



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرة تنس

محاضرة بعنوان انواع المسكات بالتنس
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي
ا.م.د نزار فائق صالح

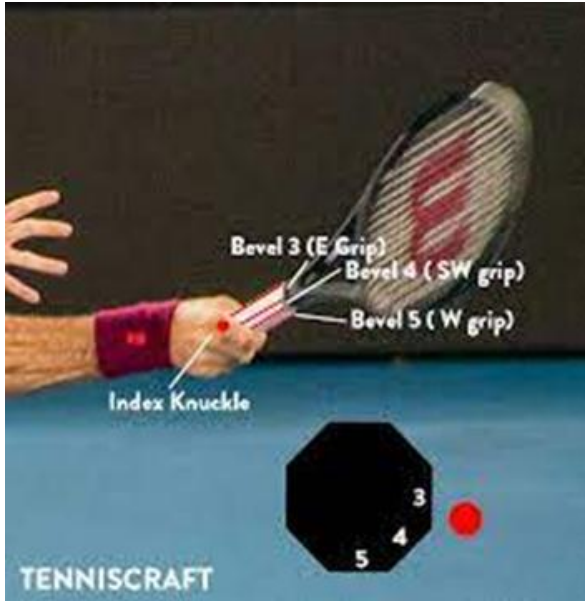
انواع المسكات بالتنس

هناك ثلاثة انواع للمسكات بالتنس هي :



١- المسكة الشرقية Eastern grip tennis :

تستخدم من قبل غالبية اللاعبين وبمختلف المستويات وفيها يقوم اللاعب بمصافحة قبضة المضرب بعد ان يقوم بضغط راحة اليد المفتوحة باتجاه اوتار الضرب ثم يبدئ بسحب اليد للخلف وباتجاه عنق المضرب ويقوم اللاعب بلف اصبع الابهام والاصابع الاخرى حول القبضة ويكون حرف (V) الذي يتكون من اصبعي السبابة والابهام على قمة قبضة المضرب او الى الجانب قليلاً ومما يميز هذه المسكة هو ان اتجاه اطار رأس المضرب عمودياً على الارض عند ادائه الضربة الارضية الامامية وفي حالة الضربة الارضية الخلفية يقوم اللاعب بتدوير اليد الى اليسار ٨/١ دورة بحيث يكون (V) على الحافة اليسرى للقبضة والمسكة الشرقية عموماً توفر شعوراً جيداً بقوة المسكة وتستخدم في كافة انواع الملاعب حيث توفر ثبات الاداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة لكن من مساوئها انها لا تستخدم في جميع انواع الضربات



٢- المسكة القارية Continental tennis grip :

وفيها يكون اتجاه الابهام قطعياً مع القبضة ويباعد اصبع الابهام عن السبابة قليلاً بينما يكون (V) الذي يتكون بين اصبعي الابهام والسبابة قريباً من حافة القبضة وتعتبر المسكة القارية الاكثر ملائمة من المسكات الاخرى عند اداء الضربات الطائرة ذلك لان باستطاعة اللاعب استخدامها اللاعب استخدامها في الضربات الطائرة الامامية والخلفية بالإضافة الى استخدامها عند القيام بالكبس من فوق الراس وعند اداء الارسال وتستخدم في الملاعب التي يكون ارتداد الكرة فيها واطناً وبمستوى الحزام كالملاعب الرخوة وملاعب الثيل وفي هذا النوع من المسكات يكون وجه المضرب مفتوحاً للأعلى اي ان حافته مائلة للخلف قليلاً عند اداء الضربة الارضية الامامية



٣- المسكة الغربية Western grip tennis :

يفضل استخدام هذه المسكة عند اللعب على الملاعب الصلبة كالإسفلت حيث يكون ارتداد الكرة عالياً ومن ما يميز هذا النوع من المسكات هو ان وجه المضرب يكون مغلقاً اي حافته العليا تكون مائلة للأمام قليلاً عند الضربة الارضية الامامية

وعموماً يمكن القول ان فشل اللاعب في تنفيذ ضربة ما يكون سببه نوع المسكة التي يستخدمها وقد يكون لأسباب اخرى كما في تأخر ضرب الكرة او ضرب الكرة وهي قريبة جداً او بعيدة جداً عن الجسم كذلك رخاوة مفصل الرسغ او عدم الاهتمام بالحركة المكتملة او النهائية كما يمكن ان يكون لنقل وزن الجسم للأمام وبتجاه الضربة

