

الباب الثاني
ألعاب المضرب

ألعاب المضرب

تعتبر ألعاب المضرب من الألعاب المحببة إلى النفس ممارسة ومشاهدة لما تكسبه للممارسين من تطوير لحالتهم البدنية والنفسية والعقلية لذا اهتمت جميع دول العالم بإدخالها ضمن الأنشطة الرياضية التي تمارس بين الأطفال والشباب والرجال وكبار السن من الجنسين.

وضعت لألعاب المضرب المناهج والبرامج سواء كان ذلك على مستوى الاتحادات الرياضية المعنية وإدارات التربية الرياضية من خلال المدارس على جميع مستوياتها سواء كان ذلك من خلال دروس التربية الرياضية أو الأنشطة الحرة للأفراد وقد حرص كل اتحاد من الاتحادات الرياضية المعنية على إعداد المدرسين والإداريين والحكام وإقامة البطولات الرياضية.

لقد انتشرت ألعاب المضرب على اختلاف أنواعها على مستوى جميع الدول وأقيمت لها البطولات المحلية والإقليمية والقارية والعالمية والأولمبية للعديد من ألعاب المضرب.

وهناك العديد من ألعاب المضرب تأتي في مقدمتها التنس وتنس طاولة والريشة الطائرة والاسكواش وكرة السرعة وتنس المضرب الخشبي.

ولقد صدر للعديد من ألعاب المضرب مراجع متخصصة لكل لعبة منها متضمنة المبادئ الأساسية بمهاراتها المختلفة وخطط اللعب واللياقة البدنية وقانون ممارستها وإدارة وتنظيم مبارياتها.

وقد حرصت الهيئات بجميع أنواعها التي يمارس أفرادها ألعاب المضرب على توفير الإمكانات التي تتطلب ممارستها. وعادة ما يوجه التلاميذ في المدارس والطلاب

بالجامعات واللاعبين بالأندية والهيئات المحلية إلى العديد من الأسس التي تتطلبها ممارسة ألعاب المضرب وتأتي في مقدمتها ما يلي:

■ بيان أهمية التهيئة البدنية والغرض منها وضرورة الاعتماد عليها قبل كل تدريب أو مباراة.

■ التوجيه إلى التدريب الذاتي لاكتساب المزيد من اللياقة البدنية العامة والخاصة والمهارات المرتبطة بكل نوع من ألعاب المضرب.

■ الاهتمام بالعمل على إتقان المهارات الأساسية والتي يأتي في مقدمتها حركات القدمين والضربات المختلفة.

■ الاهتمام بالتوازن قبل وخلال وبعد أداء كل ضربة من الضربات من خلال التحكم في حركات القدمين للقدرة على التغيير من أوضاع الجسم والتغيير للمكان المناسب بالسرعة المناسبة.

■ أن تكون عين اللاعب دائماً على أداة اللعب (الكرة، الريشة) وما إلى ذلك من أدوات بالإضافة إلى متابعة حركة اللاعب المنافس.

■ العناية بمسك المضرب بالطريقة التي تسمح بممارسة ألعاب المضرب بتحريك المضرب إلى كل الاتجاهات.

■ الاهتمام بتعلم وممارسة الضربات الأمامية والخلفية كأساس لتطوير أنواع الضربات المختلفة.

■ الاهتمام بضربة الإرسال بحيث تكون قوية وسريعة وموجهة توجيهاً دقيقاً للأماكن التي يصعب على المنافس ردها.

■ التوقع الصحيح لرد الكرات مع اللعب بهدوء والقدرة على التنوع في أداء الضربات وتوجيهها.

■ الحرص على التدريب مع من هم أفضل في المستوى ليتحسن مستوى أداء اللاعب.

- التوقع السليم لمسار وسرعة أداء اللعب.
- العودة السريعة إلى وقفة الاستعداد بعد أداء كل ضربة.
- التعود على أداء دور المهاجم والمدافع في اللعب طبقاً لطبيعة سير اللعب.
- ضرورة الإلمام بقواعد اللعب وخططه ونظام مبارياته.
- الاهتمام بالإطلاع على ما هو جديد فيما يتعلق بألعاب المضرب.
- تنمية مدارك ممارس ألعاب المضرب من حيث الجوانب المعرفية والتاريخية والثقافة والحركية والانفعالية وما إلى ذلك من جوانب أخرى.

١/٢ الأهداف العامة لألعاب المضرب

تحدد الأهداف العامة لألعاب المضرب فيما يلي:

١/١/٢ الأهداف المعرفية:

- أن يتعرف الفرد الممارس لألعاب المضرب على أنواع المضارب المستخدمة من حيث أشكالها ومميزاتها وطبيعتها تصنيفها.
- الإلمام بتاريخ منشأ ألعاب المضرب التي يمارسها والمهارات الفنية والقانونية والإدارية والتنظيمية التي مرت بها.
- الاهتمام بالمثل الأعلى من اللاعبين الأولمبيين أو الدوليين والقاريين والمحليين من جميع الجوانب.
- الإطلاع على الاحتياجات الخاصة بألعاب المضرب من أدوات وملاعب.
- الإلمام بالإسعافات الأولية وإصابات الملاعب التي قد يتعرض لها اللاعب في ألعاب المضرب.

- استيعاب المراحل الفنية لضرب الكرة (مرحلة الاستعداد لأداء الحركة مرحلة الضرب ومرحلة المتابعة).
- التمييز بين أنواع الضربات المستخدمة للمبتدئين والمتقدمين.
- التعرف على أبرز النقاط في قواعد ألعاب المضرب.
- تقييم الفرد الممارس لألعاب المضرب لمستواه في اللعب بالقدرة على تحقيق الأداء المهاري الأفضل لبعض منها طبقاً لمستوي أداء اللاعب.
- تنمية الفرد الممارس لألعاب المضرب لثقافته الرياضية حول لعبته.
- أن يشارك اللاعب في تطبيق القرارات الفنية والإدارية لمباريات ألعاب المضرب.

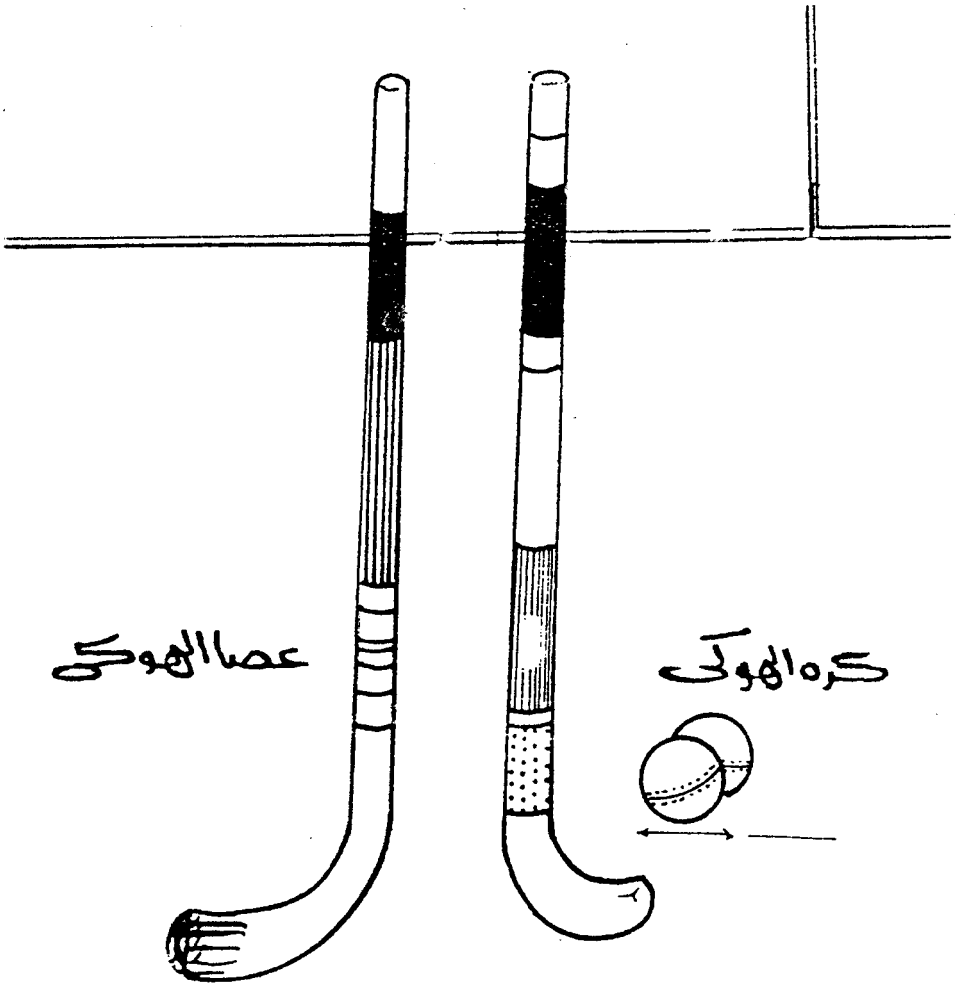
٢/١/٢ الأهداف الحركية:

- أن تنمي لدي الفرد الممارس لألعاب المضرب مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة لما يمارس من ألعاب المضرب.
- تعلم أداء أنواع من مسكات المضرب الخاصة باللعبة التي يمارسها من وقفة الاستعداد وحركات القدمين وأداء الضربات التي يعتمد عليها في اللعب.
- إجادة أداء أنواع من ضربات الإرسال الخاصة بما يمارس من ألعاب المضرب لارتقاء اللاعب الممارس بمستواه في اللعب والحرص على تعلم الضربات المتقدمة.
- الربط بين مهارات اللعبة التي يمارسها خلال المسابقات.
- أن يرتقي للوصول بأداء جميع أنواع المهارات الأساسية للعبة التي يمارسها.
- أن يتمكن من أداء الضربات الهجومية الدفاعية في اللعب.
- أن يتابع التدريب على خطط اللعب الفردي والزوجي لألعاب المضرب.

- إدراك أهمية ألعاب المضرب في الحياة العامة.
- يتمكن من تكوين شخصية مستقلة من خلال اللعب.
- أن يتعود اللاعب على التعاون في العمل وإنكار الذات.
- أن يتمكن اللاعب من التعاون مع الآخرين بإيجابية.
- أن يتفهم اللاعب أهمية شغل وقت الفراغ بممارسة النشاط المفيد.
- أن تتكون لدي الفرد القدرة على تحمل المسؤولية واحترام الآخرين.
- تنمية مسئولية العناية بالأدوات والأجهزة الرياضية.
- الشعور بأهمية الانتماء للآخرين من خلال العمل الترويجي.
- احترام المنافسين خلال المنافسات والمباريات.
- التفاعل مع المنافسين بود وحماس أثناء اللعب.
- التحكم في الانفعالات وضبط النفس.
- القدرة على رد الفعل السريع والقرار الصائب.
- تنمية مشاعر الرضا عن النفس من خلال اللعب الجيد.
- التحكم في الانفعالات خلال اللعب في الفوز أو الهزيمة.
- تنمية قوة الإرادة في التعلم والممارسة والمنافسة.
- تنمية الرضا عن الآخرين خلال التفاعل في المباريات والمنافسات.

أنواع ألعاب المضرب

الهوكي



٢/٢ أنواع ألعاب المضرب

١/٢/٢ الهوكي؛

١ / ١ / ٢ / ٢ المهارات الأساسية:

تتطلب رياضة الهوكي مهارات أساسية خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الجماعية الأخرى «كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد... إلخ» حيث تعتمد معظم الأنشطة الجماعية الأخرى على الكرة، أما المهارات الأساسية في رياضة الهوكي - وهوكي الانزلاق على الجليد - فتعتمد بالإضافة إلى الكرة على استخدام عصي الهوكي في ممارستها.

والمهارات الأساسية لازمة لرفع مستوى الفريق وهو السلم للارتقاء نحو الإجابة والامتياز حيث أن يمكن اللاعبين بالمهارات الأساسية اللازمة فبدون هذه المهارات فإن كلاً من المدرب واللاعبين يضيعان وقتها دون استفادة، حيث أنه لا توجد بين المهارات الأساسية ما هو أهم من الأخرى، فإذا كان الأمر كذلك لما أطلق على هذه المجموعات الحركية التي تتنظم في أشكال وأساليب موحدة لفظ المهارات الأساسية.

وبدون إتقان المهارات الأساسية لرياضة الهوكي والتعرف على مبادئ كل مهارة لا يمكن أن يصل المبتدئ إلى مستوى عال ويظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات الأساسية وكيفية أدائها، فالفريق الذي يتقن المهارات الأساسية ويؤديها بنجاح غالباً ما يتصف لعبه باللعب الجماعي، ولا شيء يهدم لعب الفريق سوى التمريرات غير المتقنة، كما أنه لا شيء يبني الثقة لدى أفراد الفريق قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين، لذا يجب إتقان المهارات الأساسية التي تنقسم إلى ما يلي:

أولاً: مهارات أساسية بدون كرة:

■ مسك العصا.

■ وقفة الاستعداد.

■ حركات القدمين.

ثانيًا: مهارات أساسية بالكرة:

■ التقدم بالكرة:

- التقدم بالجري مع دفع الكرة.

- التقدم بالجري مع دحرجة الكرة.

■ الضربات:

- دفع الكرة. - نظر الكرة. - غرف الكرة.

- ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا.

- ضرب الكرة بالعصا المعكوسة.

■ استقبال الكرة بالعصا. ■ المهاجمة.

■ الخداع. ■ البولي.

■ دفع الكرة لداخل الملعب. ■ مهارات حارس المرمى.

وسيلة شرح كل مهارة من هذه المهارات على حدة وكيفية أدائها.

٢ / ٢ / ١ / ١ / ١ / ١ المهارات الأساسية بدون كرة:

٢ / ٢ / ١ / ١ / ١ / ١ مسك العصا:

تعريفها:

هي القبض على العصا بطريقة صحيحة وسهلة، تمكن اللاعب من الاشتراك في اللعب وأداء جميع مهارات اللعبة، مع مراعاة الجوانب القانونية في ذلك، وهو استعمال الوجه المسطح فقط في اللعب وعدم ارتفاع العصا أعلى من مستوى الكتف.

أهميتها:

■ لا يمكن للاعب أن يشترك في اللعب بدون عصا الهوكي.

- معظم المهارات الأساسية للعبة تؤدي بعصا الهوكي.
- يتوقف أداء مهارات اللعبة بطريقة صحيحة على طريقة مسك عصا الهوكي.

استخدامها:

تستعمل مهارة مسك عصا الهوكي في جميع أوقات اللعب حيث يظل اللاعب قابضاً على عصاته طوال المباراة.

طريقة الأداء:

تختلف طريقة مسك عصا الهوكي من لاعب آخر، تبعاً لاختلاف مميزاته الطبيعية وصفاته الخاصة كذلك فهي تختلف مع اللاعب الواحد تبعاً للمهارة التي يؤديها، وأيضاً تختلف طوال المباراة من وقت لآخر تبعاً لظروف اللعب والاشتراك فيه. وعموماً وبالرغم من هذا فإنه يوجد طريقة ابتدائية لمسك عصا الهوكي والتي منها يشتق كل ما سبق ذكره من تغير في طريقة المسك وهي تتلخص فيما يلي.

- تترك مسافة من (٥ إلى ٧) سم من بداية مقبض العصا ثم تقبض اليد اليسرى على العصا بطريقة السلام، على أن يكون الوجه المسطح لعصا الهوكي جهة اليسار، وعظم مشط السبابة يكون على امتداد الحافة الأمامية للعصا وظهر اليد اليسرى لأعلى والإبهام للجهة اليمنى وممتد بميل على الحافة الجانبية اليمنى لعصا الهوكي (الوجه غير المسطح).

ويراعي أن اليد اليسرى ثابتة على عصا الهوكي في نفس المكان طوال اللعب تقريباً مهماً تغير وضع اليد الأخرى في أداء بقية المهارات، حيث أنها عامل أساسي في توجيه العصا.

- على بُعد قبضتي يد تقريباً من القبضة اليسرى تقبض اليد اليمنى على عصا الهوكي بطريقة السلام أيضاً، على أن يضع السبابة مع الإبهام على شكل

حرف ٨ وتكون على امتداد الحافة الأمامية للعصا. ويكون ظهر اليد لجهة اليمين والإبهام على امتداد الحافة اليسرى للعصا بميل للأسفل. وتعتبر مسك عصا الهوكي بهذه الطريقة واحدة للاعب الأيمن أو الأيسر.

٢ / ٢ / ١ / ١ / ١ / ٢ وقفة الاستعداد:

تعريفها:

هي الوقفة التي يتخذها اللاعبون في أغلب أوقات اللعب، وقبل أداء أية مهارة، سواء بالكرة أو بدون الكرة.

أهميتها:

- تحقق الاتزان والراحة للاعب.
- تساعد على ارتقاء عضلات الجسم وعدم تصلبها.
- منها يمكن التحرك بسرعة في أي اتجاه.
- تمكن اللاعب من أداء جميع مهارات اللعبة بسهولة.

استخدامها:

يتخذها جميع اللاعبين في أغلب أوقات المباراة وفي أي مكان بالملاعب وخاصة قبل أداء أية مهارة من مهارات اللعبة.

طريقة الأداء:

- مسك العصا: كالمسكة العادية السابق شرحها.
- وضع الرجلين: تتباعد القدمان مسافة مناسبة لطول اللاعب وبحيث تحقق له الاتزان، وسهولة الحركة وعلى أن يكونا بمحاذاة بعضهما، مع انثناء الركبتين قليلاً، وتوزيع ثقل الجسم على القدمين.

- الجذع: مواجه للإمام مع الميل قليلاً للإمام.
- النظر: للإمام مع بقاء الرأس في وضعها الطبيعي لها.
- العصا: عمودية على الأرض ووجهها المسطح مشيراً للإمام مع ميلها قليلاً لجهة اليسار وفي منتصف المسافة بين القدمين وللإمام قليلاً.
- ویراعي أن يكون الجسم مسترخياً وغير متصلب في الوقفة.

٢ / ٢ / ١ / ١ / ١ / ٣ حركات القدمين:

يحتاج لاعب الهوكي لمتابعة اللعبة أن يتحرك تحركات مختلفة بقدميه وفي اتجاهات مختلفة لذا فإنه من المهم الاهتمام بتعليمها والتدريب عليها لإتقانها.

تعريفها:

هي الحركات التي يؤديها اللاعب بالقدمين من وضع الاستعداد في أي اتجاه بغرض الانتقال من مكان لآخر والعودة لوضع الاستعداد مرة أخرى.

أهميتها:

- تمكن اللاعب من متابعة اللعب بسهولة.
- تساعد اللاعب على الاقتصاد في جهده.
- تمكن اللاعب من العودة لوضع الاستعداد بعد الأداء.

استخدامها:

يختلف استخدام حركات القدمين تبعاً للاتجاه المراد التحرك له طبقاً لمواقف اللعب المختلفة ويمكن تقسيمها إلى:

- تحركات للجانبين اليمين أو اليسار.
- تحركات بطيئة للأمام.

■ تحركات للخلف.

■ تحركات سريعة للأمام.

طريقة الأداء:

تشابه طريقة أداء جميع التحركات في لعبة الهوكي في أنها تبدأ من وضع الاستعداد وتنتهي بعودة اللاعب إلى وضع الاستعداد مرة أخرى بعد الحركة.

التحركات الجانبية:

بصفة عامة في التحركات الجانبية سواء لليمين أو اليسار نجد أن القدم القريبة من الاتجاه المراد التحرك نحوه هي التي تبدأ الحركة بالتحرك مسافة في هذا الاتجاه، وتبعتها القدم الثانية بالتحرك في نفس الاتجاه ولنفس المسافة مع مراعاة الهبوط على كامل القدم وارتفاع عصا الهوكي قليلاً عن الأرض، وهكذا تكرر نفس الطريقة.

التحركات البطيئة للأمام:

وفيها تتحرك إحدى القدمين مسافة للأمام، لتبعتها القدم الأخرى للتحرك للأمام لنفس المسافة وعلى أن يكون الهبوط على القدم مع ارتفاع عصا الهوكي قليلاً عن الأرض، وتكرر الحركة بنفس الطريقة.

التحركات الخلفية:

كالتحركات البطيئة للأمام تماماً ولكن يكون اتجاه حركة القدمين للخلف وليس للأمام.

التحركات الأمامية السريعة:

المقصود بها العدو للأمام حيث يعدو اللاعب بسرعة للأمام ويمتاز هذا النوع بأن اللاعب يبدأ عدوه بسرعة ليتمكنه اللحاق بالكرة قبل المنافس في محاولة للاستحواذ عليها، كذلك فقد يكون العدو غير منتظم التوقيت من حيث

سرعته وببطئه تبعاً لمواقف وظروف اللعب لأخذ أماكن مختلفة في الملعب، أو لخداع المنافس.

ويكون العدو بخطوات قصيرة وسريعة مع انثناء قليل في الركبتين لمساعد على الاتزان وسهولة تغيير الاتجاه، وتنشئ الذراعين بالعصا مع القبض عليها بالمسكة العادية وتكون متقاطعة مع الجذع ويتجه المنحني الخاص بها لجهة اليمين وذلك مع ارتقاء الذراعين وعدم ارتفاعها.

نقطة مهمة تأتي بعد العدو وهي الوقوف من الحركة، فقد يتم الوقوف فجأة بعد الحركة ويكون بأحدي الطريقتين التاليتين.

الطريقة الأولى:

أخذ خطوتين الأولى تكون على عقب القدم الأمامية لمساعد على فرملة الجسم مع الميل بمنطقة الحوض للخلف وانشاء الركبتين والجذع للأمام ثم الهبوط على باقي باطن القدم، تكون الخطوة الثانية بالقدم الأخرى بأكملها على الأرض ثم العودة لوضع الاستعداد بخفض العصا للإمام.

الطريقة الثانية:

الوقوف بعمل وثبة للأمام بالقدمين معاً مع الهبوط على القدمين بالكامل والوصول لوضع الاستعداد بعد ذلك.

ويمكن اللاعب أن يستخدم أي الطريقتين تبعاً للمهارة الفردية وظروف اللعب المختلفة.

٢ / ٢ / ١ / ١ / ٢ المهارات الأساسية بالكرة:

١ / ٢ / ١ / ١ / ٢ التقدم بالكرة للأمام:

يحتاج لاعب الهوكي بعد استحواذه على الكرة ليتقدم بها إما لبدء هجوم، أو لأخذ مكان غير مراقب ومتابعة اللعب، أو للهروب بالكرة من أفراد لاعبي

الفريق المنافس للقيام بالتصويب أو التمرير بعد ذلك، وتبعًا لاختلاف ظروف اللعب ومواقف اللاعبين من اللاعب المتقدم بالكرة وطبيعة الملعب، تختلف طريقة التقدم بالكرة فمنها: الجري مع دفع الكرة، الجري مع دحرجة الكرة، المحاورة بالكرة، استقبال الكرة، ضربات الكرة.

٢ / ٢ / ١ / ١ / ٢ / ١ الجري مع دفع الكرة:

تعريفها:

هي الجري أمامًا مع دفع الكرة بعصا الهوكي دفعات بسيطة متتالية للأمام. أهميته:

عن طريق الجري مع دفع الكرة يمكن للاعب أن يتقدم بالكرة بسرعة ولمسافات طويلة مع المحافظة على الكرة أمامه ليتمكن من التصرف فيها. استخدامه:

يستخدم الجري مع دفع الكرة حينما يكون طريق اللاعب خاليًا وأمنًا أي لا يوجد عليه تهديد من المنافسين بمهاجمته للحصول منه على الكرة. طريقة الأداء:

- مسك العصا: اليد اليسرى تقبض على العصا عند بداية المقبض، وعلى بعد أكثر من منتصف العصا تقريبًا حيث تقبض اليد اليمنى.
- وضع الرجلين: تتحرك الرجلين كالجري العادي للإمام مع انثناء الركبتين قليلًا.
- وضع الجذع: الجذع مثني للإمام للسيطرة على الكرة ومواجهة للإمام..
- النظر: يكون النظر على الكرة مع توجيهه إمامًا وعلى جانب اللاعب من أن لآخر.

■ الكرة: تكون الكرة أمام اللاعب وإلى يمينه قليلاً.

■ حركة العصا: تكون عصا الهوكي العصا أمام الجسم ومائلة قليلاً لجهة اليسار وعمودية تقريباً (أي ليست مائلة للأمام أو للخلف) والتقدم بدفع الكرة للأمام دفعات بسيطة متتالية بميل بالعصا مع ارتقاء اليدين في الحركة. وتتناسب سرعة وقوة دفع الكرة طردياً مع سرعة الجري وكذلك مع بعد المنافس عن اللاعب المستحوذ على الكرة. ويراعي عند الوقوف الإبطاء من سرعة اجري قبل الوقوف، والوصول لوضع الاستعداد بعد التوقف.

■ إيقاف الكرة: يكون إيقاف الكرة بلف العصا اليد اليسرى ربع لفة جهة اليسار مع عمل اليد كحلقة حول العصا وتحرك العصا أمام الجسم لتسبق الكرة وتقابلها بالوجه المسطح لانحنائها فتوقفها، ثم تعود لوضعها الأول استعداداً للعب الكرة.

٢ / ٢ / ١ / ١ / ٢ / ٢ الجري مع دحرجة الكرة:

جميع ما ذكر عن مهارة الجري مع دفع الحرة، ينطبق على هذه المهارة ولا يختلف سوى أن هذه المهارة يمكن استخدامها إذا كان اللاعب مستوياً تماماً وتسهل عليه حركة الكرة وليس به ما يعيق حركتها، وفي هذه المهارة يقوم اللاعب بدحرجة الكرة أمامه بالعصا مع استمرار ملاستها لعصا الهوكي.

٢ / ٢ / ١ / ١ / ٣ / ٢ المحاورة بالكرة:

تعريفها:

المحاورة بالكرة هي التقدم أماماً مع دفع الكرة بالعصا في اتجاهين متضادين دفعات بسيطة واستمرار السيطرة عليها.

ويوجد طريقتان لأداء المحاورة بالكرة وهو إما دفع الكرة يميناً أو يساراً

أمام اللاعب ويستخدمها الهنود والباكستانيون، أو دفع الكرة أمامًا وسحبها خلفًا ويستخدمها الأوربيون ويفضل النوع الأول حيث أنه يساعد على زيادة التحكم في الكرة والسيطرة عليها. وهذا ما سنتولى شرحه.

أهميتها:

ترجع أهمية المحاورة بالكرة في أنها تمكن اللاعب من التقدم أمامًا بالكرة مع التمويه بحركة العصا والكرة حتى لا يتنبأ المنافس باتجاه الكرة أو نية اللاعب في كيفية التصرف فيها وبالتالي يتردد في المهاجمة.

استخدامها:

تستخدم المحاورة بالكرة حينما يرغب اللاعب التقدم بالكرة لتخطي مجموعة من اللاعبين المنافسين يهددون بمهاجمته للاستحواذ على الكرة والتصويب على الهدف أو تمرير الكرة لأحد زملائه لمتابعة اللعب.

طريقة الأداء:

- **مسك العصا:** كالمسكة الخاصة بالجري مع دفع الكرة، اليد اليسرى لأعلى عند بداية المقبض واليد اليمنى أسفلها عند منتصف العصا تقريبًا.
- **حركة الرجلين:** كالجري العادي مع ثني الركبتين.
- **الجذع:** مثني ومواجه للأمام وكلما زاد انثناءه للأمام كلما زاد التحكم والسيطرة على الكرة.
- **النظر:** موزع على الكرة وأمامًا وعلى جانب اللاعب لاكتشاف ما حوله من اللاعبين.
- **الكرة:** تتحرك الكرة لليمين واليسار أمام اللاعب.

- **حركة العصا:** عند أخذ خطوة بالقدم اليسرى أمامًا تدفع العصا الكرة بالوجه المسطح لجهة اليسار دفعة بسيطة، وعند أخذ خطوة بالقدم اليمنى،

تلف اليد اليسرى العصا لجهة اليسار مع عمل اليد اليمنى كحلقة حول العصا ليواجه وجه العصا المسطح لليمين ويشير منحناها للأرض ويقوم اللاعب بدفع الكرة دفعة بسيطة جهة اليمين بالعصا المعكوسة. وهكذا. وبالتالي فاليد اليسرى تقوم بالعمل الرئيسي في حركة العصا وعمومًا فاليدان تكونان مرتحيتان في أداء هذه المهارة.

ويراعي أن تتناسب سرعة دفع الكرة طرديًا مع سرعة التحرك أمامًا.

٢/٢/١/١/٢/٤ استقبال الكرة بالعصا:

يمكن للاعب استخدام استقبال الكرة بالعصا مهما كان وضع الكرة بشرط مراعاة الجوانب القانونية في ذلك وهو عدم ارتفاع العصا أعلى من مستوى الكتف.

تعريف استقبال الكرة:

هو مقابلة الكرة بالعصا، وصدّها لإيقافها والسيطرة تمهيدًا للتصرف فيها. أهميتها:

تمكن اللاعب من الحصول على الكرة والاستحواذ عليها في أي مكان أو وضع ومهما كانت سرعتها، وبالتالي تمكن اللاعب من متابعة اللعب بسهولة.

استخدامها:

يمكن للاعب استقبال الكرات الأرضية في أي اتجاه وكذلك الكرات العالية في أي اتجاه بالعصا مع مراعاة الجوانب القانونية السابق ذكرها.

٢/٢/١/١/٢/٤ استقبال الكرات الأرضية بالعصا:

استقبال الكرة أمام اللاعب:

وهي تعتبر أكثر الأوضاع استخدامًا، والتي يفضل استخدامها باستمرار كلما أمكن ذلك نظرًا لإمكان التحكم في الكرة وزيادة السيطرة عليها.

طريقة الأداء:

- مسك العصا: اليد اليسرى تتحرك مسافة صغيرة من بداية مقبض العصا وتقبض عليها، واليد اليمنى تقبض على العصا عند منتصفها تقريبًا.
- وضع الرجلين: الرجلين متجاورتين ومفرودتين والعقبين متلاصقين والمشطين مفتوحين على شكل الرقم ٧.
- وضع الجذع: الجذع مواجهة ومثني للأمام للسيطرة والتحكم في الكرة.
- النظر: لاتجاه قدوم الكرة ولموضع استقبالها أمام اللاعب.
- اتجاه الكرة: يكون اتجاه الكرة في منتصف الجسم.
- العصا: تكون العصا عمودية تقريبًا (ليست مائلة لليمين أو اليسار) ولكنها مائلة قليلًا للأمام حتى لا ترتد الكرة بعيدًا عنها عند الاصطدام بها، ومنحني العصا ملائمًا للأرض وفي منتصف المسافة بين المشطين وللأمام قليلًا. والوجه المسطح مواجه للأمام لاستقبال الكرة.
- استقبال الكرة على يمين اللاعب:
- وهي إما تكون كرة قريبة على بعد من خطوة إلى خطوتين أو أبعد من ذلك.
- كرة قريبة:
- مسك العصا: كمسكة استقبال الكرة بالعصا.
- وضع الرجلين: الطعن بالقدم اليمنى لجهة اليمين.
- الجذع: مواجه ومائل قليلًا للأمام.
- النظر: للكرة ولموضع استقبالها.
- اتجاه الكرة: يمين اللاعب على بعد من خطوة إلى خطوتين منه.

■ العصا: أمام القدم اليمنى وعمودية ومائلة قليلاً للأمام، والوجه المسطح مواجه للأمام والعصا ملاصقة للأرض.

كرة بعيدة:

- مسك العصا: اليسرى فقد تقبض على العصا من أعلى بداية المقبض.
- وضع الرجلين: الطعن بالقدم اليسرى لجهة اليمين.
- الجذع: مع حركة الطعن يلف الجذع ليواجه الخلف تقريباً مع انثناء أيضاً للأمام.

■ النظر: على اتجاه قدوم الكرة وموضع استقبالها.

■ الكرة: على يمين اللاعب وتبعد عنه أكثر من خطوتين.

■ العصا: تمتد العصا مع حركة الطعن لجهة اليمين لأقصى ما يمكن وهي ممسكة باليد اليسرى فقد مع ميلها لجهة اليسار وللأمام قليلاً والوجه المسطحة للأمام ليقابل الكرة.

استقبال الكرة على يسار اللاعب:

وهي أيضاً إما تكون كرة قريبة على بعد خطوة أو تكون بعيدة أكثر من ذلك.

كرة قريبة:

■ مسك العصا: اليد اليسرى تقبض من أعلى العصا واليمنى في منتصف العصا تقريباً.

■ وضع الرجلين: الطعن بالقدم اليسرى لجهة اليسار.

■ الجذع: مواجه ومائل للأمام.

■ النظر: في اتجاه قدوم الكرة ولموضع استقبالها.

■ الكرة: على يسار اللاعب على بعد خطوة.

■ العصا: أمام القدم اليسرى وعمودية قليلاً للأمام والمنحني ملاصقة للأرض والوجه المسطح مواجه للأمام لمقابلة الكرة.
كرة بعيدة:

■ مسك العصا: اليد اليسرى فقط تقبض على العصا من أعلى المقبض.

■ وضع الرجلين: الطعن بالقدم اليمنى لجهة اليسار.

■ الجذع: نتيجة لحركة الطعن يلف الجذع لليسار ليواجه الخلف تقريباً مع ميله قليلاً للأمام.

■ النظر: على الكرة وموضع استقبالها.

■ الكرة: على يسار اللاعب وتبعد عنه أكثر من خطوتين.

■ العصا: تلف العصا لجهة اليد اليسرى ليواجه الوجه المسطح للأمام وهي معكوسة وتترك اليد اليمنى العصا، وتمتد العصا لجهة اليسار أقصى ما يمكن وتكون مائلة لجهة اليمين للأمام وطرف المنحني ملاصق الأرض.

■ ٢/٢ / ١/١ / ٢/٤ / ٤ استقبال الكرة العالية بالعصا:

وهي الكرات التي تكون أقل من مستوى الكتف فقط ويقوم اللاعب بالتحرك يميناً أو يساراً تبعاً لاتجاه الكرة لكي تكون في منتصف جسمه اليمين قليلاً.

■ مسك العصا: اليد اليسرى تقبض على العصا من أعلاها واليد اليمنى في المنتصف تقريباً.

■ وضع الرجلين: القدمان متباعدتان قليلاً والركبتان مفرودتان.

■ الجذع: مواجه للأمام ومفرد تقريباً.

■ النظر: على اتجاه قدوم الكرة وموضع استقبالها بالعصا.

■ الكرة: في منتصف الجسم وإلى اليمين قليلاً.

■ **العصا:** مرتفعة عن الأرض وأمام الجذع تقريبًا، ومائلة لجهة اليمين وتقابل الكرة في ثلثها الأسفل، وعند مقابلتها للكرة تلف للأمام ولأسفل لتمنع ارتداد الكرة للأمام ولتسقط أمام اللاعب.

٢/٢/١/١/٢/٥ ضربات الكرة:

يوجد عدة أنواع من ضربات الكرة في لعبة الهوكي، وهي تختلف عن بعضها من حيث طريقة أداء كل منها، كذلك من حيث الصفات والمميزات ومكان ووقت استخدامها، ويمكن تقسيمها إلى عدة أنواع هي: دفع الكرة غرف الكرة، نظر الكرة، وضرب الكرة.

٢/٢/١/١/٢/٥ دفع الكرة:

تعتبر مهارة دفع الكرة أكثر المهارات استخدامًا في لعبة الهوكي نظرًا لأنه يمكن أداؤها في أي وقت وفي أي مكان وتحت أي ظروف.

تعريفها:

هي عبارة عن إرسال الكرة لمسافات مختلفة بالعصا دون مرجحتها مع استخدام قوة الذراعين في ذلك.

أهميتها:

ترجع أهمية تعليم هذه المهارة في أنها تمتاز بعدد مميزات هي:

■ لا تحتاج لقدرة عالية في أدائها، ويمكن للمبتدئين تأديتها بسهولة.

■ لا تتطلب مرجحة العصا قبل أدائها لذا فهي تؤدي بسهولة.

■ يمكن أدائها من الثبات أو من الحركة.

■ يمكن أدائها والكرة متحركة أو ثابتة.

■ يشترط قانون اللعبة أداؤها في بعض الحالات.

استخدامها:

- تستخدم في تمرير الكرة بين أفراد الفريق الواحد.
- يمكن للمهاجمين أن يستخدمونها في التصويب على الهدف.
- يستخدمها المدافعون في تثبيت الكرات من داخل دائرة الهدف.
- تستخدم في أداء الكثير من الضربات الحرة نظرًا لسهولة أدائها.
- يشترط القانون أداءها في حالة إدخال الكرة داخل الملعب بعد خروجها من خط الجانب مع مهارة ضرب الكرة.

طريقة أدائها:

- مسك العصا: يترك مسافة (من ٥ إلى ٧) سم من بداية المقبض لتقبض اليد اليسرى، وبعدها بمسافة أكثر من قبضتي يد أي في منتصف العصا تقريبًا تقبض اليد اليمنى مع امتداد الأصابع السبابة على العصا.
- وضع الرجلين: الرجل اليسرى للأمام بمسافة كبيرة ومشطها يشير للاتجاه المدفوع له الكرة والركبتان منشيتان.
- وضع الجذع: مثني الجذع للأمام والكتف الأيسر مواجهة للاتجاه المدفوع له الكرة.
- النظر: على الكرة وللمكان المرسله له الكرة.
- الكرة: أمام القدم اليمنى وبمحاذاة القدم اليسرى.
- العصا: مائلة لجهة اليسار وللأمام قليلًا وملاحقة للكرة.
- حركة الدفع: تدفع الكرة بمنحني العصا، حيث تقوم اليد اليمنى بالعمل الرئيسي في الحركة وتقوم اليد اليسرى بالمساعدة والتوجيه.
- حركة المتابعة: بعد دفع الكرة تتابع العصا حركة الدفع بالامتداد للأمام

مع لف وجهها المسطح لجهة اليسار ليكون مواجهًا وموازيًا للأرض تقريبًا ويرتفع عقب القدم اليمنى.

٢ / ٢ / ١ / ١ / ٢ / ٥ / ٢ غرف الكرة:

تعريفها:

هي رفع الكرة بالعصا إلى أعلى في قوس مرتفع لتمر فوق رؤوس اللاعبين وبدون مرجحة العصا.

أهميتها:

- عن طريقها يمكن إرسال الكرة في قوس عال.
- أنسب طريقة للتصويب على الهدف إذا كانت الكرة على يسار اللاعب.
- سهولة الأداء.

استخدامها:

- يمكن للاعب استخدامها في أي مكان بالملاعب بشرط أن يكون بعيدًا عن أي لاعب مسافة لا تقل عن ٥ ياردات.
- تستخدم في التصويب على الهدف.
- تستخدم في تثبيت الكرات من داخل دائرة الهدف.
- يكثر استخدامها بواسطة لاعب الجناح الأيسر وكذا مساعد الدفاع الأيسر.

طريقة أدائها:

هناك ثلاثة أوضاع يمكن أداء مهارة الغرف منها وهي تختلف تبعًا لوضع الكرة بالنسبة للجسم وسنقوم بشرح الوضع الأول وهو الشائع بالتفصيل ثم نوضح بعد ذلك الفرق بينه وبين الأوضاع الأخرى.

■ مسك العصا: اليد اليسرى تترك مسافة (٥ إلى ٧) سم من بداية المقبض لتقبض على العصا وظهرها لأعلى واليسار، وعلى بعد قبضتي يد تقريباً أسفلها تقبض اليد اليمنى ليكون ظهرها لأسفل لمواجهة الأرض.

■ وضع الرجلين: الرجل اليمنى أماماً بمسافة كبيرة ومشطها مشير للاتجاه الذي ستذهب له الكرة والرجل اليسرى للخلف والركبتان مثنيتان وثقل الجسم على الرجل اليسرى أكثر من اليمنى.

■ الجذع: مثني للأمام والكف الأيمن للأمام مواجه للاتجاه المرسله له الكرة. النظر: يكون على الكرة ولما كان إرسالها.

■ الكرة: أمام القدم اليسرى وبمحاذاة القدم اليمنى.

■ العصا: مائلة للخلف والحافة السلفي للمنحني ملاسمة أسفل الكرة.

■ حركة الغرف: تبدأ بدفع الكرة بالعصا لأعلى حيث تقوم اليد اليمنى بالعمل الرئيسي مع مساعدة اليد اليسرى وتوجيهها للكرة وخلال ذلك ينتقل ثقل الجسم من الرجل اليسرى إلى الرجل اليمنى مع مد الجذع عالياً.

■ حركة متابعة الكرة: تستمر العصا حركتها مع فرد الذراعين للأمام وفرملة حركتها عندما تصل بمحاذاة الكتفين وحتى لا تدفع أعلاها، ويرتفع عقب القدم اليسرى.

أما الوضع الثاني حيث يكون عكس الوضع الأول، بمعنى أن الكرة تكون على يمين اللاعب فتكون القدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً ونفس المواصفات وطريقة الأداء السابقة.

وفي الوضع الثالث تكون الكرة أمام منتصف اللاعب وعلى بعد قريب منه فيكون اللاعب وقوفاً فتحاً مع ثني الركبتين قليلاً والجذع مثني ومواجه للأمام، وتؤدي المهارة بنفس الخطوات السابق مشرحها تماماً.

٢ / ٢ / ١ / ١ / ٢ / ٥ / ٣ نظر الكرة:

تحتاج مهارة نظر الكرة إلى مقدرة فنية مرتفعة من اللاعب، وتعتبر من المهارات الأساسية المتقدمة ويمكن القول بأنها عبارة عن خليط بين الدفع والغرف حيث تكون الكرة فيها مدفوعة بقوة الأمام وهي مرتفعة عن الأرض.

تعريفها:

هي إرسال الكرة قوية مرتفعة على شكل قوس متوسط لمسافات مختلفة بواسطة العصا.

مميزاتها:

- الكرة تكون سريعة وقوية ومرتفعة عن الأرض.
- تؤدي بسرعة لأنها تؤدي بدون مرجحة العصا للخلف.
- يصعب إعاقتها أو توقع اتجاهها.

استخدامها:

- تستخدم في تمرير الكرة بين أفراد الفريق الواحد.
- تستخدم في التصويب على الهدف.
- تستخدم في تشتيت الكرات من داخل دائرة الهدف.

طريقة أدائها:

- مسك العصا: يترك مسافة (من ٥ إلى ٧) سم من بداية مقبض العصا وتقبض اليد اليسرى، على بعد قدره مسافة قبضة اليد اليمنى مع امتداد السبابة على العصا.

- وضع الرجلين: كما في دفع الكرة القدم اليسرى أمامًا بمسافة كبيرة ومشطها

يشير لاتجاه إرسال الكرة، والقدم اليمنى خلفًا والركبتان منشيتان، ثقل الجسم يكون على الرجل اليسرى أكثر من اليمنى.

■ الجذع: مثني كثيرًا للأمام والكتف الأيسر مواجهة لاتجاه لإرسال الكرة.

■ النظر: على الكرة ولمكان إرسالها.

■ الكرة: بجانب القدم اليسرى وللأمام قليلًا.

■ العصا: مائلة لجهة اليسار والوجه المسطح لها مواجه لليسار ولأسفل قليلًا وملاصقة للكرة.

■ حركة النظر: تدفع العصا بالكرة بالمنحني، حيث تقوم اليد اليمنى بالعمل الرئيسي في الحركة وتقوم اليد اليسرى بالمساعدة والتوجيه.

■ حركة المتابعة: تبدأ الحركة بالضغط على العصا لأسفل وأثناء ذلك تلف العصا للخلف ليواجه وجهها المسطح للأمام وبمجرد وصوله للأمام يتم تحويل الضغط دفعة واحدة للأمام ولأعلى لدفع الحافة السفلي للعصا الكرة لأعلى وللأمام بقوة وتعتمد الحركة على قوة الذراعين والرسغين، وعلى التوافق بينهما، وبين حركة الكتفين والجسم حيث تكون حركة الكتف الأيمن فيما يشبه الدائرة.

■ حركة المتابعة: تمتد الذراعين بالعصا خلف الكرة مع استمرار لفها ليواجه وجهها المسطح لأعلى للأمام ولأعلى وتكون موازية للأرض تقريبًا، مع استمرار نقل ثقل الجسم على القدم اليسرى ليرتفع عقب القدم اليمنى.

٢/٢/١/١/٢/٥/٤ ضرب الكرة:

توجد طريقتان لضرب الكرة بعصا الهوكي، وهما يختلفان أساسًا تبعًا لاختلاف مكان الكرة بالنسبة للاعب وبالتالي فتختلف طريقة الأداء لكل منهما وهما:

أولاً: ضرب الكرة بالوجه المسطح لعصا الهوكي

تعريفها:

هو إرسال الكرة وهي على يمين اللاعب لمسافة بعيدة بالوجه المسطح للعصا، وعلى أن تكون قوية وسريعة في حركتها.

مميزاتها:

- الكرة تكون سريعة وقوية وتذهب لمسافة بعيدة.
- تكون صعبة في صدها.
- يمكن أن تؤدي من الثبات أو الحركة.
- تستخدم قوة الذراعين والجذع لإعطاء قوة للكرة.

استخدامها:

- تستخدم في التمريرات الطويلة بني اللاعبين.
- تستخدم في التصويب على الهدف.
- تستخدم في أداء الضربات الحرة.
- تستخدم في تغيير اتجاه اللعب.

طريقة أدائها:

- مسك العصا: يترك مسافة (من ٥ إلى ٧) سم من بداية المقبض لتقبض اليد اليسرى على العصا، وأسفلها مباشرة تقبض اليد اليمنى، التي تكون ملاصقة لليد اليسرى.
- وضع الرجلين: القدم اليسرى للأمام وتشير للاتجاه الذي ستذهب نحوه الكرة والقدم اليمنى للخلف والركبتان مفرودتان وثقل الجسم موزع على القدمين.
- وضع الجذع: مائل قليلاً للأمام ومواجه للجانب حيث تكون الكتف اليسرى مواجه للأمام للاتجاه الذي سترسل نحوه الكرة.

■ النظر: يكون على الكرة وللمكان الذي ستذهب له الكرة.

■ الكرة: تكون بجانب القدم اليسرى وللأمام قليلاً.

■ العصا: تكون خلف الكرة وبمحاذاة القدم اليسرى تقريباً مع امتداد الذراعين لأسفل وللأمام.

■ حركة الضرب: تبدأ بمرجحة العصا للخلف مع ثني راسغ اليد اليمنى لا ترتفع العصا عاليًا مع تحميل ثقل الجسم على القدم اليمنى، ثم تعود العصا مرة أخرى في مرجحة سريعة للأمام لتضرب الكرة بقوة للأمام، مع نقل ثقل الجسم على القدم اليسرى للأمام.

■ حركة المتابعة: بعد ضرب الكرة تستمر العصا في مرجحة للأمام مع لفها قليلاً لجهة اليسار وثنى راسغ اليسرى حتى لا ترتفع العصا عاليًا، ويكون الوضع النهائي للعصا بحيث يكون موازية للأرض تقريباً وراسغ اليد اليمنى فوق راسغ اليد اليسرى ومتقاطع معه مع رفع عقب القدم اليمنى عن الأرض وتعتمد هذه المهارة على قوة الرسغين والذراعين والجلذع وكذلك على مرجحة العصا التي يجب أن تكون سريعة وخاطفة.

ثانيًا: ضرب الكرة بالعصا المعكوسة

تعتبر هذه المهارة غير شائعة الاستعمال كثيرًا في لعبة الهوكي، حيث أنها تستخدم في ضرب الكرة حينما تكون على يسار اللاعب بدون تحريك القدمين والكثير من اللاعبين يفضل نقل الكرة ليمينه أو التحرك بالقدمين لتصبح الكرة على يمينه ويقوم بضربها بالوجه المسطح للعصا وبالرغم من ذلك يمكن التدريب عليها ومحاولة إتقانها كمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا وهي تحتاج لتدريب كثيرة لإتقانها.

تعريفها:

هو إرسال الكرة وهي على يسار اللاعب قوته سريعة، بلف العصا لجهة اليسار ومقابلة الكرة بالوجه المسطح للعصا وهي معكوسة وبدون تحريك القدمين.

مميزاتها:

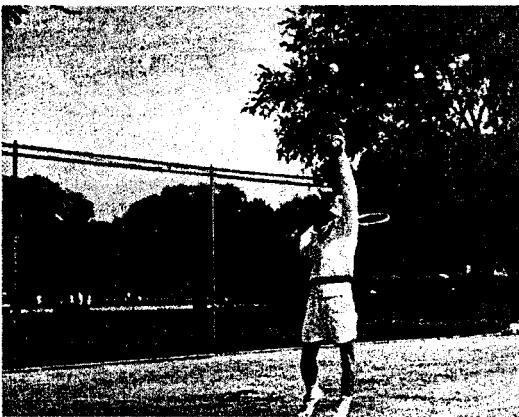
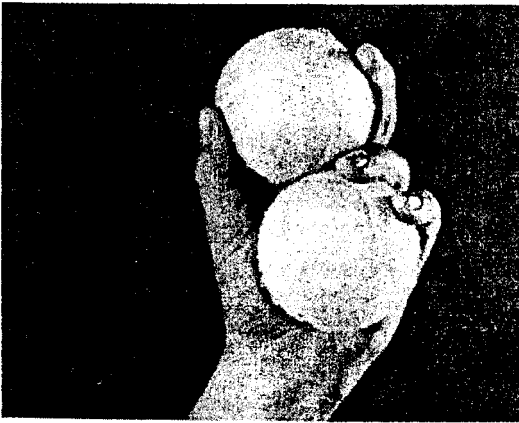
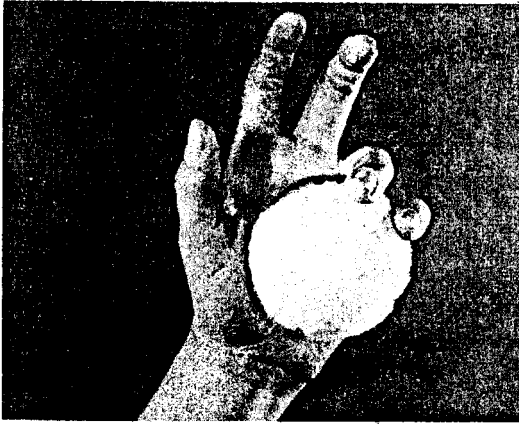
- يمكن أدائها من الثبات أو من الحركة.
 - تعتبر ضرورية لكل من لاعبي ساعد الهجوم والجناح الأيسر.
- استخدامها:

تستخدم في التصويب أو التمرير حينما تكون الكرة على يسار اللاعب.

طريقة أدائها:

- مسك العصا: يترك مسافة (من ٥ إلى ٧) سم من بداية المقبض لتقبض اليد اليسرى وأسفلها بقبضة تقبض اليد اليمنى.
- وضع الرجلين: القدمان متباعدتان والركبتان مفردتان وثقل الجسم على القدم اليمنى أكثر من اليسرى.
- الجذع: مائل قليلاً للأمام والجانب والكتف الأيمن مواجه لاتجاه إرسال الكرة.
- النظر: للكرة ولمكان إرسالها.
- الكرة: بمحاذاة القدم اليسرى وللخلف قليلاً.
- العصا: يلف رسغ اليد اليسرى العصا لجهة اليسار وعمل رسغ اليد اليمنى كحلقة حولها مع تحريك من يمين ليسار اللاعب. وحتى يصبح وجهها المسطح للأمام وهي معكوسة أي طرف منحني العصا يشير لجسم اللاعب.
- حركة الضرب: تبدأ مرجحة عصا الهوكي للخلف مع انثناء رسغ اليد اليسرى، ثم للأمام لتضرب الكرة بطرف منحني العصا.
- حركة المتابعة: تستمر العصا في المرجحة للأمام مع ثني رسغ اليد اليمنى وحتى لا ترتفع أعلى من مستوى الكتف.

التنس



٢/٢/٢ التنس

١/٢/٢/٢ احتياجات اللاعب،

٢/٢/٢/١ الملابس:

أن الملابس الرياضية المناسبة تتيح حرية حركة للاعب، وجودة في الأداء مما يساعد اللاعب على ممارسة اللعبة بشكل سليم، وبذلك تتحقق الفائدة ويترد تقدم اللاعب ويزداد استمتاعه باللعبة. وعليه يجب أن يعني اللاعب بأن تكون ملابسه غير ضيقة أو ضاغطة على أي جزء من جسمه. والملابس الضرورية للعب التنس تشتمل على الحذاء، والجوارب، والقميص والسروال القصر، أما الملابس والحاجات غير الضرورية فتشمل غطاء الرأس ذا المظلة كي تقيه من بريق الشمس، وكذلك واقيات العرق التي تلبس في الرأس وواقيات الرسغ التي تلبس باليد وهذه الواقيات تفيد اللاعب ليسمح عرقه من على جبهته والأخري تمنع نزول عرق الذراع إلى قبضة المضرب.

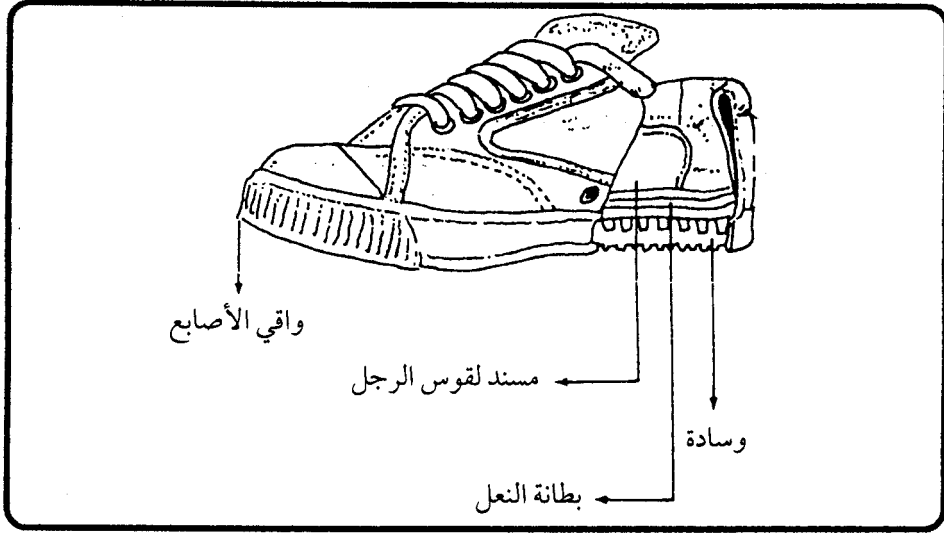
ومن المتعارف عليه أن تكون ملابس لاعب التنس بيضاء وذلك لأنها تعكس الحرارة وتحافظ على برودة جسم اللاعب الذي تزداد حرارة جسمه كلما طال زمن المنافسة وتريح النظر إضافة إلى كونها صحية إذ تظهر عليها الأوساخ بسرعة وبهذا يضطر اللاعب إلى غسلها باستمرار بالإضافة إلى شعوره بالارتياح من ناعمتها.

ويجب أن يعرف اللاعب بأنه غير مسموح له في المباريات بارتداء الملابس البراقة أو الأزياء الدعائية والإعلانات التجارية وإذا دعت الضرورة فمن حق اللاعب ارتداء بلوفر من الصوف على أن يكون بنفس لون القميص.

٢/٢/٢/١ الأحذية:

أحذية التنس يجب أن تكون مريحة لا في أثناء الجري فحسب بل في أثناء التوقف والاستدارة، كما يجب أن لا تكون ضيقة تؤثر على قدم اللاعب وليست كبيرة بحيث تعيقه عن الحركة السريعة أو المفاجئة. هناك نوع من الأحذية تحتوي على كعوب وأنواع

أخرى تكون مستوية خالية من الكعوب ولكن يجب أن تحتوي على وسائد إسفنجية مرنة توضع تحت كعب القدم التي تريح اللاعب في أثناء الوثب ولا تؤثر في أعصاب القدم والشكل رقم (١٤) يوضح أحداث أنواع أحذية التنس.



(شكل ١٤) مواصفات حذاء التنس

٢ / ٢ / ١ / ٣ المضرب:

لم يحدد القانون الدولي للتنس مواصفات خاصة لضرب التنس، إلا أن المضرب الذي يستعمله الرجال يكون دائماً أثقل من المضرب المستعمل للإناث، وعند اختيار المضرب على اللاعب أن يختار المضرب المناسب له من ناحية الوزن وحجم القبضة فعندما يمسك اللاعب بيده المضرب ويحس بأن المسكة متناسبة في حجمها مع قبضة يده، فإنه يهز المضرب في يده بحيث تكون ذراعه ممدودة ليحس بتوازن المضرب بيده فإذا شعر بارتياح من ناحية القبضة وثقل المضرب عند ذلك يقرر اختياره، وتصنع المضارب من خشب الزان. أو المعادن أو من مادة الفايبر جلاس الخالص وأنواع أخرى هي مزيج من عدة مواد.

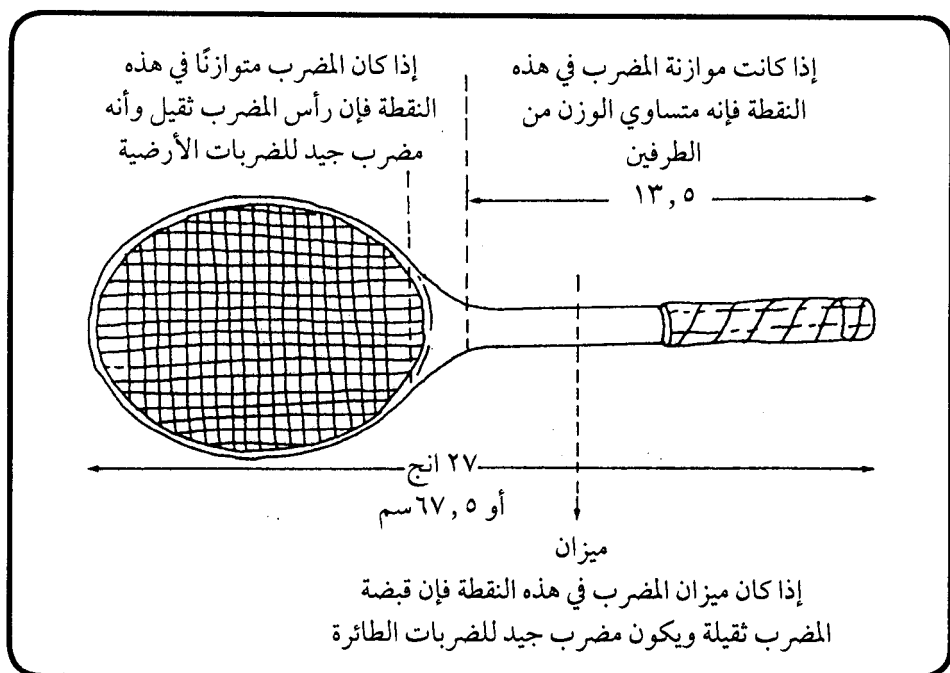
أما خيوط المضارب فهي عدة أنواع، فمنها ما هي مصنوعة من الأمعاء وهذه أجود أنواع الخيوط وذلك لأنها قوية وملساء ولا تحتوي على ألياف، ومنها ما هي مصنوعة من مادة النايلون أو مزيجية بالاثنين والنوع الآخر من الخيوط الاعتيادية القوية وهذه الخيوط من أردء الأنواع.

يحتوي المضرب الجيد عادة على عدد ١٨ وترًا طولاً وعدد ٢١ وترًا عرضاً وقد ثبت بأن هذا العدد من الأوتار يعطي الكرة أكثر انتظاماً في أثناء ضربها يحس اللاعب بهذا الانتظام والشكل رقم (١٣) يوضح مواصفات المضرب وكيفية اختياره.

يعتمد مقياس بالانج وما يعادله بالسنتيمتر حيث أن كافة التجهيزات في الوقت الحاضر حيث يستعمل هذا المقياس.

وأحسن أنواع المضارب هي التي يكون طولها ٢٧ انجا أو ٦٧, ٥ سم ونقطة توازنها هي ١٣, ٥ (٣٣, ٧٥) سم من كلا الطرفين وتعد جيدة لمعظم اللاعبين أما إذا كان المضرب ثقيلًا من جهة القبضة فإن هذا النوع جيد للضربات الطائرة والساحقة وأما إذا كان رأس المضرب من جهة الشبكة ثقيلًا فإن هذا النوع من المضارب جيد للضربات الأرضية أي الأمامية والخلفية ويفيد اللاعب الذي يلعب معظم وقت المباراة في مؤخرة الملعب قريبًا من خط القاعدة ويكون بمقدوره رد الكرات القوية بضربات أقوى وهدوء أكثر، أما المضارب الثقيلة من جهة القبضة فإنها جيدة للاعب الذي يلعب قريبًا من الشبكة راجع الشكل رقم (١٤) من الوصف السابق يتبين لنا أن أجود أنواع المضارب الصالحة للرجال هي التي يكون وزنها (من ٣٥١ إلى ٣٩٠) غرام والمضارب المناسبة للإناث هي التي يتراوح وزنها (من ٣١٢ إلى ٣٥٧, ٥) غرام وهنا يعتمد اللاعب على شعوره وإحساسه بالارتياح عند انتقاء المضرب، أما الأطفال فأن المضارب الملائمة لهم هي التي يكون وزنها أقل من ٣٣٨ غرامًا، والقبضة الملائمة للرجال التي يكون محيطها (من $\frac{5}{8}$ إلى $\frac{7}{8}$) انجات حيث يمكن أن تستعمل الإناث القبضة التي محيطها ٤ انجات وكذلك الأطفال، وأخيرًا على اللاعب أن يجرب عدة أحجام وعدة

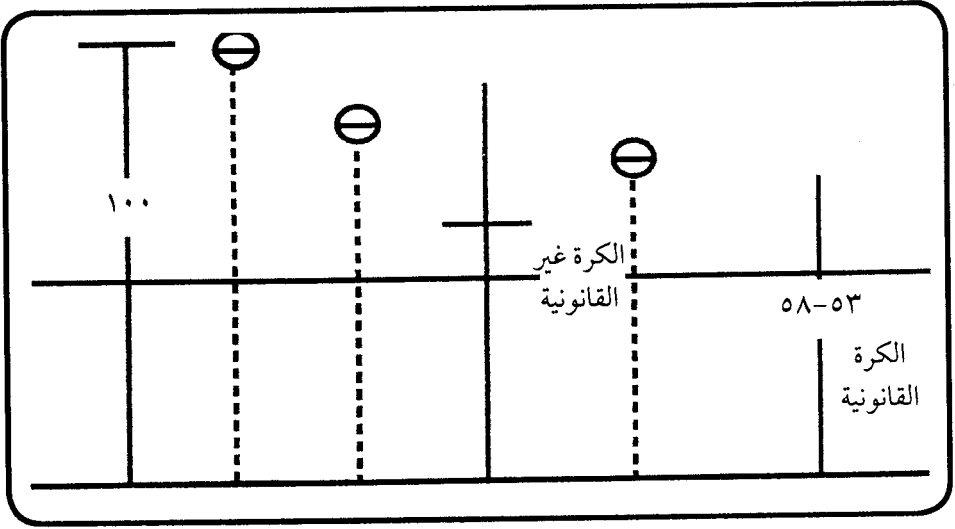
أوزان ثم يختار ما يناسبه منها وأن تكون أكثر الضربات في نصف شبكة المضرب القريبة من عضد المضرب.



(شكل ١٤) مضرب التنس

٢/٢/١/٤ الكرة:

يجب أن تكون كرة التنس منتظمة الشكل من الخارج، بحيث لا يقل قطرها عن انجيين ونصف ولا يزيد على انجيين و $\frac{5}{8}$ من الانج أن قطعت من الوسط إلى نصفين، ويجب أن لا يقل وزنها عن ٢ أو نزين أو ٥٢ غراماً ولا يزيد على $2\frac{1}{4}$ أو نزين أو ٥٣, ٦ غراماً وهناك نوعان من الكرات.



(شكل ١٥) طريقة اختبار الكرة

■ الكرات المستخدمة للمنافسات وهذا النوع جيد الاستخدام في الملاعب النجيل والملاعب التي أرضيتها طينية.

■ الكرات المستخدمة للتدريب وهذا النوع من الكرات جيد الاستخدام في الملاعب التي أرضيتها صلبة.

كرات التنس بيضاء أو صفاء ويجب أن تكون بدون خياطة إذا كانت مصنوعة من أكثر من قطعة واحدة وأن يكون ارتدادها جيداً بحيث إذا أسقطت على أرض صلبة من ارتفاع ١٠٠ أنج أو ٢٥٠ سم لا يقل ارتدادها عن ٥٣ أنجاً أو ١٣٢, ٥ ولا يزيد عن ٥٨ أنجاً أو ١٤٥ سم والشكل رقم (١٥) يوضح طريقة اختبار الكرات الصالحة للعب.

أما بالنسبة لكمية الهواء المضغوط داخل كرة التنس فيجب أن يكون مناسباً لما ذكر آنفاً وإذا أردنا التأكد من ذلك نسلط ضغطاً مقداره ١, ١٦٥ كجم فيجب أن تنضغط الكرة بمقدار لا يزيد على ٠, ٢٢٠ من الأنج ولا يقل عن ٠, ٢٩٠ من الأنج ومن

ثلاث اتجاهات مختلفة على الكرة وبهذه الطريقة نستطيع معرفة صلاحية الكرة من ناحية الهواء المضغوط في داخلها.

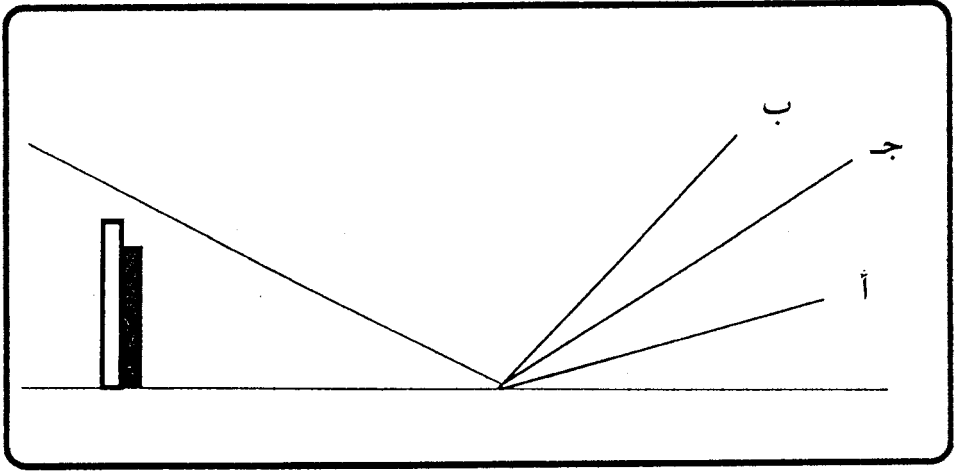
تحفظ كرات التنس بعد تصنيعها داخل علب خالية من الهواء لكي لا تتأثر بالضغط الجوي أو بالعوامل الأخرى المؤثرة كالرطوبة والحرارة وما شابه ذلك، وبالنظر لارتفاع أسعار الكرات وللحاجة الماسة لاستعمال الكرة فترة زمنية أطول واقتصاداً في النفقات ننصح بالمحافظة على الكرات والاحتفاظ بها بعد انتهاء التدريب في مكان جيد لكي نستفيد منها فترة زمنية أطول وبهذا نكون قد حافظنا على الدخل الفردي للاعب.

٢/٢/٢ أنواع الملاعب:

هناك ثلاثة أنواع رئيسية لملاعب التنس وهي ملاعب النجيل، والملاعب الطينية، والملاعب الصلبة، فالملاعب الصلبة تشمل المكسوة أرضيتها بمواد مختلفة مثل (التارتان) و(الريكوبول) والمطاط (البلاستيك) ومنها ما تكون مكسوة بالخشب أو بالأسمنت والأسفلت أو أية مادة مشابهة ويختلف ارتداد الكرة بين ملعب وآخر من الملاعب المذكورة وعلى اللاعب أن يعرف كيف يستطيع رد الكرة على أرضيات هذه الأنواع من الملاعب.

يكون ارتداد الكرة على ملاعب النجيل أقل ارتفاعاً من بقية الملاعب ولكن تكون الكرة سريعة بعد الارتداد، وتشتهر انجلترا بهذا النوع من الملاعب إذ لا يخلو نادٍ للتنس فيها من هذا النوع، في حين يقل عددها في باقي الدول الأوروبية وأمريكا وينعدم وجوده في كثير من الدول الأخرى، وذلك لأن هذا النوع من الملاعب يحتاج إلى خدمات كبيرة وصيانة دائمة، أما الملاعب الطينية فإن ارتداد الكرة فيها يكون عالياً وسرعة الكرة بعد الارتداد تكون بطيئة وهذا النوع من الملاعب يحتاج إلى خدمات كبيرة جداً حيث يخلط التبن بالطين بعد أن يخمر الطين، ثم يرصف على أرض الملعب ويسوي بواسطة أجهزة يدوية أو ميكانيكية ويحتاج إلى صيانة مستمرة بصورة دائمة، حيث يصعب إقامة مباراتين متواليتين عليه بدون تجهيزه وإعادة تخطيط الملعب.

أما الملاعب الصلبة، فإن ارتداد الكرة فيها يكون عاليًا أكثر من النوعين الآخرين والكرة أسرع بكثير من الملاعب الأخرى، ويكون سطح هذا النوع من الملاعب أملس وناعم الوطاء بالنسبة للملاعب المكسوة بمواد اصطناعية وهذه الخواص تزيد في سرعة الكرة بعد ارتدادها إذا ما قورنت بأراضي ملاعب النجيل والملاعب الطينية، وهذا يعني أن اللعب على هذا النوع من الأرضيات يحتاج إلى لياقة بدنية كبيرة ليستطيع اللاعب والشكل رقم (١٦) يوضح كيفية ارتداد الكرة على مختلف أنواع الملاعب.



(شكل ١٦) ارتداد الكرة على مختلف أنواع الملاعب

أ- ملاعب النجيلية: ارتداد منخفض وكرة سريعة.

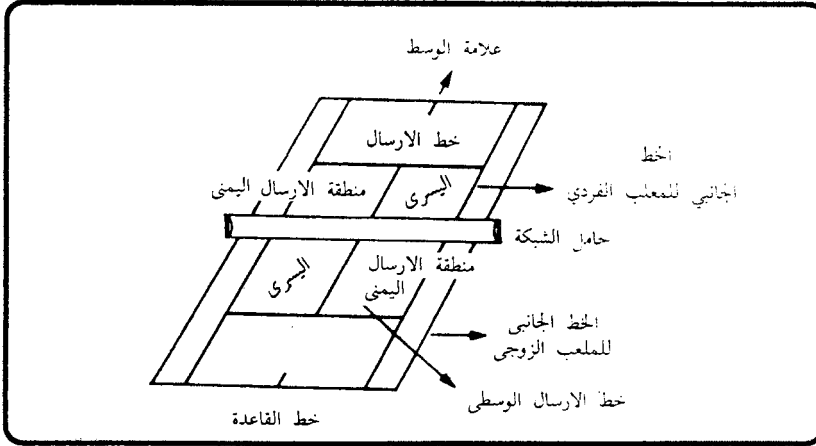
ب- الملاعب الطينية: ارتداد عال وسرعة قليلة.

ج- الملاعب الصلبة: ارتداد وسرعة فائقة.

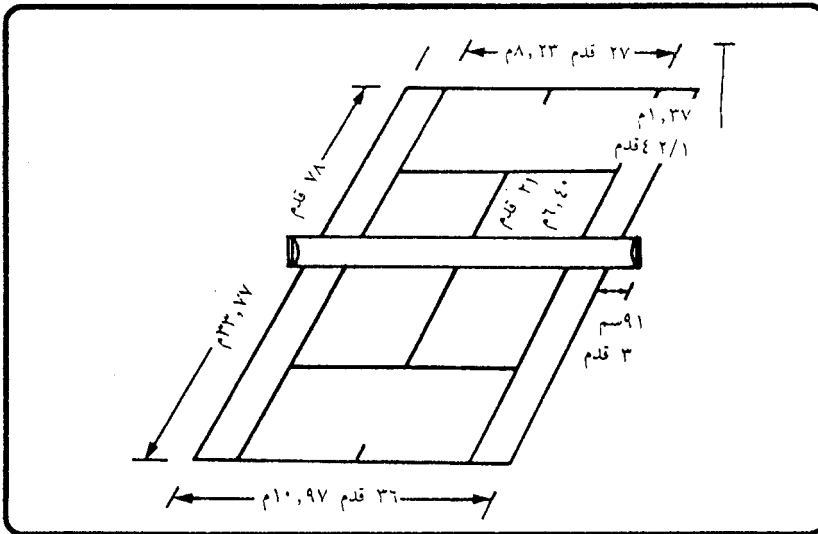
٢/٢/٢ / ١ الملعب الفردي والملعب الزوجي:

يكون ملعب التنس إما فرديًا يتباري فيه لاعب ضد لاعب آخر وإما زوجيًا يتباري فيه أربعة لاعبين اثنان منهم في كل جانب. ويمكن تخطيط الملعب بحيث يشمل الفردي والزوجي، وتوضع الشبكة بحيث تقسم الملعب إلى نصفين متساويين وترتكز الشبكة على حاملين خارج

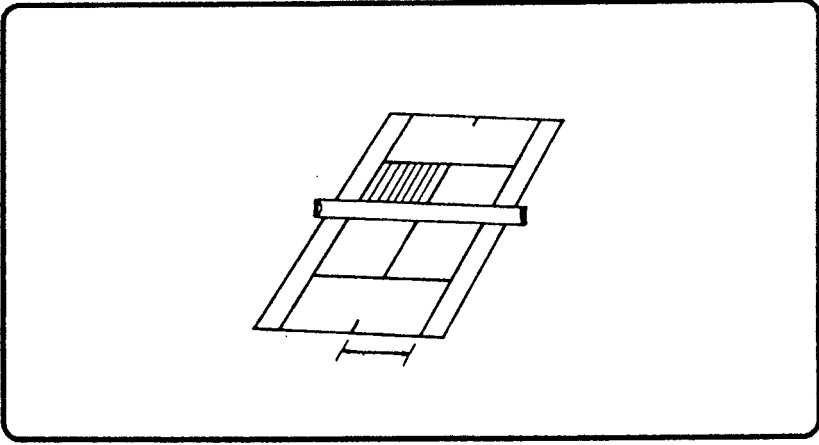
الملعب بحيث يبعد كل منهما ٣ أقدام عن الخط الجانبي والشكل رقم (١٧) مثبت عليه أسماء الخطوط، المناطق أما الشكل رقم (١٨) فإنه يوضح أبعاد الملعب الفردي والزوجي أما الشكلان (١٩، ٢٠) فيوضحان منطقة وقوف المرسل في الملعب الفردي والزوجي.



(شكل ١٧) أسماء خطوط الملعب ومناطقه



(شكل ١٨) أبعاد الملعب الزوجي



(شكل ١٩) منطقة وقوف المرسل في اللعب الفردي ومنطقة سقوط الكرة

تعد الخطوط الجانبية للملعب الفردي وخط القاعدة والخطوط الجانبية للملعب الزوجي من ضمن الملعب فإن لامست الكرة بأكملها أو بجزء منها أثناء اللعب أي من الخطوط فتعد الكرة داخل الملعب، أما الخطوط المحددة لمناطق الإرسال الأربعة فتعد جزءاً من تلك المنطقة وخط الإرسال الوسطي يعد مشتركاً بين منطقتي الإرسال بأكملها أو بجزء أي من الخطوط المحددة للمنطقة فتعد الكرة داخل المنطقة.

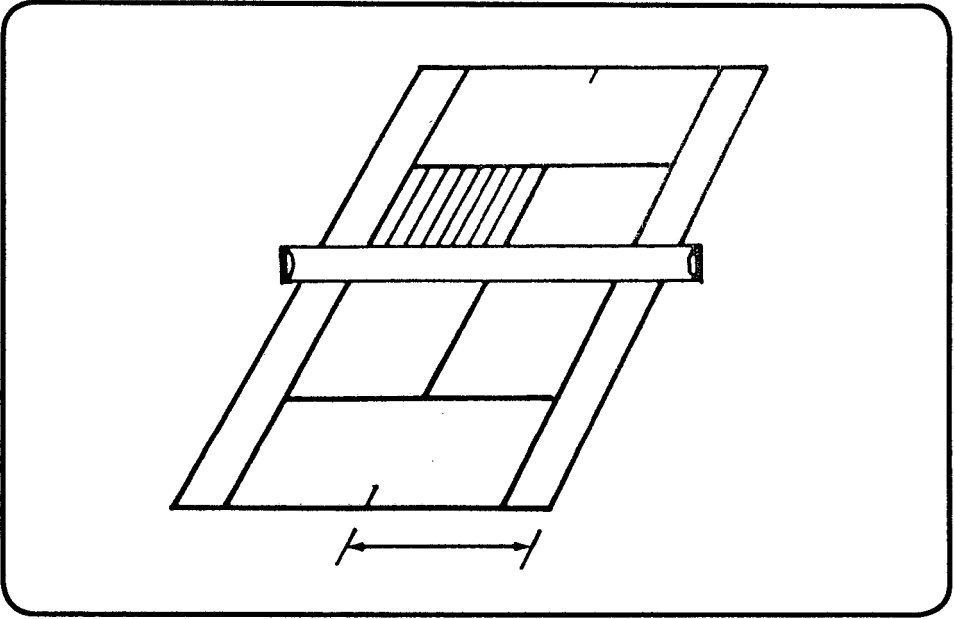
٢ / ٢ / ٢ / ٢ الشبكة:

تصنع شبكة التنس من خيوط من القطن أو النايلون أو المعدن أو من أية مادة أخرى بحيث تكون واضحة الرؤية للاعب عند وضعها في وسط الملعب. تستعمل الشبكات المصنوعة من القطن والشبكات المصنوعة من النايلون في الملاعب الداخلية أما الشبكات المصنوعة من المعدن فتستعمل في الملاعب الخارجية لمئاتها ومقاومتها للحرارة والرطوبة والأمطار.

تقسم شبكة ملعب التنس بالعرض على قسمين متساويين وتكون معلقة بحبل أو سلك معدني يمر طرفاه فوق قائمين ارتفاع كل منهما ١٠٦ سم ويثبت الحبل أو السلك

المعدني بطريقة محكمة، ويكون قطر الحبل أو السلك المعدني بها لا يزيد عن $\frac{1}{3}$ نج ويجب أن يغطي الحبل أو السلك المعدني أو يمر من خلال شريط من القماش أو أية مادة أخرى مشابهة بحيث لا يزيد عرضه على $\frac{1}{4}$ ٦ سم ولا يقل على ٥ سم ويفضل أن يكون لونه أبيضًا.

أما فتحات الشبكة فيجب أن تكون منسوجة بطريقة قوية وأن لا تسمح للكرة باختراقها.

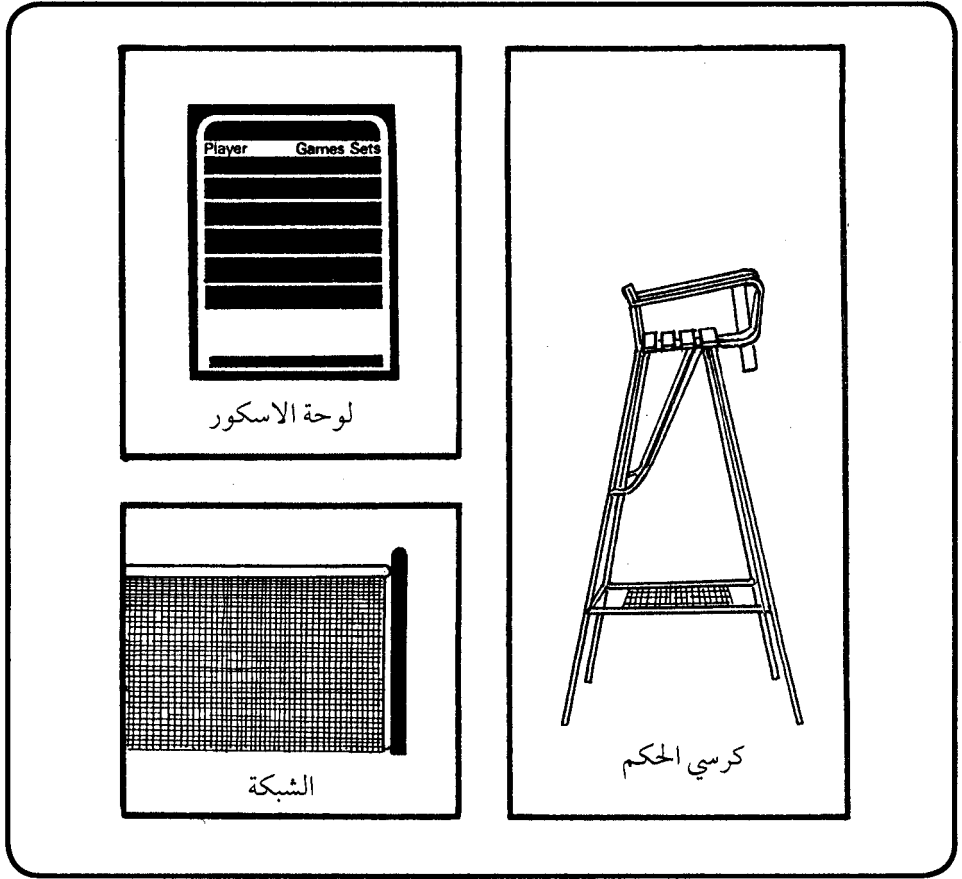


(شكل ٢٠) منطقة وقوف المرسل في اللعب الزوجي ومنطقة سقوط الكرة

٢/٢/٢/٢/٣ حوامل الشبكة:

يجب أن تبعد حوامل الشبكة عن الخط الجانبي للملعب الفردي أو الزوجي مسافة ٣ قدم أو ٩٠ سم وأن يكون ارتفاعها ١٠٦ سم مقاسه من سطح الأرض إلى الحافة التي يمر من فوقها حبل الشبكة أو سلكها المعدني.

تصنع الحوامل من الحديد أو الألمنيوم أو أية مادة غير قابلة للالتواء وتكون أما مثبتة في الأرض أو متحركة وتحتوي على مساك من أحد أطرافها وماكينة يدوية لرفع وحفظ الشبكة أو حسب ما تقتضيه الحاجة من الجهة الأخرى والشكل رقم (٢١) يوضح أنواعاً من حوامل الشبكة.



(شكل ٢١)

٢ / ٢ / ٢ / ٢ / ٤ منصة التحكيم:

من المستحسن أن يعد كرسي ليجلس عليه الحكم على أن تثبت فوق منصة التحكيم

بصورة محكمة. وتوضع منصة التحكيم بالقرب من أحد قائمي الشبكة وبارتفاع من ستة أقدام ويجب أن يراعي في وضعها بأن تكون الشمس خلف الحكم والشكل رقم (٢١) يوضح أنواعاً من منصات التحكيم.

٣/٢/٢ المهارات الأساسية للتنس:

١/٣/٢/٢/٢ أنواع المسكات (القبضات):

يعتبر القبض على المضرب بصورة صحيحة من أهم العوامل التي تساعد على حسن أداء مختلف الضربات في التنس وهذه القبضات هي:

١/١/٣/٢/٢/٢ القبضة الأمامية الشرقية:

■ توضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع مراعاة ابتعاد الأصابع

عن بعضهم. وأن تكون راحة اليد مواجهة الجزء السفلي لقبضة المضرب مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد.

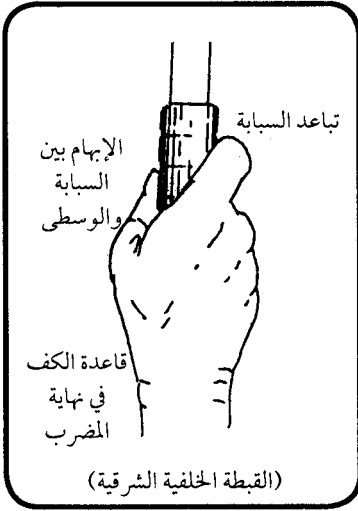
■ تثني الأصابع للقبض على المضرب بحيث يمتد الإصبع الإبهام حول السطح الداخلي لقبضة المضرب القريب من جسم اللاعب تلف بقية الأصابع حول قبضة المضرب وإلى أسفلها مع وجود مسافة بين الإصبع السبابة والوسطى.



٢/١/٣/٢/٢/٢ القبضة الخلفية الشرقية:

يمسك اللاعب المضرب بالقبضة الشرقية كالتالي:

■ تسند المضرب من عنقه بواسطة أصابع اليد اليسرى يكتفي بها الإبهام والسبابة ويدار مقبض المضرب دوره لليمين تقريباً.



■ تكون نقطة تلاقي الشكل ٧ المشكلة من الإبهام والسبابة على الخط الفاصل بين السطح الأيسر والسطح العلوي الأيسر للمقبض.

■ تلف الأصابع حول المقبض أو يلف الإبهام حول المقبض ويكون فوق السبابة أو يفرد بالعرض على السطح الجانبي لمقبض المضرب.

٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٣ القبضة العامة:

■ يعدل تغيير شكل القبضة الشرقية الأمامية إلى قبضة شرقية خلفية وذلك باتخاذ قبضة متوسطة بين الاثنين (يدار المضرب $\frac{1}{8}$ دورة لليمين تقريباً).

■ يكون الإبهام بعيداً عن السبابة على شكل ٧ بحيث تقع نقطة اتصالها في منتصف السطح العلوي الأيسر لمقبض المضرب تقريباً وبذلك يكون المضرب مفتوحاً لأعلى تلف الأصابع حول المقبض إلى أن يتلاقى الإبهام مع السبابة.

٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٤ القبضة الغربية:

■ يبدأ بمسك المضرب كما في القبضة الشرقية.

■ ويدار المضرب $\frac{1}{8}$ دورة لليسار تقريباً.

■ ويكون الإبهام بعيداً عن السبابة وتقع نقطة اتصالها في منتصف السطح العلوي الأيمن لمقبض المضرب وبذلك يكون المضرب مغلقاً أعلى.

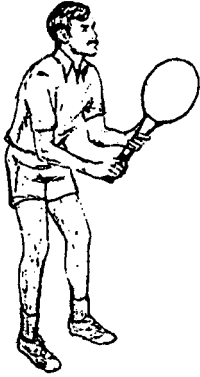
■ وتلف الأصابع حول المقبض إلى أن يتلاقى الإبهام مع السبابة.

٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٥ القبض باليدين معاً:

■ يبدأ بمسك المضرب كما في القبضة الشرقية باليد اليمنى.

- يؤدي باليد اليسرى قبضة شرقية عكسية من أعلى ويتم صد الكرة باليدين معا.
- (وضع الاستعداد هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة بحيث يسمح له بسرعة الاستجابة والتحرك لأي اتجاه).

٢ / ٢ / ٢ / ٣ وضع الاستعداد:



وضع الاستعداد

يتم الوقوف مواجهًا للشبكة مع مراعاة تباعد القدمين باتساع الكتفين تقريبًا، مع ارتخاء عضلات الجسم ويكون ثقل الجسم إمامًا على باطن القدمين مع ثني الركبتين قليلًا.

يكون المضرب مرفوعًا أمام الجسم عند مستوى الوسط ويشير رأسه إلى الشبكة ومسندًا باليد الحرة من عند عنق المضرب مع النظر إمامًا مواجهًا للكرة.

٢ / ٢ / ٢ / ٣ حركات القدمين وخطوات الجري:

تعتبر حركات القدمين من أهم العوامل في نجاح اللعب إذا أحسن اللاعب تحديد سرعتها وطولها طبقًا للمسافة التي يجب عليه أن يقطعها لكي يصل إلى الكرة.

- حركات القدمين لاستقبال الكرات القادمة على جانبي الجسم.

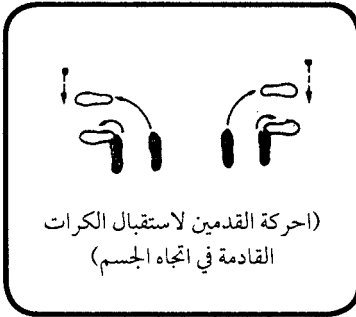


(حركات القدمين لاستقبال الكرات القادمة على جانبي الجسم)

يبدأ اللاعب بنقل إحدى القدمين للاتجاه الذي يرغب التحرك إليه ثم يقوم بنقل القدم الأخرى في نفس اتجاه القدم الأولى وبنفس مسافة تحركها وأن تكون حركات القدمين بدون تصلب وبارتخاء حتى يسهل أداء المهارات بدقة وعناية كالضربات بأنواعها. وأخذ المواقف الهجومية والدفاعية بطريقة مناسبة.

■ حركات القدمين لاستقبال الكرات القادمة في اتجاه الجسم.

يقوم اللاعب بتحريك القدم اليمنى خلفاً وفي اتجاه خط الجانب الأيسر وذلك في نفس الوقت الذي تدار فيه القدم اليسرى تجاه اليسار وذلك في حالة استخدام الضربة الأمامية. والقيام بعكس ذلك في حالة استخدام الضربة الخلفية.



■ يقف اللاعب وقدم تتقدم الأخرى وثني الركبتين قليلاً والمشطين هما محور الارتكاز. ميل الجسم للأمام قليلاً والنظر أماماً.

■ يتحرك اللاعب بقدميه حسب إشارة المدرس من المشي، ومن الجري.

■ من الجري السريع ومع تغيير الاتجاهات.

■ التحرك للأمام وللخلف لرد كرة وهمية.

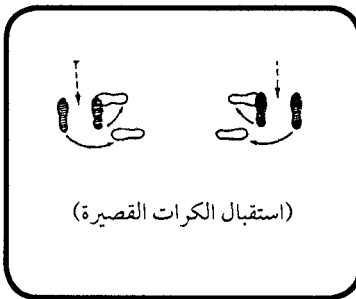
■ التحرك للأمام لرد كرات قصيرة.

■ التحرك للخلف لرد كرات طويلة.

■ التحرك في كل الاتجاهات مع جعل الجسم مقابل للشبكة.

■ ٢ / ٢ / ٣ / ٤ استقبال الكرات:

■ ٢ / ٢ / ٣ / ٤ / ١ استقبال الكرات القصيرة:



■ الاقتراب من الكرة بالجري الجانبي،

القيام بدوران القدم الخلفية حوالي (٩٠°)

درجة في لحظة القيام بأداء الخطوة الأخيرة

لإيقاف الحركة التقدم للأمام.

■ الجري لمحاولة الوصول للكرة وصدها.

٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٤ / ٢ استقبال الكرات العالية:



(استقبال الكرات العالية)

■ الجري بأخذ خطوات قصيرة بالقدم الخلفية لتغيير ثقل الجسم تجاه ناحية الجري.

■ محاولة القيام بأقل عدد ممكن من الخطوات والحركات للوصول للوضع الصحيح لضرب الكرة.

■ الإبطاء في حركة الجري مثل الوصول للكرة للتحكم في تغيير وضع الجسم إلى الوضع الصحيح المناسب لضرب الكرة.

٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٥ مهارات اللعب الأساسية:

٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٥ الضربات:

هي أنواع متعددة تؤدي بصدر المضرب (ضربات أمامية) أو بظهر المضرب (ضربات خلفية) ضربات عقب ارتداد الكرة من الأرض (ضربات أرضية) أو قبل ملامستها الأرض (ضربات طائرة، أو نصف طائرة أو ساحقة) وضربات الإرسال وهي ضربات البداية.

٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٥ / ١ / ١ الضربات الأمامية:

الضربة الأمامية الأرضية المستقيمة:



(الضربات الأمامية المستقيمة)

مرحلة الاستعداد للحركة:

■ الوقوف الجانبي مع مواجهة الكتف الأيسر للشبكة (لاعب أيمن).

■ تحريك الذراع القابضة للمضرب بدون تغيير القبضة خلفاً، ينقل

ثقل الجسم في نفس الوقت على القدم الخلفية (اليمنى) مع ثني الركبة قليلاً.

مرحلة الضرب وملاقاة الكرة:

- ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية اليسرى والركبة مثنية قليلاً.
- تخرج الذراع في نفس الوقت نفس الوقت بحيث يكون سطح المضرب مواز للشبكة.
- تكون ملاقات الكرة وهي في نقطة مقابلة أمام أصابع القدم الأمامية (اليسرى).
- يتحرك الجسم كله في مرجحة انسيابية مع حركة المضرب.

مرحلة المتابعة:

- يتبع الجسم الحركة بعد ملاقات الكرة في اتجاه خط سيرها وامتدادها.
- تنقل القدم الخلفية (اليمنى) في نفس الوقت للأمام حتى يواجه الجسم الشبكة مرة أخرى في وقفة الاستعداد.

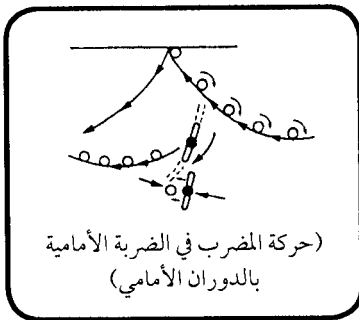
الضربة الأمامية من الدوران الأمامي:

مرحلة الاستعداد للحركة:

كما في المرحلة التمهيدية من الضربة الأمامية المستقيمة مع مراعاة أن يكون المضرب فيها تحت مستوى الكرة عند ملاقاتها.

مرحلة الضرب وملاقاة الكرة:

يكون المضرب في الحركة الرئيسية مائلاً من أسفل لأعلى عند ملاسته الكرة.



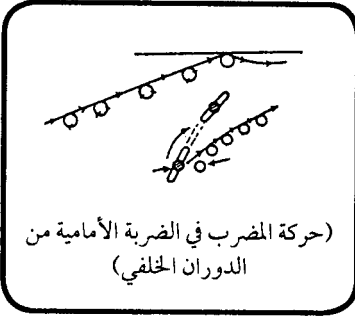
يسير في امتداد الضربة بدوران بسيط من مفصل رسغ اليد للأمام فوق الكرة مما يكسبها حركة دوران أمامي عكس اتجاه عقرب الساعة.

مرحلة المتابعة:

تستمر حركة المضرب في متابعة الكرة في اتجاه الحركة للأمام ولأعلى.

الضربة الأمامية بالدوران الخلفي:

مرحلة التمهيد للحركة:



تبدأ من وقفة الاستعداد وتكون كالمرحلة التمهيدية في الضربة الأمامية المستقيمة مع مراعاة أن يكون رأس المضرب فيها فوق مستوى الكرة عند ملاقاتها.

مرحلة الضرب وملاقاتها:

يكون رأس المضرب فوق مستوى الكرة في ملاحظة ميله للخلف قليلاً لحظة ملازمة الكرة.

مرحلة المتابعة:

يسحب المضرب الكرة بدوران رسغ اليد تحتها حيث تحصل الكرة بواسطة هذه الحركة القاطعة على دوران خلفي في اتجاه عقرب الساعة.

٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٥ / ١ / ٢ الضربات الأرضية الخلفية:

الضربات الخلفية المستقيمة:

مرحلة الاستعداد للحركة:



■ الوقوف الجانبي مع مواجهة الكتف الأيمن للشبكة (الجانِب الضارب).

■ تساعد الذراع اليسرى في حركة التمهيد وتسند اليد اليسرى المضرب من عنقه، يكون الوقوف بالجانب مع دوران الظهر. قليلاً للشبكة حتى لا يعوق الجسم حركة مرجحة الذراع للخلف كاملة ويكون ثقل الجسم على القدم الخلفية.

مرحلة ضرب الكرة وملاقاتها:

■ ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليمنى) مع انثناء الركبة قليلاً بمرونة تمرجح الذراع الضاربة في نفس الوقت بحيث يكون المضرب موازياً الشبكة.

■ تقابل الكرة المضرب وهي أمام أصابع القدم الأمامية تساعد الذراع اليسرى حركة الضرب حتى قبل ملامسة الكرة بقليل مع حركة الجسم مع المرجحة بانسياب طبيعي.

مرحلة المتابعة:

تكون المتابعة كما في الضربة الأمامية في اتجاه الضرب مع مراعاة تحرك الذراع اليسرى قبل ملامسة الكرة بقليل في اتجاه عكسي أي للخلف للمحافظة على اتزان الجسم ولثبات الوقوف.

٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٥ / ١ / ٣ الضربة الخلفية بالدوران الأمامي (الخلفي):

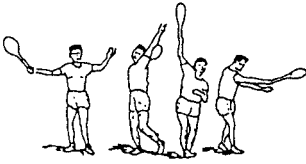
تؤدي هاتان الضربتان بنفس خطوات العمل التي تمت لتعلم الضربات بنفس خطوات العمل التي تمت لتعلم الضربات الأمامية بفارق أن تتم بظهر المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الأرض.

٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٥ / ١ / ٤ ضربات الإرسال:

هي إحدى الوسائل الهجومية المهمة التي بها يمكن إحراز الكثير من النقاط عند أدائها بالصورة الصحيحة وتتحدد في ثلاثة أنواع رئيسية هي:

الإرسال المستقيم:

مرحلة الاستعداد للحركة:



(الإرسال المستقيم)

تكون الذراع الضاربة منشية قليلاً
وتمرّج خلفاً حتى ارتفاع الكتف وفي
نفس الوقت ترفع الذراع الأخرى الممسكة
بالكرة لأعلى مع ثني مفصل الكوع حتى

زاوية قائمة تقريباً ويكون أقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى الركبتان
منشيتان قليلاً.

مرحلة ضرب الكرة وملاقاتها:

■ تترك الكرة اليد وهي عند ارتفاع الرأس تقريباً وفي نفس الوقت
تتحرك الذراع الضاربة لأعلى بزاوية. مع تقوس الجسم للخلف قليلاً
(المرحلة الأولى للحركة).

■ بضغط خفيف من القدم اليمنى يفرد الجسم وينقل ثقل الجسم للأمام على
مشط القدم اليسرى، وفي نفس الوقت تمد الذراع لأعلى لملاقاة الكرة من أعلى
نقطة ممكنة. ترفع القدم اليمنى قليلاً من الأرض (المرحلة الثانية للحركة).

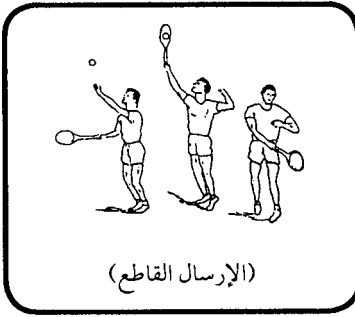
مرحلة المتابعة:

تتحرك الذراع الضاربة مائلة بخفة أمام الجسم، تنقل القدم اليمنى للأمام
مع إيقاف حركة الجسم.

الإرسال القاطع:

مرحلة الاستعداد للحركة:

■ يحرك المضرب للخلف ويميناً حتى ارتفاع الكتف ترفع الذراع الرامية
للكرة إلى أعلى.



■ يقع ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى).

مرحلة الضرب الكرة وملاقاتها:

■ ترمي الكرة لأعلى وللخارج في اتجاه يمين الرأس وللأمام بحوالي (٢٠) سم.

■ يقابل المضرب الكرة والذراع في شكل انحناء بسيط لأعلى ولليمين.

■ ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) لحظة ملامسة الكرة. مرحلة المتابعة:

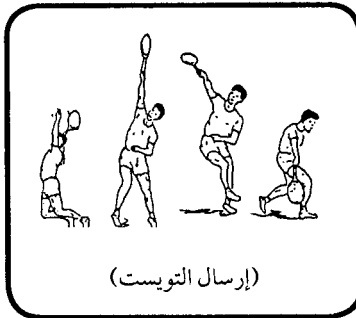
■ تنتهي مرحلة الذراع الضاربة مائلة أمام الجسم حتى الجانب الأيسر منه وأسفل الفخذ.

■ توقف امتداد مرجحة الجسم بانتقال القدم اليمنى أمامًا داخل الملعب.

إرسال (البريمة) التويست

مرحلة الاستعداد للحركة:

■ توجه الذراع الضاربة بزاوية وفي نفس الوقت بتقوس الجسم بشدة للخلف من ارتفاع الكتفين.



■ يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

مرحلة ضرب الكرة وملاقاتها:

■ ترمي الكرة لأعلى فوق الكتف الأيسر أما عمودياً أو مائلاً للخلف

قليلاً ومن التقوس الخلفي يمد الجسم جيداً لأعلى في نفس الوقت يمد الذراع لأعلى ويقابل المضرب الكرة من أسفل بواسطة لف مفصل رسغ اليد.

- يتجه المضرب فوق الكرة ليدفعها في خط سيرها المطلوب.
- في أثناء حركة الضرب تترك الرجل اليمنى لأعلى أمام الجسم بسبب شدة التقوس للخلف للمحافظة على توازن الجسم.

مرحلة المتابعة

- تنتهي حركة الضرب باتجاه المضرب بجوار الجانب الأيمن للجسم.
- توقف متابعة حركة الجسم بواسطة تثبيت القدم اليمنى على الأرض.

٢/٢/٢/٣/٦ الضربات المتقدمة:

هي الضربات الرئيسية في اللعب. يختار منها اللاعب ما يتناسب والكرة القادمة من اللاعب الآخر ومكان اللعب وما يتفق مع خطط اللاعب المقابل وقدراته المهارية للعبة.

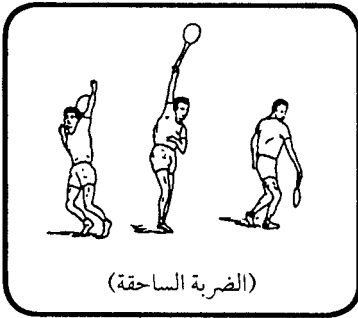
٢/٢/٢/٣/٦/١ الضربات الساحقة:

مرحلة الاستعداد للحركة:

- يقف اللاعب جانباً للشبكة وأمام النقطة المتوقعة لسقوط الكرة مباشرة.
- يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى) وتكون مثنية قليلاً.

مرحلة الضرب وملاقاة الكرة:

- تتحرك الذراع الضاربة لأعلى بزاوية مع تقوس الجسم للخلف قليلاً في نفس الوقت.



(الضربة الساحقة)

- تمد الذراع اليسرى أمامًا في اتجاه خط سير الكرة.
 - يمد الجسم لأعلى بضغط على القدم الخلفية لملاقاة الكرة وهي في أعلى نقطة ممكنة وضربها في خط مستقيم لأسفل.
 - يراعى توجيه رأس المضرب في اتجاه الشبكة قليلًا بحيث يكون في مستوى أمام اليد لحظة ملامسة الكرة مع جعل الرسغ مرئيًا.
 - ترفع القدم اليمنى قليلًا عن الأرض أثناء عملية الضرب لحفظ التوازن.
- مرحلة المتابعة:

- تمتد حركة الذراع في اتجاه الضربة أمامًا وتمر مقاطعة للجسم حتى أسفل الركبة اليسرى.
 - توقف حركة متابعة الجسم نتيجة نقل القدم اليمنى للأمام.
- ٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٦ / ٢ الضربات الطائرة:

٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٦ / ٢ / ١ الضربة الطائرة المستقيمة:



- مرحلة الاستعداد للحركة:
- تكون مرجحة المضرب للخلف قصيرة وسريعة.
 - القبض على المضرب بقوة مع جعل سطحه عموديًا على الأرض وتأتي الضربة مع الرفع.
- مرحلة الضرب وملاقاة الكرة:

- يمرجح المضرب من أعلى لأسفل عند ملاقاة الكرة بسطحه.
- يكون ضرب الكرة بقوة وهي عند ارتفاع الكتف تقريبًا وأمام الجسم.
- ينقل ثقل الجسم إمامًا لإعطاء الضربة القوة اللازمة.

■ تتحرك الذراع الأخرى بحرية للمحافظة على التوازن.

مرحلة المتابعة:

■ تكون حركة المتابعة بسيطة في اتجاه الكرة.

الضربات الطائرة بالدوران الخلفي:

مرحلة الاستعداد للحركة:

يقبض اللاعب على المضرب جيداً
بالرغم أن القوة المطلوبة متوسطة.

مرحلة الضرب وملاقاة الكرة:



تضرب الكرة بقوة عند ارتفاع الوسط

تقريباً. وتدفع للأمام دفعة بسيطة لكي تمر فوق الشبكة. وهذه الحركة تكسب
الكرة دوراناً خلفياً بسبب سقوطها سريعاً خلف الشبكة مباشرة.

مرحلة المتابعة:

لا توجد متابعة للحركة في معظم الحالات وقد تكون المتابعة بسيطة في
اتجاه الكرة.

٢ / ٢ / ٢ / ٣ / ٦ / ٢ / ٣ الضربة الطائرة المنخفضة:

مرحلة الاستعداد للحركة:

تؤدي هذه الحركات في حالة استقبال
الكرات التي يكون ارتفاعها أقل من
مستوى الشبكة.

يحافظ على إبقاء الرسغ أسفل المضرب
تثني الركبتان لأسفل بقدر الإمكان.



مرحلة الضرب وملاقة الكرة:

هذه الضربة هي ضربة دفاعية، الهدف منها التخلص من كرة يصعب ردها. محاولة إرجاع الكرة بسرعة إلى ملعب المنافس.

مرحلة المتابعة:

تغيير الوضع إلى الاستعداد لملاقة كرة أخرى قادمة لصدها.

الضربة الطائرة الساكنة:

■ مرحلة الاستعداد للحركة

■ يثبت المضرب عند ملاقة الكرة وهي في أقصى طيرانها.

مرحلة الضرب وملاقة الكرة:

يكون رأس المضرب مرفوعاً لأعلى عند رد الكرة مما يؤدي إلى سقوطها خلف الشبكة مباشرة. ضعيفة وبارتداد بسيط وتستعمل هذه الضربة عند وقوف المنافس بعيداً عن خط القاعدة حيث لا يستطيع الجري أماماً للحاق بالكرة.

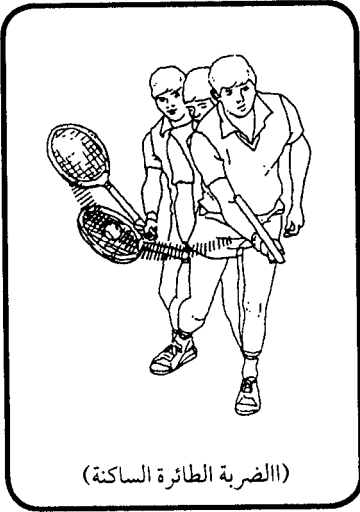
مرحلة المتابعة:

ليست لها مرحلة متابعة تذكر إلا الرجوع لوضع الاستعداد.

٢ / ٢ / ٣ / ٦ / ٢ / ٥ الضربة النصف طائرة:

مرحلة الاستعداد للحركة:

الركبتان مشيتان انثناء كامل تقريباً مع تقدم الرجل الأمامية لمكان سقوط الكرة عند لعبها. ويكون الجسم منحنيًا باتجاه الكرة.



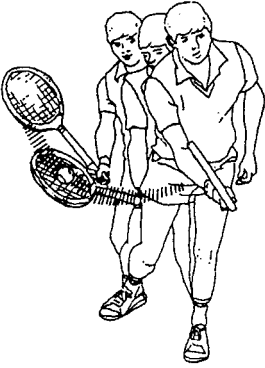
(الضربة الطائرة الساكنة)

مرحلة الضرب وملاقة الكرة:

يكون رأس المضرب مائلاً قليلاً فوق رأس الكرة لحظة ملامستها وبذلك نحصل على دوران أمامي.

مرحلة المتابعة:

يجب دوران رسغ اليد للخلف قليلاً حتى يساعد على أن يكون مسار الكرة مسطحاً قدر الإمكان.



(الضربة النصف طائرة)

٢ / ٢ / ٣ / ٦ / ٢ / ٦ الضربات المرفوعة:

الضربة المرفوعة المستقيمة:

مرحلة الاستعداد للحركة:

كما في الضربات الأمامية والخلفية حيث تكون حركة المضرب قبل ملاقة الكرة بقليل من الأسفل لأعلى.



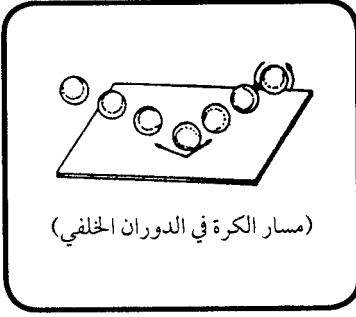
(مسار الكرة في الضربة المرفوعة)

مرحلة ضرب الكرة وملاقاتها:

تضرب الكرة بسطح المضرب مع مرجحة الذراع للأمام ولأعلى مما يؤدي إلى طيران الكرة عاليًا فوق الشبكة.

مرحلة المتابعة:

يكون الذراع المسك بالمضرب منشياً ثنياً خفيفاً. يرجع إلى الوضع الابتدائي بعد انتهاء عملية جذب الكرة في حركة أمامية عالية.



الضربة المرفوعة بالدوران الخلفي:

مرحلة الاستعداد للحركة:

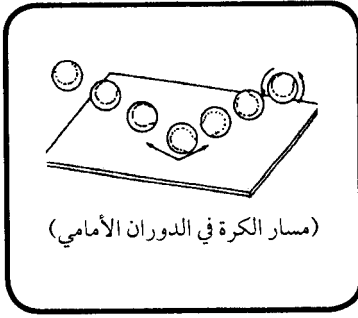
يمرجح المضرب لملاقاة الكرة كما في
الضربة المرفوعة المستقيمة.

مرحلة ضرب الكرة وملاقاتها:

يتجه سطح الكرة نحو المضرب تحت الكرة بواسطة دوران خلفي لرسغ
اليدين مما يكسب الكرة حركة دوران خلفي. كي ترتفع بسرعة ثم تسقط فجأة
عمودية على الأرض بعد انتهاء طيرانها.

مرحلة المتابعة:

لا تلاحظ مرحلة المتابعة لأن انتهاء الضربة يأتي سريعاً للاستعداد لتلقي
ضربة أخرى.



الضربة المرفوعة بالدوران الأمامي:

مرحلة الاستعداد للحركة:

يكون المضرب تحت الكرة.

مرحلة ضرب الكرة وملاقاتها:

يتجه سطح المضرب لأعلى فوق

الكرة بواسطة دوران أمامي لرسغ اليدين لإكساب الكرة دوراناً أمامياً.

يؤدي ذلك إلى صعودها بسرعة ثم تسقط فجأة على الأرض وترتد في
مسار خلفي.

مرحلة المتابعة:

تمتد الذراع الضاربة في اتجاه مسار الكرة.

٢ / ٢ / ٣ / ٦ / ٢ / ٧ الضربات الساقطة:

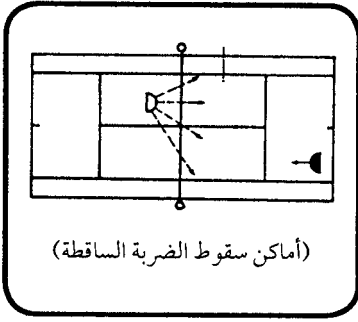
مرحلة الاستعداد للحركة:

■ تؤدي بجون مرجحة كاملة للخلف.

■ يقع رأس المضرب فوق الكرة الآتية تقريبًا.

مرحلة ضرب وملاقة الكرة:

ثبات رسغ اليد مع ثنيه قليلًا للخلف في قبض المضرب أثناء ملامسة



الكرة توقف حركة المضرب مع عمل

دوران خفيف من رسغ اليد تحت الكرة

فيؤدي إلى سحبها لأسفل تحصل للكرة

بواسطة هذه الحركة على دوران خلفي

يكسبها قوة دافعة بسيطة لعبور الشبكة،

ثم تسقط بحددة على الأرض وبدون

ارتداد تقريبًا يميل الجسم للأمام قليلًا

أثناء تنفيذ الضربة.

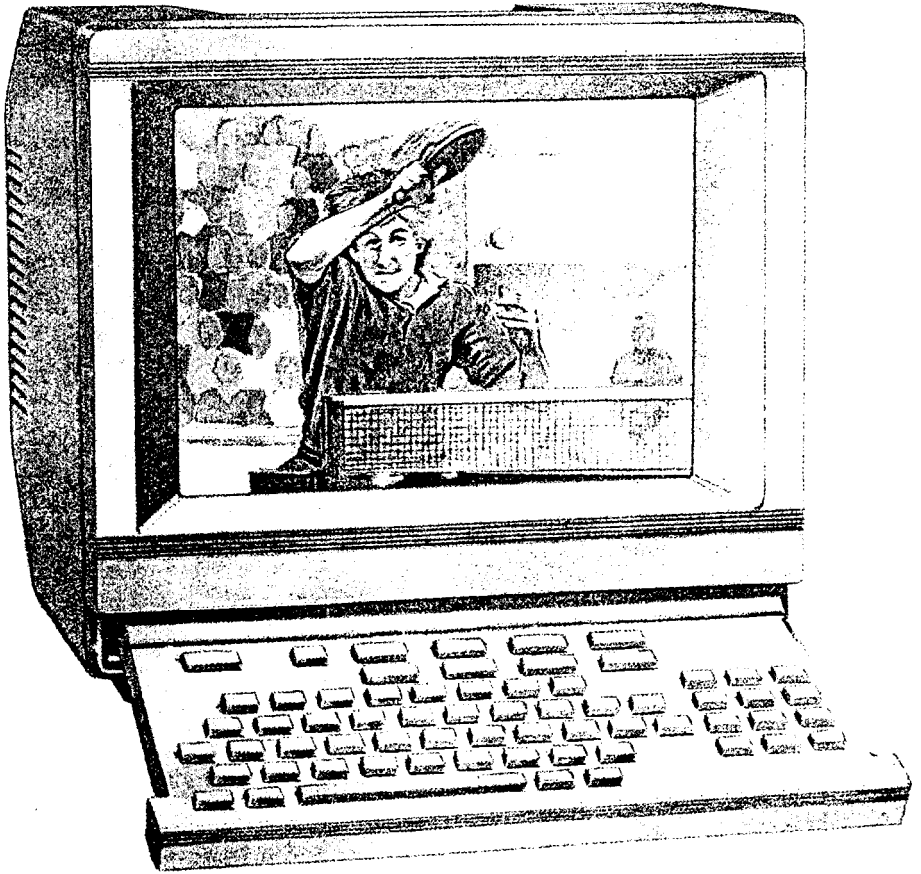
مرحلة المتابعة:

حركة المتابعة بسيطة جدًا من الجسم وقد لا تكون هناك متابعة واضحة

ولصعوبة أداء هذه الضربة فإنها تحتاج إلى تدريب طويل لإتقانها قبل

استخدامها في اللعب حتى لا يكون لها تأثيرًا عكسيًا لصالح المنافس.

تنس الطاولة



٢/٢/٢ تنس الطاولة

١/٣/٢/٢ احتياجات اللعب في تنس الطاولة:

٢/٢/٣ / ١ / ١ الملابس والأحذية:

إن أهم المواصفات التي يجب أن تتصف بها ملابس اللاعب أن لا تكون ضيقة بحيث تعيقه عن الحركة وبالأخص حركة الذراعين والرجلين لما تحتاجه اللعبة من حركة فائقة. ومن المستحسن أن تكون الملابس مصنوعة من مادة قطنية سهلة الامتصاص للمواد السائلة وذلك لكثرة عرق اللاعب. وفي أثناء المباراة يحق اللاعب تنس الطاولة ارتداء ملابس بألوان مختلفة عدا اللون الأبيض حيث لا يجوز ارتداء الملابس البيضاء اللون مطلقاً، كما يجب أن تخلو الملابس من النقوش التي تؤثر في النظر وتكون خالية من أي شيء دعائي لشركات تجارية ويجوز وضع أرقام أو حروف على الملابس من جهة ظهر اللاعب فقط على أن تكون بلون واضح وقاتم قدر المستطاع، ولا يجوز ارتداء بدلة التدريب أو جزء من خلال المباريات الرسمية إلا إذا دعت الضرورة على أن يأخذ رأي الحكم، وتشمل ملابس لاعب تنس الطاولة.

■ رداء قطني (فانلة) نصف كم من لون واحد خالية من الخطوط المغايرة للون القميص.

■ سروال قصير من لون واحد أو (تنورة) قصيرة للإناث.

■ جوارب من أي نوع وتفضل القطنية البيضاء اللون.

■ حذاء مريح من أية مادة بحيث لا يؤثر في حركة اللاعب ويفضل أن يكون أسفل الحذاء من المطاط أو الإسفنج وأن يكون محكم الشد على أن لا يؤثر في قدم اللاعب أو يعيق من نشاط الدورة الدموية، كما يجب أن يكون الحذاء خالياً من الكعب وأن لا يحدث صوتاً يربك اللاعب المنافس ويؤثر في سير اللعب.

المضرب:

يصنع المضرب من أية مادة على أن تكون جيدة الارتداد للكرة ولم يحدد شكل وحجم ووزن المضرب. يصنع المضرب عادة من الخشب ويكسي أو يغلف بمواد مختلفة كالمطاط والإسفنج أو الفلين، على أن يكون لون الكساء قاتماً وغير عاكس للضوء ويشترط أن يكون وجه المضرب أحمر والآخر أسود.

هناك عدة أنواع من تكسية المضارب وأفضل هذه الأنواع بالنسبة للمبتدئ المضارب المكسوة بمادة المطاط التي تحتوي على حبيبات ليست بالطويلة أو القصيرة إذ تختلف المضارب المكسوة بمطاط ذي حبيبات طويلة عن المضارب المكسوة بحبيبات قصيرة حيث أن المضارب المكسوة بمطاط ذي حبيبات طويلة تلائم اللاعب المدافع والمضارب التي تحتوي على حبيبات قصيرة تلائم اللاعب المهاجم.

على أن لا يزيد ارتفاع (سمك) كساء المضرب عن ٢ ملم، أما المضارب المكسوة بمادة إسفنجية كثيفة أو ملساء فإن سمك الكساء يجب أن لا يزيد على ٤ ملم من الجانب لوجهي المضرب.

لقد استعمل اليابانيون المضارب المكسوة بمطاط إسفنجي كثيف وذلك عام ١٩٥٢م وقد حصلوا على نتائج جيدة، حيث أن هذا النوع من المضارب يساعد اللاعب في ضرب الكرة بطريقة لولبية أو دائرية تربك المنافس بعد أن تضرب ملعبة بتغيير اتجاهها.

يكون طول نصل المضرب (وجه المضرب) ١٧ سم وطول قبضته (من ٨ إلى ١٠) سم ويصنع النصل والقبضة عادة من الخشب الصلب المسطح المتساوي في السمك من جميع أطرافه كما تصنع قبضة المضرب بشكل مستدير ومتساوية في السمك كي لا تعيق اللاعب في أثناء مسكه. وتكون المضارب إما خفيفة الوزن أو ثقيلة نسبة إلى نوعية المادة المصنوعة منه وسمكها.

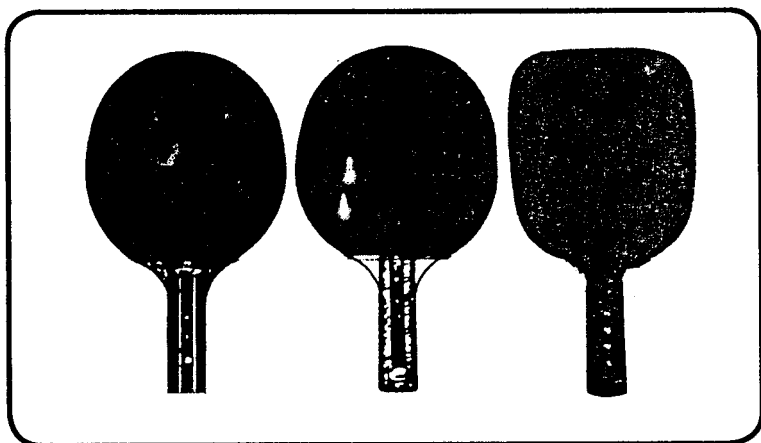
يفضل اللاعب المهاجم المضرب الخفيف لكونه يضرب الكرة بقوة تفوق قوة ضربة اللاعب المدافع ويفضل اللاعب المدافع المضرب الثقيل لأنه يحاول دائماً صد الكرة فقط

بوساطة المضرب، فعند ارتطام الكرة بالمضرب الثقيل من دون ضربة قوية من اللاعب تعود الكرة إلى ملعب المنافس بعكس المضرب الخفيف.

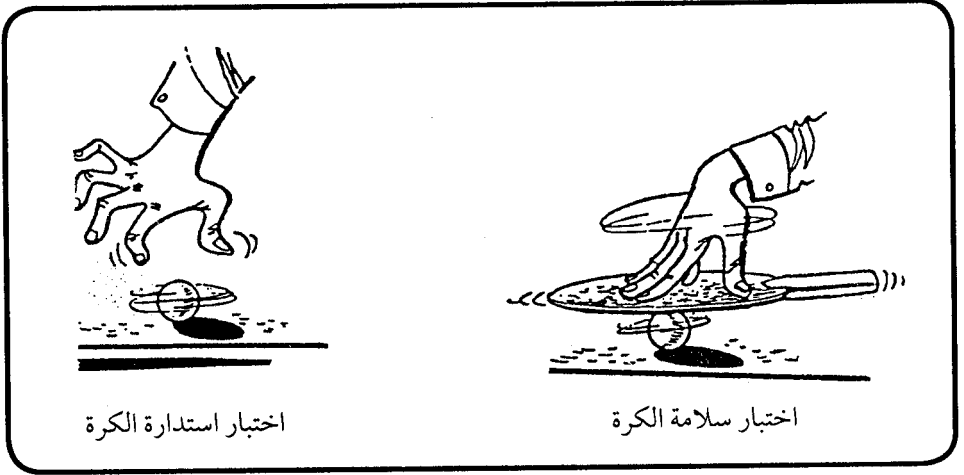
على اللاعب عند اختيار المضرب المناسب أن يقبض على المضرب ويؤرجحه في يده عدة مرات فإذا شعر بارتياح في قبضته يمكنه عندئذ أن يختاره ويستحسن أن يحتفظ به ويحافظ عليه من التلف وذلك بوضعه في محفظة في حالة عدم استعماله للمحافظة على سلامته والشكل رقم (٢٣) يوضح عدة أنواع من المضارب.

٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٢ الكرة:

تصنع كرة الطاولة من مادة السلولويد ذات لون فاتح أبيض أو أصفر وتكون كاملة الاستدارة وسليمة (غير مشوهة) وبتراوح وزنها (من ٢, ٤٥ إلى ٢, ٥٣) غرام. ومحيطها (من ٤٣, ١١ إلى ١٢, ٠٦) سم. وعند التأكد من صلاحيتها قبل الاستعمال تدار على سطح المنضدة بوساطة المضرب مع ضغط خفيف جداً وعندئذ يظهر دورانها أو عدمه وتعرف ما إذا كانت سليمة أو مكسورة لأنها تحدث صوتاً خفيفاً في مكان الكسر. انظر شكل (رقم ٢٤) الذين يبين اختبار سلامة الكرة.



(شكل ٢٣) أنواع من المضارب



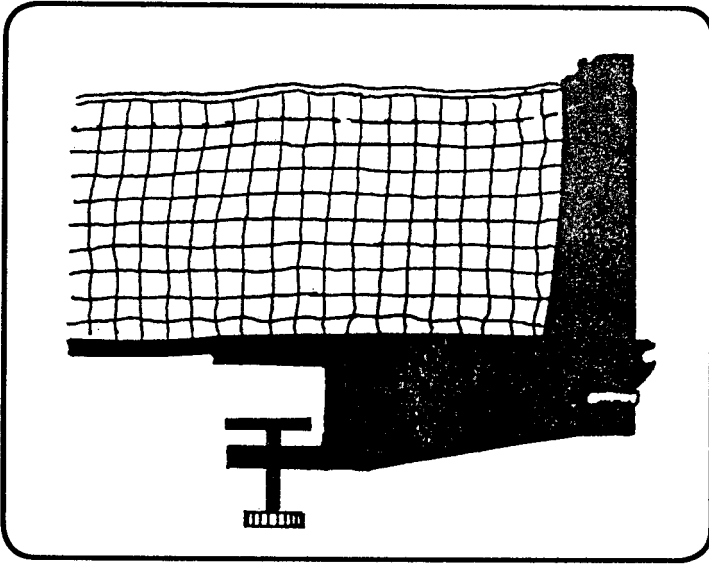
(شكل ٢٤)

٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٣ الشبكة:

يكون لون شبكة الطاولة أخضر قائماً ولا تقل مساحة ثقبها ٧,٥ ملم مربع ولا تزيد على ١٢,٥ ملم مربع. طرفها العلوي محدد بقماش أبيض عرضه واحد سنتيمتر يتخلله حبل رفيع لشد الشبكة. طول الشبكة ١٨٣ سم وعرضها ٢٥,١٥ سم وعند تثبيتها يقسم سطحها إلى نصفين متساويين في المساحة ويحمل الشبكة قائمان عموديان ارتفاع كل منهما ٢٥,١٥ سم ومدى بروزها عن الطاولة (خارج لحد الجانبي) ٢٥,١٥ سم وتربط من الأعلى بالقائمين بوساطة الخيط وكذلك من الأسفل بحيث يكون طرفها السفلي ملاصقاً سطح الطاولة انظر الشكل (رقم ٢٥) الذي يوضح كيفية تثبيت الشبكة.

٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٤ الطاولة:

سطح الطاولة مستطيل الشكل مستو مصنوع من الخشب الصلب ومطلي بدهان أو أي محلول على أن يكون لون الطلاء أخضر قائماً وأن يكون الطلاء غير سميك وغير عاكس للضوء ويفضل طلاءها بواسطة الرش وليس بالفرشاة ويجب أن يكون السطح



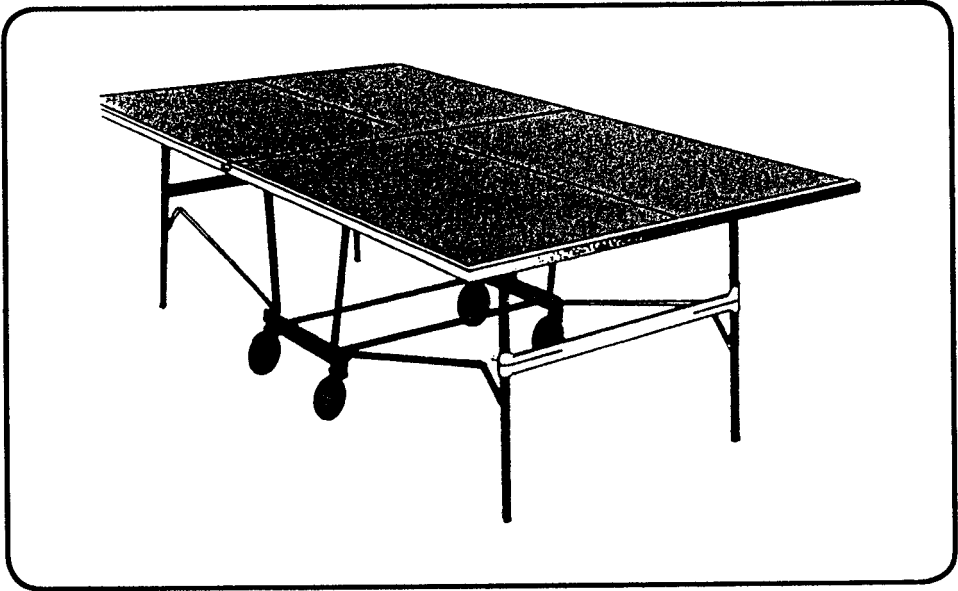
(شكل ٢٥) كيفية تثبيت الشبكة

متينا ومن قطعة واحدة أو قطعتين متساويتين بحيث تكون منطقة اتصال القطعتين تحت الشبكة. والتي تتوفر فيها شرط أنها إذا سقطت كرة قانونية من ارتفاع ٥, ٣٠ سم على أي نقطة من سطحها يجب أن ترتد الكرة إلى الأعلى مسافة لا تقل عن ٢٢ سم ولا تزيد عن ٢٥ سم، ويسمى سطحها العلوي بسطح اللعب.

طولها ٩ أقدام أي (٢٧٤ سم) وعرضها ٥ أقدام أي (١٥٢ سم) وارتفاع سطحها العلوي ٧٦ سم عن الأرض محاطة من أطرافها الأربعة بخطوط بيضاء غير لامعة عرض هذه الخطوط ٢ سم انظر الشكل (رقم ٢٦).

إذا استخدمت الطاولة للعب الزوجي فيرسم خط ينصف الطاولة طوليا عرضه ٣ ملم ويكون موازيا للحدين الجانبين ويسمى بخط الوسط، وفي أغلب الطاولات لا يوجد هذا الخط لأنه يشتت البصر ويؤثر على عيني اللاعب في اللعب الفردي، كما لا يرسم خط تحت الشبكة. تختلف الطاولات في السمك فيكون سمك طاولة التدريب ١ أنجا واحداً أما الطاولات التي تستخدم للبطولات فإن سمكها يزيد على الانج.

تتأثر الطااولات بالرطوبة وأشعة الشمس ويظهر عليها التقوس والاعوجاج ومن أجل الحفاظ عليها حمايتها يجب تغطيتها بعد الانتهاء من استخدامها بقطعة من القماش السميك أو بقطعة من النايلون، كما يجب تنظيفها من الغبار قبل استعمالها وذلك بقطعة قماش ناعمة أو بواسطة الإسفنج على أن تكون غير مبلة وبعد ذلك يجري مسح الطاولة بواسطة اسفنجة مبلة ثم مسحها بقطعة قماش غير مبلة وبهذا تحافظ على الطاولة من التلف والشكل رقم (٢٦) يوضح شكل الطاولة.



(شكل ٢٦) شكل الطاولة

٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٥ مكان اللعب:

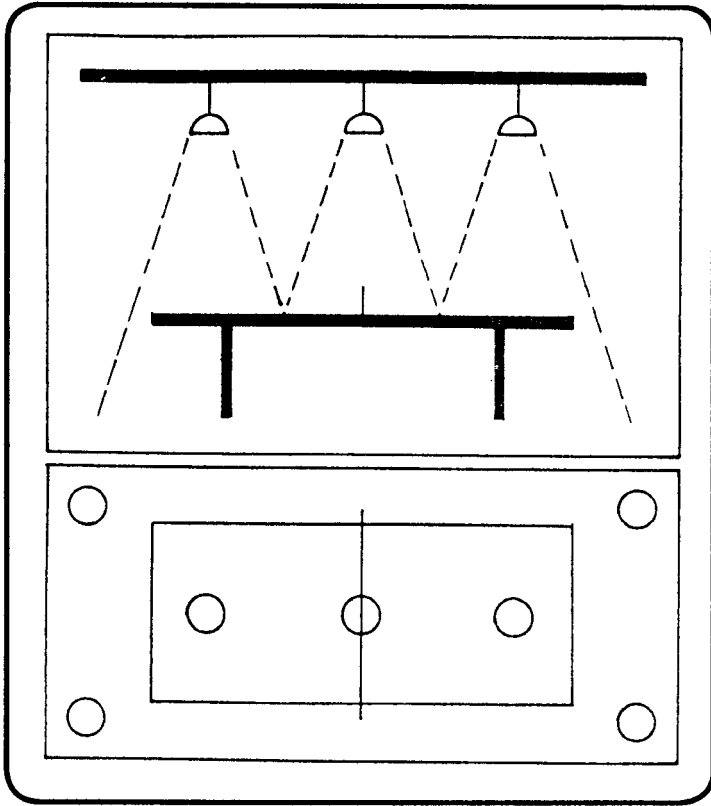
يقصد بمكان اللعب القاعة التي يجري فيها اللعب وتقام فيها المباريات والبطولات ويشترط في هذا النوع من القاعات أن تكون إنارتها جيدة، وعند تصميمها تراعي فيها ناحيتان:

■ التهوية والتكيف.

■ الإنارة وتنقسم إلى قسمين هما:

- الإضاءة الطبيعية:

ويكون مصدر الضوء أشعة الشمس أو نور النهار حيث يدخل الضوء إلى داخل القاعة بواسطة الشبابيك التي يجب أن توضع بحيث تسمح لدخول الضوء إلى القاعة بالتساوي وأن لا تعيق النظر وتؤثر في سير اللعب وهذا النور نادر جدًا.



(شكل ٢٧)

- الإنارة الاصطناعية:

يقصد بالإنارة الاصطناعية الطاقة الكهربائية بحيث يكون في داخل القاعة ضوء كاف مسلط على الملعب دون أن يؤثر في بصر اللاعبين. وتوزع المصابيح في سقف القاعة بحيث تكون قريبة من الزوايا وتسلط مصابيح من السقف فوق الطاولة أو تكون المصابيح في سقف القاعة على شكل خط مستقيم فوق مكان الطاولة كما موضحة في الشكل رقم (٢٧).

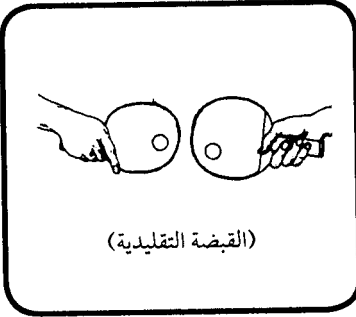
١- توزيع الإنارة من الزوايا.

٢- توزيع الإنارة فوق الطاولة.

٢/٣/٢/٢ المهارات الأساسية:

٢/٢/٣/٢/١ أنواع القبضات (المسكات):

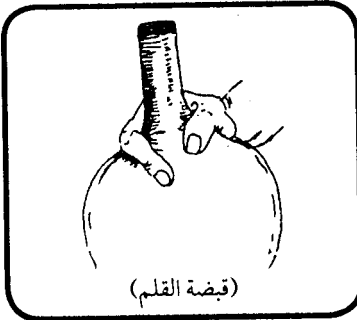
٢/٢/٣/٢/١ القبض التقليدية:



توضع اليد حول مقبض المضرب في حركة مصافحة وتكون الإصبع السبابة على استقامتها خلف المضرب وإلى أسفل قليلاً.

يمكن رفع الإصبع الإبهام قليلاً تجاه منتصف المضرب للمساعدة على قوة الضربات، وثبات المضرب في اليد.

٢/٢/٣/٢/١ قبضة القلم:



يتم القبض على المضرب بالطريقة التي يمسك بها القلم أثناء الكتابة. وهي بدوران إصبعي السبابة والإبهام حول المقبض وقريبة من المضرب وتكون باقي الأصابع ممدودة خلف المضرب.

٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٣ وقفة الاستعداد:



(وقفة الاستعداد)

وضع الاستعداد هو الوضع الابتدائي الذي يتخذه لاعب التنس الطاولة لاستقبال الكرة أو القيام بضربها مع سرعة التحرك في مختلف الاتجاهات.

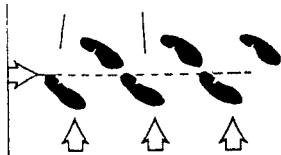
- يقف اللاعب فتحة بقدر اتساع الحوض
- تكون القدم اليسرى متقدمة قليلاً عن القدم اليمنى.
- تشني الركبتين قليلاً مع توزيع الجسم على الرجلين ويميل الجسم للإمام قليلاً.
- تشني الذراع الحاملة للمضرب من المرفق بزاوية قائمة مع مواجهة الطاولة.
- تكون الذراع الحرة (غير الحاملة للمضرب) متوازية مع الذراع الضاربة وذلك لحفظ التوازن ويكون النظر دائماً مع حركة الكرة.
- الوقوف على امتداد منتصف الطاولة مع الميل قليلاً تجاه اليسار والابتعاد عنها بمسافة يستطيع اللاعب منها أن يلمس حافتها بمضربه عند مد الذراع للإمام.

٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٤ حركات القدمين:

تبدأ حركات القدمين من وضع الاستعداد السابق شرحه.

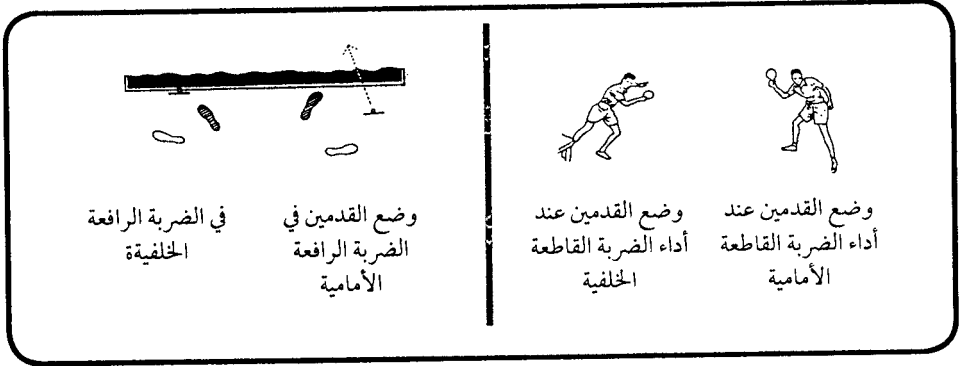
يتم التحرك أو الانتقال أما بخطوة واحدة حيث يتحرك اللاعب في هذا النوع

من الحركة برجل واحدة إلى الإمام أو الخلف وإلى اليمين أو اليسار. أما الرجل الثانية فتكون مرتكزة على الأرض.



بعض أوضاع القدمين

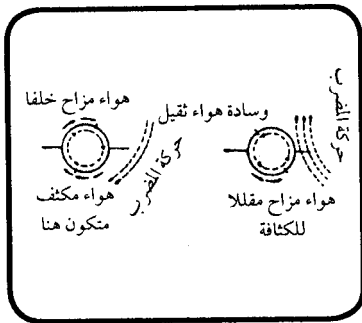
أو التحرك والانتقال بعدة خطوات متعددة بحيث يغير اللاعب مكان وقوفه إلى جميع الجهات كي يتمكن من الوصول إلى المكان المناسب لضرب



الكرة منه وفي هذا النوع من الحركات يدفع اللاعب الأرض باحدي قدميه وينطلق يمينا أو يساراً أماماً أو خلفاً وعليه أن يعرف أي قدم يجب أن تتحرك أولاً باتجاه منطقة سقوط الكرة فإذا أراد أن يتحرك إلى الجهة اليمين يرتكز على رجل اليسار ويحرك القدم اليمنى إلى الإمام ثم يحرك القدم اليسرى إلى الأمام وهكذا يتم في جميع الاتجاهات. يبدأ بالرجل القريبة من الكرة. ثم الرجل الأخرى لمحاولة أداء ضربة صحيحة والعودة إلى الوضع الابتدائي.

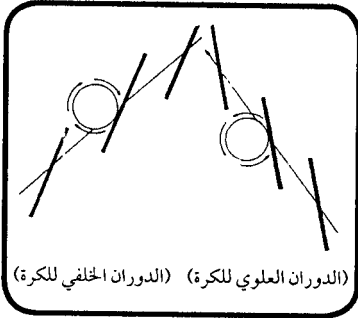
٢ / ٢ / ٣ / ١ / ٥ فن دوران الكرة:

تتميز كرة تنس الطاولة بخفة وزنها مما يجعلها تطير في الهواء عند أقل لمسة من مضرب اللاعب سواء في حالات الضربات الهجومية أو الضربات الدفاعية ولا تطير الكرة في الهواء بصورة ساكنة ثابتة. بل لابد لها من أن تدور على أحد محاورها نتيجة مقاومة الهواء وإمكانية التحكم في الكرة نضربها بصورة صحيحة مع التحكم في دوران الكرة لأن ذلك يسهم في جعل الكرة تمر في الهواء مع اتخاذها لشكل قوس منتظم والتحكم في المسافة التي تقطعها الكرة، وجعل الكرة ترتد بصورة تسهم في صعوبة ردها من المنافس.



ودوران الكرة نوعان (علوي وخلفي) وهذان النوعان من دوران الكرة غالبًا ما يرتبطان بقدر معين من الدوران الجانبي يمينًا أو يسارًا غير أن البعض يذكر أن هذا اللون من الدوران لا يكون له إلا أثر غير مباشر على الكرة وفي تلك الحالة يطلق عليه الدوران المركب (الجانبي).

■ الدوران العلوي للكرة:



هو إعطاء الكرة دورانًا أماميًا في اتجاه طيران الكرة وذلك بواسطة ضرب الكرة بالمضرب بحيث يتجه مسار حركة الضرب أمامًا عاليًا وتتميز الكرات المكتسبة للدوران العلوي بارتفاع قوس طيرانها مع سرعة سقوطها ثم ارتدادها عاليًا.

■ الدوران الخلفي للكرة:

وهو إعطاء الكرة دورانًا خلفيًا وذلك بأن تكون حركة ضرب الكرة (قطعها) متجه لأسفل وتتميز الكرات المكتسبة للدوران الخلفي بانخفاض قوس طيرانها مع الارتداد المنخفض.

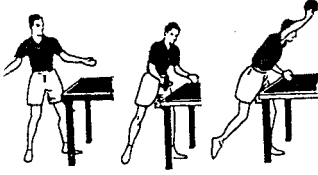
ويعتمد النجاح في أداء مختلف الضربات في لعبة تنس الطاولة إلى حد كبير على التحكم في دوران الكرة أي قدرة اللاعب على إكساب ضرباته للدوران المعين وكذلك القدرة على مجابهة ما يقوم به المنافس مع الضربات المكتسبة لنوع معين من الضربات.

٢/٣/٢/٢ مهارات اللعب الأساسية:

٢/٢ / ٣/٣ / ١ الضربات الأمامية:

٢/٢ / ٣/٣ / ١ الضربة الرافعة الأمامية:

يقف اللاعب بحيث تكون قدمه اليسرى أقرب إلى حافة الطاولة من اليمنى.



الضربة الرافعة الأمامية



الاستعداد للضربة الرافعة

مع مواجهة الكتف الأيسر للشبكة وذلك في حالة الكتف الأيسر للشبكة وذلك في حالة استخدام الذراع اليمنى لضرب الكرة. مع ثني الذراع عند المرفق وأن يشير نصل المضرب إلى أعلى.

يقوم اللاعب بمرجحة خلفية للمضرب مع نقل ثقل الجسم خلفاً قليلاً وذلك بمجرد لمس الكرة لسطح الطاولة تستكمل المرجحة للأمام عاليًا لضرب الكرة من أعلى ارتفاع لها.

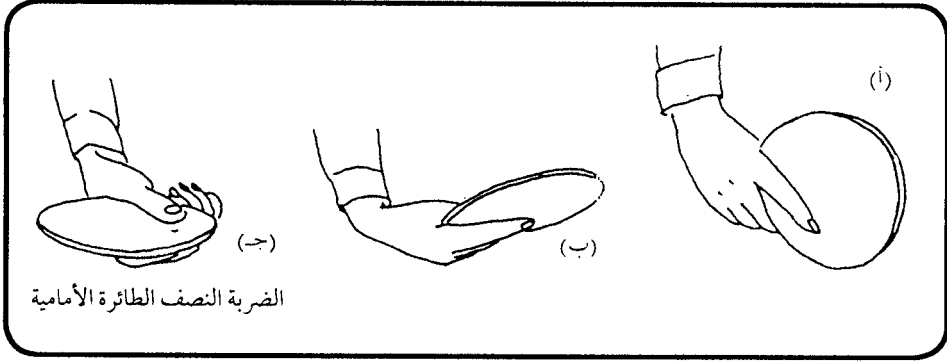
تتابع اليد حركة الكرة لأعلى الرأس. وتساهم اليد الحرة في العمل على حفظ توازن الجسم.

٢ / ٢ / ٣ / ٣ / ١ / ٢ الضربة المسقطة الأمامية:

عندما يقوم المنافس برد الكرة عالية. يوهم اللاعب منافسة بأنه سيقوم بضربة ساحقة وذلك بمرجحة المضرب خلفاً، وعند ملامسة المضرب للكرة يقوم اللاعب فجأة بإيقاف حركة المرجحة ويلمس الكرة بخفة لإرجاعها قصيرة لتعبر الشبكة وتسقط خلفها مباشرة، مع مراعاة ميل المضرب للخلف قليلاً عند ملامسة الكرة حتى لا ترتطم الضربة بالشبكة.

٢ / ٢ / ٣ / ٣ / ١ / ٣ الضربة الطائرة الأمامية:

يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها من سطح الطاولة في نصف ملعب الضارب مباشرة، ويجب ملاحظة عدم متابعة المضرب للكرة لمسافة طويلة بل القيام بدفعة بسيطة للكرة أما إذا كانت الكرة المرسلّة سريعة فيحسن سحب المضرب قليلاً للخلف حتى لا يؤدي ذلك إلى ارتداد الكرة بعيداً عن الطاولة.



٢ / ٢ / ٣ / ٣ / ١ / ٤ الضربة النصف طائرة الأمامية:

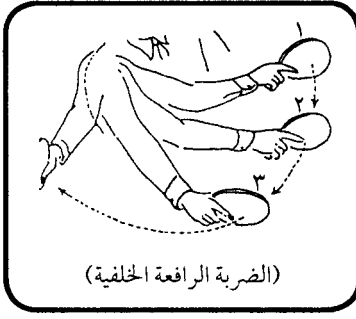
الوضع الابتدائي كما في الاستعداد للضربات الأمامية.

تؤدي كضربة رافعة سريعة لأحداث حركة دوران علوي للكرة ولكنه منخفض بحيث تسقط الكرة بجوار الشبكة في نصف الملعب وهي لا تحتاج إلى مرجحة الذراع للخلف وإنما دفع الرسغ للكرة بواسطة المضرب.

٢ / ٢ / ٣ / ٣ / ٢ الضربات الخلفية:

٢ / ٢ / ٣ / ٣ / ١ / ٢ الضربة الرافعة الخلفية:

- تشير القدم اليمنى للأمام بحيث تكون متقدمة عن اليسرى مع مواجهة الكتف الأيمن للشبكة.
- يحرك إصبع الإبهام عاليًا في اتجاه منتصف المضرب.



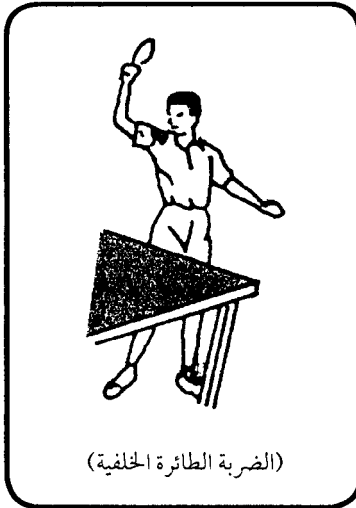
- ضرب الكرة عند نقطة أقل قليلاً من أعلى ارتدادها.
- تكون المسافة بين اللاعب والكرة أقرب من الضربة الأمامية.
- تؤدي الضربة بمرجحة المضرب للخلف قليلاً مع نقل ثقل الجسم على القدم اليسرى ثم مرجحة الذراع إماماً عالياً لضرب الكرة. مع نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى.

■ بعد ضرب الكرة لا يستمر الذراع عالياً.

■ ٢ / ٢ / ٣ / ٣ / ٢ / ٢ الضربة المسقطة الخلفية:

■ بعد أخذ الوضع الابتدائي للاستعداد للعب.

■ يمرجح المضرب للخلف بقوة عند اقترابه من الكرة، تخفف سرعة اندفاع المضرب ليلا مس الكرة فقط.



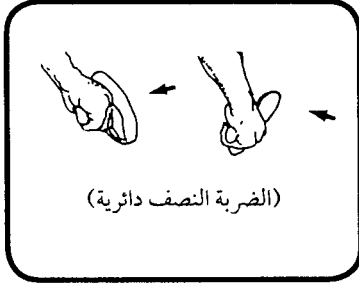
■ محاولة أن تريد الكرة خلف الشبكة مباشرة وأن لا تؤدي من ارتفاع عالي لكي لا تتوفر فرصة للاعب المنافس من ردها مع إسقاطها في منتصف الملعب.

■ ٢ / ٢ / ٣ / ٣ / ٢ / ٢ الضربة الطائرة الخلفية:

■ يثني الساعد من المرفق ويبعد قليلاً عن الجسم بحيث يكون الرسغ والمضرب والساعد في خط مستقيم فوق سطح المنضدة.

- الميل قليلاً للأمام مع انثناء طفيف للركبتين والقدمين فتحاً قليلاً.
- يقوم اللاعب بإرجاع الكرة بطهر المضرب بمجرد ارتفاعها في نصف ملعبه.
- اليد الحرة تساهم في حفظ توازن الجسم.

٢ / ٢ / ٣ / ٢ / ٤ الضربة النصف طائفة الخلفية:



- بعد أخذ وضع الاستعداد والمضرب في وضع استعداد لضرب الكرة بظهر المضرب.
- تكون عين اللاعب على الكرة القادمة من المنافس.

■ بحركة خداع يوهم اللاعب المنافس كأنه

سيقوم بضربة طائفة. وعند قرب المضرب من الكرة بحركة بسيطة من الرسغ تدفع الكرة إلى الأمام وبسرعة كحركة القطع في المهارات المتقدمة ولكن ليست بقوة دفعها.

٢ / ٢ / ٣ / ٤ الضربات المتقدمة الأمامية:

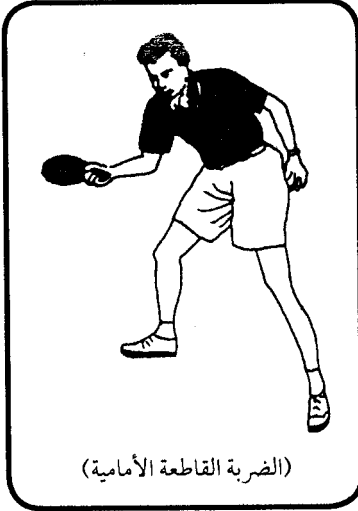
٢ / ٢ / ٣ / ٤ / ١ الضربة الساحقة الأمامية:



- يواجه كتف اللاعب الشبكة.
- يكون مركز الثقل واقعاً على القدم الخلفية المثنية قليلاً.
- تمد الذراع اليسرى إماماً في عكس اتجاه الكرة القادمة. ثم يمتد الجسم عالياً بواسطة الدفع بالقدم اليمنى ليقابل المضرب الكرة في أعلى نقطة يستطيع اللاعب الوصول إليها وضربها بقوة.

- تقوم الذراع بحركتها التكميلية عقب ضرب الكرة أمام الجسم ولأسفل الركبة اليسرى بينما تقوم القدم اليمنى بالتحرك إماماً للملامسة الأرض لحفظ اندفاع الجسم وتوازنه.

٢ / ٢ / ٣ / ٤ / ٢ الضربة القاطعة الأمامية:

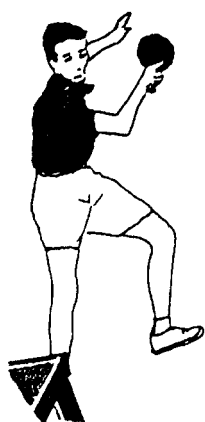


(الضربة القاطعة الأمامية)

- من دوران الجسم لمواجهة الجانب الأيسر للشبكة ومسك المضرب بقوة. القدمين متباعدتين قليلاً. والقدم اليسرى متقدمة قريباً من الطاولة.
- ثني الذراع عند المرفق.
- يبدأ بضرب الكرة عندما يكون المضرب في مستوى الكتف الأيمن.
- يحرك المضرب بحيث يبدأ مساره من أعلى متجهاً إلى أسفل.
- تضرب الكرة في نقطة بين المستوى الأفقي أسفل الكرة والرأس. أي أن مسار المضرب يكون من سطح اللعب زاوية قدرها (٤٥°) درجة.
- عند لحظة ضرب الكرة تثني الركبتين قليلاً لضمان مروراً منخفضاً لها وهي تعبر الشبكة.

٢ / ٢ / ٣ / ٤ / ٣ الضربة الساحقة الخلفية:

- بعد أخذ وضع الاستعداد. ومواجهة الجانب الأيمن للطاولة قليلاً.
- مرجحة المضرب بصورة أفقية واتجاه حركة المضرب خلف الكرة مباشرة وليس عالياً أثناء ضربها.



(الضربة الساحقة الخلفية)

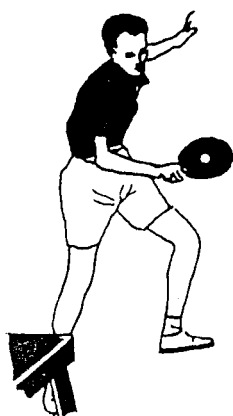
■ تضرب الكرة بقوة وسرعة بحركة تكميلية مع اتجاه حركة المضرب لإكساب الضرب المزيد من القوة.

■ العودة سريعاً للوضع الابتدائي.

■ يضمن نجاح هذه الضربات للكرات المرتدة في منتصف الملعب والقريبة إلى الشبكة.

■ ٢ / ٢ / ٣ / ٤ / ٣ الضربة القاطعة الخلفية:

■ تستخدم هذه الضربة لرد الكرات التي تتميز بالدوران العلوي والتي ترتد أمام جسم اللاعب أو يساره.



(الضربة القاطعة الخلفية)

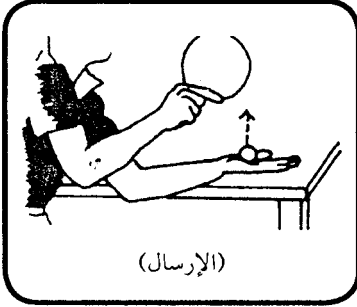
■ تكون وقفة الاستعداد القدم اليمنى متقدمة عن اليسرى قليلاً مع مواجهة الكتف الأيمن للشبكة وملاحظة أن الرسغ يقبض على المضرب بقوة تزيد على الضربة القاطعة الأمامية مع الاحتفاظ بالساعد والذراع والرسغ بالقرب من الجسم.

■ وعند ضرب الكرة يمرجح المضرب لأعلى وللخلف قليلاً ثم ضرب الكرة في نقطة أسفلها قليلاً مع اتجاه حركة المضرب أمام أسفل. ثم تتابع اليد الحركة التكميلية إلى أسفل.

٢ / ٢ / ٣ / ٤ / ٥ ضربات: الإرسال:

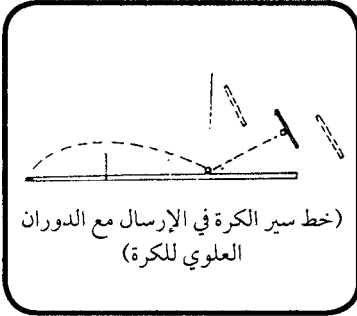
أو لضربة في الملعب هي ضربة الإرسال وتقسم إلى أنواع طبقاً للدوران الذي تحدثه الكرة.

٢ / ٢ / ٣ / ٤ / ٥ الإرسال مع الدوران العلوي للكرة:



(الإرسال)

هذا النوع من الإرسال يعمل على اكتساب الكرة المزيد من السرعة مما يجعلها تمثل إلى الارتداد عاليًا عند ملامستها لمضرب المنافس ويسمي أحيانًا بإرسال الضربة الأمامية في حالة استخدام (صدر المضرب) وإرسال الضربة الخلفية عند ضرب الكرة بظهر المضرب.



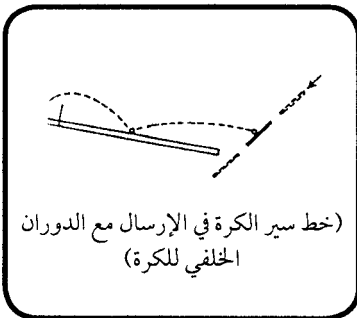
(خط سير الكرة في الإرسال مع الدوران العلوي للكرة)

الوقوف خلف الطاولة مع الميل قليلاً للجانب بحيث يواجه الكتف الأيسر الشبكة في حالة الضربة الأمامية وعلى العكس يواجه الكتف الأيمن الشبكة في حالة الضربة الخلفية.

■ تستقر الكرة في راحة اليد الحرة بحيث

تبعد عن الجسم بمسافة حوالي ٢١ طول الذراع.

ترمي الكرة عاليًا لمسافة معقولة. ثم يحرك المضرب خلفًا، أمامًا، عاليًا بحركة انسيابية لكي تضرب الكرة في نقطة عند قممتها ثم تتابع الحركة بالمضرب بامتداد الذراع للأمام.



(خط سير الكرة في الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة)

٢ / ٢ / ٣ / ٤ / ٥ الإرسال مع الدوران

الخلفي للكرة (القاطع):

يفضل الكثير من اللاعبين أداء هذا النوع من الإرسال بصدر المضرب ولأداء هذا الدوران الخلفي للكرة يقوم اللاعب باتخاذ نفس الوقفة كما

في الإرسال مع الدوران العلوي للكرة. ولكنه يبدأ بأرجحة الذراع الضاربة وهي مشنية حوالي ارتفاع الكتف وضرب الكرة إلى أسفل لكي يقطع المضرب الكرة في نقطة عند أسفل محيطها مع استمرار الضرب في حركة تكميلية إلى أسفل.

ويجب أن يقوم اللاعب بحركة سريعة لثني الركبتين عند قيامه بضرب الكرة لضمان مرور منخفض للكرة فوق الشبكة.

٢/٢/٣/٥ الإرسال مع الدوران الجانبي للكرة:

يجب التدريب على هذا النوع من الإرسال بعد إتقان الإرسال بالدوران العلوي والخفي. سواء في الإرسال أو الضربات المختلفة. ويسمى أحياناً الإرسال المركب نظرًا لأنه يعمل على إكساب الكرة دورانًا جانبيًا (يمينًا أو يسارًا) بالإضافة إلى الدوران العلوي أو الدوران الخلفي.

يؤدي هذا النوع من الإرسال بضربات أمامية أو خلفية مع عملية سحب المضرب على الجدار الجانبي للكرة ناحية الاتجاه المطلوب وذلك عند القيام بضرب الكرة.

٥/٢/٢ الهجوم في اللعب الفردي:

- استخدام أنواع من الضربات الأمامية أو الخلفية حتى تسنح الفرصة لكرة مرتدة عاليًا يقوم عندها اللاعب المهاجم بضربة هجومية ساحقة.
- سرعة التحرك واتخاذ أنسب الأماكن التي يمكن منها استغلال الضربات القوية.
- باستخدام مزيج من الضربات الطويلة والقصيرة والتغيير في نوع الضربات الهجومية وسرعتها مما يساعد على إرباك المدافع ويجبره على تغيير توقيت دفاعه.

٢/٢/٣/٥ الإرسال في اللعب الفردي:

- أن يقوم اللاعب بالإرسال لسي عبارة عن محاولة وضع الكرة في اللعب فحسب بل إن الإرسال يعتبر وسيلة خطيطة ينبغي حسن استغلاله.
- يجب على المرسل استغلال الإرسال لمحاولة المنافس إرجاع الكرة إلى المكان الذي يريده المرسل. أي إلى مكان الذي يستطيع منه استغلال ضرباته المفضلة

وأن يتحاشي بقدر الإمكان محاولة المنافس إرجاع ضربة الإرسال تجاه بعض الأماكن التي لا يجيد الضرب منها.

■ محاولة توجيه ضربة الإرسال إما قريباً من الشبكة أو بعيداً في نهاية الطاولة مع استخدام السرعة المعقولة في ضربها.

اللعب الزوجي،

إن أهم المبادئ في المباريات الزوجية هو ضرورة التفاهم التام المتبادل بين اللاعبين الزميلين والإجادة من التحرك في اللعب الزوجي على أن تتبع الإرشادات التالية:

■ الإسراع في ضرب الكرة مع توجيهها نحو اللاعب الذي قام بإرجاعها. إذ يسهم ذلك في إرباك المنافسين وخاصة في حالة عدم إجادتها لفن التحرك الذي يسمح لكل منهما بإخلاء الطريق للآخر عقب إرجاع الكرة.

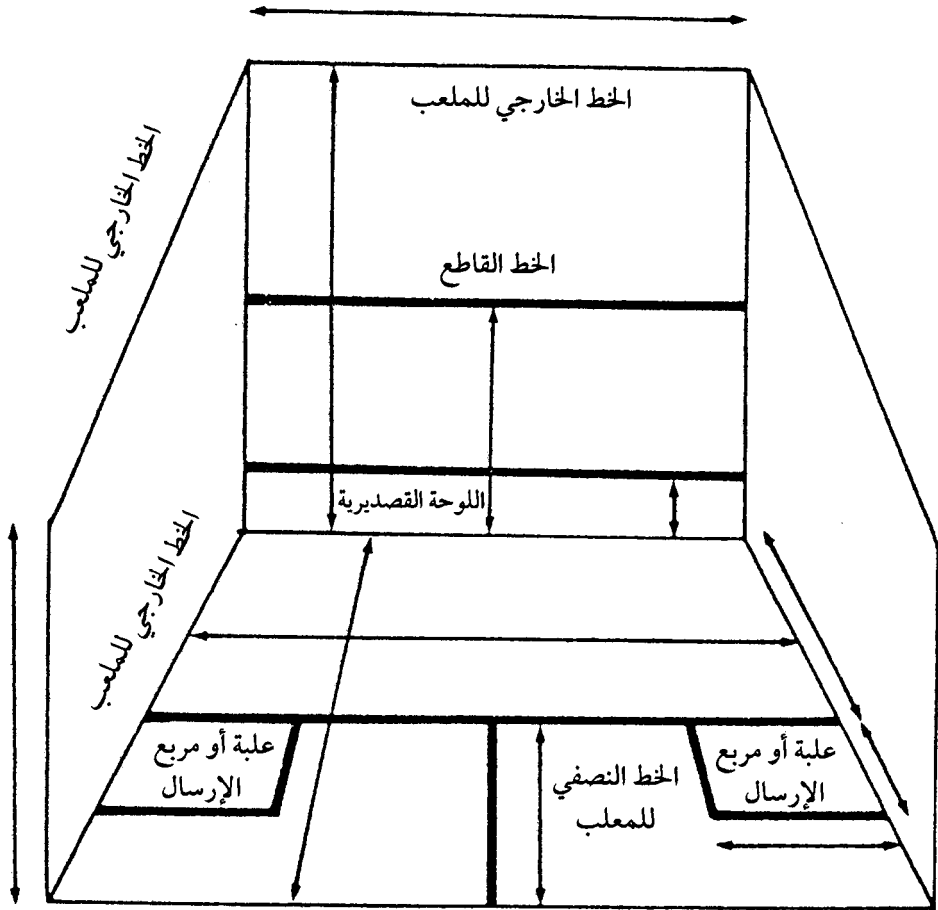
■ في حالة عدم إتقان المنافس للضربات القاطعة محاولة توجيه الإرسال قريباً من الشبكة مع مراعاة العناية بضربة الإرسال حتى لا يقوم المنافس بإرجاع الإرسال بصورة يصعب على الزميل الآخر إرجاعها.

■ في حالة إتقان المنافس لإرجاع الإرسال مع توجيهه باستخدام الضربات نصف الطائرة فيحسن إرسال الكرة طويلة إلى نهاية الطاولة وقريبة من خط المنتصف إذ يسهم ذلك في عدم قدرته على توجيه إرجاع الكرة. كما يعمل على شغله لمنطقة منتصف الطاولة مما يعوق زميله في إرجاع الكثير من الضربات.

■ عندما يقوم المنافس بالإرسال في بداية المباراة يجب مراعاة تشكيل الزوجي بحيث يقوم الزميل الأقوي باستقبال الكرات وتعمل على تهديد زميلك القوي للمنافس الآخر الأقل قوة.

■ تعتبر الضربات الهجومية المضادة للضربات الهجومية التي يقوم بها الفريق المنافس من أنجح الضربات التي يمكن استخدامها في المباريات الزوجية وخاصة في حالة توجيهها مباشرة لنفس طريق الكرة.

الاسكواش



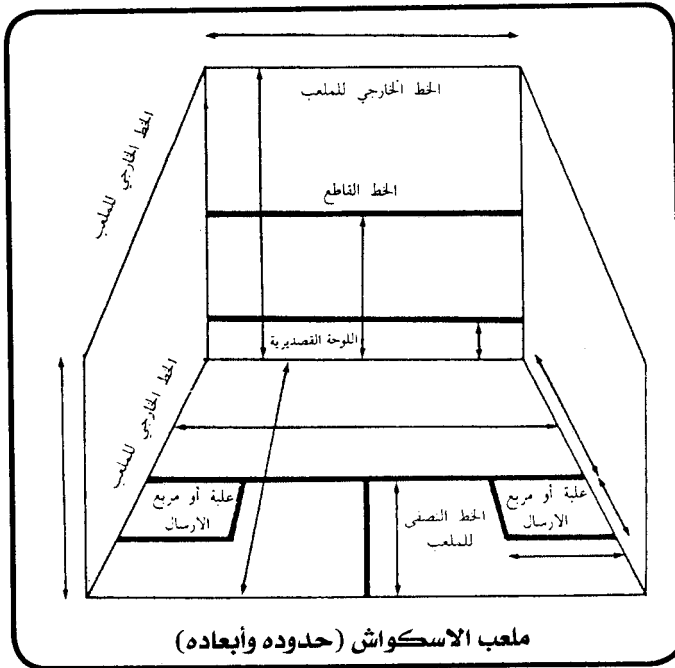
٤/٢/٢ الاسكواش

١/٤/٢/٢ احتياجات اللعب:

الملعب والأدوات المستخدمة (المضرب، الكرة، الملابس، الحذاء).

١/١/٤/٢/٢ الملعب:

يشبه ملعب الاسكواش الغرفة وجدرانه يجب أن تكون بيضاء اللون أو قريبة إلى اللون الأبيض أما رسم الملعب فهو قياسي أي محدد قانونيًا وكما هو موضح بالشكل، وكل مقاييس الأرض والجدران تتم عند نقاط الاتصال بينهما، أي بين الأرض والجدران ويتم تحديد خطوط الملعب باللون الأحمر بحيث يكون عرضها ٥٠ ملليمتر سواء كانت على الأرض أو على الجدار، أما المساحة المعدنية فهي عبارة عن صفيحة معدنية منثنية عبر الحائط الأمامي ويعلوها شريط خشبي عرضه ٥٠ ملليمتر ويعرف باللوح المستطيل وارتفاع الشريط عن الأرض حوالي ٤٨٣ ملليمتر.

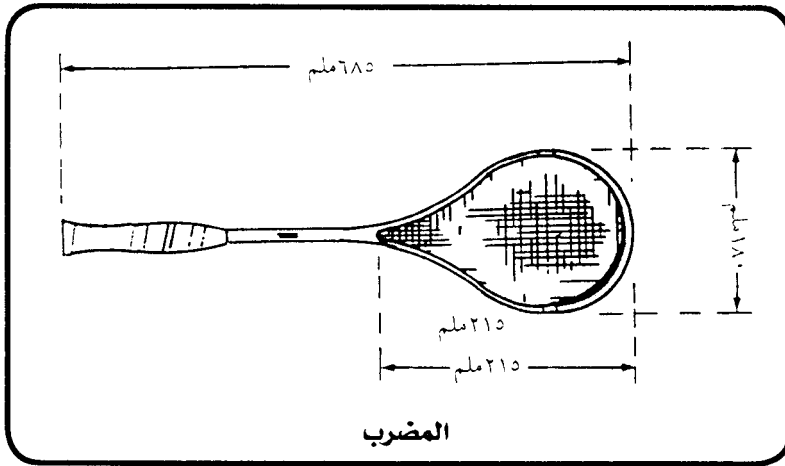


تكون أرضية الملعب من ألواح خشبية من لون فاتح توضع طولياً وليس عرضياً ويجب أن تكون الأرض مستوية تماماً، وأن يكون أقل ارتفاع إلى الحد السفلي لوسائل الإضاءة من أرض الملعب هو ٦٣٩, ٥ متر.

٢/٢/٤/١/٢ الأدوات المستخدمة:

٢/٢/٤/١/٢ المضرب:

هو الأداة التي يتم بها ضرب الكرة والتي تصنع من الجرافيت ومكونات أخرى مثل (الكيفلار - الكاربيد) كما تصنع الخيوط من النايلون أو Gut التوتير الطبيعي، أن مضرب الاسكواش أصغر من مضرب التنس وأخف وزناً منه وطوله ٦٨٥ ملليمتر وأكبر وزن ممكن له هو ٢٥٥ حجم/ سُمك يده (٩) مم/ سمك رأسه لا يزيد عن ٢٠ ملم ولا يقل عن ١٢ ملم ويسمح باستخدام أي مادة مناسبة لتغليف قبضة المضرب مثل الجلد أو المطاط أو حتى القماش لأنه يسهل امتصاص العرق.

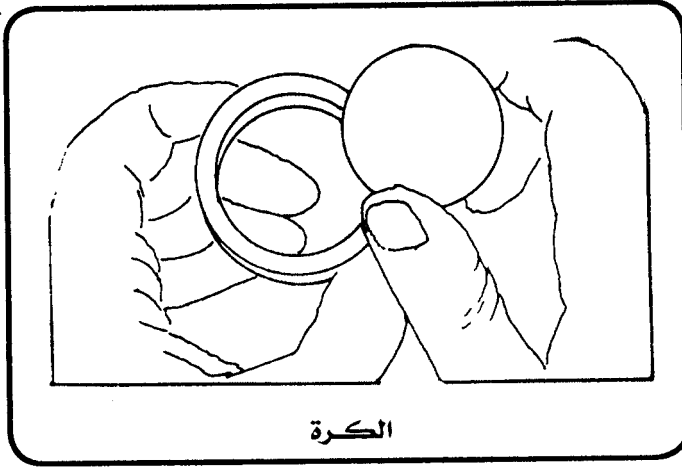


٢/٢/٤/١/٢ الكرة:

تصنع كرة الاسكواش من المطاط المضاف إليه مخلفات كيميائية صناعية،

وهي كاملة الاستدارة وسطحها غير لامع ولا تضم أي تعاريج ووزنها يتراوح من ٢٣,٣ : ٢٤,٦ جرام ومحيطها يتراوح من ٣٩,٥ إلى ٤١ ملم ويمكن اختيار الكرة التي تناسب سرعة اللعب المطلوبة في الملعب وتتم الإشارة إلى تلك السرعات المختلفة بنقطة ملونة فوق الكرة وذلك كما يلي:

- النقطة الصفراء تشير إلى سرعة بطيئة جدًا.
- النقطة البيضاء تشير إلى سرعة بطيئة.
- النقطة الحمراء تشير إلى سرعة معتدلة.
- النقطة الزرقاء تشير إلى أنها تناسب اللعب السريع.

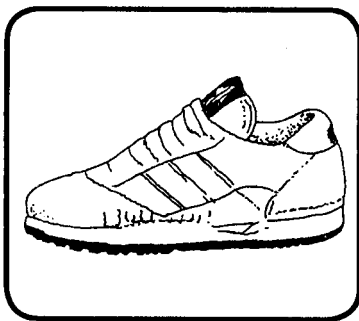


ملحوظة: في المباريات الدولية تلعب الكرات ذات النقطة الصفراء فقط.

٢ / ٢ / ٤ / ١ / ٢ / ٣ الملابس:

يجب أن تكون الملابس التي يرتديها لاعبي الاسكواش مريحة وتساعد على حرية الحركة وتمتص العرق، ولذا يفضل أن تكون من القطن، وتتكون الملابس من قميص (فانلة) نصف كم شورط رياضي مريح وجورب سميك يمتص العرق، كما يسمح

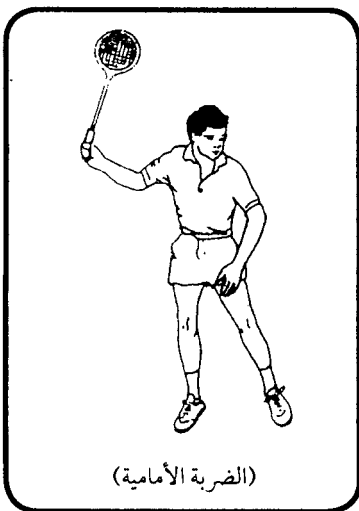
القانون بارتداء عراقات حول الرسغ أو حول الرأس لتلم الشعر وتحجز حبات العرق. أما الإناث فيرتدون عادة بلوزة أو قميص أبيض فوق البلوزة.



٢/٢/٤/١/٢/٤ الحذاء:

يري الخبراء أن أهم ملابس لاعب الاسكواش هو الحذاء الذي يجب أن يكون مريحاً في كافة الحركات المتنوعة والكثيرة التي تتخذها القدم وحتى تحمي القدم من الالتواء أو الإصابة.

٢/٢/٤/١/٣ مهارات اللعب الأساسية:



٢/٢/٤/١/٣ الضربات الأمامية:

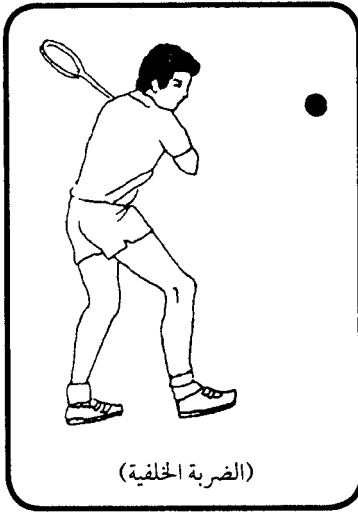
تؤدي الضربة اليمنى بالوجه الداخلي للمضرب وتتقدم القدم اليسرى للأمام وبمسافة مناسبة تكون الركبتان مشنيتان قليلاً والجذع مائل للأمام قليلاً وباتجاه موضع ضرب الكرة واليد اليمنى الضاربة تتأرجح للخلف يمين الجسم بحيث:

■ بشكل المضرب واليد الضاربة مع رأس اللاعب وكتفه اليمنى شكل مستطيل تقريباً.

■ تكون مشطي القدمين متجهان للأمام ولليمين قليلاً والنظر على الكرة. والرقبة غير متصلة ذلك هو الوضع الأساسي للضربات الأمامية الذي منه تؤدي الضربات الطائرة والمقوسة والمزوية والمستقيمة والساحقة والضربات الإسقاطية الأمامية.

٢/٢/٤/١/٣ الضربات الخلفية:

تؤدي بالوجه الخارجي للمضرب وتتقدم القدم اليمنى للأمام وبمسافة مناسبة



(الضربة الخلفية)

الركبتين مشنيتين قليلاً. الجذع مائل للأمام وباتجاه موضع ضرب الكرة. واليد اليمنى (الضاربة) تتأرجح للخلف (يسار الجسم) ويكون رأس المضرب عاليًا فوق مستوى الكتف وأمشاط القدمين تتجه للأمام وللإسار قليلاً والنظر على الكرة والرقبة غير متصلبة.

من هذا الوضع تشتق معظم الضربات الخلفية (الطائرة، المستقيمة، المقوسة المزوية... وغيرها).

٢/٢/٤/١/٤ الإرسال:

٢/٢/٤/١/٤ الإرسال المقوس الأمامي:



(الإرسال المقوس الأمامي)

من أفضل أنواع الإرسال وفيه يواجه الجسم الحائط الجانبي من وضع الإرسال الساحق يمهد للعب بمرجحة المضرب خلفاً ويعود للأمام بخفة مع نقل وزن الجسم إلى القدم اليسرى وتضرب الكرة أمام الكتف الضاربة وفوق مستوى الوسط لتتجه الكرة إلى الحائط الأمامي.

■ قواعد الإرسال:

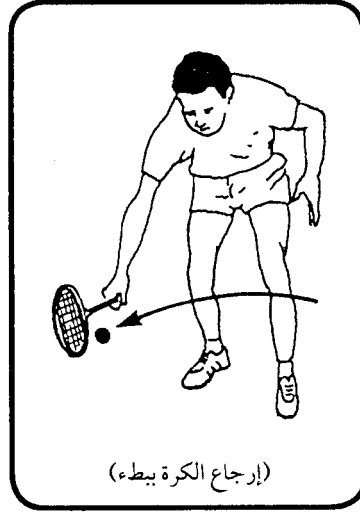
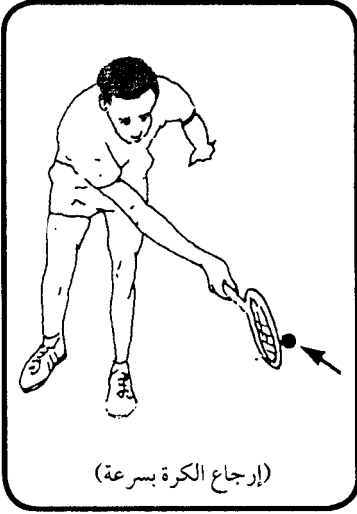
يجب أن يجعل اللاعب أحد قدميه على الأقل متصلة بأرضية مربع الإرسال لحظة ضرب الكرة بحيث لا تلمس هذه القدم أي جزء من الخطوط أو الحوائط والأرض خارج مربع الإرسال.

٢/٢/٤/١/٤ الاستقبال:

توجد ثلاثة أنواع لاستقبال الكرة.

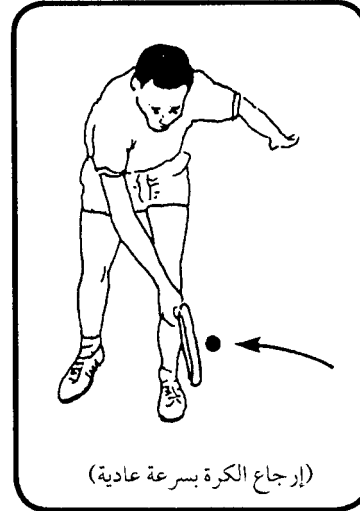
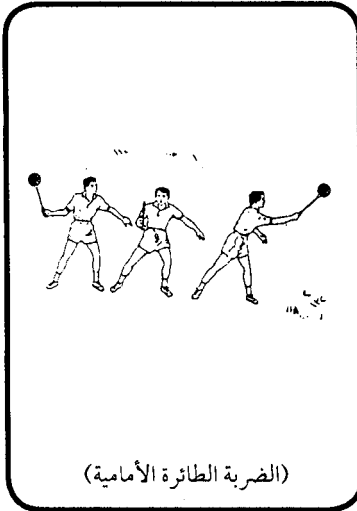
٢ / ٢ / ٤ / ١ / ٤ / ٢ / ١ الاستقبال البطيء:

يتأخر اللاعب لحين هبوط الكرة من أقصى ارتفاع لها ثم يستعد لضربها في مرحلة متأخرة.



٢ / ٢ / ٤ / ١ / ٤ / ٢ / ٢ الاستقبال السريع:

يتقدم اللاعب بسرعة ويضرب الكرة فور ارتدادها وقبل أن تصل لأقصى ارتفاع لها.



٢ / ٢ / ٤ / ١ / ٤ / ٢ / ٣ الاستقبال العلوي:

■ من وضع الاستعداد يتقدم اللاعب لضرب الكرة بمجرد أن تأخذ أقصى ارتفاع لها أي بسرعة عادية.

■ واللاعب الجيد يجب أن يتأكد أن بإمكانه ضرب الكرة بالشكل الصحيح أما مبكرًا أو فور وصولها إليه أو متأخر بعض الشيء أو وفق ما تتطلبه إستراتيجية اللعب.

٢ / ٢ / ٤ / ١ / ٥ الضربات المتقدمة:

٢ / ٢ / ٤ / ١ / ٥ / ١ الضربة الطائرة:

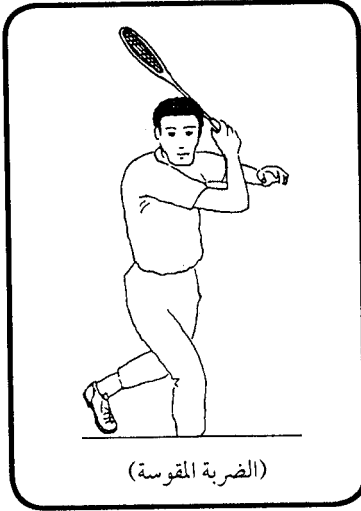
تؤدي الضربة الطائرة والجسم في أي اتجاه بحيث يمسك المضرب وهو في وضع رأسي ويمرجه للخلف ويعود للأمام بحيث يرسم قوسًا أمام الجسم وتضرب الكرة وهي في مستوى الوسط تقريبًا. وينتقل وزن الجسم إلى الرجل الأمامية ويستمر المضرب في مرجحته وتكون رأس المضرب فوق مستوى وسط اللاعب.

٢ / ٢ / ٤ / ١ / ٥ / ٢ الضربة المقوسة:

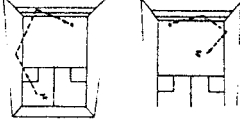
■ يتم ضرب الكرة بقوس عاليًا وبقوة كافية لتحقيق ارتدادها نحو أي من الزاويتين الخلفيتين ولذلك يتم ضرب الكرة عندما تكون في مستوى الخصر أو أقل قليلًا.

■ يمكن ضرب الكرة المقوسة من أي موضع في الملعب وتؤدي الضربة بأن يمرجح المضرب خلفًا ويعود للأمام بخفه مع نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية وتضرب

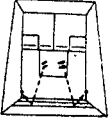
الكرة أمام الكتف الضاربة وفوق مستوى الوسط لتتجه إلى الحائط الأمامي.



٢/٢/٤/١/٥/٣ الضربة الموزية:



(اتجاه سير الكرة في الضربة الموزية)



■ أن الضربة الموزية هي تلك التي تجعل الكرة ترتطم أولاً بالحائط الجانبي قبل ارتطامها بالحائط الأمامي وفي معظم هذه الحالات يجب ضرب الكرة بشدة.

■ عندما تضرب الكرة باليد الأمامية تتم عادة تقديم القدم اليسرى وتحريك الكتف الأيسر باتجاه الحائط الجانبي وبشكل مشابه عندما تضرب الكرة باليد الخلفية ويتم

عادة تقديم القدم اليمنى وتدوير الكتف الأيمن باتجاه الحائط الجانبي.

٢/٢/٤/١/٥/٤ الضربة الإسقاطية:

■ تتقدم القدم اليسرى بمسافة لا بأس بها ويكون جسم اللاعب مائلاً إلى اتجاه اليد الأمامية عند استخدامها في رد الكرة الأمامية.

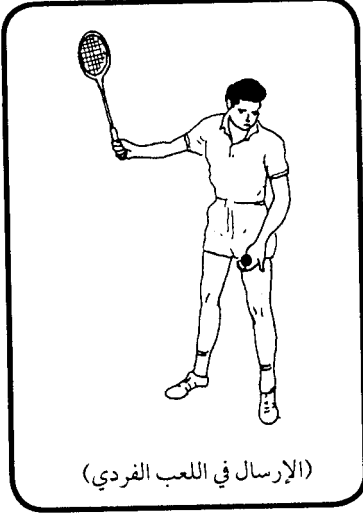
■ تتقدم القدم اليمنى ويكون الجسم مائلاً في اتجاه اليد الخلفية عند استخدام اليد الخلفية لرد الكرة الخلفية.

■ في ضربة الإسقاطية يتم ضرب الكرة قبل أن تصل إلى قمة ارتدادها فوق الأرض. وذلك تضرب الكرة من موقع مرتفع عن مستوى خط القطع بقليل ويتم ضربها إسقاطياً أي بالاتجاه السفلي كحركة قص للكرة سفلياً بحيث تظل في مسار سفلي منحدر بعد ارتطامها بالحائط الأمامي. وهذه أسهل طريقة لاستخدام الحائط الجانبي بفاعلية بما يعني ضرب الكرة على الحائط الأمامي باتجاه الزاوية التي يلتقي فيها الحائط الجانبي مع أرض الملعب.

٦/١/٤/٢/٢ طرق اللعب:

١/٦/١/٤/٢/٢ خطط اللعب:

يتطلب اللعب سرعة وقوة تحمل ويجب أن تشمل خطط التدريب على المواقف المختلفة المتوقعة من المنافس وكيفية التعرف إزاءها واتخاذ الوضع المناسب بسرعة وثبات.



(الإرسال في اللعب الفردي)

٢/٢/١/٤/٦/٢ الإرسال في اللعب:

الإرسال هو فاتحة اللعب والهجوم الأول على المنافس. يستحسن بعد أداء الضربة اتخاذ الوضع المناسب لاستقبال الكرة مرة أخرى. على أن يقرر أين سيرسل الكرة وكيف يوجهها حسب قدرات اللاعب الذي أمامه.

٣/٦/١/٤/٢/٢ الاستقبال في اللعب:

يستعد اللاعب لاستقبال الكرة القادمة من المرسل. بأخذ وقفة الاستعداد الصحيحة. ويتوقف توجيه الكرة المردودة بناء على وقوف اللاعب المرسل. وكل ما على اللاعب المستقبل للكرة أن يحاول ردها إلى أصعب مكان بالنسبة للاعب الآخر حتى لا يمكن من ردها أو الوصول إلى الكرة بسهولة.

٤/٦/١/٤/٢/٢ الهجوم في اللعب:

يتوقف نجاح الهجوم في الوقوف الصحيح للاعب. وأنسب مكان للوقوف هو ما يمكن اللاعب من تغطية ٣/٢ من الملعب وبحيث تكون قريباً من جميع الكرات القادمة إليه من المرسل. ليتمكن من ردها بسرعة.

٢/٢/٤/١/٦/٥ الدفاع في اللعب:

تنحصر ضربات الدفاع في رد الكرة المرسلّة بطريقة يصعب على اللاعب المرسل استكمال اللعب. وذلك يكون بتغير مسار الكرة إلى اتجاه بعيد عنه وضربة تتطلب منه أن يتخذ وضعا مغاير للذي استعد له لرد الكرة. فإذا كان بعيداً من خط الإرسال يمكن إرجاعها بضربة إسقاطية وإذا كان في منتصف الملعب يمكن ردها بزاوية وعلى كل حال يعتمد في رد الضربات على نقاط الضعف التي تكون لدى اللاعب الآخر. لمحاولة رد الضربات بطريقة لا تمكنه من إحراز نقطة أو الاستحواذ على الكرة.

الريشة الطائرة



٥/٢/٢ الريشة الطائرة

١/٥/٢/٢ احتياجات اللعب:

ملابس اللاعبين:

عند اختيار الملابس يراعى أن تكون مصنوعة من مادة سريعة الامتصاص للعرق، وتفضل المصنوعة من مواد قطنية. لم يحدد القانون لونًا خاصًا للملابس ولكن اللون الأبيض هو أفضل الألوان ذلك لأن هذا اللون مريح للنظر وعاكس لأشعة الشمس ويشعر اللاعب بارتياح عند ارتدائه ملابس بيضاء فصلًا عن كون الأوساخ تطهر عليها بوضوح ويمكن تنظيفها بسهولة. وللاعب الحق في اختيار النوعية واللون على أن تكون مريحة للجسم تعطي حرية في أثناء الحركة، والملابس الضيقة تؤثر في حرية الحركة.

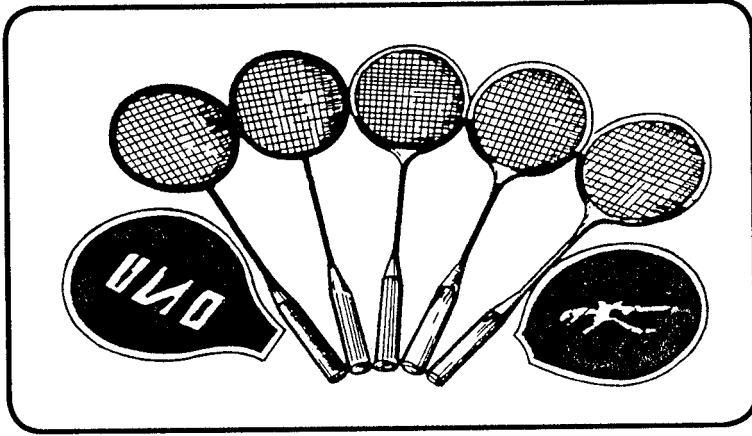
يفضل أن يرتدي لاعب الريشة الطائرة قميصًا نصف كم وسروالًا طويلًا أو قصيرًا ويفضل القصير وكذلك يرتدي حذاء مريحًا يثبت في القدم عندما يتحرك اللاعب حركات سريعة في أثناء اللعب على أن يكون خاليًا من الكعب أو من النوع الذي يحتوي على مساند من أسفلها وتفضل الأحذية المصنوعة من الإسفنج السميكة كي لا تنزلق على أرضية الملاعب الملساء وتؤدي إلى سقوط اللاعب. أما الجوارب فيمكن أن تكون من أي نوع وتفضل بيضا اللون المصنوعة من مواد صوفية أو قطنية.

٢/١/٥/٢/٢ المضرب:

يصنع مضرب الريشة الطائرة من الخشب أو المعدن حيث توجد أنواع متعددة تتنافس الشركات الصناعية في تصنيعه بحيث تكون أسعارها متفاوتة فمنها الثمينة ومنها أنواع رخيصة الثمن أو معتدلة الأسعار حيث أن أسعارها تتناسب مع نوعيتها وعلى العموم فإن مضارب الريشة الطائرة تعتبر رخيصة جدًا إذ ما قورنت بأسعار مضارب التنس أو تنس الطاولة.

تعتبر مضارب الريشة الطائرة من المضارب سهلة الكسر وذلك لحفة وزنها ونحافتها

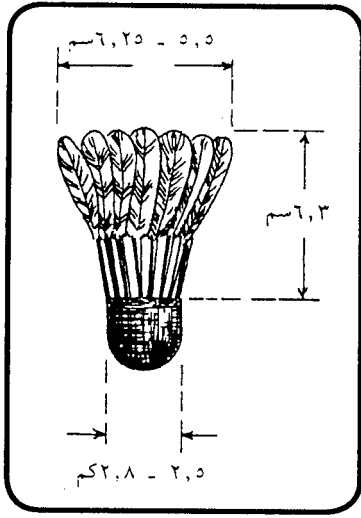
حيث يتراوح وزن المضرب (من ١٢٠ إلى ١٣٢) جراماً أما شبكة المضرب فهي مصنوعة من مواد مختلفة أيضاً مثل الأمعاء، أو الخيط الصناعي، أو النايلون أما أجودها فهي المصنوعة من الأمعاء، أو من الخيوط الصناعية، أم المضارب المصنوعة من النايلون فإنها تكون من أردء الأنواع لكونها تتمدد وتتقلص أكثر من النوعين الآخرين وبهذا تؤثر على إطار المضرب وتعرضه للكسر أو الأعوجاج.



عند اختيار المضرب على اللاعب المبتدئ أن يختار المضرب الرخيص الثمن كي لا يكلفه مبالغ كبيرة لأنه كما ذكر سابقاً بأن مضارب الريشة سهلة الكسر وعليه قبل أن يشتري المضرب أن يجربه بيده ويجرب عدة أنواع ثم يختار ما يناسبه منها وما يناسب قبضة يده فإذا شعر أن المضرب متزن في يده وقبضته تناسب يده وأحس بارتياح عند تحريك مفصل الرسغ لأن كثيراً من الضربات تحتاج إلى تحريك مفصل الرسغ ومن أجل ذلك يقرر أي نوع يختار، وعليه أن يحافظ على المضرب ويضعه في الحافظة بعد الانتهاء من التدريب أو المباراة ويستحسن أن يشتري معه الحافظة أو الضاغط الخاص بالمضرب والشكل يوضح أنواعاً من المضارب مع الحافظة الخاصة بالمضرب.

٢ / ٢ / ٥ / ١ / ٣ الكرة (الريشة):

توجد عدة أنواع من كرات الريشة فمنها ما هو مصنوع من البلاستيك قاعدته من



المطاط ومنها ما هو مصنوع من المطاط والنوع الآخر مصنوع من الريش الاعتيادي وقاعدته من المطاط وهذا النوع من أجود أنواع كرات الريشة ومن مواصفاته أنه يحتوي على (من ١٤ إلى ١٦) ريشة من ريش الأوز مثبتة بطريقة محكمة في نصف كرة دائرية الشكل مصنوعة من الفلين أو المطاط على أن يربط الريش ربطاً محكمًا فوق القاعدة، يتراوح وزن الريشة (من ٧٣، ٤ إلى ٥، ٥) جرام وما زاد على هذا الوزن فتعتبر ريشة سريعة وإذا قل فإنها تعتبر ريشة بطيئة، أما قطر الكرة الدائرية للريشة فيتراوح (من ٢، ٥ إلى

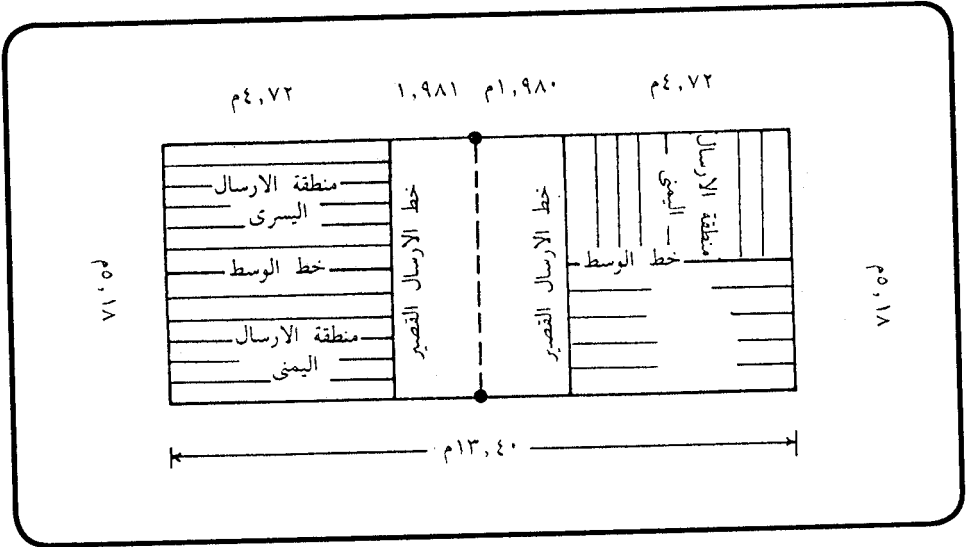
٢، ٨١) سم وطول الريشة يتراوح (من ٦، ٢ إلى ٦، ٥) سم أما نصف الدائرة العليا التي يشكلها الريش فإنها تتراوح (من ٥، ٥ إلى ٦، ٢٥) سم. والشكل يوضح أبعاد الريشة الطائرة.

٢/٢/٥/١/٤ الشبكة:

شبكة كرة الريشة الطائرة تقسم الملعب إلى نصفين متساويين ارتفاعها من الوسط ١٥٢ سم مشدودة على حاملين ارتفاع كل منهما ١٥٥ سم، تصنع الشبكة من خيوط حمراء أو سوداء اللون وفتحاتها لا تسمح للريشة باختراقها أي يجب أن يكون طول ضلع كل فتحة (من ١، ٥ إلى ٢) سم أما طول الشبكة فيتراوح (من ٥، ٢ إلى ٧، ٢٠) متر كي تكون صالحة للعب الفردي والزوجي، تحتوي الشبكة على شريط أبيض اللون من طرفها العلوي والسفلي يتخلله سلك أو حبل يربط الشبكة من الأعلى والأسفل بالحاملين لا يزيد عرضه عن ٧، ٥ سم ويمكن استخدام أي نوع من الحوامل لتثبيت الشبكة تكون أما مثبتة في الأرض وأما مرتكزة على قاعدة متحركة بحيث تبعد ٦٠ سم عن الخطوط الجانبية على امتداد الخط الوهمي الذي ينصف الخططين الجانبين.

٢ / ٢ / ٥ / ١ / ٥ مكان اللعب:

نظرًا لحفة الريشة المتناهي التي تتأثر بأقل تيار هوائي، فإن اللعبة تكون داخل القاعات المغلقة ذات الإنارة الجيدة على أن لا يكون فيها أي انعكاسات للضوء إما إذا كان الجو خاليًا من تيار الهواء فعند ذلك يمكن أن تمارس اللعبة في الخارج.



٢ / ٢ / ٥ / ١ / ٦ اللعب:

يكون اللعب بالريشة الطائرة إما فردياً حيث يتباري لاعب ولاعب آخر ويكون اللاعبان في جهتين متعاكستين من الشبكة، وأما يكون زوجياً يتباري كلا اللاعبين اثنان منهما في كل جانب من الشبكة.

أما الملعب الزوجي فلا يختلف طوله عن الملعب الفردي أما عرضه فيبلغ ١٠, ٦ متر وهذا يعني إضافة ٤٦ سم من كل جانب إلى الحدين الجانبيين للملعب الفردي وخط الإرسال الطويل يرسم على بعد ٧٦, ٠ سم عن الحد الخلفي للملعب الفردي وبموازاته من داخل الملعب وبهذا تكون منطقة الإرسال في الملعب الزوجي أقصر من منطقة الإرسال في الملعب الفردي ولكن أعرض من منطقة إرسال الملعب الفردي كما ترسم كافة خطوط الملعب بعرض ٥, ٣ سم كما في الشكل الذي يوضح أبعاد الملعب الزوجي والفردي وأسماء المناطق المحددة بالخطوط.

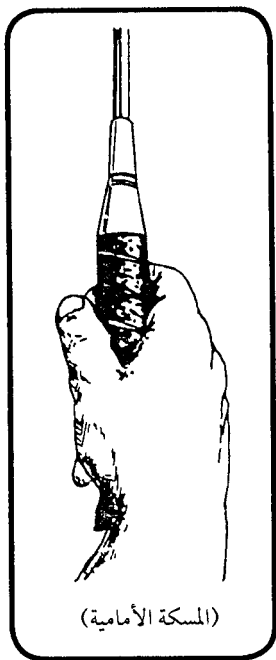
٢/٥/٢/٢ مهارات اللعب الأساسية:

٢/٥/٢/٢ المبادئ الأساسية للعب:

القبض على المضرب أحد العناصر المهمة المؤثرة في قدرة اللاعب على التحكم في أداء الضربات المختلفة التي تتضمنها اللعبة.

٢/٥/٢/٢/١ القبضات (المسكات الأساسية):

٢/٥/٢/٢/١/١ المسكة الأمامية:

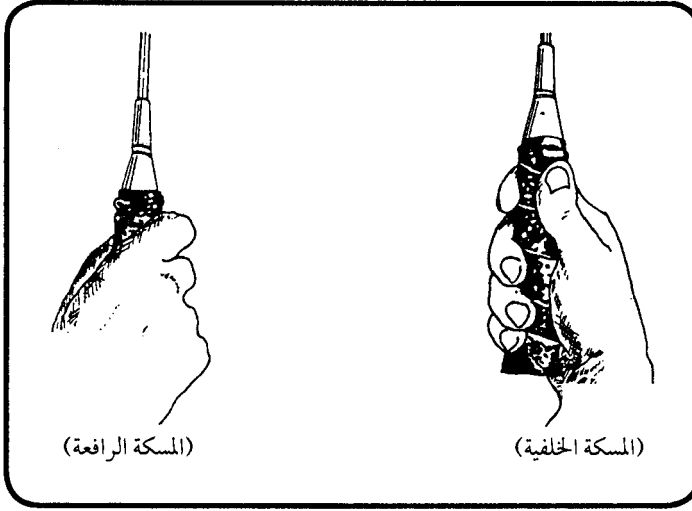


(المسكة الأمامية)

تستخدم هذه المسكة لأداء الضربات بالنسبة للكرات الآتية على يمين اللاعب، ويطلق عليها مسكة المصافحة، أهم ما يجب مراعاته عدم القبض على المضرب بطريقة متوترة، يلاحظ أن الشكل ٧ الذي يتكون بين السبابة والإبهام خلال هذه المسكة ويكون رأس المضرب عمودياً على سطح الأرض.

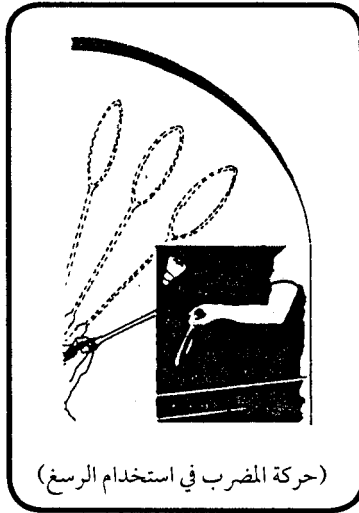
٢/٥/٢/٢/١/٢ المسكة الخلفية:

هي إحدى المسكات التي تستخدم بشكل أساسي لأداء الضربات الخلفية وهي تستعمل لأداء الضربات الموجهة نحو جسم اللاعب أو في اتجاه يساره.



المسكة الرافعة: ٢/٢/٥/٢/١/١/٣

تستخدم المسكة الرافعة عند اللعب القريب من الشبكة لأنها تقلل من قدرة الضرب وتحد من حركة الرسغ وهي لا تصلح للضربات التي تؤدي من خلف الملعب.



المسكة الخلفية: ٢/٢/٥/٢/١/١/٤

أن اكتساب مهارة استخدام الرسغ من الأمور الأساسية في تحقيق دقة الضربات في اللعب وحسن توجيهها للملعب المنافس، وهي من الحركات الصعبة في تعليمها لإنهاء عدد من الحركات التي تؤدي في نفس الوقت، فهناك ثني الرسغ لأعلى مع دورانه في اتجاه عكس عقارب الساعة في حال التمهيد للضربات الأمامية، ويتم العكس عند الأداء الأساسي

للضربات الأمامية فيثنى الرسغ لأسفل ويلف إلى اتجاه عقارب الساعة، ويحدث العكس تمامًا لأداء الضربات الخلفية.

٢/٢/٥/٢/١/١/٥ وقفة الاستعداد:

يقف اللاعب مواجهًا الشبكة في الوضع أمامًا أي الرجل عكس اليد الضاربة تكون أمامًا قليلًا بحيث تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض الركبتين مشنيتين قليلًا، يوزع ثقل الجسم على أصابع القدمين لدفع ثقل الجسم للأمام قليلًا، مع مسك المضرب بدون تصلب ورأسه لأعلى.

٢/٢/٥/٢/١/١/٦ حركات القدمين:

يوجد نوعان رئيسيان للتحرك في الملعب هما:

النوع الأول: حركات جانبية غير متقاطعة

تتم في اتجاه معين يمين أو يسار وتبدأ بأداء خطوة بالرجل القريبة أولاً في اتجاه الحركة يليها خطوة بالرجل الأخرى البعيدة بدون تقاطع بين الرجلين.

النوع الثاني: حركة الجري

تستخدم للوصول بأسرع ما يمكن للشبكة أو الجري خلفًا للوصول إلى الكرات البعيدة ذات الأقواس المرتفعة المرسلة للحدود الخلفية للملعب.

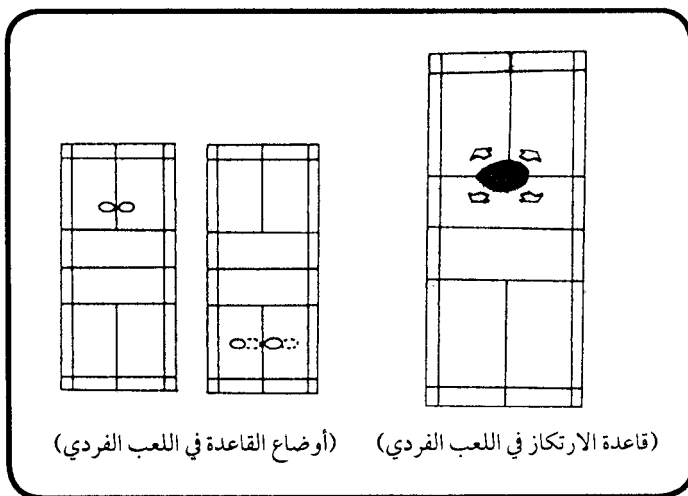
٢/٢/٥/٢/١/١/٧ مراكز القاعدة:

قاعدة الارتكاز في الملعب هي المكان المناسب لبدء الحركات أو الاستعداد لأداء الحركات الجانبية غير المقاطعة وتعرف بأنها مساحة وهمية، تقع تقريبًا في مركز اللعب الفردي.

ويفترض أنه يمكن منها الوصول إلى أغلب الضربات في مساحة الملعب الفردي والقاعدة بوضاوية لأسباب تتعلق بالزوايا والمسافات التي تضعها

الضربات. وتختلف القاعدة حسب حالة اللعب فهي في اللعب الفردي ينبغي أن تكون في حدودها وقريباً جداً من خط الطول المنصف حتى يمكن تغطية النصف الآخر من الملعب.

أما في اللعب الزوجي فاختيار القاعدة متروك لنوع ومدي التعاون والتنسيق بين أفراد الفريق الواحد بحيث يتم تعاونهم في عدم ترك مساحة أو ثغرة يسقط فيها الفريق الآخر الريشة الطائرة.

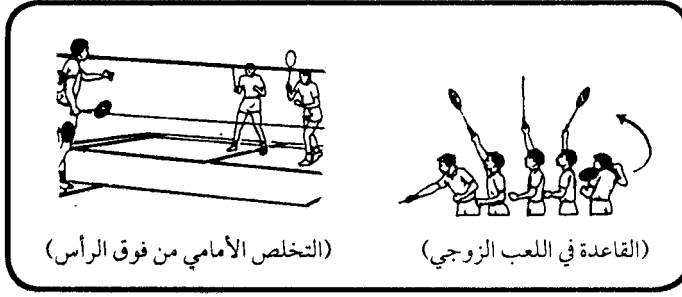


٣/٥/٢/٢ مهارات اللعب الأساسية:

١ / ٣ / ٥ / ٢ / ٢ الضربات الأمامية:

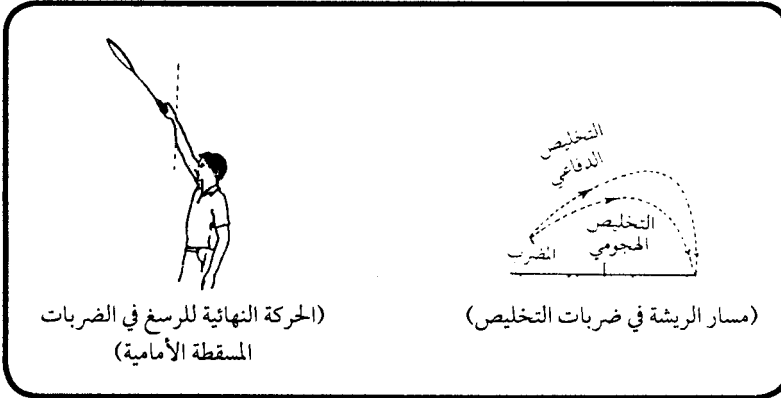
١ / ١ / ٣ / ٥ / ٢ / ٢ الضربات فوق الرأس الأمامية:

وهي الضربات التي تؤدي بالوجه الداخلي للمضرب ردًا على الكرات الواصلة في اتجاه يمين جسم اللاعب.



■ ضربة التخلص (الرد):

تستخدم في اللعب الفردي بهدف تحريك المنافس بعيداً عن القاعدة (وسط الملعب) بقدر الإمكان من المسكة الأمامية يسحب المضرب للخلف وراء الرأس ويكون عنق المضرب موازياً لعضد الذراع الضاربة واليد الأخرى تكون مشيرة إلى الريشة القادمة، يمتد الذراع القابض على المضرب لأعلى ويوجه بحيث يقابل الريشة فوق الرأس بحيث تكون حركة المد بالتتابع ابتداء بالساعد فالرسغ فالمضرب.



■ الضربة المسقطة الأمامية (البطيئة):

من وضع الوقوف أماماً يمسك اللاعب المضرب بأسلوب المسكة الأمامية.

يؤخذ المضرب للخلف وراء الرأس بحيث يكون عنق المضرب موازياً لعضد الذراع الضاربة.

تشير اليد الأخرى إلى الريشة القادمة عبر الشبكة يرجع بالجسم إلى الخلف قليلاً وتؤدي الضربة ببطء بحيث تسقط قريباً من الشبكة في ملعب اللاعب المنافس.

■ الضربة الساحقة الأمامية:



يكون الوضع الابتدائي كما في ضربة (الرد) ولكن ضرب الكرة يتم على مسافة نحو قدم أمام الرأس حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.

ويتم ضرب الريشة باستخدام رأس المضرب وتحركه سريعة وخاطفة ومتفجرة، وتكون حركة الريشة سريعة وذات مسار منخفض لكي تسقط في ملعب المنافس بزاوية حادة.

■ الضربة المدفوعة الأمامية:



■ يرجع رأس المضرب إلى خلف رأس اللاعب بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلاً.

■ تكون الذراع الحرة مثنية وقريبة من الجسم ومرتحة.

■ ينقل ثقل الجسم للأمام لحظة الضرب في نفس وقت عودة الكتف.

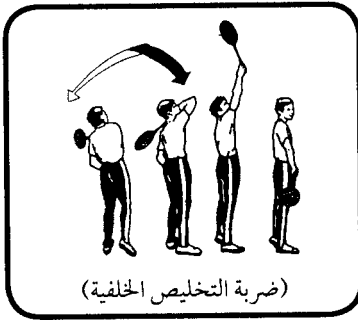
■ الذراع الضاربة من الخلف للأمام لإحداث أكبر طاقة حركية ممكنة لدفع الريشة للأمام بقوة وبسرعة.

■ تعاد الذراع الضاربة جانبًا وللأمام مع حركة عودة الذراع الحرة للخلف في الجهة المعاكسة.

٢ / ٢ / ٥ / ٣ / ٢ الضربات الخلفية:

هي مجموعة الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة بالسطح الخارجي للمضرب وناحية اليسار.

٢ / ٢ / ٥ / ٣ / ١ ضربة التخليص الخلفية:



■ يأخذ اللاعب خطوة عريضة بالقدم تحت اليد الضاربة إلى جوار قدم الارتكاز تقريبًا وهذا يعني أنه سيلف نصف لفة بجسمه حتى يكاد يواجه الشبكة بظهره. ■ يرفع المضرب متقاطعًا مع الجسم ولأعلى مع ثني الذراع الضاربة أمام الوجه.

■ تتم حركة الضرب بمد الذراع الضاربة لأعلى وفي اتجاه الشبكة مع تركيز النظر على الريشة ومسارها.

■ يصاحب مد الذراع حركة رجوع الجسم لمواجهة الشبكة كما ينبغي أن تستمر حركة مد الذراع في انسياب وتناسب قوة مد الذراع مع القدرة المطلوب إكسابها للريشة.

٢ / ٢ / ٥ / ٣ / ٢ الضربة المدفوعة الخلفية:

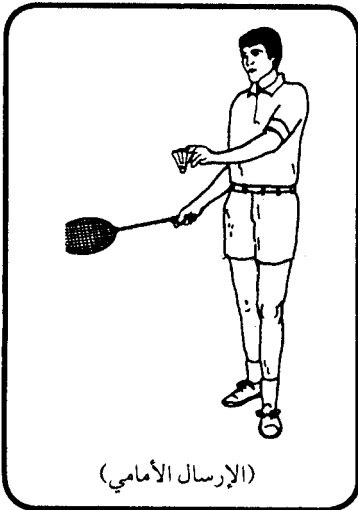
■ تأخذ القدم اليمنى خطوة نصف طعن بحيث تتجه القدم في اتجاه الريشة بينما الرجل الأخرى الارتكاز بها انثناء بسيط للخلف مع توجيه المضرب ناحية الريشة وبشكل تكون فيه الذراع متقاطعة مع الجسم، يلف المضرب من الرسغ من وضع القبضة الخلفية حتى يمكن ضرب الريشة بالوجه الخارجي له.

■ تؤدي حركة الضرب لحظة مد الذراع الضاربة في ارتفاع الكتف تقريباً مع استغلال رجوع الجذع لمواجهة الشبكة لتقوية الضربة يتم متابعة الريشة باستخدام الرسغ والساعد والمضرب لكي تعد فوق الشبكة تمامًا لتسقط في الثلث الأخير من ملعب المنافس وبعيداً عنه.

٢/٢/٥/٣/٣ الإرسال:

هو الرمية التي يبدأ بها اللعب سواء في أول المباراة أو في أعقاب تسجيل نقطة وعلى اللاعب أن يؤديها بقدر كبير من الثبات والتركيز والدقة.

٢/٢/٥/٣/٣ الإرسال الأمامي:



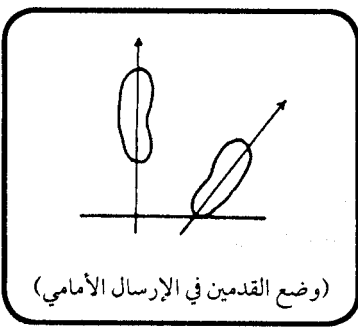
(الإرسال الأمامي)

■ وقوف الوضع أماماً بحيث تواجه الأمشاط الشبكة توضع القدم اليمنى خلف اليسرى بمسافة مناسبة وفي وضع مائل بين مواجهة الشبكة وموازيًا لها ويكون ثقل الجسم على القدم الخلفية أكثر من الأمامية.

■ يلف اللاعب جذعه جهة اليمين قليلاً حتى يتجه الكتف الأيسر للشبكة.

■ مسك المضرب بالقبضة الأمامية مع عدم تصلب الرسغ وبثني بسيط بين الساعد والعضد يرجع المضرب للخلف بجانب الفخذ تحت اليد الضاربة.

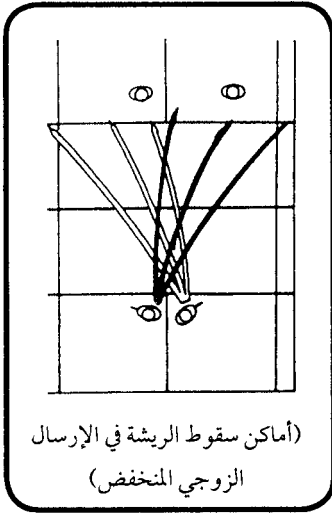
■ تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من الخلف للأمام في مرحلة متجهة لمقابلة الريشة وضربها بالسطح الداخلي لرأس المضرب.



(وضع القدمين في الإرسال الأمامي)

■ خلال حركة عودة المضرب للأمام لضربة الريشة يجب أن يتزامن معها نقل ثقل الجسم من اللف للأمام على الرجل الأمامية.

■ يمسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل بحيث يكون اتجاه الريشة لأعلى وفي مستوى عمودي فوق القدم الأمامية مباشرة تستكمل حركة مرجحة المضرب وتوجيه الريشة بالرسغ والساعد والمضرب نحو الاتجاه الصحيح للإرسال، ثم العودة إلى قاعدة مركز اللعب.



٢ / ٢ / ٥ / ٣ / ٢ الإرسال الزوجي المنخفض:

■ من وضع الاستعداد تسقط الريشة عمودياً في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام جسم اللاعب تماماً وتحت الوسط.

■ لا تتطلب هذه الضربة حركة كبيرة من الرسغ بل تشبه حركة البندول من مفصل المرفق وهي حركة ناعمة مستمرة سواء من الأمام للتمهيد أو العكس وهذا التحكم في حركة المرجحة، هو أساس أداء الإرسال بطريقة صحيحة.

٢ / ٢ / ٥ / ٣ / ٣ الإرسال الفردي المرتفع:

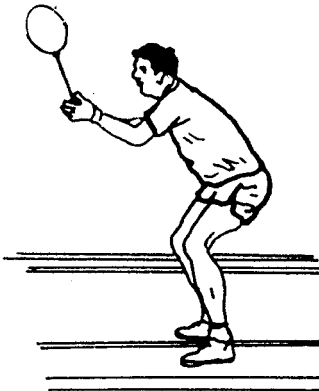
■ يقف اللاعب المرسل في المنطقة القانونية وعلى بعد أربعة أقدام تقريباً من خط الإرسال المنخفض ومجاور تماماً لخط المنتصف بحيث تكون كتف الذراع الضاربة للخلف قليلاً لكي يتاح مدي واسع للحركة يمسك المضرب برسغ منشئي للخارج بحيث يكون رأس المضرب للخارج وللخلف.

■ تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن أبعد قليلاً عن الجسم أمام الرقبة تقريباً بحيث تسقط عمودية لحظة بدء الإرسال.

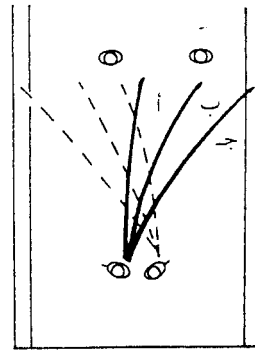
- يبدأ اللاعب بمرجحة سريعة من اليد الضاربة للأمام لتضرب الريشة من أسفل إلى الأعلى وللأمام لتطير في شكل قوس عالي من فوق الشبكة.
- يتم متابعة الحركة بنقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية بتوافق مع حركة مد الرسغ والساعد والمضرب.

٢ / ٢ / ٥ / ٣ / ٣ / ٤ الإرسال الزوجي المرتفع:

- تكون وقفة الاستعداد مشابهة للإرسال المنخفض وكذلك حركة ضرب الكرة إلا أن الرسغ يمد إلى مجال أوسع وبسرعة ولكن الضربة تكون أبطأ لكي تتيح للاعب السيطرة على الريشة والتحكم في مسارها.



(وضع الاستعداد لاستقبال الكرة)



(أماكن سقوط الريشة في الإرسال الزوجي)

٢ / ٢ / ٥ / ٣ / ٤ الاستقبال:

- استقبال الإرسال أحد أهم الفرص المتاحة لإحراز النقاط في الريشة الطائرة وهي فرصة لكل المنافسين، لأن الإرسال الضعيف أو غير الدقيق يتيح للمستقبل فرص الهجوم ويعد الاستقبال أحد أهم الفرص المتاحة لإحراز النقاط ويتم إما باستقبال الريشة من الإرسال أو لصد ضربات اللاعب المنافس خلال اللعب.

٤/٥/٢/٢ الضربات المتقدمة (الأمامية):

٢/٢/٥/٤ ١ ضربة الصد:

- يمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية يقف اللاعب وقفة الاستعداد الوضع أمامًا والمسافة بين القدمين باتساع الكتفين.
- يشير رأس المضرب للإمام قليلاً (إطار المضرب عمودي على الأرض) بحيث تثني الذراع الضاربة.
- يدار الرسغ للخلف تمهيداً للاستقبال الريشة في الضربة الساحقة.
- عندما تصل الريشة لرأس المضرب يؤدي اللاعب الصد بقليل من الدفع في الرسغ.
- تترك الريشة لتتزلق من على المضرب لتسقط فوق الشبكة تمامًا.
- تبعد الذراع الحرة عن الجسم وللخلف لحظة الضرب لتسمح بأداء حركة متابعة جيدة للضربة.

٢/٢/٥/٤ ٢ ضربة الدفع:

- يشبه الأداء الحركي فيها الصد فيما عدا أن اللاعب يحرك ذراعه الضاربة قليلاً للأمام لمقابلة الريشة، ثم عليه دفعها عبر الشبكة لتسقط على بعد (٥ إلى ١٠) أقدام بعدها.

٢/٢/٥/٤ ٣ الضربة المقوسة الأمامية:

ضربة الشبكة:

- من وضع الوقوف أمامًا يتخذ اللاعب وضع نصف الطعن.
- يمسك المضرب بالقبضة الأمامية ويكون بارتفاع الوسط تقريباً وفي وضع تمهيدي من الرسغ للخلف بحيث يكون سطح رأس المضرب مواجهًا لأعلى وإطاره موازيًا لسطح الملعب تقريبًا.



يرفع المضرب لضرب الريشة وفي هذه الحالة يستخدم اللاعب أما (الضربة المقوسة الأمامية) وهي كالتالي:

■ تتم بتدوير الرسغ للإمام وبسرعة لإكساب المضرب القوة والريشة الارتفاع المناسب حتى تأخذ الريشة قوس عالي لتسقط في نهاية الجزء الخلفي من الملعب.

أو يستخدم اللاعب ضربة الشبكة وهي كالتالي:

■ تخفض سرعة حركة المضرب قبل لحظة الضرب مباشرة ولكن بحيث يكون الرسغ ما زال في وضع الدوران للخارج.

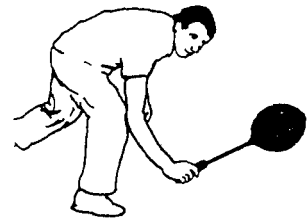
■ يتم التحكم في الريشة بتسكينها فوق الشبكة تمامًا وبأقصر قوس ممكن.

١ / ٥ / ٥ / ٢ / ٢ المقوسة الخلفية:

- تتقاطع الذراع الضاربة مع الجسم لتصل إلى اتجاه الريشة (الكتف الأيسر) وتكون الذراع الضاربة مثنية أمام الصدر والمضرب ممسوك بالقبضة الخلفية، ويلف الرسغ للجهة الداخلية من الجسم.
- يشير المضرب لأعلى وللخلف.
- يأخذ اللاعب خطوة بالقدم تحت اليد الضاربة لتكون أمام قدم الارتكاز تقريباً.
- يلف الجذع هة الذراع ليواجه كتف الذراع الضاربة للشبكة.
- تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب بعد التمهيد حيث يمتد الذراع من إلى أسفل مقاطعاً الجسم.
- تضرب الريشة أمام الجسم لحظة مد الذراع.
- يمد اللاعب رسغه وذلك بلفة للخارج في خلال حركة المرحجة لأداء الضرب أي للأمام.



(ضربة المدفع الخلفية من وضع منخفض)



(الضربة المقوسة من الوضع المنخفض)

■ تتم المتابعة بعودة الجذع لمواجهة الشبكة ويجب الاستفادة بنقل الجسم لإرسال الريشة مسافة بعيدة للخلف مع متابعة مسارها.

٢ / ٥ / ٥ / ٢ / ٢ ضربات الصد والدفع الخلفية:

تؤدي هذه الضربات في وضع القبضة الخلفية للمضرب وهي تشبه من حيث الوظائف والأداء الضربات الأمامية ما عدا أنها تؤدي من الجهة عكس الذراع الضاربة وبالسطح الخارجي للمضرب.

٦ / ٥ / ٢ / ٢ طرق اللعب (قواعد اللعب):

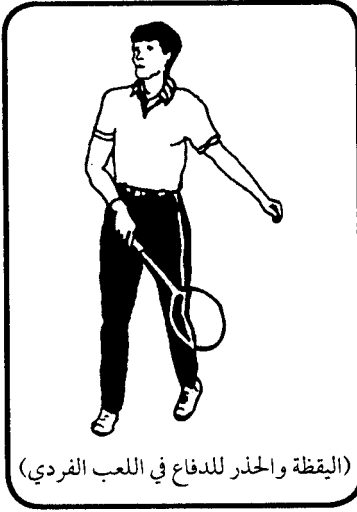
١ / ٦ / ٥ / ٢ / ٢ الهجوم في اللعب الفردي:



يعتمد على تحريك اللاعب المنافس في الملعب، سواء طولاً أو عرضاً لخلق ثغرة أو مساحة بعيدة عن مجال الحركة الفورية للمنافس ثم الضرب أو التسقيط فيها أي كلما تحرك المنافس خارج قاعدة ارتكازه كلما أتيحت فرص الفوز ويمكن أن يتم ذلك بمفاجأة المنافس بضربة مغايرة أو تغيير إيقاع الضرب من البطيء إلى السريع، أو توجيه الريشة عكس اتجاه حركة اللاعب المنافس بحركات خداعية كعمل حركة لضربة ساحقة ثم القيام بضربة بطيئة وعلى لاعب الهجوم أن يوجه ضرباته إلى الزوايا الأربع الرئيسية.

٢ / ٦ / ٥ / ٢ / ٢ الدفاع في اللعب الفردي:

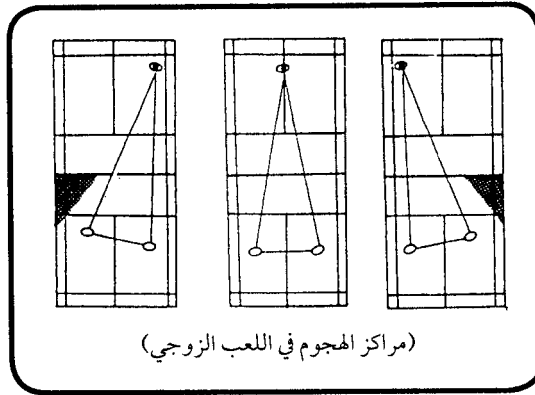
أهم قاعدة يجب أن يتبعها لاعب الدفاع هي الرجوع بأسرع ما يمكن إلى قاعدة الملعب بعد أداء أي ضربة، مع محاولة عدم تقديم قاعدة الارتكاز قريباً من الشبكة لكي لا يفتح ثغرات في المنطقة الخلفية، مع ملاحظة الريشة دائماً أثناء ضربها من قبل



المنافس واليقظة الدائمة خلال اللعب، ومحاولة إرجاع الريشة في أماكن بعيدة عن المنافس لفتح الفرصة للاعب للعودة إلى الوضع الابتدائي السليم لاستقبال الريشة مع عدم إغفال أهمية رد الإرسال فكثيراً ما يعتمد عليه المرسل في إحراز النقاط والفوز على اللاعب المنافس.

٢ / ٢ / ٥ / ٦ / ٣ الهجوم في اللعب الزوجي:

المبدأ الأساسي في اللعب هو الهجوم ولا يتحول إلى الدفاع إلا في حالة وجود مشاكل في الفريق وهي تتطلب خطط جيدة في اللعب ولا تتطلب جهداً بدنياً عالياً كما في اللعب الفردي للمبتدئين تعتبر أسهل طريقة لبدء الهجوم هي الإرسال المنخفض وخاصة إذا أجاد المرسل تسكين الريشة في الأماكن الصعبة بالنسبة للمستقبل.

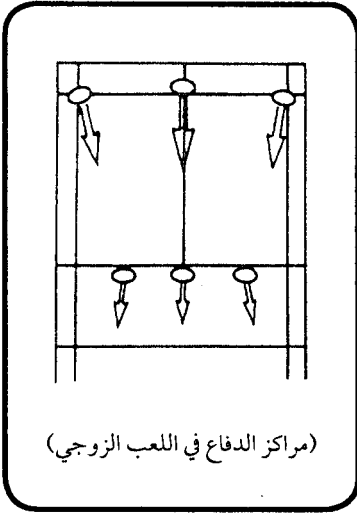


ويتم الهجوم بالضرب الساحق وبالضربات المسقطة مع استخدام الجذع في الرد والتخليص وعموماً يعتمد الهجوم على خطة.

مشتركة بين الزميلين، فعندما يؤدي أحد اللاعبين مثلاً الضربة الساحقة من الخلف

عليه أن يوجهها إلى أماكن خالية في ملعب المنافسين لكي يعين معرفة نقاط ضعف زملائهما واستغلالها في الهجوم.

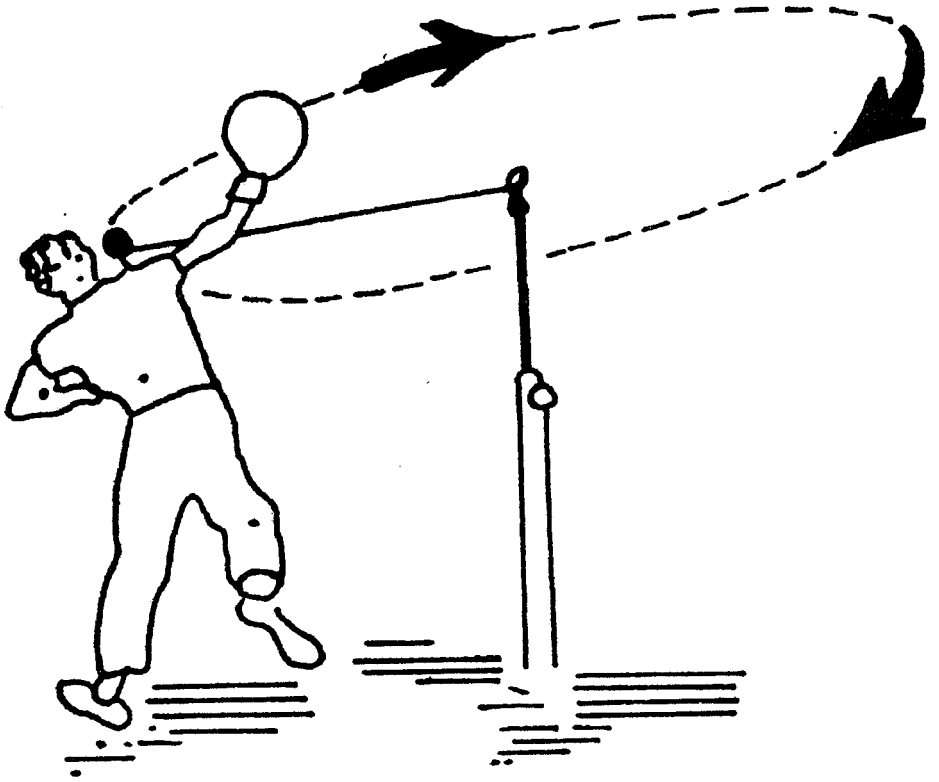
٤ / ٢ / ٥ / ٦ / ٤ الدفاع في اللعب الزوجي:



يتم بالتعاون بين الزميلين في ملاحظة الريشة القادمة، مع وقوف أحدهما أمام الشبكة والآخر بعيداً في آخر الملعب.

التفاهم والتنسيق بينهما في عملية الرد والعودة سريعاً إلى مراكز القاعدة مع محاولة مراقبة زوايا الملعب باستمرار على أن يهتم كل لاعب بالدفاع عن منتصف الملعب طولياً، بوقوفهما متوازيان لخط الإرسال، استعداداً للدفاع عن منطقة وهمية بشكل مثلثين قاعدة كل منهما أمام اللاعب المدافع، حسب الجهة القادمة منها ريشة المرسل (المهاجم).

كرة السرعة



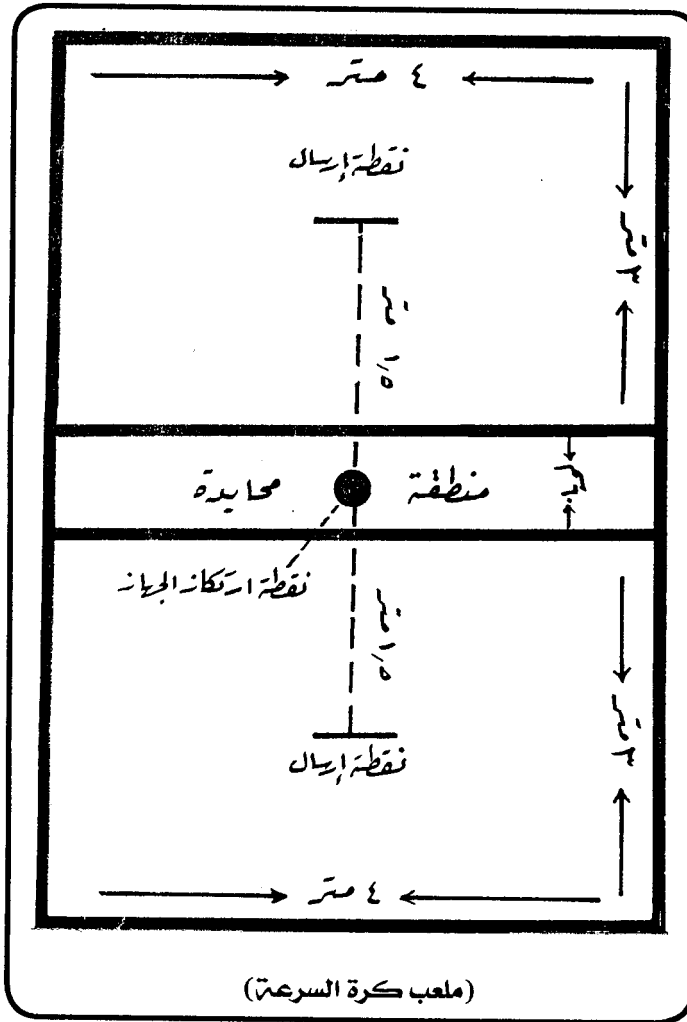
٦/٢/٢ كرة السرعة

١/٦/٢/٢ الملعب COURT:

تمارس رياضة كرة السرعة بالملاعب المكشوفة (إسفلتية، بلاط محبب، ملاعب خضراء أو ملاعب صفراء) أو في الصالات المغطاة (الأرض الخشبية).

١/٦/٢/٢ مساحة الملعب القانوني:

تكون مساحة الملعب القانوني في الملاعب المكشوفة ٦,٦٠ م طولاً و ٤ م عرضاً أما بالنسبة للصالات المغطاة فتكون بنفس المساحة وبارتفاع لا يقل عن ٣,٥ م وهذه المساحات تمثل أقل مساحة يمكن عليها ممارسة رياضة كرة السرعة وهذا ينطبق على اللعب الزوجي والرباعي.



٢/٢/٦/١ تقسيم الملعب:

يقسم الملعب إلى نصفين متساويين في مباريات الزوجي والرابعي فقط يفصل بينهما منطقة محادية (محرمة) بين خطين متوازيين والمسافة بينهما ٦٠ سم لضمان الأمان للاعبين ويتوسط المنطقة المحايدة نقطة ارتكاز القائم أما تقسيم الملعب بالنسبة لمسابقات اللعب الفردي فإنه يلزم مساحة ٤ متر × ٤ متر ويمكن عمل أكثر من ملعب بشرط وجود فاصل بين كل ملعب في حدود ٢م من كل جانب.

٢/٢/٦/٣ تخطيط الملعب:

يجب تخطيط أرض الملعب بخطوط واضحة لجميع حدوده الأربع وللمنطقة المحايدة ونقطتي الإرسال في قسمي الملعب ويكون تحديدها بلون يغير لون أرضية الملعب أو بالشريط اللاصق وتحديد الخطوط في الحالات المنصوص عليها في المادة تحديداً واضحاً وبسمك ٥ سم تقريباً وتكون ضمن حدود الملعب.

٢/٢/٦/٤ المنطقة المحايدة (المحرمة):

وهي المنطقة التي تفصل بين نصفي الملعب أبعادها ٦٠ سم عرضاً و ٤ متر طولاً تحدد بخطين متوازيين أو شريطين سمك كل منهما ٥ سم مرسومين داخل حدود المنطقة المحرمة أي أن المساحة المحصورة بين الشريطين ٥٠ سم.

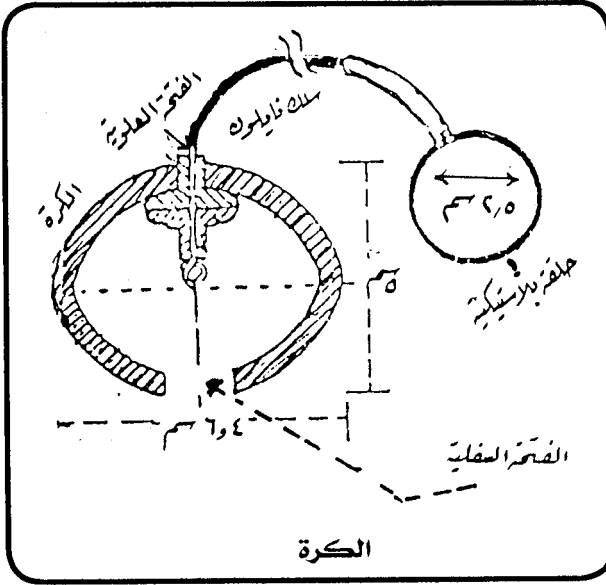
٢/٢/٦/٥ نقطة الإرسال:

تحدد نقطة الإرسال في كلا الملعبين على بعد ١٥٠ سم من نقطة ارتكاز القائم بالمنطقة المحايدة لكل منهما وتكون عمودياً لخطي المنطقة المحايدة.

٢/٢/٦/٦ الإضاءة:

يجب أن تكون الإضاءة قوية ومناسبة وعمودية على الملعب ومتساوية وغير موجهة لمستوي النظر والطريقة السليمة أن تكون رأسية من أعلى إلى أسفل.

٢/٢/٦/٢/٢ الكرة BAH:



تعتبر الكرة أهم عنصر في رياضة كرة السرعة وهي بيضاوية الشكل مصنوعة من المطاط المفرغ ووزنها لا يقل عن ٥٠ جرام ولا يزيد عن ٥٨ جرام ومثبتة في طرف خيط نايلون سمكة ١,٥ مم تقريباً وطوله ١٥٠ سم ومثبت بالطرف الآخر من الخيط حلقة بلاستيكية قطرها الداخلي ٢,٥ سم

تدور حول محور البكرة المثبتة بأعلي القائم المعدني ويجوز تثبيتها بدون حلقة.

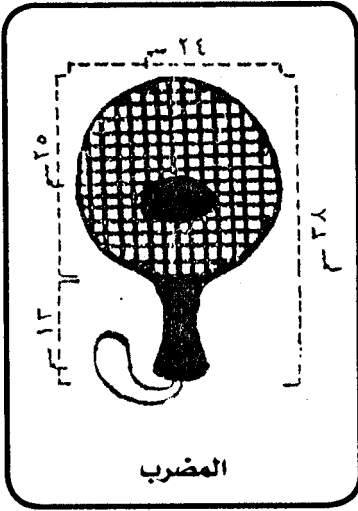
ولا يجوز اللعب بدون الكرة أو في حالة عدم صلاحيتها ويجب أن تكون الكرة وهي مركبة في القائم متدلية على ارتفاع قانوني بحيث لا تسمح بلمس القاعدة أو الأرض وقطر الكرة ٦,٤ سم والارتفاع ٥ سم ولها فتحتان الفتحة العلوية والفتحة السفلية.

٢/٢/٦/٢/٢ المضرب RACKET:

هو الأداة المستخدمة في اللعب والتي يستخدمها اللاعب لضرب الكرة أو صدها ولا يجوز اللعب بدونها أو بأشياء بديلة.

والمضرب مصنوع من البلاستيك المثقب وفي منتصفه منطقة صماء (بدون ثقوب).

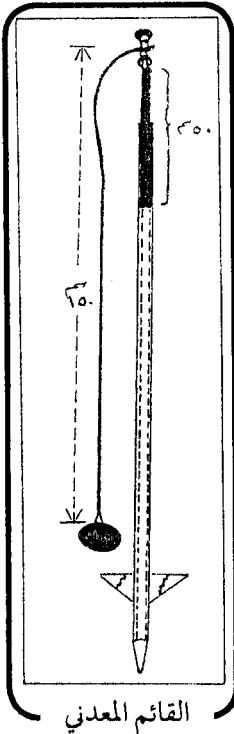
ووزن المضرب يتراوح من ٤٠٠ جرام إلى ٤٨٠ جرام ويشترط ألا يحتوي طارته على أي ماردة مرنة أو أي أوتار.



طول الرأس ٢٥ سم، وطول المقبض ١٣ سم، عرض الرأس ٢٤ سم، وسمك الرأس ١ سم وعرض المقبض في أعلاه ٨ سم وفي وسطه ٣ سم وفي أسفله ٥ سم ويكون المقبض مكسياً بالمطاط لراحة اليد ويركب في نهاية المقبض حلقة من البلاستيك المجدول يضعها اللاعب حول معصمه بإحكام قبل بدء اللعب لضمان عدم إفلات المضرب من قبضته أثناء اللعب.

٢/٢/٦/٣ مكونات الجهاز:

يتكون جهاز كرة السرعة من قائم معدني من قطعة واحدة أو أكثر وبكرة معدنية أو بلاستيكية وقاعدة حديدية أو خرسانية ويثبت القائم المعدني عمودياً في القاعدة أو يثبت بالأرض.



٢/٢/٦/٣/١ القائم المعدني:

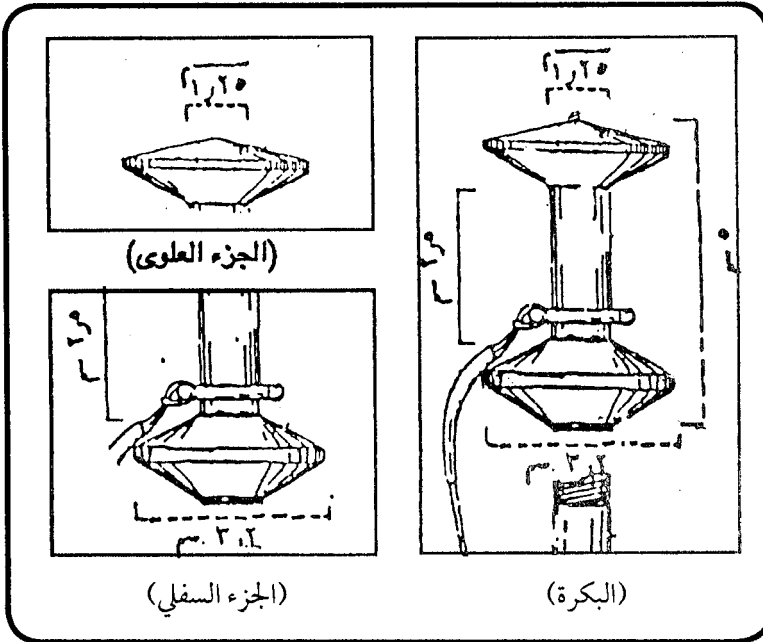
وهو قائم معدني قطره بوصة واحدة مكون من قطعة واحدة أو أكثر ويجوز دهانه بأي لون ويجب أن يكون الارتفاع للجهاز للقاعدة عن سطح الأرض ١٧٠ سم وهذا الارتفاع ثابت لجميع الأعمار ويثبت القائم عمودياً في نقطة الارتكاز الموجودة بالمنطقة المحايدة لقسمي ملعب كرة السرعة.

ويجب تحديد منطقة تبعد عن قمة القائم المعدني بمسافة ٥٠ سم بلون مختلف عن لون القائم لملاحظة أي ارتفاع أو انخفاض في المسار الذي تأخذه الكرة عند أداء ضربة الإرسال.

وهي تشبه إلى حد كبير بكرة الخيط الخشبية إلا أنها مصنوعة من المعدن أو البلاستيك أو أي مادة ملساء قوية الاحتمال وتثبت بأعلى القائم لتدور حوله الحلقة المثبت بها الطرف الأعلى للمسك النايلون والكرة بالطرف الأسفل وتعمل بمبدأ الدوران الحر للكرة وليتقاذفها اللاعب أو اللاعبين بدون عوائق وتدور في محور دائرة وطول البكرة ٥ سم ومكونة من جزئين:

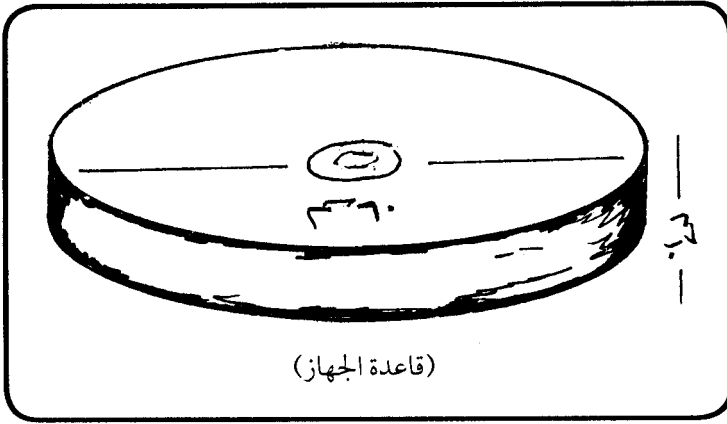
■ الجزء العلوي: على شكل هرمي مشرشر للفك والربط ويثبت حلزونياً كمحبس بعد تركيب الحلقة والسلك ضمناً لعدم خروجها أثناء اللعب وفقاً للشكل المبين.

■ الجزء السفلي: على شكل دائرة وعرضه ٢, ٣ سم وصمم بهذا الشكل لسهولة حركة الحلقة وعدم إقامة السلك وشكله مخروطي والجزء المثبت بها والذي تدور حوله الحلقة ارتفاعها ٥, ٢ سم وقطرها ١, ٢٥ سم وفقاً للشكل المبين.



٢ / ٢ / ٦ / ٣ / ٣ قاعدة جهاز:

وهي تصنع على شكل مستدير أو على أي شكل بحيث لا يتعدى قطرها الأصفر عن ٦٠ سم وهي لا يشترط أن تكون من نوع خاص فيمكن أن تكون خرسانية أو من الحديد أو أي معادن أخرى ولا يقل وزنها عن ٥٠ كيلو جرام وقطرها لا يزيد عن ٦٠ سم بحيث لا يتعدى المنطقة المحايدة وارتفاع القاعدة لا يزيد عن ١٠ سم ومركز القاعدة بداخله فتحة حلزونية يركب عليها القائم المعدني كما يمكن أن يركب في مركزها ماسورة طولها ٢٥ سم مثبتة بالقاعدة حلزونياً لتثبيت القائم على القاعدة في مسافة ٥ سم داخل القاعدة أما الحلزوني بأسفل العمود فيكون ٤ سم تقريباً.



٢ / ٢ / ٦ / ٢ / ٤ مهمات اللاعبين:

المهمات الأساسية الواجبة الملزمة للاعب كرة السرعة تتكون من فائلة وشورت وحذاء وشراب.

٢ / ٢ / ٦ / ٢ / ٥ ملابس اللاعبين:

تتكون من فائلة وشورت للرجال أو فائلة وجيب شورت أو بنطلون بدلة تدريب للإناث ويفضل أن تكون الملابس غير ضيقة ومن القطن أو من نسيج مرن وأن تخلو من أي مواد براقه تشتت انتباه اللاعب المنافس في اللعب الزوجي أو الرباعي.

٢ / ٢ / ٦ / ٢ / ٥ / ١ : الفانلة:

يجب أن يرتدي اللاعب في المباريات الرسمية والتي يديرها حكام من الاتحاد فانلة بكم طويل أو نصف كم غير مطبوع أو مرسوم على الصدر أي رسومات أو كتابة إعلانات وذلك بقصد إثارة اللاعب المنافس في ألعاب الزوجي والرابعي ويسمح بذلك فقط في ألعاب الفردي.

ويجب أن يتم ترقيم الفانلات في ألعاب الرابعي بالنسبة للفرق.

وعلى حكم المباراة إخراج اللاعب المخالف من الملعب ليصحح وضعه وارتداء فانلة أخرى أو قانلة بالرقم بالنسبة للرابعي.

٢ / ٢ / ٦ / ٢ / ٥ / ٢ : الشورت:

يصرح للاعب بارتداء شورت أو بنطلون بدلة تدريب ويسمح للاعبة بارتداء جيب شورت أو بنطلون بدلة تدريب.

وعلى حكم المباراة عدم السماح بمخالفة هذه المادة وإخراج اللاعب لتصحيح وضعه وذلك في المباريات الرسمية أو الودية التي يحكمها حكام من الاتحاد.

٢ / ٢ / ٦ / ٢ / ٥ / ٣ : الحذاء:

من أهم أدوات التدريب أو اللعب ولا يسمح للاعب بنزول الملعب بدون حذاء رياضي وجورب طويل أو قصير.

٢ / ٢ / ٦ / ٢ / ٥ / ٤ : واقي الرأس:

يجوز للاعب لبس واقي للرأس مزود بغطاء للوجه يسمح بالرؤية وذلك في مباريات الرابعي (لاعبين ضد لاعبين) فقط تجنباً للإصابة التي قد تحدث نتيجة خطأ زميل أثناء التحرك للعب الكرة وإصابة زميله بالمضرب.

٢ / ٢ / ٦ / ٢ / ٥ / ٥ : قفازات اليد:

يجوز للاعب باستخدام قفازات اليد (جوانتي) خاص بكرة السرعة ذي مواصفات خاصة وذلك لامتناس العرق من اليدين وإحكام قبضة اليد وتماسكها أثناء اللعب.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد الصباحي عوض الله خليل: المهارات والألعاب الشعبية، دار الكتاب العربي، القاهرة، (د. ت.).
- ٢- ادجار جونستون، رولاند فاونس: النشاط المدرسي في المرحلة الثانوية. ترجمة محمد على العريان، دار العلم بالقاهرة، (١٩٦٤م).
- ٣- إسماعيل عبد الفتاح: الاسكواش، الموسوعة الرياضية، دار الكتاب العربي، القاهرة، (١٩٩٠م).
- ٤- الاتحاد المصري للاسكواش راکتس- القواعد الدولية للعبة الاسكواش راکتس الفردية - مصر. (د. ت.).
- ٥- إلين وديع فرج: التنس (تعليم، تدريب، تقييم، تحكيم)، منشأة المعارف بالاسكندرية، جلال حزي وشركاه.
- ٦- أميل نايل خليل نايل، وديع ياسين: نظريات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، (١٩٧٨م).
- ٧- أمين أنور الخولي: الريشة الطائرة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، جمهورية مصر العربية، (٢٠٠١م).
- ٨- ايريك بيرسون: دليل المعلم في التربية الرياضية، ترجمة عبد الفتاح لطفي، دار النهضة العربية، (١٩٩٤م).

- ٩- بيتر موز عن (ترجمة) - عمار أبو السعد، الدار العربية للعلوم بيروت، لبنان. (١٩٩٠م).
- ١٠- تشارلز. أ. بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن سيد معوض، كمال صالح عبده، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، (١٩٦٤م).
- ١١- جزام محمد ضياء القزويني: التربية الترويحية، الدار العربية للطباعة، بغداد، (١٩٧٧م).
- ١٢- جيمس آلن: تعليم التنس، ترجمة غادة نديم، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة، الكويت، لندن، (١٩٩١م).
- ١٣- حامد البياني: التجارب العملية في تدريس التربية الرياضية، مطبعة دار السلام، بغداد، الطبعة الأولى. (١٩٧٣م).
- ١٤- حسن سيد معوض: طرق التدريس في التربية الرياضية، مكتبة القاهرة، الحديثة.
- ١٥- حسن عبد الجواد: الألعاب الصغيرة: دار العلم للملايين، بيروت، (١٩٦٥م).
- ١٦- حنفي مختار، عباس الرملي، أمين الخولي: الأدوات والملاعب الرياضية، الأبعاد والمقاييس القاهرة، دار الفكر العربي، (١٩٨٤م).
- ١٧- حلمي إبراهيم، حورية حسن: برامج التربية الرياضية، (١٩٦٢م).
- ١٨- خليل فوزي: التمرينات البدنية، دار المعارف، الإسكندرية (١٩٧٨م).
- ١٩- روحية أمين عبد الله: الألعاب الصغيرة، الألعاب التمهيدية وألعاب المضرب، مطابع جامعة حلوان، القاهرة، (١٩٨٤م).
- ٢٠- طارق الناصري: ألعابنا الشعبية، مطبعة بغداد (١٩٧٨م).

- ٢١- طارق حمودة أمين الحلبي: ألعاب الكرة والمضرب، وزارة التعليم العالي، جامعة الموصل، الموصل (١٩٨٧م).
- ٢٢- عبر الفتاح لطفي: الأجهزة الصغيرة واستخداماتها في التربية الرياضية، مطبعة أحمد نجم (١٩٤٩م).
- ٢٣- عبد الفتاح لطفي، إبراهيم سلامة: المدخل في أصول التربية الرياضية، دار الكتب الجامعية. (١٩٧١م).
- ٢٤- عبد النبي الجمال: الموسوعة العربية للتنس (للمبتدئين، للمتقدمين، للاعبين المسابقات)، الجزء الأول، (١٩٨٨م).
- ٢٥- عبد النبي الجمال: الموسوعة العربية للتنس (الإعداد البدني، والفني والخططي). (١٩٨٩م).
- ٢٦- عطيات خطاب: التمرينات للبنات، دار المعارف بمصر، (١٩٨٢م).
- ٢٧- على يحيى المنصوري: الاتجاهات المعاصرة في الثقافة الرياضية، الطبعة الأولى. (١٩٧٣م).
- ٢٨- قانون كرة السرعة: فاروق رجب، الطبعة الثانية، مطابع الأهرام، التجارية، قلوب، مصر. (١٩٩٣م).
- ٢٩- محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة، مكتبة النهضة، بغداد، (د. ب).
- ٣٠- محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية، ط ٣، القاهرة، دار المعارف، (١٩٨٢م).
- ٣١- محمد حسنين: كل شيء عن لعبة التنس (رياضة وشهرة وثروة) مكتب ابن سيناء للنشر والتوزيع، النهضة، مصر الجديدة، (١٩٨٩م).
- ٣٢- محمد رشيد عبد المطلب: الهوكي، رياضة وعلم وفن، مطابع رويال، الإسكندرية، (١٩٧٢م).

- ٣٣- محمد عادل خطاب: الألعاب الريفية، مكتبة الأنجلو المصرية (١٩٦٤م).
- ٣٤- منير جرجس إبراهيم، محمد حسن علاوي: الهوكي، مطبعة المصري، إسكندرية. (١٩٦٠م).
- ٣٥- نجم الدين الهرودي: ملحمة جلجامس والفكر الرياضي الدار العربية للطباعة، بغداد، (١٩٧٧م).
- ٣٦- نجم الدين السهروردي: التربية الرياضية في المدارس العراقية، دار الزمان، بغداد. (١٩٦٦م).
- ٣٧- هـ. دان كورين: الترويح فن وريادة، ترجمة سعيد حشمت، مكتبة النهضة المصرية. (١٩٥٩م).
- ٣٨- وليم كلارك تراو: عملية التعليم: ترجمة سعاد محمود، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة. (١٩٧٦م).

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 39- Bracken, D.: The Values of College Eoeducational Badnrinton, C.R., Vol 8, 1964.
- 40- Brundle, Fred: Badnrinton, Teach yourself Books, The English Universities Press, London, 1970 .
- 41- Chet Murphy: Advanced Tennis, Third Editton, Wm .C. Brown Company Publishers, Dubuque Iowa, 1982.
- 42- Erwin Singer: Hallen Hand Ball Technik, Taktik, Konditionarbeit Queeck Verlag Stuttgart, 1972.
- 43- Fox, K.: Beginning Badminton written Exaaminations, R. Q., Vol. 24, PP. 13 - 46, May, 1953.
- 44- Harry "Cap" Leighton: How To Improve your Tennis, Published by the Athletic Institute chicago, Illinois.

- 45- Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber: Teacher's Guides. Prentice - Hall Inc. Englewood Cliffs N. J. 3rd Printing May 1966.
- 46- Hashman, Judy & Jones, C. M.: Starting Badminton, Hyperion Book, London, 1977.
- 47- John Friedrich, Abbie Rutledge: Beginning Badminton, Wadsworth Publishing Company, INC. Belmont, California 1962.
- 48- Joun, D. Jonsson, and Pooul, J. Xanthos; Tennis, Wm. C. Brown Company Publisher Dubuque, Iowa, 52001, 1982.
- 49- Knapp, B.: Skill in Sport, Routledge & Kegan Paul London, 1977.
- 50- Kenneth Davidson, Lenore C. Smith: How to Improve your Badminton Published by the Athletic Institute. Chicago 4. Illinois.
- 51- Matwejew. L. P., Kolokolowa, W. M.: Allgemeine Grundlagen der K. E. Sport Verlag Berlin 1962.
- 52- Moira Duggan, the Tennis Catalog, Macmillan Publishing Co., Inc. New York, 1978.
- 53- Paul Douglas the Hand Book of Tennis New York, Alfred A. Knopf 1982.
- 54- Pete, Hunter: Better Badminton, W. Foulsham Co. 2-5, Old Bond Street, London 1961.
- 55- Phillips, D. & Hornak, J.: Measurement and Evaluation in Physical Education, John Wiley & Sons. N. Y. 1970.
- 56- Roger Mills: Ep Sport Badminton Ep Publishing Ltd England. 1981.
- 57- Roy Petty Contemporary Tennis Inc. cbi Chicago 1978.
- 58- Singer: R, & Dick, W.: Teaching Education: A System's Approach, Second Ed., Houghton Mifflin Co., Boston, 1980.
- 59- Tennis Magazine, Vol. 18, No. 10. February, 1983.

60- Tennis Magazine, Vol. 19, No, 1. May, 1983.

61- Van Erika and Hugo Dobler: Kleine Spiele, Volk und Wissen
Volksigener Verlay Berlin, 1967.

62- Von Erika and Hugo Dobler: Kleine Spiel, and Rvolk and Wissen.
Volksigener Verlay Berlin, 1967.