

٠/١ المقدمة

١/١ مدخل البحث

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ أهمية البحث

٤/١ أهداف البحث

٥/١ فروض البحث

٦/١ مصطلحات البحث

١/١ المقدمة

١/١ مدخل البحث

احتلت رياضة التنس خلال الأعوام القليلة الماضية مساحة إعلامية كبيرة سواء في مصر أو في العالم ، فلقد عرفها الناس وأحبوها وتتبعوا أخبار أبطالها في المجالات التي تخصصت في التنس فقط .

وتعتبر رياضة التنس من الرياضات المحبوبة في معظم دول العالم ، علاوة على أنها أصبحت منهجاً للدراسة في كليات التربية الرياضية ، كما أنها أدرجت في منهاج الدراسة المتخصصة في الجامعات الخاصة بهذه الرياضة .وتعتبر هذه الرياضة من أشهر الرياضات العالمية ، ويزاولها حوالي ٤ مليون لاعب يتنافسون سنوياً وتزداد أعدادهم عاماً بعد عام في جميع أنحاء العالم .

وتستحق هذه الرياضة كل هذا لأنها تعطي الشباب الحيوية وتحافظ على اللياقة كما أن التنس يمكن أن يعلم في أي سن سواء للإناث أو الذكور ، بالإضافة إلى أن المنافسة الحرة في المباريات تحسن الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية لدى اللاعبين لجميع القدرات والمستويات ، حيث تتميز مباريات التنس دائماً بأنها عالية المنافسة ،فهي توضح القدرة الحقيقية للاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطية والذهنية .(٦٧ : ٢)

وممارسة رياضة التنس من الصغر تعود الإنسان على سرعة الحركة ، حتى أنه يمكن ملاحظة الفرق في الحركة والسرعة بين شخصين أحدهما لاعب تنس والأخر لم يزاو أي رياضة .(٦ : ٢٣)

وتتصف رياضة التنس بمجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية الرفيعة فهي رياضة تفصل الشبكة فيها بين المتنافسين ، فلا احتكاك من أي نوع ولا عدوان ولا عنف ، وبالتالي فهي خالية من شغب الملاعب ومشاكله ، وهناك آداب تعبر عن تقاليد عريقة للتنس مثل تحية المنافس وتحية حكم المباراة ، وهذا المناخ الاجتماعي البهيج يدعو إلى

الألفة وإلي تكوين الصداقات والعلاقات الإجتماعية الجيدة ، فضلاً عن أنها رياضة للجنسين وليست مقصورة على أحدهما فقط ، والتنس كرياضة فردية تتمي سمات نفسية جيدة مثل الإعتماد على النفس والثقة بالنفس ونمو الشخصية الناضجة التي تتحمل المسؤولية والتي تتأسس على روح الكفاح والتنافس من أجل حياة أفضل ، أما التنس كرياضة زوجية يتسم بقيم إجتماعية ممتازة كالتعاون والتفاهم والإثارة وتقدير جهود الآخرين فضلاً عن ضبط النفس والتحكم فى المشاعر والذكاء الإجتماعي .(١٢ : ٥٩)

٢/١ مشكلة البحث

إن رياضة التنس شأنها شأن أي نشاط رياضي له متطلبات محددة تختلف فى طبيعتها وترتيبها تبعاً لأهميتها ، ولها مشكلاتها التي تجبر العاملين فى مجالها على وضع أنسب وأفضل الحلول لهذه المشكلات وخاصة بعدما أصبحت مصر تشارك فى البطولات على المستوى العالمي حيث شاركت فى بطولة المستقبل الدولية للرجال بالإمارات يناير ٢٠٠٢م ، وبطولة المستقبل الدولية للرجال بالكويت أبريل ٢٠٠٢م ، وكأس ديفيز مايو ٢٠٠٢م ، والمستويات العالمية تتطلب بالضرورة إعادة النظر فى شكل وأساليب وتخطيط التدريب لناشئ التنس الذين يمثلون حضارة شعبنا فى المحافل الرياضية والمحلية والدولية ، وتقنين التدريب فى التنس وكفايته ونوعيته وهدفه أصبح من القضايا الهامة التي يسعى إليها الباحثون على مختلف المستويات فى التنس .

والتدريب الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة ، وقد ذهب ذلك الوقت الذي كان يتمكن فيه المدربين من رفع مستوى لاعبيهم إلى المستوى العالي بالإستناد إلى تجارب عملية فردية .لذا يجب على المدرب أن يراعي عند وضع برنامجه التدريبي أن يختلف عن المبتدئين عن الناشئين عن المتقدمين ، فلكل مرحلة واجباتها وأهدافها ومحتوياتها وهذه الحقيقة تنطبق على جميع أنواع الرياضات ، ويوجد إختلاف بين كل رياضة وأخرى تبعاً للصفات الخاصة للمرحلة السنوية التي يبدأ منها التدريب للرياضة أو مرحلة إبتداء المستوى العالي .(٦٠ : ١)

ويعد إتقان الناشئ للمهارات الأساسية في رياضة التنس من العوامل الجوهرية في ممارستها والوصول للمستويات المتقدمة **Advance Levels** ، ويسهم بذلك رغبته وحماسة وإقتناعه بالتدريب المنتظم والمستمر للمهارات الأساسية. (٦ : ٣)

ولا يستطيع الناشئ الاستفادة من المهارات التي سبق له تعلمها وإستخدامها في المواقف الأخرى إلا إذا تميزت تلك المهارات بالإتقان مما يسمح له بحسن إستخدامها في المواقف الجديدة. (٥٢ : ٥٣)

والإتقان التام للمهارات الحركية الأساسية يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوي الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما أتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ، هذا بالإضافة إلي أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة. (٥٢ : ٥٨)

ويرتبط أداء المهارات الحركية إرتباطاً وثيقاً بالنواحي المختلفة لعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والتحمل والقوة المرونة والرشاقة ، فالأداء الجيد للمهارة الحركية بالإضافة إلي إجادة التفكير الخططي لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة ، وتعتمد خطط اللعب الحديثة على الإستفادة الكاملة من العناصر المختلفة لمكونات اللياقة البدنية بإرتباطها بالأداء المهاري. (٥٢ : ٩٢، ٩١)

وأداء المهارات الحركية في التنس يتطلب عدداً من الصفات البدنية الهامة والتي منها السرعة ، حيث لا بد أن يعمل اللاعب على إكتسابها إذا أراد التفوق في مسابقات التنس. (٦ : ٢٣)

والتدريب الرياضي يهدف إلي إتقان المهارات الحركية تحت ظروف مختلفة وفي مواقف مشابهة لمواقف اللعب ، وتنمية سرعة الأداء تعتبر ضمن متطلبات النشاط

الرياضي الممارس والعمل على تطويرها لأقصى مدى يمكن الوصول لأعلي المستويات الرياضية. (٤٠ : ٤٩)

وتعتمد المهارات الحركية الأساسية في التنس على التوافق بين العين والمضرب والكرة، لذا يحتاج تعليم وإتقان وتطوير المهارات الأساسية في التنس إلي تدريب مستمر ومنظم بحيث يستطيع الناشئ إستخدام المهارات الهجومية والدفاعية في مواقف المباراة ، ومهما بلغ مستوي الصفات البدنية والسمات النفسية والإرادية لدي ناشئ التنس فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بإتقان المهارات الأساسية ، وبما أنها تعتبر سلوك يمكن وصفه وتقويمه وبما أن هذا السلوك يمكن قياسه لذا لابد من توافر وسيلة علمية وموضوعية لقياسه هدف تقويمه ، وتعتبر الإختبارات المهارية هي الوسيلة التي يمكن الإعتماد عليها في التقويم والتوجيه والتشخيص والتصنيف ، وكذلك في التعرف على مستوي البرامج التدريبية وما تحققه من أهداف. (١٢ : ٨٩)

كما أشارت أراء الخبراء من خلال المقابلات الشخصية ، أن إتقان الناشئين للمهارات الحركية بصفة عامة وإعتمادهم على السرعة بصفة خاصة ، قد تكون من أهم العوامل التي تساعد الناشئ على الفوز بالمباريات ، حيث يتوقف الفوز على قدرة الناشئ على أداء المهارات الحركية بأنواعها المختلفة بالسرعة المطلوبة ، وأنه بالرغم من أهمية المهارات الحركية الأساسية في رياضة التنس جميعها ، إلا أن هناك بعض المهارات التي يجب على الناشئين إتقانها مع توفر عامل السرعة بما يحقق تنفيذ متطلبات رياضة التنس بشكل متكامل .

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب تنس سابقا" وأيضاً" عمله معيدا" وقيامه بتدريس الجانب النظري والعملي لرياضة التنس لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين ببناها ، و أيضاً" اطلاع الباحث علي العديد من الأبحاث والدراسات السابقة والمراجع العلمية في مجال رياضة التنس ، ومن خلال دراسة بحثية قام بها الباحث تهدف الي تحليل مباراة نهائي بطولة الجمهورية للتنس (٢٠٠١ م) بين اللاعب عمروغنيم المصنف الأول محليا"

واللاعب محمد مأمون من لاعبي المنتخب الوطني، ومباراة نهائي بطولة استراليا المفتوحة للتنس (٢٠٠١م) بين اللاعب جوستافو كويرتن المصنف الأول عالمياً واللاعب روجيه فيدرو المصنف الثالث عشر عالمياً (مرفق ١٢) اتضح أن هناك بطء في أداء اللاعب المصري بالمقارنة باللاعب العالمي، وطبيعة الأداء في التنس تتطلب سرعة أداء اللاعب للكرات المرتدة حتى يستطيع السيطرة على مجريات اللعب من ضربات سريعة ومختلفة .

ومن هنا يسعى الباحث إلي وضع هدف محدد يسعى إلي مدي إمكانية تحقيقه والوصول إليه من خلال تطبيق برنامج تدريبي بهدف تطوير سرعة أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لناشئ التنس وصولاً للأداء ذو السرعة العالية في إيقاع اللعب ، والتي قد تكون أولي خطوات النجاح والتقدم من أجل الإرتفاع بمستوي الناشئين بما يؤهلهم إلي الإشتراك في البطولات ذات المستوي العالي وتحقيق النتائج المرجوة ، حيث أنه من المعروف أن السرعة في الأداء هي مفتاح النجاح والتقدم في رياضة التنس والوصول إلي المستويات المتقدمة .

ومما سبق توصل الباحث إلي تحديد أهم جوانب المشكلة فيما يلي :

- بطء سرعة الأداء المهاري على المستوي المحلي لناشئ التنس بصفة عامة الأمر الذي قد يترتب عليه الإنخفاض في مستوي الأداء الفني بصفة خاصة ، مما يؤثر على نتائج المباريات بصورة سلبية

٣/١ أهمية البحث

ترجع أهمية هذا البحث في الآتي :

- ١- عدم وجود دراسات تناولت تطوير سرعة الأداء لبعض المهارات الأساسية في رياضة التنس في جمهورية مصر العربية وذلك في حدود علم الباحث .
- ٢- يُمكن المدرب الرياضي من التعرف على مستوي سرعة الأداء المهاري لناشئ التنس.

- ٣- توجيه أنظار المدربين إلي أهمية العناية والإهتمام بالأسلوب العلمي الصحيح عند تصميم البرنامج التدريبي بالنسبة للناشئين .
- ٤- إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى البرنامج التدريبي يعطي معلومات مباشرة وفعالة عن كفاءة ومدى تقدم الناشئين فى التدريب .
- ٥- زيادة الدافعية وجذب إنتباه الناشئين لتحقيق مستوى تدريبي متقدم فى الأداء المهاري وتحقيق أقصى فاعلية فى الأداء .

٤/١ أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلي :

- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس .
- التعرف على تأثير تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على تطوير سرعة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس .

٥/١ فروض البحث

- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلي تطوير سرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئ التنس عينة البحث .
- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لسرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئ التنس عينة البحث لصالح القياس البعدي.

٦/١ تعاريف البحث

-المهارة Skill

هي ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلي تحقيق غرض معين فى الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس فيها . (٦٠ : ٢٠٧)

-الضربة الأمامية The forehand ground stroke

هي تلك الضربة التي تؤدي بوجه المضرب بعد إرتداد الكرة لمرة واحدة من

الأرض . (٥٠ : ١٥٤)

-الضربة الخلفية The backhand ground stroke-

هي تلك الضربة التي تؤدي بظهر المضرب بعد إرتداد الكرة لمرة واحدة من الأرض. (٥٠ : ١٥٩)

-الضربة الطائرة Volley-

هي تلك الضربة التي تؤدي مباشرة قبل ملامسة الكرة للأرض ، ويمكن أداء هذه الضربة سواء بوجه المضرب (ضربة أمامية) أو بظهر المضرب (ضربة خلفية) .
(٥٠ : ١٧٤)

-الضربة الساحقة Smash-

هي تلك الضربات التي تؤدي في حالة الكرات العالية الآتية من المنافس ، وهي شبيهة بضربة الإرسال من حيث طريقة أدائها ، ولكنها تختلف عنها في سهولة تنفيذها حيث أن اللاعب يستطيع لعبها من أي مكان في الملعب كما يستطيع توجيهها إلي أي نقطة في ملعب المنافس. (١٤ : ٧٣)

-الناشئين Juniors-

هي مرحلة سنية ضمن مراحل حياة الإنسان وتحدد بعدد سنوات معينة
مرحلة الناشئين في رياضة التنس من (١٢ حتى ١٨ سنة) تقسم كالاتي :
- ناشئين وناشئات تحت ١٢ سنة
- ناشئين وناشئات تحت ١٤ سنة
- ناشئين وناشئات تحت ١٦ سنة
- ناشئين وناشئات تحت ١٨ سنة
وتقام مباريات التنس بنظام الفردي والزوجي بإسم النادي. (٩ : ٢٠)

-سرعة الأداء Performance Speed-

وهي أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة. (٥٤ : ٢٣٢)