

## الفصل الثاني

### ٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/ ٢ رياضة التنس .

أ- المبادئ الأساسية في لعبة التنس :

المهارات الأساسية في لعبة التنس هي أساس الإعداد البدني والمهاري والخططي الذي تعتمد عليه للوصول بالناشيء للمستويات العليا ، وتتكون المهارات الأساسية في لعبة التنس من كل الحركات الضرورية والهادفة التي يتدرب عليها الناشيء ويتقنها في إطار القانون الدولي لرياضة التنس ، سواءً كانت هذه الحركات بالكرة والمضرب أو بدونهما . وتعتمد المهارات الحركية في رياضة التنس علي الضربات سواءً كانت ضربات أساسية أو متقدمة ، وترتبط كل ضربة بمجموعة من القواعد الحركية التي تخضع لها حركة الجسم بطريقة ملائمة تؤدي لأداء المهارات بشكل أفضل . (١٢ : ١٥)، (٦٠ : ١٨)

وفي هذا الصدد يذكر " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥) " أن المهارات الأساسية هي العناصر التي تتركب منها صورة وشكل المنافسة ، وتعتبر العمود الفقري لرياضة التنس حيث تعتبر جوهر الأداء فهي تتيح للناشيء فرصة إحراز النقاط والمكسب والفوز بالمباراة " ، ويضيف " محمد عبده صالح ، مفتي حماد " (١٩٨٥) " أنه بدون إتقان الناشيء للمهارات الأساسية بصورة جيدة يكون من الصعب تنفيذ الخطط بصورة فعالة تمكن الناشيء من الأداء الجيد خلال المباراة " . (٢٧ : ١٧)، (٤٤ : ١٥)

ويتفق كلاً من " محمد علاوي " (١٩٨٢) ، " عبد النبي الجمال " (١٩٨٨) ، " إيهاب شحاته " (١٩٩٣) نقلاً عن كل من " جونز Jones " ، " مابيت Mabbitt " ، " شافيز ونايدر Chavez & Neider " و " إيلين فرج " (٢٠٠٠) علي أن المهارات الأساسية في رياضة التنس تنقسم إلي :

- ١- القبضة . Grip
- ٢- وضع الإستعداد . Ready Position
- ٣- حركات القدمين . Foot Work
- ٤- الضربات . Stroke

## (١) القبضة Grip :

إن القبض علي المضرب بطريقة صحيحة من أهم العوامل التي تسهم في حسن أداء مختلف الضربات في التنس ، وهناك طرق متعددة للقبض علي المضرب :

### أ- القبضة الشرقية Eastern Grip :

تستعمل هذه المسكة في أداء الضربات الأمامية والضربات الخلفية إذ يجب علي الناشيء أن يغير طريقة المسكة عند قيامه بأداء الضربات الخلفية ، وفي هذا النوع يجب مسك المضرب من نهايته بعد أن تمد يدك لمصافحته حيث تشكل الأصابع الأربعة مع إصبع الإبهام رقم (٧) وبها تكون الأصابع الأربعة ملتفة علي قبضة المضرب من جهة اليمين ويكون إصبع الإبهام ملتفاً علي قبضة المضرب من جهة اليسار كي يلاقي إصبع السبابة من الجهة الأخرى وتكون الأصابع الثلاثة الصغيرة غير متلاصقة وقريبة من بعضها ، وتكون المسكة قوية ويكون عنق المضرب وشبكته أعلي من اليد الماسكة للمضرب ، ويذكر بطل التنس الأسبق " بوج Budge " أن معظم الأبطال المعروفين يقبضون علي المضرب بهذه الطريقة .

(٢٠:٢٧)،(١٤٤:٣٤)

### ب- القبضة الغربية Western Grip :

في هذا النوع يكون الرقم (٧) قريباً من حافة عضد المضرب من جهة اليسار تقريباً وتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول عضد المضرب يقابلها إصبع الإبهام من الجهة الأخرى حيث يلتقي إصبع السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية ، أما عند إستعمالها لأداء الضربة الخلفية والإرسال المستقيم فإن الرقم (٧) يكون مائلاً جهة اليسار ومقابلاً لحافة عضد المضرب العليا من جهة اليسار وتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول قبضة المضرب من جهة اليمين ومتلاصقة تقريباً وإصبع الإبهام ملتفاً حول قبضة المضرب من جهة اليسار ملتصقاً مع السبابة أو فوقها. (٢٠:٢٨)

### ج- القبضة القارية Continental Grip :

في هذا النوع يكون الرقم (٧) في وضع مائل جهة اليسار أي قريباً من حافة عضد المضرب اليسري من الجهة العليا وتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول قبضة المضرب من الجهة اليمنى يقابلها إصبع الإبهام من الجهة اليسري وتكون الأصابع متلاصقة تقريباً ، وعند إستعمالها في الضربة الخلفية يكون الرقم (٧) مائلاً جهة اليسار قليلاً أو مقابلاً لحافة عضد المضرب ولا يلامس إصبع السبابة من الجهة الأخرى. (٢٠:٢٨)

## د- القبض بكلتا اليدين Double-handed Grip :

نظراً للتحول الكبير والسريع في لعبة التنس فإن معظم اللاعبين المتقدمين في الوقت الحاضر يستخدمون مسكة المضرب بكلتا اليدين فقد ثبت أن استخدام هذه المسكة قد أفاد في تقدم هذه اللعبة فهي تجمع بين كل هذه المسكات وتزيد من قوة الضربة لإستخدام الذراعين معاً ، في الضربة الأمامية تتم المسكة ( بوضع اليد اليسرى عند نهاية قبضة المضرب حيث تكون الأصابع الأربعة لليد اليسرى ملتفة حول قبضة المضرب يقابلها إصبع الإبهام من الجهة الأخرى واليد اليمنى للأمام وقريبة جداً من اليد اليسرى فتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول قبضة المضرب من الجهة اليمنى وإصبع الإبهام ملتقاً من الجهة الأخرى مقابل الأصابع الأربعة) ، مع عكس اليدين في الضربة الخلفية والرقم (٧) يكون وسط سطح عضد المضرب تقريباً .(٢٠ : ٣٠)

## (٢) وضع الإستعداد Ready Position :

هو الوضع الذي يتخذه الناشيء لضمان حسن إستقبال الكرة بوضع متوازن للجسم بحيث يسمح له بسرعة الإستجابة والتحرك لأي إتجاه بسرعة وفعالية ، مع مراعاة إتخاذ الناشيء لهذا الوضع دائماً عقب قيامه بضرب الكرة لمتابعة الكرات التالية . مع مراعاة الآتي :

- يقف الناشيء مواجهاً للشبكة مع الحفاظ علي إرتخاء الجسم مع النظر للأمام لمتابعة الكرة .
- القدمان متباعدتان ومتوازيتان علي مسافة من بعضهما تسمح بالتوازن الجيد للناشيء ، مع إنثناء خفيف في الركبتين لينخفض مركز ثقل الجسم لأسفل فيكون الجسم أكثر إتزاناً وسرعة في الحركة فميل ثقل الجسم قليلاً علي أطراف الأصابع يجعل الإتزان أقل في هذا الإتجاه مما يسمح بالتحرك لأي ضربة بشكل أسرع .
- يجب أن يكون المضرب مرفوعاً أمام الجسم عند مستوي الوسط ويشير رأسه إلي الشبكة مع ميل الجذع للأمام قليلاً .

### (٣) حركات القدمين Foot Work :

حركات القدمين إحدى الأساليب الفنية المكتملة لأداء المهارات الحركية في التنس ، فهي تعمل في توافق وتناسق وربط مع مختلف المهارات دفاعاً وهجومياً ، وتحقق فعالية التحركات و كفاءة الضربات ، فالتنس لعبة التحركات السريعة نتيجة لسرعة الكرة ، ومهمة الناشيء أن يتجنب سقوط الكرات في ملعبه وخسارتها في مساحة تساوي ( ١١,٨٨ × ٨,٢٣ ) متراً، علي أن يتم ذلك بإستخدام المضرب ، وهي كما نلاحظ مساحة كبيرة يصعب تغطيتها ، فحركات القدمين الجيدة والسريعة ضرورية جداً لإختصار الزمن والمسافة . (٨ : ٨١)

#### - تطور الفكرة في حركات القدمين :

لقد تطورت فكرة التحرك للكرة تطوراً متلاحقاً لمواكبة الأداء السريع من خلال الحركة السريعة للكرة وأثناء أداء الضربات المختلفة بهدف التحرك نحو الكرة بأسرع وأفضل وضع يسمح بأداء الضربات بشكل جيد ومتوازن ، ويتضح ذلك من خلال تطور فكرة التحرك للكرة قديماً وحديثاً في الكتاب المعتمد للإتحاد الأمريكي لتنس المحترفين الذي يشير إلي أن الفكرة في حركات القدمين كانت تتلخص في الآتي :

#### جدول (١-٢)

الاعتقاد السائد في حركات القدمين قديماً وحديثاً (الإتحاد الأمريكي لتنس المحترفين)

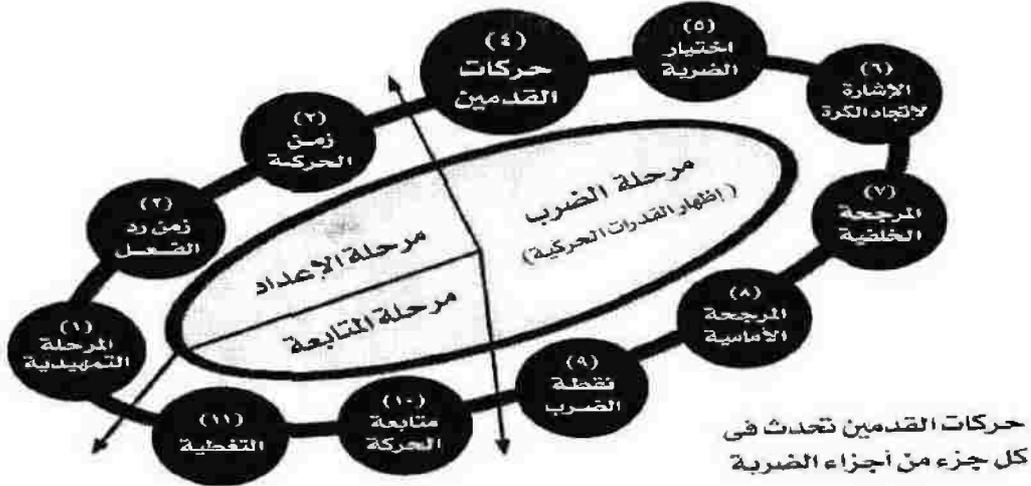
م	الفكر القديم (١٩٨٠)	الفكر الحديث (٢٠٠٦)
١	حرك قدمك الأمامية أولاً إذا كانت الكرات قصيرة	القدم اليمنى أولاً للكرات القصيرة أو الطويلة الساقطة في الجهة اليمنى
٢	حرك قدمك الخلفية أولاً إذا كانت الكرات طويلة	القدم اليسرى أولاً للكرات القصيرة أو الطويلة الساقطة في الجهة اليسرى
٣	حرك قدمك العكسية إذا كانت الكرات بعيدة	إبدأ الجري بخطوات واسعة
٤	حرك قدمك الأقرب إذا كانت الكرات قريبة	خطوات قصيرة وسريعة قبل ضرب الكرة
٥	تحرك خطوة قصيرة وأخري سريعة ، وهكذا	تحرك أربعة خطوات ثم أضرب الكرة
٦	تحرك بقدميك جانباً للحركة الجانبية	حافظ علي وضع الثبات عند ضرب الكرة

" فحركات القدمين من أهم العوامل التي تسهم في نجاح الناشيء في أداء مختلف الضربات بكرة التنس ، ويجب علينا مراعاة أنه بالرغم من أن الجري يعتبر حركة طبيعية ، إلا أننا يجب علينا تعلمه كي نتقنه ، لذا يجب علي الناشيء موالاة التدريب علي مختلف حركات الجري وإرتباطها بمختلف تحركات الجسم من ثني ومد ودوران ووثب إذ يسهم ذلك في إتقان حركات القدمين في لعبة التنس " . (١٧ : ٩٥)

- وهناك نوعان أساسيان من تحركات القدمين :

- أ- التحرك للكرة الذي يتم بصفة عامة ويتسم بالسرعة الفجائية بحيث يمكنك من الوصول للكرة في أقل وقت ممكن .
- ب- حركات قدمين صغيرة وهي إما بطيئة أو سريعة بهدف الضبط ، وتساعد علي إتخاذ وضع جيد للتعامل مع الكرة في مساحة الضرب أو الإستقبال المطلوبة .

(٨ : ٨١)



شكل (١-٢)

حدد الإتحاد الأمريكي لتنس المحترفين المراحل الأساسية لأداء الضربة بشكل صحيح وفعال وبتوضيح دور حركات القدمين في الربط بين جميع هذه المراحل . (٦٨ : ٤-٧)

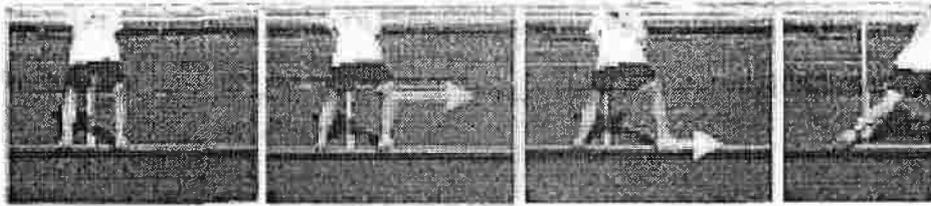
ويشير الباحث أنه من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة في رياضة التنس وشبكة المعلومات الدولية ( الإنترنت ) ، كذلك من خلال الملاحظة العلمية لأداء الناشئين لحركات القدمين ، توصل الباحث إلي تحديد حركات القدمين التي يقوم بها الناشيء أثناء المباراة في الآتي :

١. حركات القدمين الأولية للتحرك نحو المكان المتوقع لسقوط الكرة .
٢. حركات القدمين للتحرك نحو الكرة في أقل زمن ممكن .
٣. حركات القدمين لإيقاف حركة الجسم والوصول لوضع التوازن المطلوب لأداء الضربات .
٤. حركات القدمين لتحقيق التوازن بعد أداء الضربات والعودة لوضع الإستعداد وتغطية الملعب .

### (١) حركات القدمين الأولية للتحرك نحو المكان المتوقع لسقوط الكرة :

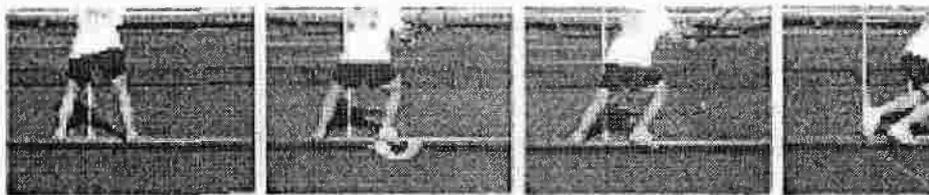
أجريت دراسة " بجامعة إستانفورد " (٢٠٠٦) " لدراسة أنسب الطرق لبداية التحرك نحو الكرة علي إعتبار أن سرعة الحركة الأولية في رياضة التنس هي العامل الأساسي الذي يميز أداء اللاعبين المحترفين عن الهواة ، وقد تم التوصل إلي ثلاثة طرق مختلفة لبداية التحرك نحو الكرة بسرعة وفعالية :

#### أ- خطوة طعن بخارج القدم في إتجاه الكرة Jab Step Sequence :



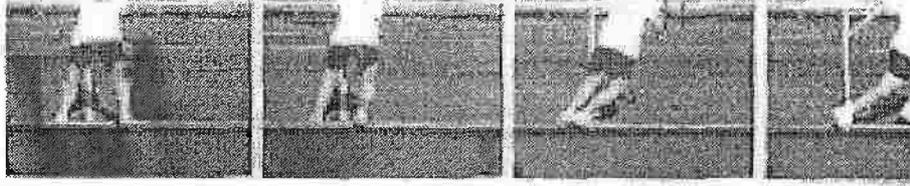
(١) (٢) (٣) (٤)

#### ب- خطوة دوران مفصل القدم للخارج في إتجاه الكرة Pivot Step Sequence :



(١) (٢) (٣) (٤)

ج- خطوة جذب بخارج القدم نحو الجسم بعيداً عن الكرة Gravity Step Sequence :



(١) (٧١ : ٣-١)

(٢)

(٣)

(٤)

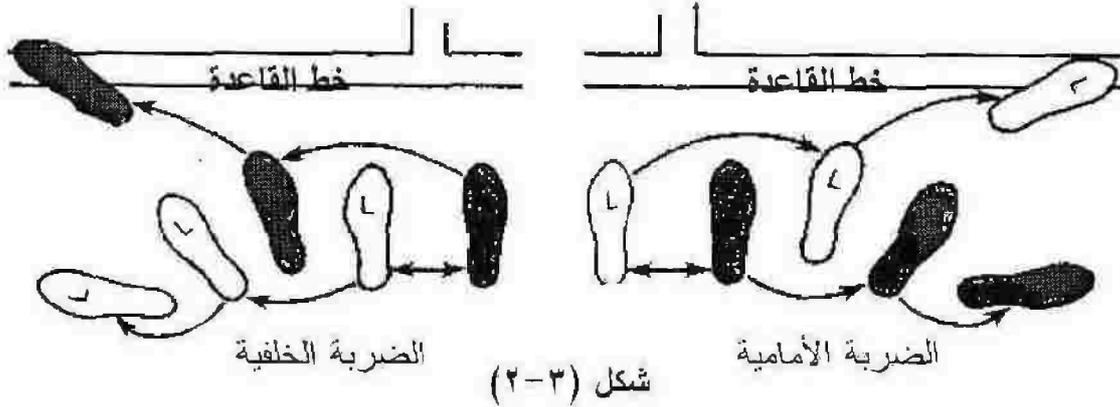
شكل (٢-٢)

حركات القدمين الأولية للتحرك نحو المكان المتوقع لسقوط الكرة

(٢) حركات القدمين للتحرك نحو الكرة في أقل زمن ممكن :

وتتلخص أهم حركات القدمين التي يقوم بها الناشيء في غضون المباراة كما يلي :

١- حركات القدمين للكرات الجانبية :

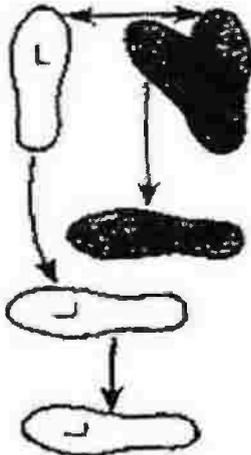


شكل (٢-٣)

حركات القدمين صغيرة للجانب

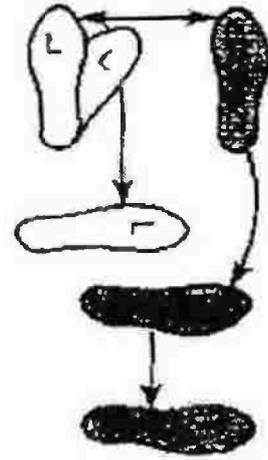
بحيث تدار القدم القريبة من الكرة مائلاً أماماً مع أخذ خطوة بالقدم البعيدة في نفس اللحظة أماماً وموازيًا لها .

٢- حركات القدمين للكرات العميقة :



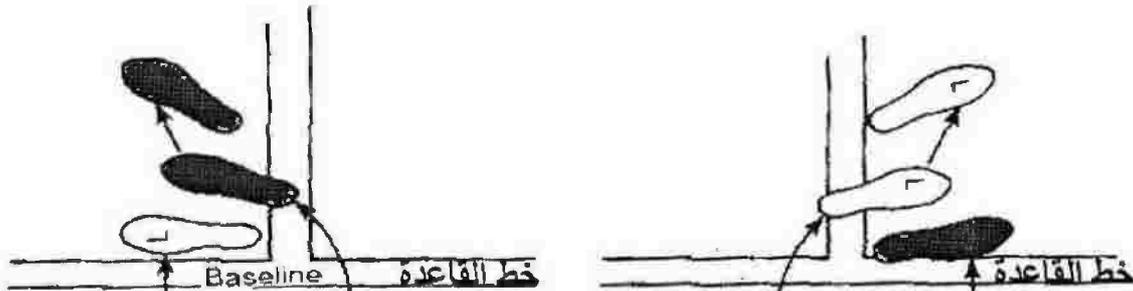
شكل (٢-٤)

حركات القدمين للخلف



يجب علي الناشيء عدم الجري إتجاه الكرة وإنما يكون الجري مائلاً حتي الوصول خلف نقطة ملاقاء الكرة حتي يتمكن من أداء الدوران أماما عند أداء الضربة ويكون الجري بخطوات صغيرة مع البدء بالرجل الخلفية حتي يمكن نقل الجسم في إتجاه الجري بسهولة مع مراعاة التوقيت الصحيح للجري .

٣- حركات القدمين للكرات القصيرة :



شكل (٢-٥)

حركات القدمين للأمام

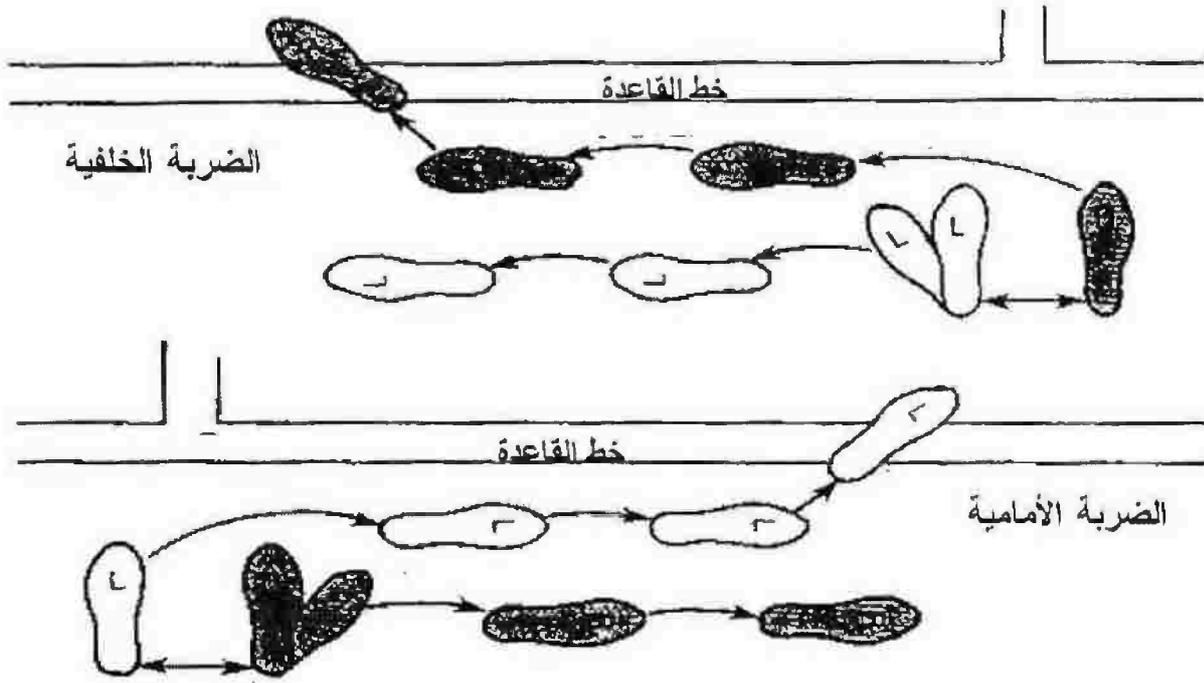
يجب الوصول إلي الكرة بخطوات جري واسعة وسريعة لكي يصل الناشيء في الوقت المناسب ، كما يجب علي مراعاة تتابع الخطوات بحيث يؤدي آخر خطوة فيها بدوران القدم الخلفية ٩٠ درجة مما يسمح له بإيقاف حركة التقدّم للأمام .

٤- حركات القدمين للكرات الآتية تجاه الجسم مباشرة :



يقوم الناشيء بأخذ خطوتين متتاليتين بحيث تنقل القدم القريبة من الكرة مع دوران القدم الأخرى في نفس إتجاه الكرة وتعتمد سرعة الحركة علي سرعة كرة المنافس .

٥- حركات القدمين للكرات العميقة للجانبين :



شكل (٧-٢)

حركات القدمين صغيرة وسريعة ومتوازية

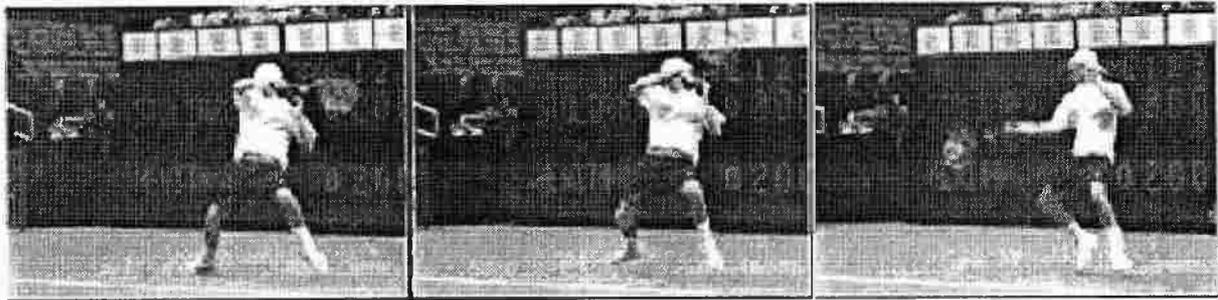
يقوم الناشيء بنقل القدم القريبة من الكرة مع دورانها بزاوية ٩٠ درجة ثم تنقل القدم الأخرى موازية لها ، كما يجب علي مراعاة تتابع الخطوات بحيث يؤدي آخر خطوة فيها بدوران القدم الخلفية ٩٠ درجة مما يسمح له بإيقاف حركة التقدم للأمام ، والوصول للوضع المناسب لأداء الضربات . (٥٩ : ٢٦-٢٩)

(٣) حركات القدمين لإيقاف حركة الجسم والوصول لوضع التوازن المطلوب لأداء الضربات :

أ- النموذج الأول : من خلال التسلسل الحركي للأداء .

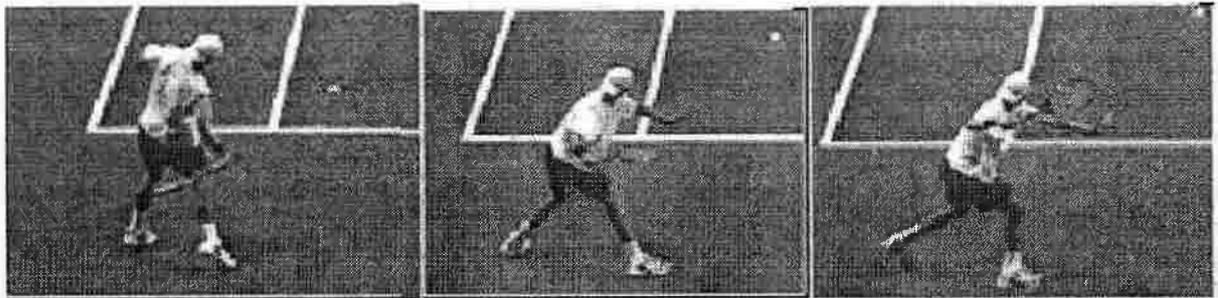


(١) الخطوة الثانية بالقدم اليسرى نحو الكرة  
(٢) التحرك بعقب القدم اليمنى  
(٣) الحمل على القدم اليمنى للوقوف في وضع مناسب للضرب

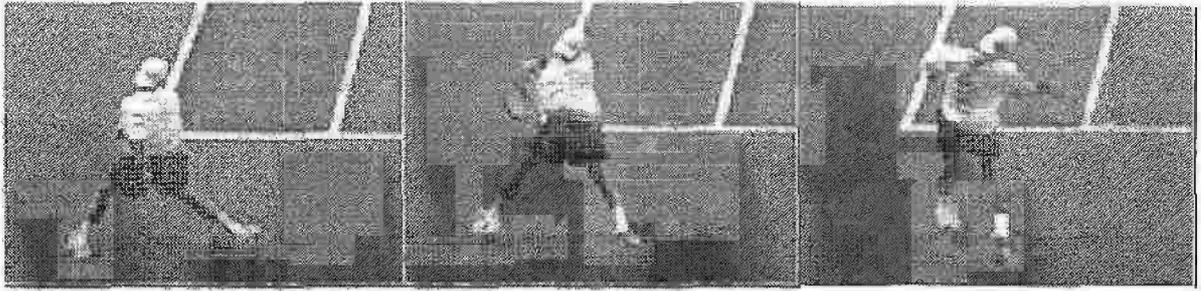


(٤) أداء الضربة من خلال حركة القدمين ومفصل الكتفين  
(٥) القدم اليمنى تمتد على الأرض  
(٦) القدم اليمنى تمتد على الأرض لإيقاف الحركة

ب- النموذج الثاني : من خلال التسلسل الحركي للأداء .

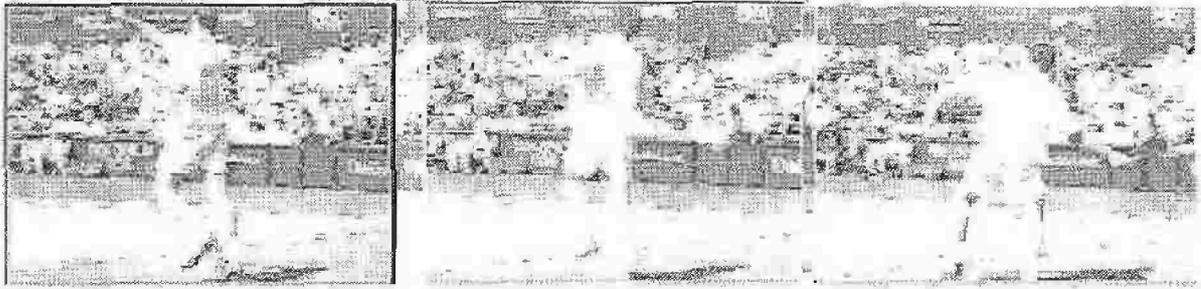


(١) الخطوة الثانية والحمل على القدم اليمنى نحو الكرة  
(٢) إطلاق القوة من القدمين في أداء الضربة  
(٣) زاوية العزم إستحوزت على القدرة الحركية لأداء الضربة



(٤) نقطة إتصال المضرب بالكرة (الضرب) متابعة حركة المضرب بعد الضرب الأرض لإيقاف الحركة (٥) القدم اليسري تمتد للأرض (٦) القدم اليسري تمتد علي

ج- النموذج الثالث : من خلال التسلسل الحركي للأداء .



(١) القدم اليمني تتحرك للخلف للإستعداد لضرب الكرة (٢) حمل الناشيء واقع علي قدمه اليمني (٣) أداء الضربة والدوران لإتمام التسلسل الحركي



(٤) يدور الناشيء بجسمه في إتجاه الضربة (٥) القدم اليسري علي الأرض لإيقاف المرجحة الخلفية (٦) إتمام الضربة

(٧٢ : ٧-٦)

شكل (٨-٢)

حركات القدمين لإيقاف حركة الجسم والوصول لوضع التوازن المطلوب لأداء الضربات

- التوازن في أداء الضربات :

يوجد بعض الجوانب الهامة للتوازن يجب وضعها في الإعتبار :

١. وضع التوازن في نهاية الحركة السابقة للضرب .
٢. التوازن المطلوب خلال الضرب .
٣. التوازن بعد أداء الضرب .

فعندما يتحرك الناشيء بسرعة من وضع لآخر ، ثم يخفض من سرعته أو يتوقف فهناك احتمال لفقدان التوازن ، لذلك فمن المهم تطوير فن الحركة السريعة نحو الكرة ، كما يجب أن يحتفظ الناشيء بتوازنه من أجل السيطرة علي المرجحة وإتجاه الضربة ، لأنه لو فقد الناشيء توازنه ، وخاصة عند لحظة إتصال الكرة بالمضرب ستكون النتيجة ضربة غير مضبوطة .

(٨ : ٨٣)، (٧٢ : ٦-٧)

لذلك يشير " الإتحاد الأمريكي لتنس المحترفين USPTA " (٢٠٠٥) إلى وجود ثلاث أوضاع (وقفات) مختلفة لأداء الضربات الأرضية بشكل جيد ، وهي:

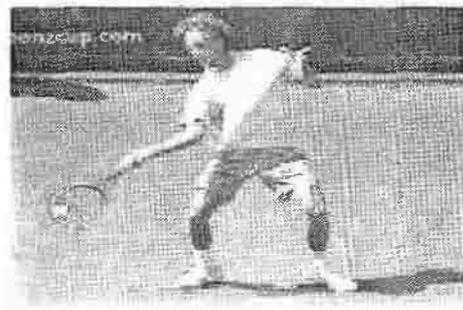
١- وقفة مغلقة **Closed Stance** : القدم الأمامية تأخذ خطوات لضرب الكرة متقاطعة مع الجسم قبل أداء الضربات .



٢- وقفة متوازنة **Square Stance** : عند أداء الضربات يكون مفصل القدمين والمنكبين مستقيمين (قطريين) باتجاه الشبكة .



٣- وقفة مفتوحة **Open Stance** : عند أداء الضربات يكون مفصل القدمين والمنكبين موازيين للشبكة .



(٥ : ٦٨)

شكل (٢-٩)

الأوضاع (الوقفات) المختلفة لأداء الضربات الأرضية

(٤) حركات القدمين لتحقيق التوازن بعد أداء الضربات والعودة لوضع الإستعداد وتغطية الملعب:

ويجب مراعاة النقاط التالية في حركات القدمين :

- ضرورة إتخاذ الناشيء لوضع الإستعداد عند قيام منافسه بضرب الكرة .
- عند بداية الجري ينبغي نقل مركز ثقل الجسم لإتجاه الجري للمساعدة في تحريك القدم القريبه من الكرة والتي يبدأ بها الناشيء أولي حركاته .
- يحسن الجري بخطوات قصيرة وسريعة مع الإبطاء قبل الوصول للكرة بمسافة صغيرة للمساعدة في تغير وضع الجسم للوضع الجانبي لضرب الكرة .
- يجب أن تلامس القدمان الأرض لحظة ضرب الكرة للإسهام في إعطاء الضربة المزيد من القوة .

(٥٥ : ١٢٤ - ١٢٥)، (٥٢ : ٨٦ - ٨٧)

ولتسهيل تحرك الجسم بسرعة للإتجاه المطلوب فإنه يجب دائماً ملاحظة الكرة للتحقق من إتجاه ضربة منافسك ، ومما لا شك فيه أن سرعة التحرك تعتمد علي حركات القدمين ، حيث تتحدد مشكلة العديد من ناشئي التنس في حركات القدمين وتغطية الملعب وهما مبدآن ضروريان يستلزمان الكثير من التدريب ، وحيث أن معظم حركات الجسم تتضمن حركات القدمين فإن معظم حركات الضرب لا تحسن بواسطة مرجحة المضرب ولكن بواسطة القدمين ، لأن القدمان يقومان بعملية نقل الدفع من الأرض إلي الضربة فإنها مسؤلتان عن القوة الناتجة من الضربة .

(٣٧ : ٨)

- خطوات المتابعة التي يجب تدريب الناشيء عليها خلال تدريبات حركات القدمين :



(٥)

(٤)

(٣)

(٢)

(١)

شكل (١٠-٢)

١. الناشيء يجب أن يتخذ وضع الإستعداد دائماً ، ثم يدير جسمه جانباً للخصم لضرب الكرات الآتية جهة اليمين ، مما يعني أنه سوف يجري مسافة قصيرة لأداء ضربته الأمامية .
٢. عندما يتجه الناشيء نحو الكرات الخلفية ، يجب أن يكون مركز ثقله علي القدم اليمنى مع أخذ أول خطوة بالقدم اليسرى ، لكي تكون الحركة أسهل .
٣. يجب عليه الجري من هذا الوضع ماسكاً المضرب لأعلي ، والكتف الأيسر مواجه للمنافس .
٤. يجب علي الناشيء عند أداء الضربة الأمامية أن يكون مركز ثقله علي قدمه اليسرى ، لذلك يجب أن يتدرب علي هذه الخطوات المطلوبة للوصول للوضع الصحيح ، بحيث تكون قدمه اليسرى أماماً .
٥. يجب أن يواصل الناشيء الحركة بعد ضرب الكرة لعمل المتابعة كي يصل للوضع النهائي بعد أداء الضربات ، وسرعة العودة لوضع الإستعداد لأداء الضربة التالية ، لكي لا يستغل المنافس الموقف .
٦. يجب علي الناشيء البدء بقدمه اليسرى ، ثم أخذ الخطوة التالية بقدمه اليمنى ، وإنهاء الحركة بقدمه اليسرى للوصول لوضع مناسب .
٧. عدد خطوات الناشيء تعتمد علي المسافة التي يجب أن يقطعها ، ولكن النقطة الوحيدة التي يجب أن نتذكرها لأداء الضربة الأمامية تكون بداية ونهاية الضربة بالقدم اليسرى
٨. لأداء الضربة الخلفية يجب أن يقف الناشيء في وضع الإستعداد ليستحوذ علي ضربات المنافس الآتية في الجهة اليسرى .
٩. الناشيء كي يدور جهة اليسار ليصل لوضع المرجحة الخلفية ، يكون وزن جسمه واقع علي قدمه اليسرى لذلك فإنه سيتحرك بقدمه الأخرى (اليمنى) .
١٠. الناشيء سوف يجري للوصول لوضع المرجحة الخلفية ، عليه أن يقيس خطواته لذلك سيصل لضرب الكرة مع نقل ثقل جسمه علي قدمه اليمنى .
١١. عدد الخطوات الناشيء التي يأخذها سواء قريبة أو بعيدة لتغطية الملعب ، ولكن في الضربة الخلفية ستساعده عند البداية والنهاية بقدمه اليمنى .
١٢. بعد نهاية الضربة الناشيء سيأخذ خطوات جانبية للخلف للوصول لوضعه الأصلي .
١٣. لو الكرة إتجهة نحو جسم الناشيء مباشرة ، سيبعد عنها قليلاً ثم يؤدي ضربة أمامية .
١٤. الناشيء سيكسب الخصم لو ضرب الكرة نحوه مباشرة ، لأنها ستترد من الأرض بعيداً قليلاً ، لذلك يجب عليه التحرك للجانب حول الكرة .
١٥. المكان الذي يوجد به الناشيء تكون من حركته البعيدة نحو الكرة التي دائماً تنتج عن خطوة بالقدم اليسرى وأداء الضربة . (٥٥ : ١٢٤ - ١٢٥) ، (٥٢ : ٨٧ ، ٨٣)

## (٤) الضربات Strokes :

إن كل المهارات الأساسية السالفة الذكر ( القبضة-وضع الإستعداد - حركات القدمين ) ما هي إلا مهارات حركية مساعدة تسهم في محاولة الناشيء أداء مختلف الضربات في لعبة التنس . (٣٤ : ١٥٣)

يؤكد " عبد النبي الجمال " (١٩٨٩) أن هناك ثلاث أنواع من الضربات في التنس :

- ضربات أساسية ( خاصة بالناشئين - Juniors ) .
- ضربات قوية متصلة ( خاصة بالمتقدمين - Advanced players ) .
- ضربات خاصة ( بلاعي المسابقات - Tournament Players ) .

(٢٦ : ١٢)

ويشير كلاً من " جاك جروبل Jack Gropel " (١٩٩٢) " وشيت ميرفي Chet Murphy " (١٩٨٨) إلي أن الضربات الأرضية تعتبر من أهم الضربات في التنس ، والتي إذا أتقنها الناشيء تمكن من الأداء بشكل جيد ، وهي تعتبر من الضربات الهجومية إذا استخدمت بنجاح ، كما أنها تعد من الضربات الأساسية التي يستطيع الناشيء أن يؤديها من أي مكان في الملعب . وتنقسم إلي :

- ١- الضربة الأمامية Forehand Stroke .
- ٢- الضربة الخلفية Backhand Stroke .
- ٣- ضربة الإرسال The Service .

(٥٨ : ١١)،(٥٤ : ٩٥)

### ١- الضربة الأمامية Forehand Stroke :

ويقصد بها ضرب الكرة وهي أمام الناشيء أو من جهة الذراع الماسكة للمضرب ، وسميت بذلك لأنها تلعب بوجه المضرب الأمامي ، وهي من أهم أنواع الضربات وأسهلها علي الإطلاق وأكثرها إستعمالاً أثناء اللعب . (٢٠ : ٤٢)

## - طريقة الأداء :

- مرحلة التمهيد للحركة : تبدأ من وقفة الإستعداد لإستلام الكرة - الوقوف الجانبي الذراع الحرة مواجهة للشبكة - تحرك الذراع القابضة للمضرب خلفاً مع نقل ثقل الجسم في نفس الوقت علي القدم الخلفية - تؤدي هذه الحركات بمجرد ملاحظة الناشيء مرور الكرة فوق الشبكة .
- مرحلة الضرب وملاقاة الكرة : نقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية مع ثني الركبة قليلاً ومرجحة الذراع في نفس الوقت ليكون سطح المضرب موازي للشبكة - تكون ملاقاة الكرة وهي في نقطة مقابلة أمام أصابع القدم الأمامية - يتحرك الجسم كله في مرجحة إنسيابية مع حركة الضرب .
- مرحلة المتابعة : يتابع الجسم الحركة بعد ملاقاة الكرة في إتجاه خط سيرها وإمتداداً لها مع نقل القدم الخلفية في نفس الوقت للأمام حتي يواجه الجسم الشبكة مرة أخري في وقفة الإستعداد .

(١٠ : ٥١-٥٢)

## ٢- الضربة الخلفية Backhand Stroke :

يقصد بها ضرب الكرة من الجهة المعاكسة للناشيء الذي بيده المضرب ، وسميت بذلك لأنها تلعب بوجه المضرب الخفي ، ولا تقل أهميتها عن الضربة الأمامية إذ يتناوب الناشيء بينهما لأداء الضربات خلال اللعب أثناء المباراة . (٢٠ : ٤٦)

## طريقة الأداء :

- مرحلة التمهيد للحركة : تبدأ من وقفة الإستعداد لإستلام الكرة - الوقوف الجانبي الذراع الماسكة للمضرب مواجهة للشبكة - تساعد اليد الحرة في حركة التمهيد بسند المضرب من عنقه - الوقوف بالجانب ودوران الظهر قليلاً للشبكة حتي لا يعوق الجسم حركة مرجحة الذراع كاملاً للخلف - يكون ثقل الجسم علي القدم الخلفية .
- مرحلة الضرب وملاقاة الكرة : نقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية مع ثني الركبة قليلاً ومرجحة الذراع في نفس الوقت ليكون سطح المضرب موازي للشبكة - تكون ملاقاة الكرة وهي في نقطة مقابلة أمام أصابع القدم الأمامية - يتحرك الجسم كله في مرجحة إنسيابية مع حركة الضرب .
- مرحلة المتابعة : يتبع الجسم الحركة بعد ملاقاة الكرة في إتجاه خط سيرها وإمتداداً لها مع نقل القدم الخلفية في نفس الوقت للأمام حتي يواجه الجسم الشبكة مرة أخري في وقفة الإستعداد .

(١٠ : ٥٥ - ٥٦)

### ٣- ضربة الإرسال The Service :

من الضربات الهامة والمؤثرة في لعبة التنس وهي من الضربات الصعبة لأنها تحتاج لسيطرة وإتقان كي يتمكن المرسل من تنفيذها فالإرسال الفعال يمكن الناشيء من الفوز بالمباراة . وهناك عدة أنواع للإرسال ( المستقيم Flat - الفاطع Slice - اللولبي Spin ) ، يجب أن يطور الناشيء من الدوران والعمق للتحكم في الإرسال والضغط علي الخصم من خلال الكثير من التدريب . (١٧ : ٣٢)، (٦٢ : ٥٧)

#### طريقة الأداء :

- مرحلة التمهيد للحركة : تكون الذراع الضاربة مثنية قليلاً وتمرجح خلفاً حتي إرتفاع الكتف في نفس الوقت ترفع الذراع الأخرى الممسكة بالكرة لأعلي مع ثني مفصل الكوع حتي زاوية قائمة تقريباً - يقع ثقل الجسم علي القدم الخلفية - الركبتان مثنيتان قليلاً .
- مرحلة الضرب وملاقة الكرة : تترك الكرة اليد وهي عند إرتفاع الرأس تقريباً وموازية للأرض في نفس الوقت تتحرك الذراع الضاربة لأعلي بزاوية مع تقوس الجسم للخلف قليلاً - ضغط خفيف من القدم اليمنى لفرد الجسم ونقل ثقله للأمام علي مشط القدم اليسرى - مد الذراع لأعلي لملاقة الكرة في أعلي نقطة ممكنة - ترفع القدم اليمنى قليلاً من الأرض.
- مرحلة المتابعة : تتحرك الذراع الضاربة مائلة بخفة أمام الجسم - تنقل القدم اليمنى للأمام مع إيقاف حركة الجسم من الإندفاع أماماً إمتداداً للحركة .

(١٠ : ٥٩-٦٠)

#### ٢/١/٢ برامج التدريب الرياضي :

البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط ، وتعتبر مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح والفشل في العملية التدريبية ، ولما كان التدريب الرياضي يعتمد إعتقاداً كلياً علي النواحي العلمية لذلك فإن التخطيط له لا بد أن يقوم علي دراسة وافية لجميع المجالات المرتبطة به لرفع مستوي الكفاءة الرياضية . ويذكر " زكي محمد حسن " (١٩٩٧) " أن البرامج التدريبية المخططة والموضوعة علي أسس علمية تحقق أفضل مستوي من الإنجاز " . كما يضيف " مالكولم كوك MalcolmCook " (١٩٩٧) " أن البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للتخطيط ، فالبرامج العلمية المقننة والمنظمة التي تتبع الأسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل منطقي لوحدات التدريب وفقاً لأهداف محددة مسبقاً تصل لأفضل مستوي من الإنجاز " . (٤١ : ٢٨٣)، (١٥ : ١٩٩)، (٦١ : ٩)

وقد عرف " عبد الحميد شرف " (١٩٩٦) البرنامج التدريبي بأنه " الوسيلة الفعالة التي تساعد المدربين في المجال الرياضي في تنفيذ مناهجهم أو خططهم بأسلوب يقوم علي الأسس العلمية السليمة حيث تمكنهم في النهاية في تحقيق ما يبتغون من أهداف " . (٢٣ : ٧٣)

ويعرفه " مفتي إبراهيم " ( ١٩٩٧ ) بأنه " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " . ( ٤٨ : ٢٦٠ )

كما يؤكد " عبد النبي الجمال " ( ١٩٨٨ ) " أن التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف عند المبتدئين عن الناشئين والمتقدمين يكون الوسيلة الأساسية والفعالة في التعامل مع إمكانات وقدرات الناشئين ومحاولة دفعها تدريجياً وبشكل مستمر نحو الأفضل ومراعاة خصائص النمو المناسبة لكل مرحلة سنوية من خلال رفع المستوي البدني والفني للناشيء في مختلف العناصر البدنية الأساسية الخاصة برياضة التنس فلكل مرحلة واجباتها وأهدافها ومحتوياتها " . ( ٢٥ : ١ )

و يشير " الإتحاد الأمريكي للتنس USTA " ( ٢٠٠٤ ) " أن الناشئين هم المقوم الأساسي في البرامج التدريبية الناجحة في التنس ، فوجد أن الموهوبين سيتحسنون عام بعد آخر لكننا نحتاج لتحديد بعض الأهداف و الثوابت التي يجب أن نسير عليها في البرنامج التدريبي الموضوع والتي يراعي تحقيقها تدريجياً " . كما يضيف " الإتحاد الأمريكي لتنس المحترفين USPTA " ( ٢٠٠٥ ) " أنه يجب الإهتمام بوضع البرامج التدريبية المنظمة بشكل علمي لتحسين وتطوير المهارات المختلفة وخاصة حركات القدمين لأنها عملية متتابعة ومستمرة خلال جميع مراحل الأداء المختلفة في رياضة التنس " . ( ٦٧ : ٣١ ) ، ( ٦٨ : ٢-٣ )

وأخيراً يؤكد " عبد الحميد شرف " ( ١٩٩٦ ) " أن عملية تصميم البرنامج التدريبي ليس بالأمر السهل ، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد علي مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ، ملماً بالعديد من الجوانب ذات العلاقة بالبرنامج التدريبي ، مع الإلمام التام بالعلوم التي لها إتصال مباشر بعملية تصميم البرنامج وبالأخص علم التدريب الرياضي الذي يعتبر قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج من حيث وضع المحتوى التدريبي أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم " . ( ٢٣ : ٥٥ )

## ٣/١/٢ القدرات الحركية :

ارتبط مفهوم القدرة الحركية بالأداء المهاري للأنشطة المختلفة ، فإذا كان هناك تميزاً في أداء مهارة ما فإن ذلك يرجع إلي قدرة يمتلكها الفرد مكنته من الأداء ، فالأداء الناجح للمهارات الحركية الخاصة بكل نشاط رياضي ترتبط بمدى توافر القدرات الحركية الخاصة بهذا النشاط .

وقد عرف " ياقوت زيدان " ( ٢٠٠١ ) نقلاً عن " بارو وماك جي Barrow and Mcgee " القدرة الحركية بأنها " ناتج المقدرة الفطرية والتدريب والممارسة " ويضيفاً أيضاً أنها " الحالة الخاصة الموروثة والمكتسبة للقدرة علي أداء المهارات الحركية ذات الشكل الطبيعي العام والتي تتضمن الحركات التخصصية ذات الأداء المهاري العالي بشكل خاص ، فالقدرات الحركية تساهم بفاعلية في تحسين وإرتقاء المهارات الحركية " . ( ٥١ : ١٣ )

يذكر " محمد صبحي حساين " (٢٠٠٠) " أن إصطلاح القدرة الحركية Motor Ability من أكثر المصطلحات إتساعاً من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها ، إذ يري كثيراً أن القدرة الحركية أكثر إتساعاً من الياقة البدنية والياقة الحركية ، وأن هذه القدرات أساس الوصول لمستوي رياضي عالي ، كما أضاف أنه يجب الإهتمام بتنمية القدرات الخاصة بالأنشطة المختلفة تبعاً لمتطلبات أدائها " . كما يضيف نقلاً عن "جونسون ونيلسون Johnson & Nelson" " أن القدرة الحركية تشير " إلي الإستعداد الفطري والمستوي الحركي الذي أكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الأساسية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس " . (٤٢ : ٣١٧-٣١٨)

يري الباحث أنه من خلال إستعراض المفاهيم المختلفة للقدرات الحركية أن ما يقوم به الفرد من جهد بدني في نشاط ما يدل علي قدرته علي الأداء في هذا النشاط ، وبالتالي فإن مستوي الفرد في جميع الصفات البدنية يحدد مستوى القدرة الحركية العامة عنده ، بينما القدرة الحركية الخاصة هي التي تتعلق بممارسة مهارة رياضية معينة ودرجة تفوقه فيها . فلهذا كان لقياس القدرة الحركية الخاصة بلعبة ما يتعين علينا الربط بين المهارات الأساسية المطلوبة لممارسة تلك اللعبة .

#### أ- مكونات القدرة الحركية :

لكل نشاط رياضي متطلباته الرياضية الخاصة ، لذلك أصبح من الأهمية تحديد القدرات الحركية الأساسية المطلوبة للنجاح في كل نوع من أنواع النشطة الرياضية المختلفة ، وقد إجتهد الدارسون في محاولة التعرف علي مكونات القدرة الحركية وكيفية قياسها وتنميتها والإستفادة منها في زيادة التحصيل وزيادة القدرة علي أداء المهارات الحركية .

يذكر " هوكي Hoky " ( ١٩٩٣ ) أن القدرة الحركية العامة هي مركب من مجموعة

الصفات :

- الرشاقة .
- القوة المميزة بالسرعة.
- التوافق .
- السرعة .
- زمن رد الفعل .
- التوازن .

يشير " محمد صبحي حساين " ( ١٩٩٦ ) " أن مكونات القدرة الحركية هي : القوة العضلية- الجلد الدوري التنفسي- المرونة- الرشاقة- السرعة- القدرة العضلية- الدقة- التوافق- التوازن " . ( ٤٣ : ٣٠٦ - ٣٠٩ )

ويضيف " محمد نصر الدين رضوان " ( ١٩٧٧ ) " أن القدرة الحركية تتحدد بأربعة عوامل هي : القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الإنتقالية ، سرعة تغيير الإتجاه ، تحمل القوة " .

( ٤٦ : ١٥٧ )

#### ب- القدرات الحركية الخاصة برياضة التنس :

يذكر " محمد حسن علاوي ، سعد جلال " ( ١٩٨٢ ) " أن القدرة الحركية ما هي إلا قدرة الناشيء علي التحصيل في نوع معين من الأنشطة أو إكتساب مهارات مختلفة ، فإذا أعطي التدريب المناسب للناشيء تكون لديه قدرة خاصة تؤهله للتفوق " وهو بذلك يشير إلي أن القدرات الموجودة في الناشيء بحاجة إلي التنمية والثقل بواسطة التدريب . ( ٣٩ : ١٣٥ )

وقد إنفق كلاً من " محمد نصر الدين " ( ١٩٧٧ ) ، " عفاف توفيق " ( ١٩٨٠ ) ، " محمد حسن علاوي " ( ١٩٩٤ ) ، " محمد حساين " ( ٢٠٠٠ ) " علي أن هناك ارتباطاً قوياً بين القدرات الحركية وبين مستوي الأداء المهاري فالناشيء لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة إفتقاره للقدرات الحركية الخاصة بهذا النشاط " أي أن ما يقوم به الفرد من عمل بدني في نشاط ما يدل علي قدرته علي الأداء في هذا النشاط ، وأن قدرة الفرد علي الأداء إنما ترجع إلي وجود عدد كبير من هذه القدرات ( الصفات البدنية ) التي تدخل في الكثير من الأنشطة المختلفة " . ( ٤٦ : ٣٩ ) ، ( ٢٩ : ٢٠٠ ) ، ( ٣٥ : ٨٠ ) ، ( ٤٢ : ٣١٨ )

بينما يؤكد كلاً من " عبد النبي الجمال " ( ١٩٨٩ ) ، " إمين وديع " ( ١٩٩٤ ) ، " سكوت وليامز Scott Williams " ( ١٩٩٥ ) ، " أمين الخولي وجمال الشافعي " ( ٢٠٠١ ) " علي أن تحديد الصفات البدنية الخاصة لناشئي التنس أمراً ذو أهمية بالغة ، حيث يجب أن يتمتع ناشئي التنس باللياقة البدنية الخاصة ، لذا يجب أن يعتني المدرب بتنمية وتحسين تلك الصفات البدنية الخاصة بهم ، وهذا يتطلب التركيز علي بعض الصفات البدنية بدرجة أكبر من الصفات الأخرى كي تعمل علي رفع مستواه إلي أقصى حد ممكن للوصول بهم للمستويات العالية ، ويرون أن هذه الصفات البدنية الخاصة بالتنس تتمثل في : الرشاقة - السرعة - القوة - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - المرونة - القوة المميزة بالسرعة " .

( ٢٦ : ١٨ ) ، ( ١٠ : ١١١ - ١١٥ ) ، ( ٦٤ : ٦ ) ، ( ٨ : ٢٣٤ - ٢٣٥ )

ومن خلال إطلاع الباحث علي العديد من المراجع والدراسات المرتبطة بالتنس ، وبعد الرجوع لآراء الخبراء في مجال رياضة التنس لتحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ، تم التوصل إلي تحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين في التنس :

### (١) السرعة الإنتقالية Sprint :

هي " قدرة الفرد علي أداء حركات متعاقبة ومن نوع واحد في أقل زمن ممكن " ويقصد بها محاولة الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة (محاولة التغلب علي مسافة معينة في أقصر زمن ممكن) وبمعني آخر " المقدرة علي الأداء بسرعة كبيرة لما تتطلبه المنافسة وتكون هذه السرعة متجاوبة وفق المثيرات الخارجية (مواقف اللعب المتغيرة) " .

(٤٣ : ٣٦١)، (٢٢ : ١٠٨)، (٥ : ٢٨١)

يؤكد " توم رافن Tom Raven " ( ١٩٧٧ ) " إلي أن عامل السرعة من العوامل التي تؤثر بشكل واضح وفعال في أداء جميع مهارات لعبة التنس من حيث الأداء الحركي للضربات الأساسية والمتقدمة وكذلك للإنتقال من مراحل الدفاع إلي مراحل الهجوم " . (٦٥ : ٥٦)

يذكر " أمين الخولي وجمال الشافعي " ( ٢٠٠١ ) " أن ناشيء التنس عليه التحرك في مختلف الإتجاهات لتغطية الملعب ، ولأن مساحة الملعب كبيرة نسبياً فإنه علي الناشيء الإنطلاق بأقصى سرعة للوصول للكرة (سرعة إنتقالية) ، وفي مواقف معينة مثل الضربات الطائرة ونصف الطائرة يجب أن يؤديها الناشيء بـ (سرعة حركية) حيث تتقبض العضلات المعنية بسرعة لأداء حركة وحيدة تتمثل في الضرب ، فضلاً عن (سرعة رد الفعل) عندما يتطلب الأمر الإستجابة السريعة لمتغيرات حركة ومسار إتجاه الكرة " . (٨ : ٢٣٤)

ويؤكد " عبد النبي الجمال " ( ١٩٨٩ ) " علي أن السرعة الإنتقالية من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي التنس . كما تضيف " إلين وديع " ( ٢٠٠٠ ) " أن رياضة التنس رياضة سريعة ، لذا فهي تحتاج لتحسين القدرة علي السرعة وتركيز التدريب علي التحرك أماماً وجانباً للإنتقال من مكان لآخر داخل الملعب للوصول للكرة ومحاولة ضربها بشكل مناسب ، فهذه التحركات للأمام وللخلف والجانبين ما هي إلا سرعة إنتقالية " . (٢٦ : ٢٠)، (١٠ : ١١١)

## - خصائص الحمل لتدريبات السرعة الإنتقالية للناشئين :

بالرغم من أن السرعة عنصر موروث بدرجة كبيرة إلا أن محاولة تحسينها لدي الناشئين تعتبر مطلباً ملحاً في برامج التدريب .

- عدد مرات التدريب خلال الأسبوع : ٢ إلى ٣ مرات في الأسبوع .
- شدة أداء التمرين : أقصى سرعة يمكن للناشيء أدائها .
- عدد مرات تكرار التمرين : مرة واحدة لقطع المسافة المحددة .
- فترات الراحة بين كل أداء وآخر : راحة تامة .
- عدد مرات تكرار الأداء : ٣ إلى ٥ مرات .
- طريقة التدريب المستخدمة : طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

(١٦٠ : ٤٧)

## - بعض الإرشادات الواجب إتباعها لتحسين السرعة الإنتقالية للناشئين :

- يجب العناية بعمليات التهيئة (الإحماء) قبل بدء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة .
- يفضل البدء بتدريبات السرعة عقب الإحماء مباشرةً حتي يمكن الإستفادة بفاعلية هذه التدريبات ، وعدم تأثر الجسم بالتعب .
- الإهتمام بتنمية القوة العضلية حتي يمكن بذلك تنمية سرعة الإنتقال .
- الإستفادة من تأثير عامل المرونة (المطاطية) علي تمرينات السرعة وكذلك القدرة علي الإسترخاء .
- يفضل في الألعاب التي تستخدم أداة أن تنمي السرعة بدون أداة اللعب ، ثم بعد ذلك بإستخدام أداة .

(١٠٩ : ٢٢)

## (٢) الرشاقة Agility :

هي " سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الإتجاه علي الأرض أو في الهواء " كما تشير إلي "رشاقة الناشئين عند أدائهم للحركات المتنوعة في المتطلبات المهارية الخاصة برياضة معينة " . (٤٢ : ٣٧٤)، (٢٧ : ١٨٣)

يشير "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) " إلي أن الناشيء يحتاج لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في نسق واحد " . كما يؤكد " الإتحاد الأمريكي لتنس

**المحترفين USPTA " (٢٠٠٥) " علي الأهمية الكبرى لعنصر الرشاقة في تغيير إتجاه حركة الناشئين في رياضة التنس بسرعة وسهولة في المكان والتوقيت المناسبين .**

(٥ :٧٠)،(١٤٩ :٢٢)

ويضيف " أمين الخولي وجمال الشافعي " ( ٢٠٠١ ) " أن جميع مهارات ناشيء التنس تتصف بالرشاقة لأن علي الناشيء أن يعدل ويغير من أوضاع جسمه سواء وهو مرتكز علي الأرض أو جسمه في الهواء ، وتحركاته التي تشمل كل أجزاء الملعب لإعتبارات خطئية ولظروف رد الكرة التي تتطلب منه أن يتقدم للأمام في إتجاه الشبكة ، وسرعان ما يرجع للخلف وبسرعة لليمين أو اليسار " . (٨ :٢٣٤)

#### - خصائص الحمل لتدريبات الرشاقة للناشئين :

- عدد مرات التدريب خلال الأسبوع : ٣ مرات في الأسبوع .
- شدة أداء التمرين : من ٩٠ إلي ١٠٠٪ من أقصى ما يستطيع الناشيء أداءه .
- عدد مرات تكرار التمرين : ٦ إلي ١٠ مرات .
- فترات الراحة بين كل أداء وآخر : راحة تقترب من التامة .
- عدد مرات تكرار الأداء : ٣ مجموعات .
- طريقة التدريب المستخدمة : طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

(١٥٩ :٤٧)

#### - بعض الإرشادات الواجب إتباعها لتحسين الرشاقة للناشئين :

- يجب العناية بعمليات التهيئة (الإحماء) قبل بدء تدريبات الرشاقة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة .
- يجب مراعاة عدم أداء تدريبات الرشاقة أثناء الحالات التي يشعر فيها الناشيء بالتعب أو الإرهاق .
- مراعاة بدء الوحدة التدريبية بتلك التدريبات التي تعمل علي تحسين وتنمية صفة الرشاقة.

(١٤٩ :٢٠)

### (٣) القوة المميزة بالسرعة Speed Strength :

هي " مقدرة الجهازين العضلي والعصبي التغلب علي مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلي سرعة إنقباض عضلي ممكن " أو بمعنى آخر " القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن " . (١٣ : ١١٥)، (٥ : ٢٤٦)

يؤكد " راي كولنز Ray collins " ( ١٩٨٨ ) " علي أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً هاماً في تحديد أداء ناشيء التنس خاصة في المهارات التي تتطلب بذل قدرة عالية سواء في التغلب علي وزن الجسم أو الجاذبية الأرضية خلال التحركات و الوثبات أثناء أداء الضربات المختلفة في التنس " . (٦٣ : ١١٣)

كما يذكر " أمين الخولي وجمال الشافعي " ( ٢٠٠١ ) " أن ضربات التنس تتميز بشكل عام بالقوة ، فأغلب مهارات الضرب تعتمد علي ضرب الكرة بقوة وبسرعة في آن واحد فيما يعرف بالقدرة " . وتضيف " إلين وديع " ( ٢٠٠٠ ) " أن قوة وسرعة الضربات لا تحسن بواسطة مرجحة المضرب ولكن بواسطة القدمان ، لأن القدمان يقومان بعملية نقل الدفع من الأرض إلي الضربة فإنهما مسؤولتان عن القوة الناتجة من الضربة " . (٨ : ٢٣٥)، (١٠ : ٣٧)

#### - خصائص الحمل لتدريبات القوة المميزة بالسرعة للناشئين :

- عدد مرات التدريب خلال الأسبوع : ٣ مرات في الأسبوع .
- شدة أداء التمرين : ٤٠٪ - ٦٠٪ من أقصى ما يستطيع الناشيء مقاومته .
- عدد مرات تكرار التمرين : ١٠ إلي ١٥ مرة .
- فترات الراحة بين كل أداء وآخر : ٣ - ٤ دقائق .
- عدد مرات تكرار الأداء : ٣ مجموعات .
- طريقة التدريب المستخدمة : طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

(٤٧ : ١٤٣)

#### - بعض الإرشادات الواجب إتباعها لتحسين القوة المميزة بالسرعة للناشئين :

- يجب العناية بعمليات التهيئة (الإحماء) قبل بدء تدريبات القوة المميزة بالسرعة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة .
- إن القوة العضلية للناشيء تقل تدريجياً بإستمرار الأداء البدني والعمل العضلي المجهد .
- يجب مراعاة أن التدريب والراحة والغذاء وإعتدال الجو تعتبر عوامل تساعد علي زيادة جلد الفرد وقوته .

(٣٥ : ١٨)

## ٤/١/٢ خصائص النمو للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة :

لكل مرحلة من مراحل النمو خصائصها وسماتها التي تميزها عن غيرها من المراحل لما تتمتع به من متغيرات بدنية وحركية وعقلية وإجتماعية ، لذا كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والعقلي والإجتماعي حتي يستطيع أن يخطط وينفذ برنامج التدريب طبقاً للسمات المميزة لنموهم . فإن سن التدريب المناسب لممارسة أي نشاط رياضي يجب أن يتمشي مع ما يتمتع به الناشيء من إستعدادات وقدرات خاصة تساعده في تحمل حمل التدريب من أجل تحسين إمكاناته وقدراته البيولوجية والحركية والنفسية . ( ٢٧ : ٣٩ )

### أ- النمو البدني والحركي :

تتسم هذه المرحلة بالزيادة الكبيرة في الطول وأحياناً في الوزن ويتعدى أثر ذلك علي إتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين ويكون للقلب في ذلك الوقت أحياناً واجبات وظيفية كبيرة بسبب حدوث النمو الكبير في الطول والتطورات الكبيرة التي تطرأ علي سائر أعضاء الجسم خلال هذه المرحلة نظراً لطول الأطراف ولذلك فإن خطوات الناشئين تطول وتقصر من حيث سرعتها ، لكنهم رغم ذلك يحتاجون لكثير من النشاط والقوة لتحريك أطرافهم ، فيكون متوسط الطول في هذه المرحلة حوالي (١٤٧-١٦١) سم ، ومتوسط الوزن حوالي (٤٠-٤٧) كجم ، ويتبع نمو العظام والعضلات نمط النمو الكلي للجسم ، كما يلاحظ أن القدرة علي الأداء تنخفض نسبياً حيث يرجع ذلك إلي عدم التوافق الذي يتضح في أثر رقة جدران القلب وإتساع تجاوبه ، لذا ينصح الخبراء بتجنب فترات التحميل المستمر دون أخذ فترات للراحة ويراعي أثناء اللعب ألا يتعدى الناشيء الوقت المحدد للمباريات .

(٨ : ١١٥-١١٦) ، (١٣ : ٦٠) ، (٢٩ : ١٢٦) ، (١١ : ١١٩)

وقد إتفق العديد من العلماء علي أن المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة تعد من أفضل المراحل لتنمية القدرات الحركية بجانب القدرات المهارية من خلال الإرتقاء التدريجي بحمل التدريب و تأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب بإستخدام المقاومات المختلفة . فالقدرات الحركية تصل لمستوي مرتفع عند هذه المرحلة وخاصة القدرة علي التعلم الحركي والرشاقة والسرعة ، كما يتميز الأداء الحركي بزيادة واضحة في قوة وتوقيت الحركة .

ف نجد أن الناشيء الذي يفتقد لقدرة الرشاقة خلال هذه المرحلة يجد صعوبة في تحسين تلك القدرة بعد ذلك ، كما أن السرعة تزداد بإستمرار في تطورها حتي سن ١٦ سنة .

(٦ : ٨٣ ، ٢١٢) ، (٤٧ : ٢٣ ، ٢٣١) ، (٢ : ٢٥٦-٢٥٧) ، (٩ : ٢٠٤-٢٠٥) ، (٢٧ : ١٦١-١٦٢)

وخلال المراحل السنوية المختلفة يظهر تحسن لمختلف القدرات الحركية والبدنية ، لذلك يجب أن يوجه التدريب للتركيز علي تحسين هذه القدرات والأرتقاء بها في المرحلة السنوية المناسبة التي يمكن من خلالها إحداث أكبر تحسن في تلك القدرات . حيث يتفق العديد من

الخبراء علي أن هناك فترات حساسة لنمو الصفات البدنية مع التقدم في العمر ، وقد دل تحليل ديناميكية نمو القوة العضلية علي أن فترة النمو من ١٣-١٤ سنة تزداد فيها القوة العضلية بدرجة كبيرة نسبياً ، كما يزداد نمو القوة المميزة بالسرعة في الفترة من ١٢-١٥ سنة ، أما السرعة فيزداد معدل نموها حتي سن ١٣-١٤ سنة ، ويزداد معدل نمو التحمل العام في الفترة من ١٢-١٣ سنة ، أما الرشاقة والمرونة فيزداد معدل نموها في الفترة من ١٣-١٤ سنة . ويرى الباحث من خلال ما سبق أن مشتملات التدريب للقدرات الحركية التي يجب التركيز عليها في هذه المرحلة هي : القوة ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة.

(٢٨ : ٣٠)، (١ : ١٨٤)، (٢٧ : ١٣٨)، (٥ : ٣٤٦)، (١٠ : ١١١)، (٢٩ : ٩٧)

كذلك يؤكد العديد من العلماء علي ضرورة تحسين القدرات الحركية في هذه المرحلة السنية وذلك من خلال الأنشطة والتدريبات المناسبة لها حيث أن إنخفاض القدرات الحركية قد يكون حائلاً دون الممارسة العملية للرياضة من خلال توفير البرامج التدريبية التي تشمل علي القوة و الرشاقة و السرعة مع تحسين مختلف القدرات و المهارات الخاصة مع وجوب مراعاة مناسبة هذه البرامج التدريبية للمرحلة السنية الموضوعه لها ، فلكل مرحلة واجباتها و أهدافها ومحتوياتها فهذه حقيقة تنطبق علي جميع الرياضات . (٤٤ : ١٤٦)، (٢٩ : ١٤٥)، (٢٦ : ١)

وقد راعي الباحث عند بنائه للبرنامج التدريبي قيد البحث خصائص النمو البدني والحركي في هذه المرحلة والإستفادة منها كآتي :

- أن يحتوي البرنامج التدريبي علي تدريبات تتناسب مع إمكانيات وقدرات الناشئين (عينة البحث) في محاولة للوصول إلي أقصى مستوي تسمح به قدراتهم وإستعداداتهم البدنية والحركية .
- أن يحتوي البرنامج التدريبي علي تدريبات لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس (السرعة الإنتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة).
- أن يراعي في البرنامج التدريبي الربط بين خصائص النمو لناشئين وإمكانياتهم وقدراتهم من جهة والفترات الحساسة لنمو تلك القدرات الحركية الخاصة من جهة أخرى .

## ب- النمو العقلي والإنفعالي :

أهم مظاهر النمو العقلي التي تميز هذه المرحلة أن يصل الذكاء الطبيعي فيها لدرجة عالية كالفهم والميل لإكتشاف البيئة المحيطة وزيادة النمو العقلي وتطور الأداء الحركي كما تظهر الفروق الفردية وتتضح القدرات العقلية المختلفة ، ويميل الناشيء إلي التجريب ، وكلما إتسعت

خبراته كلما تحسن تفكيره وقدرته علي الإستدلال ، ويحلل المواقف تحليلاً معقولاً تزيد من قدرته علي إصدار الأحكام والقرارات ، كما تزداد فترة إنتباهه وقدراته علي تركيز التفكير والحفظ والتذكر لفترة طويلة مبنياً علي فهم وإستنتاج العلاقات . مما يسهل عملية إستيعاب المهارات الحركية الجديدة ، كما تبدأ قدراته وإستعداداته في الظهور ، كما تظهر الفروق الفردية واضحة في النمو العقلي و الإنفعالي في المراهقة ، نظراً لأن النمو العقلي والمعرفي في نهاية هذه المرحلة يكون قد إكتمل نضجه . (١١ : ١٢٢)، (٣٠ : ١٤٣)، (٥ : ١٢٩)، (١٢ : ٣٤٨)

يلعب النمو العقلي والإنفعالي في رياضة التنس دوراً مؤثراً وفعالاً في أداء الناشيء لمختلف التمرينات والضربات التي يقوم بها داخل الملعب أثناء المباراة وخاصة خلال النقاط الحاسمة لأشواط المباراة ، فالتمرين العقلي والإنفعالي وأداء العديد من المباريات يساعد الناشيء في الثقة بالنفس والتركيز أثناء اللعب ، والتخلص من الضغوط الخارجية يعد من العوامل الهامة والأساسية لأداء الجيد و إحراز النقاط الذي يترجم بتحقيق الإنتصارات. (٦٩ : ١)

وقد راعي الباحث عند بنائه للبرنامج التدريبي قيد البحث خصائص النمو العقلي والإنفعالي في هذه المرحلة والإستفادة منها كالتالي :

- أن يحتوي البرنامج التدريبي علي تدريبات تتناسب مع إمكانات وقدرات الناشئين (عينة البحث) في محاولة للوصول إلي أقصى مستوي تسمح به قدراتهم وإستعداداتهم العقلية والإنفعالية خلال هذه المرحلة .
- أن يحتوي البرنامج التدريبي علي تدريبات مهارية وخطوية وتنافسية تساعد الناشئين في تحسين قدراتهم العقلية والإنفعالية في ظروف مشابهة للمنافسة الفعلية .
- أن يراعي في البرنامج التدريبي تحسين القدرات العقلية والمعرفية من خلال التدريبات البدنية والمهارية والخطوية ، وكذلك التدريب علي الإلتزان الإنفعالي خلال المباريات من خلال التدريبات التنافسية .

### ج- النمو الإجتماعي و الوجداني :

يتم النمو والتطور الإجتماعي والوجداني للناشيء من خلال الميل إلي الرياضات التي تتطلب درجة كبيرة من الطاقة البدنية للإشتراك في الفرق الرياضية ومراعاة تنظيماتها وقواعدها فيظهر الناشيء إعتداداً بنفسه ويقابله في ذات الوقت رغبته في التآلف مع الآخرين. (٤٧ : ١٢٢)

يشعر الناشيء خلال هذه المرحلة بالرغبة في التحرر من قيود الطفولة والإستقلال عن الأسرة ، كما يرغب في أن يعامل كالكبار ويميل إلي القيام بنصيب في العمل وتحمل المسؤولية مثل باقي أفراد المجموعة ، وفي أواخر هذه المرحلة يبدأ الناشيء في الإتزان الإجتماعي حيث يقل تمرده وعصيانه ، ويتزرن في سلوكه وتصرفاته . (١١ : ١٢٢-١٢٣)

نجد أنه في هذه المرحلة هناك دور للبيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة المبكرة ولا بد من توفير فرص مناسبة للتعرف علي الذات وما طرأ عليها من تغيرات والعمل علي ترقية الجهاز العضلي العصبي . وتبدأ هذه المرحلة بصورة تغيرات جسمية معينة ويبدأ النضج الجنسي فالمراهقة تبدأ عقب البلوغ الجنسي وتمتد إلي إكمال النضج الفسيولوجي والنمو العقلي والإنفعالي والإجتماعي والمهاري . فيحتاج المراهق إلي إعادة التكيف وتحقيق توازن جديد بين دوافعه النفسية وبين ما يجب أن يفعله لإشباع هذه الدوافع . إن تربية المراهق علي الثقة بالنفس هي خير وسيلة لتغلبه علي مخاوفه والتي تنشأ من شعوره بضعفه وعجزه تجاه متغيرات البيئة والتدريب كما تزداد ثقة الناشيء في نفسه كلما تدرّب علي المواقف المماثلة للمنافسة والمواقف الإجتماعية المختلفة ، ولكي تنمي هذه الثقة في النفس أيضاً يجب أن يتقبل المدرب آراء ناشئيه وأن يقبل مساعدتهم بقبول حسن وأن يرفض أن يستمع لنقض هدام لأحدهم علي الملأ وأن يخفف من حدة النصائح أمام الزملاء . (٦ : ٧٠-٧١)، (٢٠٨ : ٢٠٨)

و مما سبق يري الباحث طبقاً لما أشار إليه العلماء أن هذه المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة مناسبة كعينة للبحث ، حيث أن معدل تحسن ونمو القدرات الحركية يزداد بصورة أكبر عن غيرها من المراحل الأخرى ، حيث أن الناشيء في هذه المرحلة يتميز بأداء أقصى قدراته وإستعداداته أثناء التدريب والمنافسة و يزداد مدي إدراكه وإستيعابه لصعوبة الأحمال التدريبية وتكيفه معها بسرعة وسهولة ، كما يتميز بنمو صفاته البدنية التي تكسبه التوافق العضلي العصبي المرتبط بالأداء المهاري للمهارات الأساسية الخاصة برياضته التخصصية .

وقد راعي الباحث عند بنائه للبرنامج التدريبي قيد البحث خصائص النمو الإجتماعي والوجداني في هذه المرحلة والإستفادة منها كالتالي :

- أن يحتوي البرنامج التدريبي علي تدريبات تتناسب مع إمكانات وقدرات الناشئين (عينة البحث) في محاولة للوصول إلي أقصى مستوي تسمح به قدراتهم وإستعداداتهم الإجتماعية والوجدانية خلال هذه المرحلة .

- أن يحتوي البرنامج التدريبي علي تدريبات بدنية مهارية وخططية وتنافسية تساعد الناشئين في تحسين قدراتهم الإجتماعية والوجدانية في ظروف مشابهة للمنافسة الفعلية مما يزيد من الثقة بالنفس وترقية عمل الجهاز العضلي العصبي .
- أن يراعي في البرنامج التدريبي تحسين القدرات الإجتماعية والوجدانية من خلال التدريبات البدنية والمهارية والخططية ، وكذلك التدريب التنافسي من خلال التدريبات المماثلة للمنافسة .

## ٢/٢ الدراسات السابقة :

### ١/٢/٢ الدراسات السابقة في مجال رياضة التنس :

١- دراسة : " سامي محمد طلال كاشور " ( ١٩٨٧ م ) . بعنوان : بناء بطارية إختبارات مهارية للاعب التنس . بهدف : بناء بطارية إختبارات مهارية للاعب التنس لقياس مستوي لاعبي الدرجة الأولى و المنتخب القومي في ج .م . ع . - تقديم وسيلة علمية لإختبار و تقويم وتصنيف وتشخيص والتنبؤ بمستوى لاعبي التنس . وإستخدام المنهج : الوصفي المسحي . وكانت عينة الدراسة : أختيرت بالطريقة العشوائية من أندية : الجزيرة ، التوفيقية ، الصيد ، الأهلي ، هليوبوليس ، المعادي وكان عددها ( ٣٠ ) لاعبا . وكانت أهم النتائج : توصل التحليل العاملي الذي أجري علي ٢٥ متغيراً تقيس ٧ عوامل إفتراضية إلي ٩ عوامل (مهارات) من الدرجة الأولى تأكد منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول ٦ عوامل فقط يدل كل منها علي مهارة . (١٧)

٢- دراسة : " إيهاب عبد الفتاح علي شحاته " ( ١٩٩٣ م ) بعنوان : تأثير تمرينات مقترحة لتنمية الإدراك الحس- حركي علي دقة ضربات الإرسال في التنس . بهدف: التعرف علي تأثير التمرينات المقترحة في تنمية متغيرات الإدراك الحس- حركي قيد البحث - التعرف علي تأثير تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث علي دقة ضربات الإرسال . وإستخدام المنهج : التجريبي بنظام المجموعتين ( تجريبية ، ضابطة ) . وكانت عينة الدراسة : أختيرت بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، وكان عددها (٨٠) طالباً . وكانت أهم النتائج : يصاحب تعليم ضربات الإرسال تنمية الإدراك الحس حركي - فاعلية التمرينات المقترحة في تنمية متغيرات الإدراك الحس- حركي الخاصة بضربات الإرسال - التمرينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس- حركي لها أثر إيجابي في تحسين مستوي دقة ضربات الإرسال . (١٢)

٣- دراسة : " ياسر كمال محمود غنيم " ( ١٩٩٣ م ) بعنوان : دراسة الخصائص الخطئية لإرسال لاعبي التنس المصنفين عالمياً . بهدف: تحليل ضربة الإرسال لدي اللاعبين المصنفين عالمياً - تحديد الخصائص الخطئية التي تسفر عنها الدراسة التحليلية لضربة الإرسال للإستفادة منه في مجال تدريب وتقويم اللاعبين أثناء التدريب والمباريات . وإستخدام المنهج : الوصفي المسحي . وكانت عينة الدراسة: إستخدام الباحث شرائط الفيديو لمباريات بعض لاعبي التنس المصنفين عالمياً ضمن أحسن ٢٠ لاعب علي مستوي العالم وشملت ١٢ لاعب . وكانت أهم النتائج: إستخدام الإرسال المستقيم بصورة أكبر علي ملاعب النجيل والعكس علي ملاعب الحمرة - إستخدام الإرسال البريمة بصورة أكبر علي ملاعب الحمرة والعكس علي ملاعب النجيل مع الإكثار من إستخدامه كإرسال ثاني . (٤٩)

٤- دراسة : " محمد عيسى الشناوي " ( ١٩٩٦ م ) بعنوان : وضع بطارية إختبارات بدنية خاصة لناشئي التنس تحت ١٤ سنة . بهدف : وضع بطارية إختبارات بدنية خاصة لناشئي التنس . وإستخدام المنهج : الوصفي بالأسلوب المسحي . وكانت عينة الدراسة : بلغت ١٥٠ ناشيء من أندية ج . م . ع . وكانت أهم النتائج : تم التوصل إلي ٨ عوامل (إختبارات) كونت وحدات البطارية وهي :

- العامل الأول : إختبار العدو لمسافة ٢٢م في خط مستقيم .
- العامل الثاني :إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف .
- العامل الثالث :إختبار الوثب العمودي لسارجنت .
- العامل الرابع :إختبار مرونة رفع الكتفين .
- العامل الخامس :إختبار رمي كرة طبية ٢كجم بيد واحدة لأبعد مسافة .
- العامل السادس:إختبار الجري ٨٠٠ م .
- العامل السابع :إختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح .
- العامل الثامن : إختبار نط الحبل .

## ٢/٢/٢ الدراسات السابقة في القدرات الحركية الخاصة :

٥- دراسة: " صلاح محمد عسران محمود " ( ١٩٩٢ م ) . بعنوان: أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين .  
بهدف : تحديد القدرات الحركية الخاصة بأداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة - التعرف علي أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي أداء مجموعة الحركات قيد البحث . وإستخدام المنهج : التجريبي . وكانت عينة الدراسة : بلغت ٣٥ لاعباً قسموا علي مجموعتين : الأولى قوامها ١٨ لاعباً ، والثانية قوامها ١٧ لاعباً ، وإستغرق تنفيذ البرنامج ١٢ أسبوع . وكانت أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات الخاصة ( قوة قصوي - قوة مميزة بالسرعة - مرونة- رشاقة ) أظهرت فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية - كما أدي تطوير القدرات الحركية الخاصة إلي ظهور فروقاً معنوية في مستوي الأداء الفني لمجموعة الحركات قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية . ( ١٩ )

٦- دراسة : " محمد سعد علي محمد " ( ١٩٩٩ م ) . بعنوان : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة من ١٢ - ١٣ سنة ناشئين . بهدف : التعرف علي تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ( الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - المرونة ) علي فعالية الأداء الحركي للركلات . وإستخدام المنهج : التجريبي . وكانت عينة الدراسة : بلغت ٤٠ لاعباً من فريق نادي سبورتنج الرياضي علي مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) . وكانت أهم النتائج : أسفرت عن فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه . ( ٤٠ )

٧ - دراسة: " طارق محمود عبد السلام " ( ٢٠٠٠ م ) . بعنوان : دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها علي تحسين مستوي الأداء المهاري لناشئي مدارس كرة القدم . بهدف : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي مدارس كرة القدم للمرحلة السنوية (١٠-١٢) سنة من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح ومدى تأثيره علي تحسين مستوي الأداء المهاري للناشئين قيد الدراسة . وإستخدام المنهج : التجريبي . وكانت عينة الدراسة : بلغت ٤٠ لاعباً براعم كرة القدم بناادي سموحة الرياضي تحت ١٢ سنة . وكانت أهم النتائج : أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة أثراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في جميع الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية . ( ٢١ )

## ٣/٢/٢ التعليق علي الدراسات السابقة :

أفادت قراءة وعرض الدراسات السابقة الباحث في تقديم الكثير من المعارف والخبرات عن خطة البحث ومنهجه وإجراءاته من خلال ما تضمنه من معلومات نظرية ونتائج علمية مما ساعد الباحث في تناول هذه الدراسات وتناول نتائجها وما توصلت إليه ، حيث توصلت إلي مدي تأثير ودور القدرات الحركية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري ومدي مساهمة التدريبات الخاصة والمشابهة للأداء في تحسين الأداء المهاري للنشاط التخصصي .

### - الهدف :

اختلفت الدراسات السابقة في مجال رياضة التنس حيث هدفت الدراسات أرقام (١) ، (٤) إلي بناء بطارية إختبارات مهارية وبدنية ، في حين هدفت الدراسة رقم (٢) إلي التعرف علي تأثير التمرينات المقترحة في تنمية متغيرات الإدراك الحس - حركي علي دقة الأداء المهاري للإرسال ، الدراسة رقم (٣) تحليل ضربة الإرسال لدي اللاعبين المصنفين عالمياً و تحديد الخصائص الخطئية التي تسفر عنها الدراسة التحليلية لضربة الإرسال للإستفادة منه في مجال تدريب وتقويم اللاعبين أثناء التدريب والمباريات .

بينما إتفقت جميع الدراسات السابقة في القدرات الحركية أرقام (٥) ، (٦) ، (٧) علي إستخدام البرامج التدريبية المقترحة لتحسين القدرات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي ، ومحاولة الربط بين تحسين تلك القدرات الخاصة وتحسن أداء المهارات الأساسية في النشاط الرياضي التخصصي .

وقد إستفاد الباحث من ذلك في تحديد أهداف بحثه ، كذلك تحديد الأسباب الرئيسية التي دعت له للقيام بهذا البحث .

### - المنهج المستخدم :

إستخدمت معظم الدراسات السابقة في مجال رياضة التنس المنهج الوصفي (المسحي) كأسلوب ينتاسب مع طبيعة دراستها أرقام (١) ، (٣) ، (٤) ، في حين إستخدمت دراسة واحدة رقم (٢) المنهج التجريبي .

و استخدمت كل الدراسات السابقة في القدرات الحركية الخاصة بالمنهج التجريبي كأسلوب يتناسب مع طبيعة دراستها أرقام (٥) ، (٦) ، (٧) ، وقد استفاد الباحث من ذلك في استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

#### - العينة :

اختلفت عينات الدراسات السابقة من حيث الحجم ( ١٢ حتي ١٥٠ لاعباً ) ، أسلوب اختيار العينات تباينت بين ( عمدية - عشوائية ) ، بينما إتفقت معظمها علي التركيز علي الناشئين في مختلف الرياضات التخصصية ، حيث تراوح السن (١٠ - ١٨) سنة .

وقد استفاد الباحث من ذلك في إختيار المرحلة السنية لأفراد عينة البحث وهم ناشئين تحت ١٦ سنة وإختيار حجم العينة (٢٢) ناشيء لمناسبة هذه المرحلة السنية لتحسين القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس (السرعة الإنتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) .

#### - الوسائل والأدوات المستخدمة :

استخدمت الدراسات السابقة وسائل متنوعة ومختلفة ومنها البرامج التدريبية المختلفة لكل نشاط تخصصي ، وكذلك الإختبارات ووسائل التقويم والقياس و إستمارات الإستبيان والتي يتم عرضها علي الخبراء والمتخصصين في كل مجال رياضي علي حدي ، كذلك المسح المرجعي للكتب والأبحاث العلمية و أشرطة الفيديو .

وقد استفاد الباحث من ذلك في إختيار أنسب التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح وزمن الوحدة التدريبية وتوزيع الحمل وتحديد المدة التي يستغرقها البرنامج ، كذلك استفاد الباحث في تحديد أنسب الإختبارات البدنية والمهارية والأدوات المستخدمة في البحث .

#### - المعالجات الإحصائية :

اختلفت المعالجات الإحصائية الخاصة بالدراسات السابقة بإختلاف الهدف من كل دراسة ، وقد استفاد الباحث من ذلك في تحديد أنسب المعالجات الإحصائية التي تتفق مع أهداف وعينة البحث .

- أهم النتائج :

توصلت جميع الدراسات السابقة في رياضة التنس علي أن تحسن الجانب البدني يؤدي لتحسين المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حده .

كذلك توصلت جميع الدراسات السابقة في القدرات الحركية الخاصة علي أن تحسّن تلك القدرات يساهم بشكل كبير في تحسن المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حده .

وقد إستفاد الباحث من ذلك في خطوات بناء برنامج التدريب علي أساس علمي وعملي حتي يمكن تحسّن القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ، كذلك تحسّن الأداء المهاري للمهارات الأساسية لناشئي التنس .

٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة :

- أ. تحديد متغيرات البحث .
- ب. تحديد الأسس العلمية الواجب مراعاتها عند بناء البرنامج التدريبي .
- ج. تحديد شروط إختيار العينة بما يتلائم مع موضع وهدف البحث .
- د. تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث .
- هـ. إختيار الإختبارات كذلك الأجهزة والأدوات المستخدمة لقياس القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي التنس .
- و. تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث .