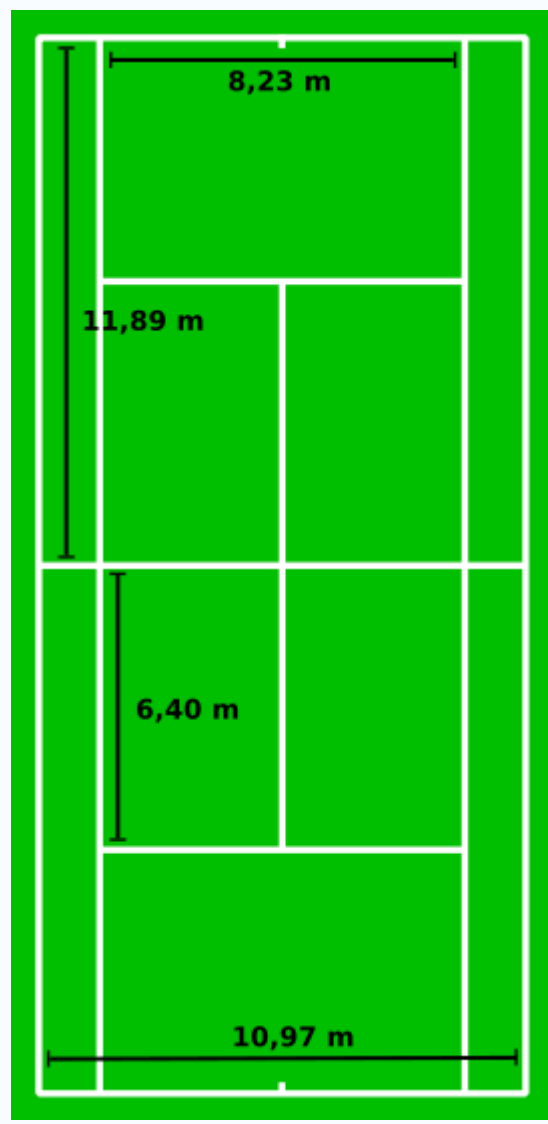


آموزش تنیس



تنیس ورزشی راکتی است که بین دونفر (انفرادی) یا بین دو تیم دونفره (دوبل) بازی می‌شود. هر بازیکن **راکتی** دارد که دارای صفحه‌ای از شبکه توری است. بازیکن با این راکت توپی لاستیکی با پوشش نمدی را به **زمین** حریف پرتاب می‌کند. بازیکنی (یا تیمی) که زودتر امتیاز نهائی را به دست آورد برنده است. این **ورزش** ابتدا در **انگلستان**، بیشتر در میان اعیان، رایج شد و سپس به کشورهای **انگلیسی** زبان رفت و اکنون در همه کشورها بازی می‌شود.

تنیس از ورزش‌های **المپیک** است. در برخی از کشورها به آن تنیس میدانی می‌گویند تا از ورزش دیگری بنام **تنیس شاهی** که در سالن و در زمینی با ابعاد متفاوت بازی می‌شود متمایز گردد.

تاریخچه تنیس

تا آنجا که شواهد تاریخی در این مورد نشان می‌دهد، ورزش تنیس طی قرون دوازده و سیزده میلادی ابتدا در کشور **فرانسه** ابداع شد. اما ارائه جدی این ورزش در سال **۱۸۷۲** **(میلادی)** بود که سرگرد هاری جم این ورزش را در شهر **لیمینگتن** (**انگلستان**) به مردم معرفی کرد. در آن زمان مقررات و خصوصیات این ورزش با آن چه اکنون می‌بینیم تفاوت بسیار داشت. در سال **۱۸۷۷** **(میلادی)**، اولین بار در دنیا مسابقات تنیس با مقررات

و قوانین بخصوصی در زمینهای تنیس "باشگاه تنیس و کروکت ال انگلند" ویمبلدون

برگزار گردید، محلی که هم اکنون بزرگترین مسابقات تنیس دنیا در آن برگزار می شود.

قوانین و مقررات بازی تنیس

ماده ۱ زمین بازی انفرادی

زمین بازی مستطیلی است بطول $23/77$ متر به عرض $8/23$ متر. زمین توسط توری که از

یک سیم با طناب به قطر حداکثر $0/8$ سانتیمتر آویزان است، به دو نیمه تقسیم می گردد.

انتهای این سیم با طناب باید به بالای دو پایه در دو سوی تور متصل گردد یا از روی آن

گردانیده شود. قطر مقطع پایه استوانه‌ای یا اصلاح مقطع پایه مکعب مستطیل شکل نباید

بیش از 15 سانتیمتر بیشتر باشد. مرکز مقطع پایه ها می باید در فاصله $0/914$ متری از

زمین بازی واقع شود و ارتفاع پایه ها باید به گونه‌ای تنظیم گردد که قسمت بالای سیم

نگهدارنده تور در ارتفاع $1/07$ متری از سطح زمین واقع شود در صورتی که از زمین

مشترک برای «دوبل» و انفرادی استفاده شود باید تور را توسط دو پایه که پایه های بازی

انفرادی نامیده می شوند، در ارتفاع $1/07$ متری نگاهداشت. مرکز مقطع این پایه ها که قطر

و به اصلاح مقطع آنها نباید بیش از $7/5$ سانتیمتر باشد در هر طرف در فاصله $0/914$

متری از زمین انفرادی واقع می گردد. تور بازی را باید چنان کشید که فضای مابین دو

پایه را کاملاً پر کند و شبکه های تور به اندازه‌ای کوچکتر در نظر گرفته می شوند که مانع

عبور توپ شود. ارتفاع تور در وسط پایه ۰/۹۱۴ متر باشد لذا تور در این قسمت توسط

کمربندی کاملاً سفید که عرض آن بیش از ۵ سانتیمتر نباشد محکم در ارتفاع مورد نظر

نگاهداشته می شود. نواری کاملاً سفید که عرض آن بیش از ۵ سانتیمتر و در فاصله

مساوی در بین دو خط کناری و به موازات آنها کشیده می شود. خط انتهائی در طرف

داخلی زمین توسط علامت مرکزی به طول ۱۰ سانتیمتر و عرض ۵ سانتیمتر در امتداد

فرضی خط مرکزی سرویس است و به دو بخش تقسیم می شود. علامت مرکزی در هر

طرف زمین بر خطوط انتهائی عمود و متصل است. از کلیه خطوط دیگر نباید از ۲/۵

سانتیمتر کمتر و از ۵ سانتیمتر بیشتر باشد، به استثناء خط انتهائی که نباید بیشتر از ۱۰

سانتیمتر عرض داشته باشد. در تمام اندازه گیریها باید لبه خارجی خطوط را در نظر

گرفت. رنگ تمام خطوط باید یکنواخت باشد. استفاده از رنگهای سفید و یا زرد و

نشانه های تبلیغاتی یا هر چیز دیگری که در دو انتهای زمین قرار داده شده، غیر مجاز

است. استفاده از رنگهای روشن تنها در صورتی مجاز است که در این امر در دید

بازیکنان اختلالی ایجاد نکند. اگر نشانه های تبلیغاتی بروی صندلی خط نگهدارنده دو

انتهای زمین نشستند، قرارداد شده، این نشانه ها باید فاقد رنگهای سفید و زرد باشند.

از رنگهای روشن در صورتی مجاز است که اختلال در دید بازیکنان ایجاد نکند.

basiline .۱

Side- line .۱

Service- line .۱

Centerservice- line	.۱
Service courts	.۱
Center mark	.۱

تبصره

در مسابقات «جام دیویس» و یا دیگر مسابقات رسمی قهرمانی فدراسیون بین المللی تنیس باید فاصله‌ای در پشت خطوط انتهائی در نظر گرفت که کمتر از $\frac{6}{4}$ متر نباشد و در طرف خارجی خطوط کنار هم باید فاصله‌ای در نظر گرفت که کمتر از $\frac{3}{66}$ متر نباشد. می‌توان صندلی خط نگهداران را در صورتیکه بیشتر از $\frac{0}{914}$ متر بداخل این فضاها پیشروی نکرده باشند. در فاصله $\frac{6}{4}$ متر از خطوط انتهائی در فاصله $\frac{4}{66}$ متر از خطوط کناری قرار دارد.

ماده ۲ اجزای ثابت زمین

اجزاء ثابت زمین نه تنها در برگیرنده تور، پایه های زمین انفرادی طناب یا سیم نگهدارنده تور- نوار تور و کمر بند نگهدارنده تور است، بلکه در صورت وجود، شامل موانع انتهائی و کناری جایگاهها، صندلیهای ثابت یا قابل نقل و انتقال پیرامون زمین بازی، افراد اشغال کننده صندلیها، کلیه دیگر اجزاء ثابت در پیرامون و یا بالای زمین بازی، داور، داور تور، داور خطای پا، خط نگهداران توپ جمع کنها البته در هنگامی که جای مقر خود حضور دارند، نیز می‌گردد.

تبصره

در تأمین اهداف این ماده باید متذکر شد که مفهوم لغت داور در برگیرنده داور، افرادی که به آنها در بین بازی مکان مشخص اعطاء شد و کلیه افرادی می شود که جهت همکاری با داور در جریان مسابقه برگزیده شده باشند.

ماده ۳ توپ تنیس

سطح بیرونی توپ باید یکنواخت و برنگ سفید یا زرد باشد، اگر روی توپ درزی وجود داشته باشد، این محل نباید بصورت دوخته و به شکل بخیه باشد. قطر توپ باید بیش از ۶/۳۵ سانتیمتر و کمتر از ۶/۶۷ سانتیمتر باشد و وزن آن باید بیش از ۵۶/۷ گرم و کمتر از ۵۸/۵ گرم باشد و جهش توپ در صورت رها شدن از فاصله ۲۵۴ سانتیمتر بر روی یک سطح بتونی باید بیش از ۱۳۵ سانتیمتر و کمتر از ۱۴۷ سانتیمتر باشد تحت فشار ۸/۱۶۵ کیلو گرم توپ باید دچار فرورفتگی بدخل به میزان بیش از ۰/۵۶ سانتیمتر و کمتر از ۰/۷۴ سانتیمتر در قسمت جلوئی و فرورفتگی به میزان بیش از ۰/۸۹ سانتیمتر و کمتر از ۱/۰۸ سانتیمتر در قسمت پشتی شود. ارقام گفته شده در مورد این فرورفتگیها باید میانگین خواندن جدا از هم ارقام در هر یک از سه محور توپ باشد و در هر مورد اختلاف بین دو بار خواندن ارقام نباید بیش از ۰/۰۸ سانتیمتر گردد. برای بازی در ارتفاع بیش از ۱۲۱۹ متر از سطح دریا می توان از دو نوع دیگر توپ استفاده نمود. توپ اول تمام

مشخصات پیش گفته را دارد جز آنکه جهش آن بیش از ۱۲۱/۹۳ سانتیمتر و کمتر از ۱۳۵ سانتیمتر است و فشار داخلی آن بیش از فشار خارج آن است. این نوع توپ مرسوم است به «توپ پر فشار» توپ نوع دوم تمام مشخصات پیش گفته را دارد جز آنکه جهش آن بیش از ۱۳۵ سانتیمتر و کمتر از ۱۴۷ سانتیمتر است و فشار داخلی تقریباً برابر فشار خارجی است این توپ به منظور تطبیق باید برای مدت ۶۰ روز یا بیشتر در همان ارتفاع مورد نظر جهت انجام مسابقه قرار گیرد. به این توپ معمولاً واژه توپ فشار صفر و یا توپ بدون فشار اطلاق می‌گیرد. تمام آزمایشات در مورد جهش توپ اندازه و میزان فرورفتگی باید مطابق قوانین و ترتیبهای معین شده در ضمیمه ۱ صورت گیرد.