



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg



قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

## الفرقة الثانية العام الجامعى ٢٠١٩/٢٠٢٠م

أ.د / أحمد أنور السيد د / مجدى محمود مصيلحى

د / مصطفى طه محمود طه د / اكرم عبدالمرضى خليفة

Learn Today ... Achieve Tomorrow



## ▶ الآداب العامة في مباريات التنس :

### ▶ يراعي اللاعب :

- ▶ ارتداء الملابس البيضاء النظيفة المٌكواة.
- ▶ تحية المنافس والترحيب به في البداية، وتهنئته إذا فاز.
- ▶ بذل كل جهد أثناء اللعب، ومحاولة إنقاذ كل كرة.
- ▶ عدم معارضة رأي الحكام، أو إظهار الاستياء بالكلام أو الإشارة.
- ▶ عدم فقد الشعور، أو إظهار التألم التام من الهزيمة.

## ► **يراعي المتفرج :**

► التزام الصمت أثناء اللعب.

► تشجيع اللعبة الجيدة بعد انتهاء النقطة.

► عدم إظهار السخط أو الغضب، على اللاعب أو الحكم.

► عدم مرور المتفرج خلف اللاعب، أو تشتيت انتباهه أثناء المباراة.

► عدم الحدة في المناقشة، مع المتفرجين.

## ► كيف تُلعَب التنس :

► قبل أن تبدأ المباراة، يُحدد اللاعبون من سيبدأ الضربة الأولى، وفي أي نصف من الميدان سيكون اللاعب أو الفريق. ويُحدد ذلك بالاقتراع. فاللاعب الفائز، أو الفريق، يحق له إما:

► اختيار الإرسال أو الاستقبال.

► اختيار نصف الميدان، الذي سيلعب فيه.

## ▶ وقت اللعب :

▶ تتكون المباراة من خمس مجموعات "Sets" للرجال، وثلاث مجموعات للنساء. وتنتهي مباراة الرجال عند فوز أحد اللاعبين بثلاث مجموعات، أما النساء فعند فوز إحداهن بمجموعتين.

▶ ويكون اللعب، عادة، مستمراً طوال زمن المباراة، ولكن تحت بعض الظروف، وفي بعض البلدان، يسمح للاعبين بأخذ راحة لمدة ١٠ دقائق، بعد المجموعة الثالثة للرجال، والمجموعة الثانية للسيدات. وهذه الراحة قد تمتد إلى ٤٥ دقيقة، في البلاد الاستوائية.

▶ وللحكم أن يوقف اللعب، لأي فترة يعتبرها لازمة، إذا استدعى الأمر ذلك، بسبب ظروف خارجة عن إرادة اللاعبين. وإذا تقرر إيقاف اللعب ليُستأنف في يوم آخر، فإن الراحة يمكن أن تؤخذ بعد المجموعة الثالثة فقط (أو الثانية في حالة اشتراك السيدات)، من اللعب في اليوم التالي، واستكمال المجموعة غير المنتهية، وتحسب كمجموعة واحدة.

▶ وإذا توقف اللعب ولم يستأنف حتى مرور ١٠ دقائق، في اليوم نفسه، فإن الراحة يمكن أن تؤخذ فقط بعد لعب ثلاث مجموعات متتالية، من دون انفصال.

▶ كما يجب عدم إيقاف اللعب، أو تعطيله، أو التدخل فيه، بغرض تمكين لاعب من استعادة قوته وأنفاسه. ويسمح القانون بانقضاء ٣٠ ثانية، كحد أقصى، من لحظة خروج الكرة من اللعب، بعد نهاية النقطة، حتى الوقت الذي تضرب فيه الكرة للنقطة الثانية، فيما عدا عند تغيير نصفي الملعب. فيكون الحد الأقصى المسموح بانقضائه دقيقة وثلاثون ثانية، وذلك من لحظة خروج الكرة من الملعب في نهاية الشوط، حتى بدء ضرب الكرة للنقطة الأولى من الشوط الثاني.

▶ كما يسمح للاعب بتلقي تعليمات من مدربه، أثناء تغيير نصفي الملعب، بعد نهاية الشوط فقط.



مع خالص الشكر والتقدير لسيادتكم