3_الضربات 4 عمل القدمين ومن المهارات الأساسية في لعبة التنس هي: فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيداً كلما تحسن مستوى أداء اللاعب. أن اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب المنافس يستخدم لاعبو التنس بصورة عامة ثلاثة أنواع من المسكات: يتم أداء الضربات في التنس لمراحل التالية الذراع الحرة ـ تكون أما مفرده او بجانب الجسم؛

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي