة وكثيراً ما يكون ذلك عائداً إلى ضعفهم في الإرسال . ولا يعني هذا أنه يمكن دائماً التغلب على اللاعب الضعيف الإرسال في الزوجي إذ يحدث ألا يتمكن الخصم من رد الكرة بقوة بسبب عدم ارتفاع الكرة عن الأرض كثيراً وبذا يضطر الخصم إلى إتباع خطة الدفاع فقط حتى يغاب على أمره .

وقد يحدث أحياناً عند إرسال الكرة بقوة أن لا يتمكن اللاعب المرسل من الاقتراب من الشبكة بسرعة بسبب تمكن الخصم من رد الكرة بسرعة وبقوة وفي مثل هذه الحالة يحسن استعمال نوع الإرسال الذي ترتفع فيه الكرة عالية جداً عند ملامستها الأرض فمثل هذا الإرسال يعطى اللاعب فرصة الاقتراب من الشبكة .

كما يحسن إرسال الكرة للاعب بحيث يضطر إلى ردها بالضربة الخلفية التي تكون عادة أضعف من الضربة الأمامية .

وقد يلجأ اللاعب في الزوجي إلى رد الكرة عالية لكي يضطر

خصمه إلى الرجوع للخلف وليقترب هو من الشبكة لكسب النقطة ولكن يجب الاحتراس عند اتباع هذه الحيلة لكيلا يتمكن الخصم من ردها بضربة قاضية .

### اختيار المضرب

يجب على الرجل ألا يختار مضرب وزنه أقل من  $13\frac{1}{4}$  أوقية أما السيدات فلا تختار السیده أقل من ۱۳ أوقية ويفضل بعض اللاعبين أن يكون ثقل المضرب من الأمام أكثر من ثقله من الخلف وهؤلاء الذين يفضلون اللعب من آخر الملعب دائماً .

أما الذين يفضلون اللعب قرب الشبكة فانهم يفضلون المضرب الموزع ثقله على المضرب بانتظام أو يكون أكثر ثقلاً عند اليد . ويحسن أن يختار اللاعب المضرب بنفسه لنفسه .



## ضربة الارسال



٢- بدء رمي الكرة إلى أعلا ومعهما يتم نقل الارتيكاز على القدم الأمامية



١- يكون الجسم في وضع جانبي بالنسبة للشبكة  
ومرتكزاً على القدم الخلفية



٤- وصول المضرب لأقصى مسداه  
خلف الجسم



٣- المضرب للخلف مع ازدياد ارتكاز الجسم  
على القدم الأمامية

## تابع ضربة الارسال



٦- ضربت الكرة ويلاحظ أن الجسم  
بثقله يتبعها



٥- الجسم كله يشترك في الضربة وقد أصبح  
اللاعب على أطراف أصابعه

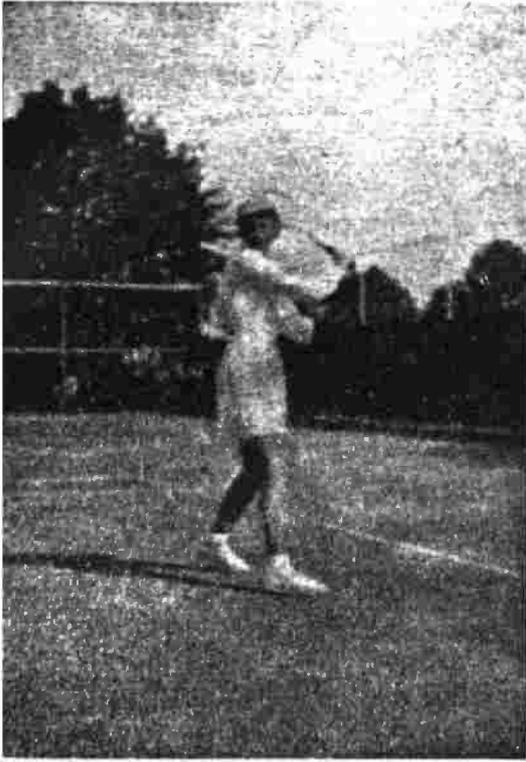


٨- تمت الضربة ويلاحظ أن المضرب استمر  
في متابعة حركته لأسفل بعرض الجسم

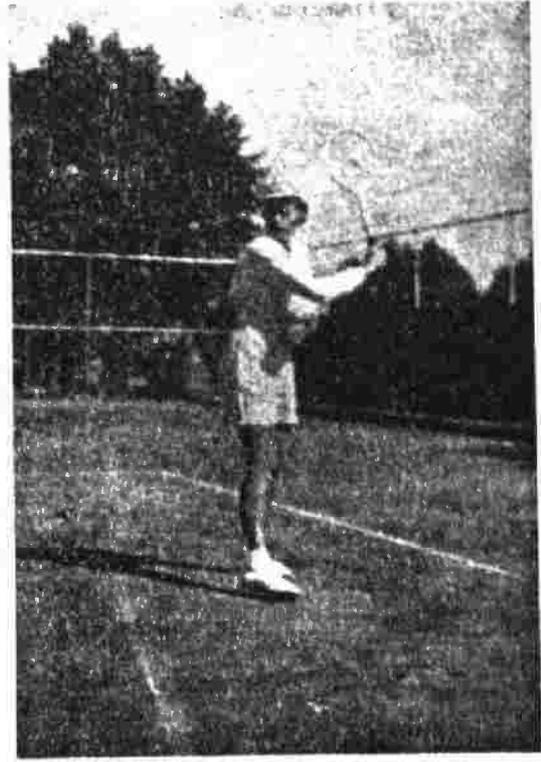


٧- يلاحظ أن الذراع ممدود لنهايتها وأن  
الرجل الخلفية تتأرجح للخلف

## الضربة الخلفية



١٠- اللاعب يأخذ خطوة بالقدم اليميني ويلاحظ ارتفاع المضرب لأعلى



٩- الاستعداد للضربة الخلفية حيث يكون الكتفين والقدمين في وضع متعامد مع الشبكة



١٢- يلاحظ أن رأس المضرب مفتوح لملاقاة الكرة وأنه إلى يمين الجسم



١١- رأس المضرب يتقدم للأمام لمقابلة الكرة واللاعب يتابع الكرة بنظره

## تابع الضربة الخلفية



١٤- رأس المصرب مستمر في الحركة في اتجاهه بعد ضرب الكرة وهذا ما يسمى بالتابعة الكاملة



١٣- ملاقات الكرة من اليمين وأمام القدم اليمنى



١٦- رأس المصرب والذراع يستمران في الحركة إلى ما فوق الشبكة للتأكد من رد الكرة للجانب الآخر



١٥- يلاحظ بقاء الجسم والقدمين في نفس الوضع أثناء الضربة

## الضربة القاضية



١٨- نقل ارتكاز الجسم إلى القدم الخلفية مع ثني الركبتين



١٧- الاستعداد للضربة بيد دوران الجسم لينعاند مع الشبكة مع تحريك اللاعب للخلف ليكون في الوضع المناسب



٢٠- وصول المضرب إلى أذنهى حد للخلف ويلاحظ متابعة اللاعب للاسكرة بنظره



١٩- رقع المضرب لأعلى للخلف مع مد الذراع استعداداً للضربة الكاملة بقوة ويعاون الذراع الأيسر في حفظ التوازن

## تابع الضربة القاضية



٢٢- قبل ملامسة الكرة للضرب مباشرة  
يبدأ الجسم في الاستعداد أكثر لانعام الضربة



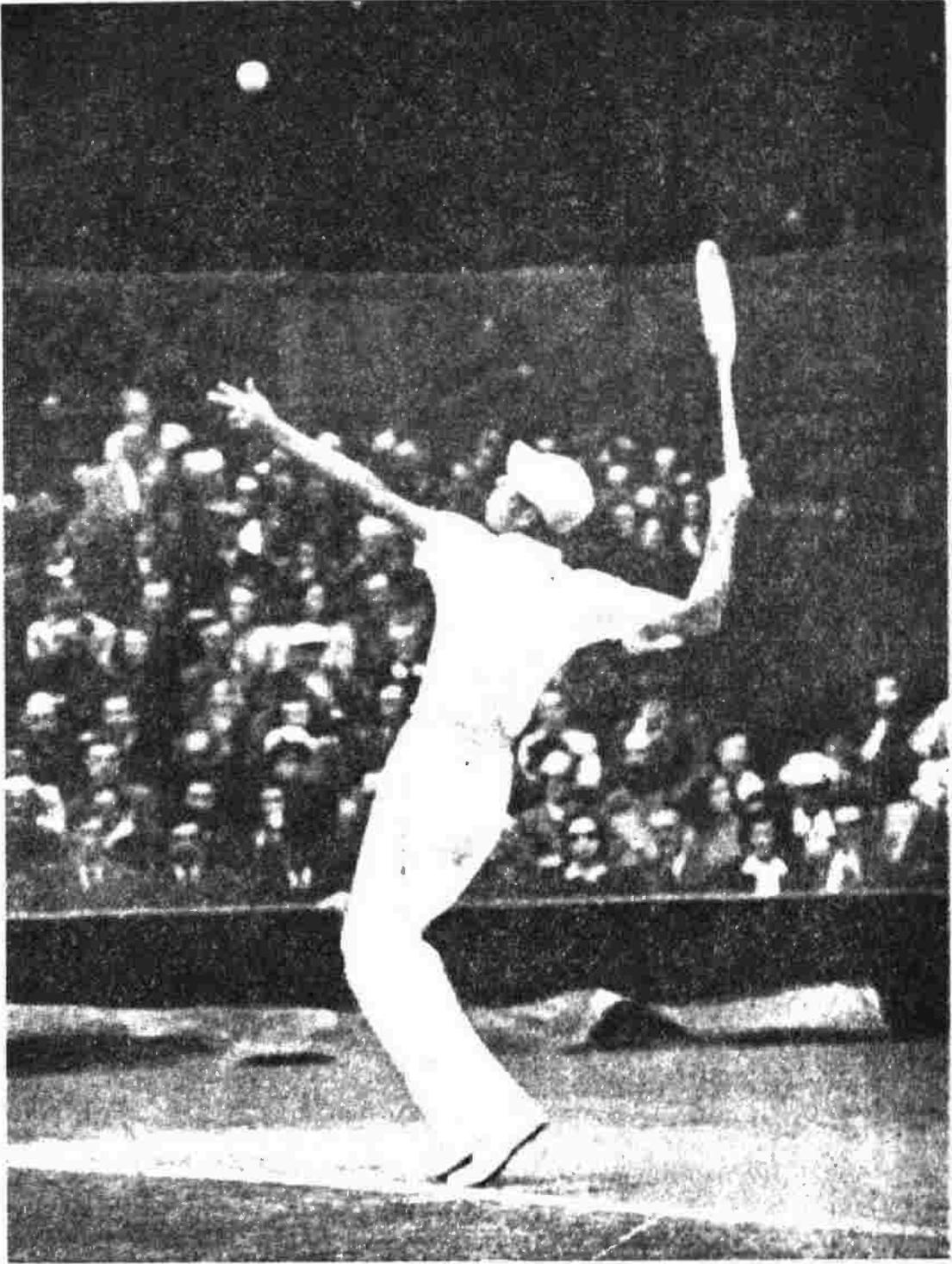
٢١- المضرب يبدأ في الحركة للأمام



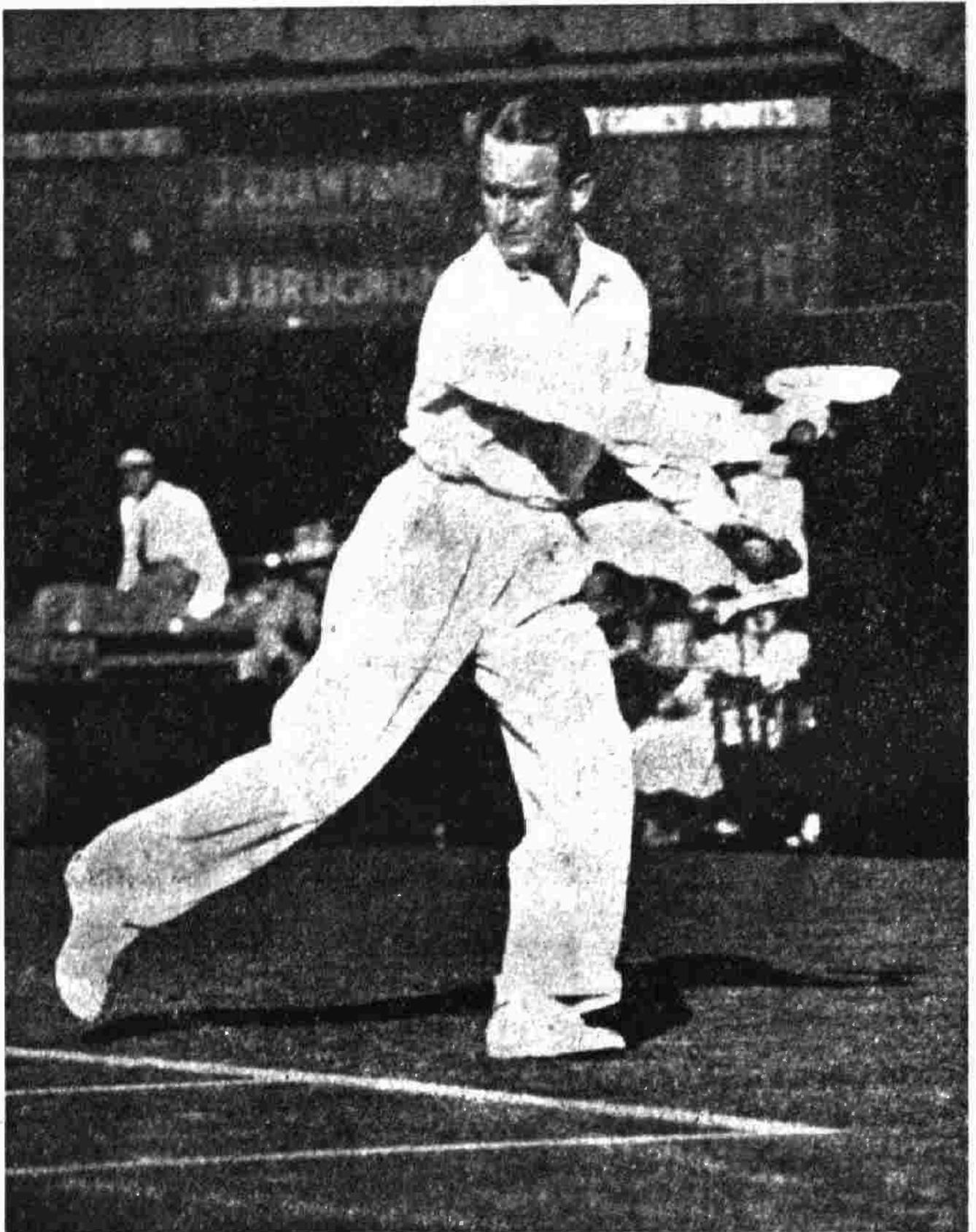
٢٤- متابعة الضربة مستمرة لأسفل وبعرض  
الجسم مع استعادة توازن الجسم بسرعة



٢٣- ضربت الكرة وأصبح ثقل الجسم على  
القدمين بدلا من اليسرى فقط



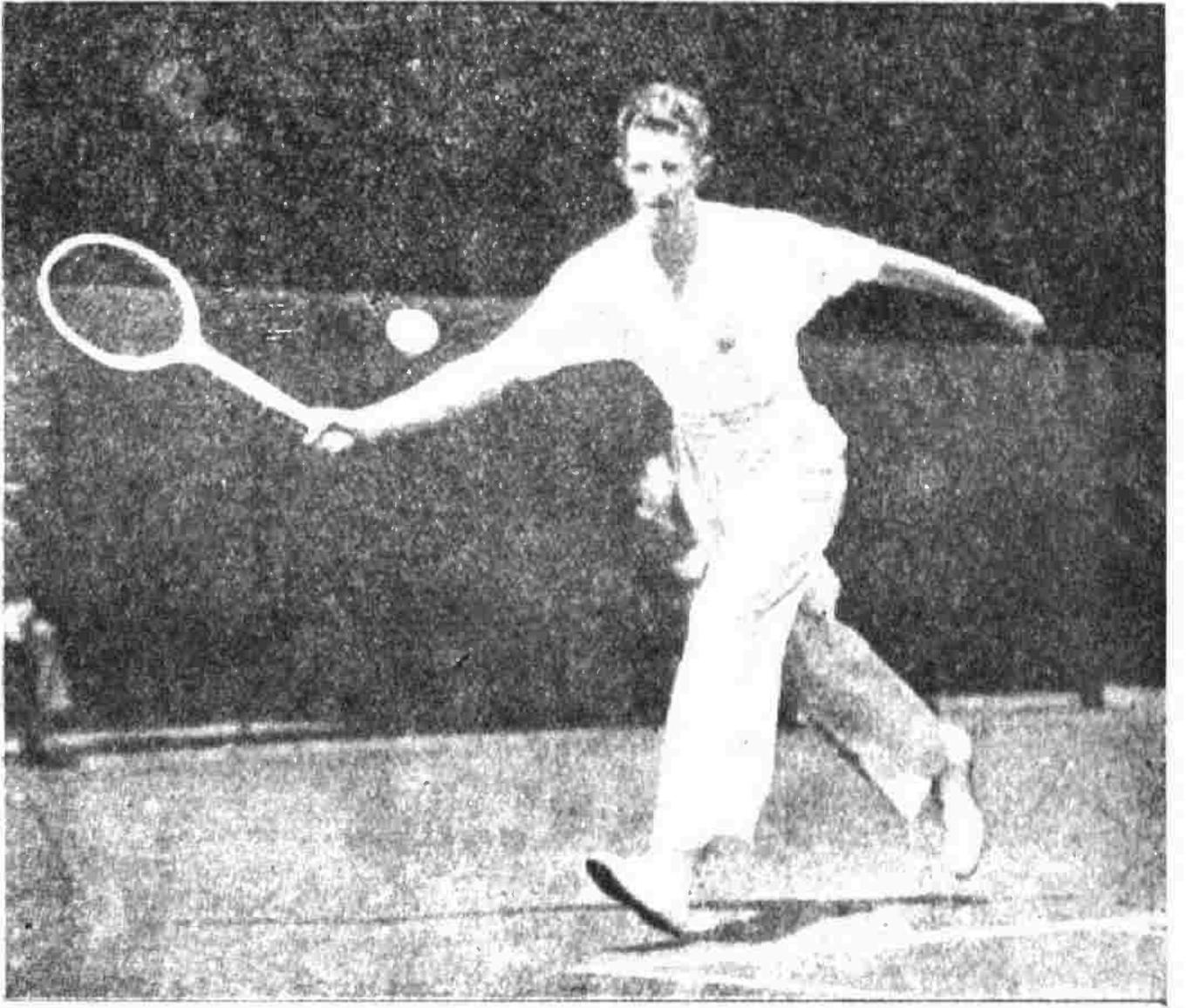
٢٥ - لاعب التنس المعروف « ييتر »  
يرسل الكرة في أثناء البطولة الفردية في ويمبلدون سنة ١٩٤٦



جاء كرفورد لاعب النمس الاسـترالى

- ٢٦ -

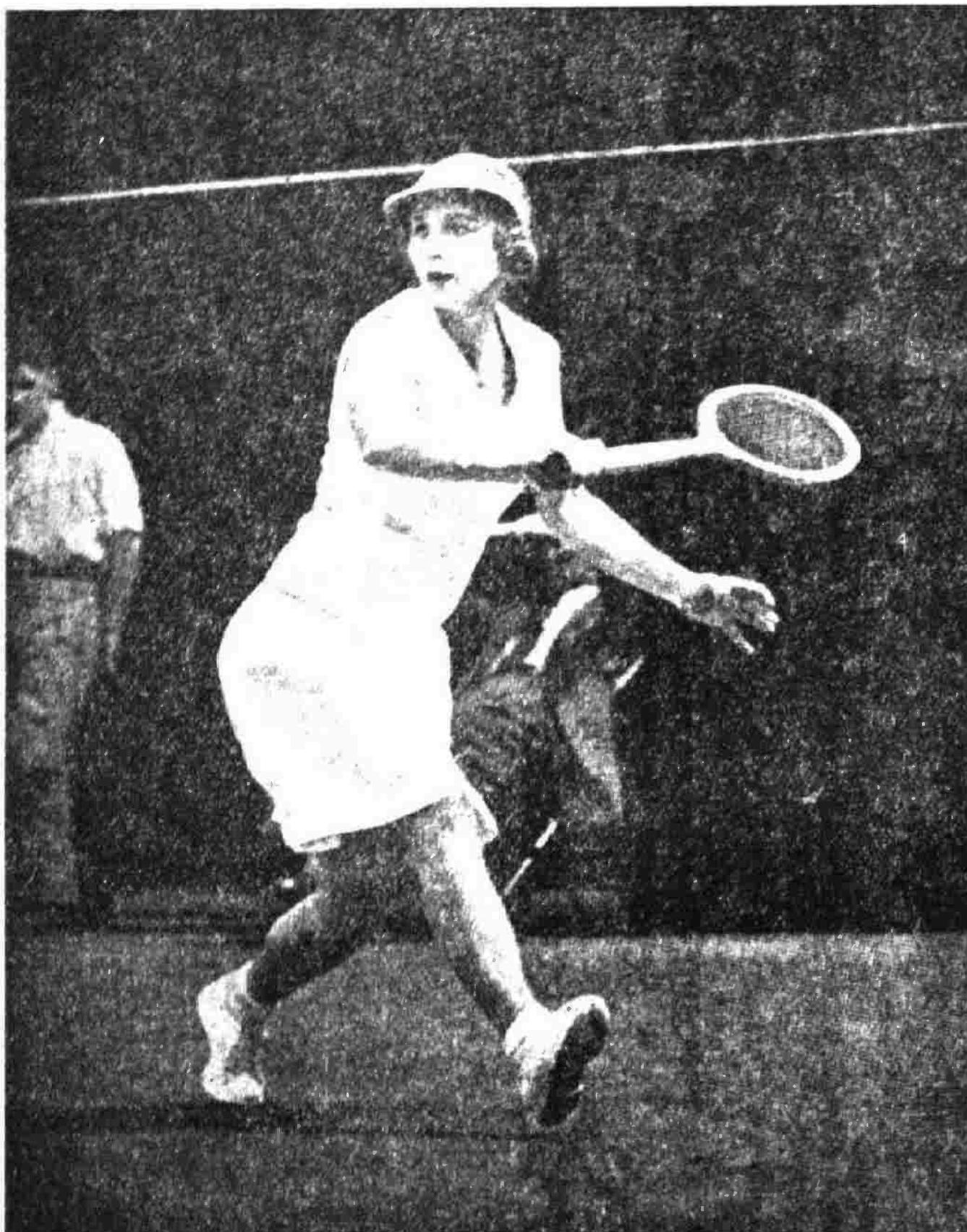
يرد الكرة بضربة خلفية



اللاعب « بادج »

- ٢٧

يصد الكرة بضربة أمامية ويلاحظ أن عينه على الكرة



السيدة « رورك »

- ٢٨

اللاعبة المعروفة تَرُد الكرة بضربة خلفية



• هيوز ، اللاعب المشهور  
يرد الكرة بضربة خلفية



السيدة « بوستوك » اللاعبة المعروفة

- ٣٠ -

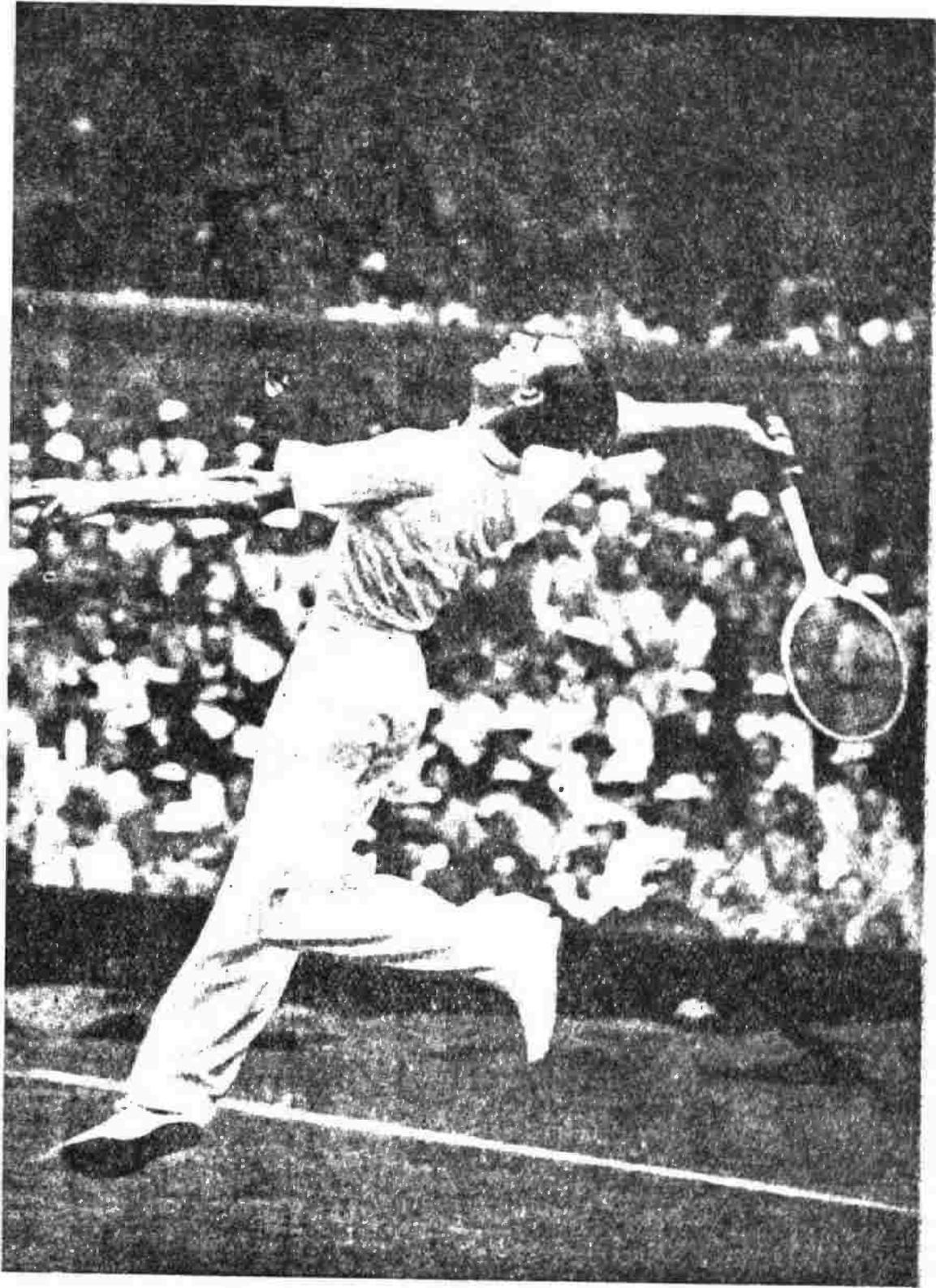
ترد كرة واطئة بضربة خلفية

بيث الرياضة  
« مرزوق »  
- القاهرة . مصر -

١١ شارع شريف باشا - ت ٤٥٦٨١ - س . ت ٤٥٤٢٨

أدوات رياضية . ملابس رياضية . أسلحة وذخائر

العباب تسلية . كتب رياضية



« پیری » برد الکره بضربه قاضیه قاطعه

# المكتبة الرياضية العربية

كانت المكتبة العربية ناقصة في ناحية التأليف الرياضى ولكن فى السنوات الاخيرة تلافى المصريون هذا النقص بإخراجهم عدداً غير قليل من الكتب . وفيما يلى بيان بعض هذه الكتب :

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| أحمد محمد مرزوق                 | ١ — دليل الألعاب                                 |
| ,                               | ٢ — الحفلات الرياضية وألعاب القوى                |
| ,                               | ٣ — فى التربية البدنية                           |
| ,                               | ٤ — دليل الحفلات                                 |
| ,                               | ٥ — الحركات الرياضية وعلاقتها بالحركات التحريرية |
| ,                               | ٦ — مقاييس الملاعب الرياضية                      |
| فرحات محمد مرزوق                | ٧ — المصارعة اليابانية                           |
| ,                               | ٨ — الأهرام الرياضية                             |
| ,                               | ٩ — السباحة                                      |
| فرحات محمد مرزوق ومحمد على حافظ | ١٠ — الألعاب المنظمة                             |
| ,                               | ١١ — التمرينات الرياضية                          |
| محمد على حافظ                   | ١٢ — نظريات التربية البدنية جزآن                 |
| ,                               | ١٣ — أصول التمرينات البدنية                      |
| ابراهيم علام                    | ١٤ — مدونة الألعاب الأولمبية                     |
| محمد حامد الافندى               | ١٥ — المسابقات الرياضية                          |
| ,                               | ١٦ — تنس الطاولة                                 |
| ,                               | ١٧ — كرة السلة للناشئين                          |

محمد حامد الافندى	١٨ - كرة القدم
محمد محمد فضالى	١٩ - قانون الكرة الطائرة
» »	٢٠ - اليد
» »	٢١ - تنس الطاولة
» »	٢٢ - كرة السرعة
» »	٢٣ - كرة القدم للناشئين
محمد محمد فضالى و أحمد الأورفلى	٢٤ - المعسكرات
أمين عبيد الوهاب	٢٥ - حركة الكشف كوسيلة للاصلاح الاجتماعى
» »	٢٦ - ألعاب الكشافة والأشبال
نعيمه يوسف	٢٧ - كرة الشبكة
عبد الفتاح لطفى	٢٨ - تمرينات للأطفال
محمد خليل	٢٩ - اختبارات الكشف الأرقى
احمد محمد مرزوق	٣٠ - مقالات فى التربية - تحت الطبع -

