

٢/٠ . الاطار النظرى والبحوث السابقة

٢/١ . الاطار النظرى

٢/١/١ تاريخ رياضة التنس

انه من الصعب تحديد هوية رياضة التنس ولكن اغلبيه الاراء اتفقت على انها فرنسية الاصل ، وكان اسمها JUDU PANME أى لعبة اليد ، ودليل على ذلك مازالت هذه الرياضة تحتفظ ببعض المصطلحات الفرنسية مثل كلمة " LOUCE " المستعملة حاليا والتي كانت بالاصل " ADEUX " وتعنى ضرورة كسب كرتين متتاليتين للحصول على الشوط " GAME " .

أما عن تاريخ ظهور رياضة التنس حيث كان يمارسها الطلبة فى ساحات الكنائس وذلك فى القرن الثانى عشر فى فرنسا ، وزاد انتشارها فى عهد شارل الخامس .

ومما هو جدير بالذكر ان رياضة التنس أن أول عهدها كانت تمارس باليد دون - الاستعانة بالمضرب ، وكانت الكرات تصنع من شعر الحيوان أو بقايا الصوف وتغطى بجلد الغنم حتى تكون ناعمة الملمس لاتؤذى اليد .

وفى بداية القرن السادس عشر بدء استعمال المضرب وتغير شكل الكرة بحيث تناسب واستعمال المضرب .

أما بالنسبة لانجلترا فقد دخلتها رياضة التنس فى بداية القرن الثالث عشر وأصبحت من الرياضات الشائعة فى عهد الملك هنرى الثالث ومارسها ملوك انجلترا هنرى الخامس ، هنرى السابع ، وهنرى الثامن ، وكانت تمارس فى الأماكن المغلقة ثم انتقلت الى الهواء الطلق ، واطلق الانجليز على اسمها SPHAIRIS TIKE وهو اسم اغريقى ثم جاء رجل نجليزى يدعى الماجور والتر ونجفيلد MAJOR WALTER WINGFIELD واعطاها اسمها الحالى التنس LAWN TENNIS وبدء هو شخصيا بممارستها

بمشاركة ثلاثة من اصدقائه وكان ذلك عام ١٨٦٩ على أرض مرزوعه بالنجيل واستخدم الشبكة عرضها مترين .

وهكذا فاننا نجد أن رياضة التنس فرنسيه المولد وتطورت على ماهو عليها على يد الانجليز الذين نظموا بعد ذلك اقدم بطولة فى تاريخ التنس وهى بطولة العشيب الاخضر (الويمبلدون WEMBELDON) وكان ذلك لأول مرة فى التاريخ عام ١٨٧٧ وتقام حتى يومنا هذا بل وتعتبر من أهم أربع بطولات عالمية وهى بطولة فرنسا "رولان جاروس" وبطولة امريكا "الاساتذه" وبطولة استراليا "مالبون" (١٤ : ٣/٢) .

أما بالنسبة لرياضة التنس فى الولايات المتحدة الامريكه فيرجع الفضل الى مارى اوتربريدج MARY OUTERBRIDGE فى عام ١٨٧٤ ، حيث تمكنت من الحصول على ادوات هذه الرياضة من بعض قادة الجيش البريطانى اثناء تواجده فى برمودا ، وتقام سنويا ماعدا سنوات الحروب دورة الولايات المتحدة منذ عام ١٨٨١ م وتعتبر دوره الاولى التى نظمت زوجى الانسات وذلك عام ١٨٩٠ وزوجى المختلط عام ١٨٩٢ ، وقد قدم "دويت ف . ديفيز" DWIGHT F. DAVIS أشهر لاعبى تنس فى الولايات المتحدة الامريكه كأسه المشهور للمباريات الدوليه فى التنس عام ١٩٠٠ ، ويطلق على هذه دوره كأس ديفيز DAVES CUP

والمعروف أنه اذا فاز لاعب فى البطولات السابق ذكرها خلال عام واحد فأنه يعتبر فائزا بالجائزه الكبرى .

وبالنسبة لرياضة التنس فى جمهورية مصر العربيه ، فيرجع الفضل الى الانجليز والفرنسيين الذين دخلوا البلاد ، وتأسس أول اتحاد مصرى للتنس عام ١٩٢٣ وكان رئيسه انذاك فرنسا ويدعى مسيو فينى . (١ : ١٣-١٥)

ومن المباريات الهامة التي تقام في جمهورية مصر العربية هي بطولة مصر الدولية ويشرف على تنظيمها الاتحاد المصري للتنس . كما تقام ايضا بطولة التنس الدولية والتي يقوم بتنظيمها منطقة الاسكندرية للتنس .

وينظم الاتحاد العام للتنس مباريات محليه مثل بطولة مجدى حسنين وبطولة كأس الاهرام للناشئين والناشئات وبطولة كأس التليفزيون وكذلك تقوم بعض الاندية بتنظيم بطولات مفتوحة مثل بطولة المعادى وبطولة هيليوبوليس بالقاهرة وبطولة التوفيقية وبطولة سبورتنج وبطولة سموحه بالاسكندرية .

كما أن الانديه انشأت مراكز ومدارس لتدريب الناشئين والناشئات تبدأ من قبول الاطفال ٨ سنوات فأكثر . الا أنه بالرغم من ذلك فان رياضة التنس مازالت تحتاج الى كثير من جهود المتخصصين فيها لرفع شأنها وتعميمها . (١ : ١٥-١٦)

اما تاريخ رياضة التنس في المملكة الاردنية الهاشمية بدأ مواكبا لتأسيس المملكة وكان في اواخر الثلاثينيات يوجد ثلاثة ملاعب الاول في المدرسه الغزاليه والثاني في مستشفى الارساليه البريطانيه والثالث في مدينة نابلس ، كما كان هناك ملعب رابع في مدينة طولكرم في مدرسة خضوري الزراعيه وفي مدينة يافا انداك كان احد عشر ملعبا وفي غزه ايضا كان ملعب للتنس وفي مدينة القدس الشريف حظيت بملاعب عديده ، وكذلك في مدينة المفرق انشأت ملاعب عديده ، وفي عام ١٩٥٢ انشئ نادى اسبورتنج عمان ثلاثة ملاعب للتنس ، وفي اوائل السبعينيات اصبحت مدينة الحسين للشباب في عمان ملتقى العديد من لاعبي التنس الاردنيين والاجانب ، وأراد جلالة الملك حسين المعظم ان يكون لشبابه ملاعب تنس اكثر فأمر ببناء ستة ملاعب شعبيه لعامة افراد الشعب وانتشرت رياضة التنس على مختلف مدن المملكة وفي الفنادق والانديه الرياضيه والجامعات وتأسس الاتحاد الاردني للتنس عام ١٩٨٠ واقامت البطولة العربية الخامسة للتنس في الاردن عام ١٩٨٦ م .

٢/١/٢ الأدوات والملعب

١/٢/١/٢ المضرب RACKET

يصنع المضرب من الخشب أو المعدن أو الالياف الزجاجية المخلوطة ، ويعتبر المضرب من المستلزمات الهامة التي تساعد على اللعب الجيد في التنس ، ويكون طول المضرب ٨١ر٢٨ سنتيمتر بما في ذلك مقبض المضرب ، ولا يزيد عرض المضرب عن ٣١ر٢٥ سنتيمتر .

يجب ان يكون اطار المضرب بما في ذلك المقبض والاورار خاليا من اى وسيله (أو جهاز) تجعل من الممكن تغيير شكل المضرب تغييرا جوهريا ، أو تغيير الثقل اثناء لعب نقطة ما .

== اختيار المضرب :

هناك عدة نقاط يجب مراعاتها عند اختيار المضرب وهى :

** يجب أن يكون مقبض المضرب مناسباً ومريحاً لقبضة اللاعب فلا يكون بالسُميك ولا بالرفيع حتى يشعر اللاعب بالثقة والقوة في اللعب .

** يجب التأكد من اتزان المضرب وذلك برفعه على السياه من نقطة ارتكازه والتي تكون عند العنق ، فاذا لم يتعادل الطرفان فانه يجب عدم شرائه لعدم صلاحيته في اداء الضربات الجيده .

** يجب ان يكون وزن المضرب مناسباً لسن اللاعب فمثلاً :

— يناسب اللاعب الاقل من ١٣ سنة مضرباً وزنه من ١١ - ١٢ أوقيه

— يناسب اللاعب من ١٣ - ١٨ سنة مضرباً وزنه من ١٢ - ١٣ أوقيه

— يناسب اللاعب أكبر من ١٨ سنة مضرباً وزنه من ١٣ - ١٤ر٥ أوقيه

** يجب ان تكون الاوتار مستقيمه ومشدوده جيداً اذ أن ذلك يساعد على التحكم

في سرعة الضربات . (١ : ١٧٧ ، ١٧٨)

٢/٢/١/٢ الكرة BALL

يجب أن يكون السطح الخارجى للكرة متناسقا ، وذا اللون ابيض أو أصفـر
أو أخضر والا يزيد قطر الكرة على ٦٦٢ سنتيمتر ولا يقل عن ٦٣٥ سنتيمتر .

وبالنسبة لوزن الكرة لايزيد عن ٥٨٥ جرام ولا يقل عن ٥٦٢ جرام .
ويجب أن يكون ارتداد الكرة اكثر من ١٣٥ سنتيمتر ولايزيد عن ١٤٧ سنتيمتر عند
اسقاطها من ارتفاع ٢٥٤ سنتيمتر فوق قاعدة صلبة .

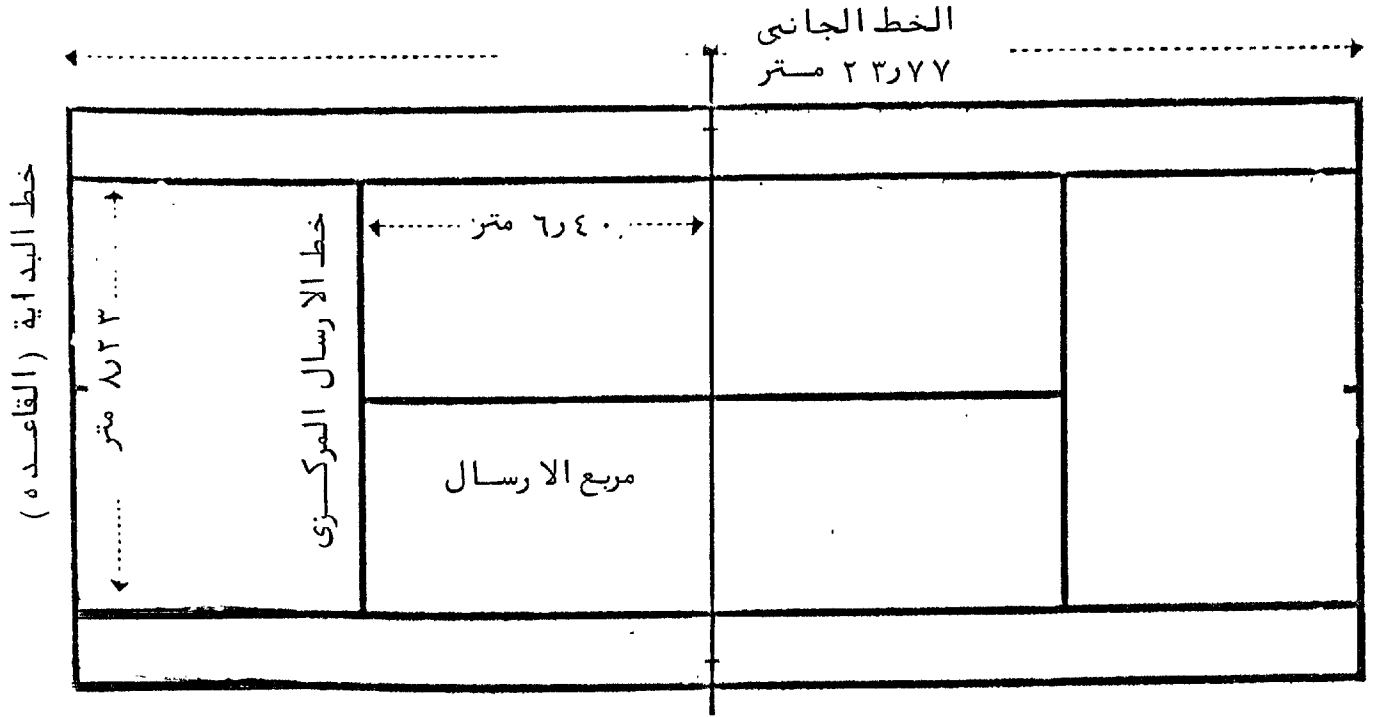
يجب أن تكون الكرة من النوع الجيد (الماركات العالمية المشهورة بالجودة) حتى
تتضمن القوة والسرعة والدقة فى اتجاه الضربات بالاضافة الى انها اكثر تحملا واطول عمرا
من الاخرى ، ومن المهم حفظ الكرات فى مكان غير رطب أو شديد الجفاف ، (١ : ١٧٩)

٣/٢/١/٢ الشبكة والقوائم NET AND POSTS

تصنع الشبكة عادة من القطن أو الدوبار المغطى بطبقة رقيقة من القطران وهى
عبارة عن مربعات ضيقة لاتسمح بمرور الكرة ، ويحد الشبكة من أعلى شريط أحمر
عرضه حوالى ٥ سنتيمتر يمر بداخله سلك من الصلب وتشد الشبكة على قائمين من
الحديد فى نهايتهما بكرتان بواسطة عجلة الشد ، ويقسم الشبكة حزام يشبك فى
منتصف الملعب بواسطة خطاف خاص (١٢٩ : ٤) ويكون ارتفاع الشبكة عند المركز
هو ١٠٧ سم حيث يشدها لاسفل شريط لايزيد عن ٥ سنتيمتر ولونه ابيض .

COURT الملعب ٤/٢/١/٢

يكون الملعب على شكل مستطيل طوله ٢٣٧٧ متر ، وعرضه ٨٢٣ متر .



شكل ١

٣/١/٢ المهارات الأساسية لرياضة التنس

تتكون المهارات الأساسية لرياضة التنس من كل الحركات الضرورية الهادفة التي يتعلمها اللاعب ويتقنها في إطار القانون الدولي لهذه الرياضة ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة والمضرب أو بدونهما .

وتعتمد المهارات الأساسية في رياضة التنس على الضربات سواء كانت هذه الضربات أساسية أو متقدمة ، وترتبط كل ضربة من الضربات بمجموعة من القواعد الحركية التي تخضع لها حركة الجسم بطريقة ملائمة تؤدي إلى أداء أفضل للمهارات .

وتنقسم حركة الضرب فى التنس الى ثلاثة اجزاء هى :

== المرحلة التمهيديه للحركة : وتشمل حركة الذراع الضاربة للخلف ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفيه .

== المرحلة الاساسيه للحركة : وتشمل حركة الضرب عند مرجحة الذراع الضاربة اماما لمقابلة الكرة مع ثقل ثقل الجسم على القدم الامامية .

== المرحلة النهائية للحركة : وتشمل متابعة مرجحة الذراع لحركة الضرب وايقاف حركة اندفاع الجسم بنقل القدم الخلفيه للامام لحفظ توازنه .

وتكون هذه المراحل الثلاثة للحركة عادة ثابتة وواضحة الا أنه يجب مراعاة انسيابها وتلاحمها مع بعضها كحركة واحدة متكاملة ، ويعتبر هذا الانسياب عاملا مهما جدا فى تقييم حركة الضرب وحسن تقديره .

وتشمل حركة الضرب كأي حركة رياضية حركة الجسم كله موزعة على أجزائه لاعطاء الضرب قوة مرجحة مناسبة ، وللوصول الى أعلى متطلبات القوة تستعمل حركة الجسم عند اداء المرجحة من القدمين والحوض والجذع والكتفين والفراعين على التوالي فى شكل انسيابى حيث تعمل كل عضله عملا أقل بسبب مساعدة الجسم لها ككل ، وكلمما زادت مرحلة التمهييد للحركة فى الفراغ الضاربة كلما زادت قوة الحركة ، اذ تؤدى اى - عضلة اكبر عمل لها عند يسبقها انقباض مناسب فى عضلات الفرد . وكثيرا ما نرى أن - اللاعبين الدوليين يؤدون مرحلة تمهييد قصيرة فى الضربات الامامية والخلفية ، ويرجع هذا السبب الى عاملين : أولهما ان الكرة السريعة الاتية من المنافس لاتعطى فرصة كافية لعمل مرحلة تمهيديه كبيره ، وثانيهما هو وجوب الامتناع عن اداء حركة تمهيديه كبيرة اثناء اندفاع اللاعب فى الجرى اماما لملاقاة الكرة ، اذ أن الجسم يساعد كثيرا

فى هذه الحالة على اعطاء قوة لمرحلة الضرب . واذ لعبت الكرة مبكرا فان تحوّل سرعة الكرة الاتية للمنافس تساعد على تقوية الضربة ايضا .

وبتوزيع العمل على اجزاء كثيرة من الجسم ان لم يكن كله وبتوجيه كل مراكــــز القوى فيها لهدف واحد فانها لاتتعب بسرعة بالاضافة الى انها تعطى قوة ضرب جيـــــده للحركة . (١ : ٢٥ ، ٢٦)

وتبدأ حركة الجسم عادة بنقل مركز الثقل الى القدم الخلفية (عملية الشد أو الفرد) ومنها تنتقل للقدم الامامية ثم ترجع ثانية الى مركز الثقل الاساسى (عملية الارتخاء) والمعروف انه بدون ارتخاء لايمكن بدء حركة جديدة ، وتسبب الحركة المستقطعة اهتزاز الجسم وعدم اتزانه ولتجنبها يجب مراعاة القوة اللازمة والزمن المناسب لها . (١ : ٢٦)

ويجب أن تتميز حركة الضرب لاي لاعب من لاعبي التنس بايقاع انسيابى وهــــذا الايقاع عامل مهم فى عملية التعلم ، ويتوقف ايقاع الضرب المناسب على تكوين اللاعب الجسمانى والنفسى .

ويعتبر صدق التوقع عاملا مهما للاعب التنس اذ انه يجعل اللاعب مستعدا لملاقاة الكرة فى المكان المتوقع لها بدوران الجسم والوقوف الصحيح ، مما يساعد اللاعب على حسن التقدير الصحيح لمسار الكرة وسرعة ملاحظته ودقته ، وكلما زادت سرعة اللعب كلما كان صدق التوقع مهما للوصول الى المكان المناسب لاداء الحركة جيدا (١ : ٢٥-٢٧)

وقد أظهر المسح الذى قام به الباحث لعدد ٢٠ مرجعا عربيا واجنبيا متخصصا فى رياضة التنس على أن المهارات الاساسية للتنس هى :

- ١- الضربة الأمامية
- ٢- الضربة الخلفية
- ٣- الارسلال
- ٤- الضربة الطائره
- ٥- الضربة المرفوعه
- ٦- الضربة الساحقة
- ٧- الضربة الساقطة

GROUND FOREHAND DRIVE

١/٣/١/٢ الضربة الامامية الارضيه

تعتبر الضربة الامامية من الضربات المألوفه ، واكثرها انتشارا فى رياضة التنس كما أنها تتميز بسهولة ادائها مقارنة بالضربات الاخرى ، لذلك يجب على اللاعب الناشئ ان يتعلمها بطريقة جيده ومتقنه قبل البدء فى تعلم مهارات اخرى .

وتمتاز الضربة الامامية الارضية المستقيمة بسرعتها ويمكن للاعب الاستفادة منها فى الهجوم والدفاع ، واحيانا تكون مصحوبة بدوران وترجع اهميته فى التنوع بالاداء وفى ابطاء سرعته وخاصة رد الارسال القوي . (١ : ٥١ ، ٥٤) .

كما أنها تجبر الخصم على التحرك باتجاه مكان سقوط الكرة واللاعب الماهر الذى يتمكن من توجيه الكرة شمالا ويمينا وقصيرة وطويلة وهذا يرهق الخصم بالجري وراء الكرة وبعد رد الضربة يتوجب عليه العوده الى منتصف الملعب . ومن هنا يحتاج اللاعب الجيد لمعرفة نقاط الضعف لدى الخصم لتسديد وتوجيه الكرات نحوه . (١٠ : ١٣-١٥)

طريقة الاداء :

مرحلة التمهيد للحركة : **

== تبدأ من وقفة الاستعداد لاستلام الكرة وذلك بمجرد ملاحظة اللاعب
لمرور الكرة فوق الشبكة .

== الوقوف الجانبي مع مواجهة الكتف اليسر للشبكة .

== تتحرك الذراع القابضة للمضرب دون تغيير القبضة خلفا .

== ينتقل ثقل الجسم فى نفس الوقت على القدم الخلفية (اليمنى) مع انثناء
بسيط فى الركبه .

مرحلة ضرب الكرة وملاقتها : **

== ينتقل ثقل الجسم على القدم الامامية (اليسرى) مع انثناء خفيف بالركبه .

== يمرجح الذراع فى نفس الوقت بحيث يكون سطح المضرب مواز للشبكة .

== يتحرك الجسم كله فى مرجحة انسابيه مع حركة الضرب .

مرحلة المتابعة : **

== يتبع الجسم الحركة بعد ملاقة الكرة فى اتجاه خط سيرها وامتدادا
لها .

== تنقل القدم الخلفيه (اليمنى) فى نفس الوقت للامام حتى يواجه الجسم
الشبكة مرة اخرى فى وقفة الاستعداد .

GROUND BACKHAND DRIVE الضربة الخلفية الارضية ٢/٣/١/٢

تعتبر الضربة الخلفية من الضربات الاساسية والهامة فى رياضة التنس ، ويرجع ذلك لصعوبة ادائها ، وتحتاج الى جهد كبير لتعلمها واتقانها لو قورنت بتعليم الضربة الامامية . (١٠ ; ص ٥٥)

وتستخدم هذه الضربة للهجوم والدفاع ، وكذلك يمكن ايضا توجيه الكرات بدقة لليمين والשמال والطويل والقصير وايضا تساعد على ارهاق الخصم .

وفى هذه الضربة يكون اتجاه المضرب بيسار اللاعب ، اى يأخذه بسيره من اليسار الى اليمين ، وكان من الاخطاء الشائعة اثناء تأديتها ان يمسك المضرب بكلتا يديه .

واللاعب الماهر المتميز هو الذى يستطيع أن يؤدى هذه الضربة باتقانه للضربات الخلفية سواء كانت مستقيمة أو متقاطعه أو قصيرة أو قوية لانها تخدم الخصم باتجاهها المفاجئ له .

طريقة الاداء :

== * * مرحلة التمهيد للحركة :

== الوقوف الجانبي مع مواجهة الكتف الايمن للشبكة .

== تساعد الذراع اليسرى فى حركة التمهيد وتساعد اليد اليسرى للمضرب من عنقه .

== يكون الوقوف بالجانب مع دوران الظهر قليلا للشبكة حتى لا يعوق الجسم حركة مرجحة الذراع للخلف كاملة .

== يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية .

** مرحلة ضرب وملافاة الكرة :

- == ينقل ثقل الجسم على القدم الامامية (اليمنى) .
- == تكون الركبة منثنيه خفيفا .
- == تمرجح الذراع الضاربة فى نفس الوقت بحيث يكون المضرب موازيا للشبكة .
- == تقابل الكرة المضرب وهى أمام أصابع القدم الامامية .
- == تساعد الذراع اليسرى حركة الضرب حتى قبل ملاسة الكره بقليل .
- == يتحرك الجسم مع حركة المرجحة بانسياب طبيعى .

** مرحلة المتابعة :

تكون المتابعة كما فى الضربة الامامية فى اتجاه الضرب مع مراعاة تحرك الشراع اليسرى قبل ملاسة الكرة بقليل فى اتجاه عكسى للمحافظة على الاتزان .

(١ : ٥٥ ، ٥٦)

٣/٣/١/٢ ضربة الارسال SERVICE

كان الارسال قديما فى رياضة التنس سوى وسيلة لبدء اللعب . ويرسـل بطريـقة الضربة المرفوعة بهدف تعدية الكرة الشبكة وسقوطها فى مربع الارسال الى أن تطور واضح يؤدى سريعا ودقيقا ويعتبر ضربة هجومية يمكن تحقيق نقطة فيه .

طريقة الاداء :

** مرحلة التمهيد للحركة :

- == تكون الذراع الضاربة منثنيه قليلا وتمرجح خلفا حتى ارتفاع الكتف .
- == فى نفس الوقت ترفع الذراع الاخرى الممسكة بالكرة لاعلى مع ثنى مفصل الكوع حتى زاوية قائمة تقريبا .
- == يقع ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى) .
- == تكون الركبتان منثنين قليلا .

* * مرحلة الضرب وملاقة الكرة :

- == تترك الكرة وهي عند ارتفاع الرأس تقريبا .
- == في نفس الوقت تتحرك الضاربة لاعلى بزاوية مع ضغط خفيف من القدم اليمنى
- يفرد الجسم وينقل ثقل الجسم للامام على مشط القدم اليسرى .
- == وفي نفس الوقت يمتد الزراع لاعلى لملاقة الكرة من اعلى نقطة ممكنه .
- == ترفع القدم اليمنى قليلا من الأرض .

* * مرحلة المتابعة

- == تتحرك الزراع الضاربة مائلة بخفة امام الجسم .
- == تنقل القدم اليمنى للامام مع ايقاف حركة الجسم من اندفاع اماما امتدادا
- للحركة .
- (١ : ٥٢-٦٣)

٤/٣/١/٢ الضربات المتقدمة

VOLLEY DRIVES ١/٤/٣/١/٢ الضربات الطائره

وهي الضربات التي تؤدى قبل ان تتم ملاسة الكرة للارض اما بالضربة الامامية
أو الخلفية ، وهي ايضا تعتبر من الضربات الهامة التي تسهم في اعداد اللاعب مهاريا
وكلما كان اللاعب قريبا للشبكة تزداد اهميتها وذلك لصعوبة الخصم من رد الكرة . كذلك
أن يقرر اللاعب وبسرعة لعب الكرة الطائره بدون تردد . (١ : ١٥)

وتعتبر هذه المهارة متقدمة وتحتاج من الناشئ لوقت طويل لتعلمها واتقانها
لحاجتها الى التوافق العضلى العصبى والى الدقة المتناهية فى وضع الكرة بالمضرب
مباشرة وبسرعة وفى المكان المناسب البعيد عن متناول الخصم وخطورة هذه الضربة
اذا لعبت مباشرة من فوق رأس الخصم اذا كان قريبا للشبكة أو قوية وسريعة من خلفه
يصعب اللحاق بها .

أنواع الضربات الطائره

FOREHAND VOLLEY DRIVE * * الضربه الطائره الأماميه

يتم اداء مهارة الضربه الطائره الاماميه وفقا للخطوات التالية :

== مرحلة التمهيد للحركة :

.. تكون مرجحة المضرب للخلف قصيرة وسريعة اثناء جرى اللاعب اماما لملاقاة الكرة .

.. يقبض اللاعب على المضرب بقوة مع جعل سطحه عموديا على الأرض -
وتأتى الضربة من الرسغ .

== مرحلة ضرب وملاقاة الكرة :

- .. يمرجح المضرب من اعلى لاسفل عند ملاقاته الكرة بسطحه .
- .. يكون ضرب الكرة بقوة وهى عند ارتفاع الكتف تقريبا وامام الجسم بمقدار من ١٥ : ٢٠ سم .
- .. ينقل ثقل الجسم اماما لاعطاء الضربة القوة اللازمة .
- .. تتحرك الذراع الاخرى بحريه للمحافظة على الاتزان .

== مرحلة المتابعة :

.. لا يوجد متابعة للحركة فى معظم الضربات الطائره الاماميه
وقد تكون المتابعة بسيطة فى اتجاه الكرة .

(١ : ٦٥ - ٧٠)

BACK HAND VOLLEY DRIVE * * الضربه الطائره الخلفيه

يتم اداء مهارة الضربة الطائره الخلفية وفقا للخطوات التالية :

- == تحتاج الى حساسية فى التوقيت ودقة فى التوجيه .
- == يقبض اللاعب على المضرب جيدا بالرغم من أن القوة المطلوبة بسيطة .
- == تضرب الكرة بحدده وهى عند ارتفاع الوسط تقريبا وتدفع للامام دفعة بسيطة كي تمر فوق الشبكة وهى الحركة تكسب الكرة دورانا خلفيا بسبب سقوطها سريعا خلف الشبكة مباشرة .

** الضربة الطائرة المنخفضة : LOW VOLLEY

تعتبر هذه الضربة ضربة دفاعية الهدف منها التخلص من موقف صعب أكثر منه الحصول على نقطه .

طريقة الاداء :

- == تستعمل هذه الضربة بالنسبة للكرات التى يكون ارتفاعها أقل من مستوى الشبكة .
- == يراعى المحافظة على ابقاء الرسغ أسفل رأس المضرب .
- == تنهى الركبتين بقدر الامكان (حتى جلوس الافعاء) .

** الضربة الطائره الساكنه : STOP VOLLEY

طريقة الاداء :

- == يثبت المضرب عند ملاقات الكرة وهى فى اقصى طيرانها .
- == يكون رأس المضرب مرفوعا لاعلى عند رد الكرة .

** الضربة نصف الطائره : HALF VOLLEY

تعتبر هذه الضربة ادفاعيه اكثر منها هجوميه وتؤدى بضرب الكرة مباشرة بعد ارتدادها من الارض ويكون مسار الكرة عاليا كما هو فى الضربة المرفوعة ، وتحتساج الى دقة وخبرة وتوافق بوضع الكرة بالمضرب وتؤدى هذه الضربة فى الوقت الذى يكون فيه اللاعب فى مناطق الارسال .

طريقة الاداء :

تشبه الضربه نصف طائره الضربه المرفوعة سواء كانت اماميه أو خلفيه فى طريقــــة أدائها .

== تكون الركبتان مشنيتين كاملا تقريبا مع تقدم الرجل الأمامية وتستخدم فى رد الارسال أو بعد الاقتراب من الشبكة لمكان سقوط الكرة عند لعبها .

== يكون الجسم منحنيا فوق الكرة .

== يكون رأس المضرب قليلا فوق الكرة لحظة ملاستها وبذلك تحصل على دوران امامى وهذه الحركة تساعد الكرة على طيرانها بسرعة فى مسار مسطح تقريبا .

== عند اداء الضربه نصف الطائرة الخلفية فانه يجب دوران رسغ اليد للخلف قليلا حتى يساعد على ان يكون مسار الكرة مسطحا بقدر الامكان .

LOB DRIVE

الضربه المرفوعة

٢/٤/٣/١/٢

تعتبر الضربة المرفوعة من الضربات الدفاعيه الهامة وهى خير دفاع ضد خصــــم مندفع نحو الشبكة ، وفيها ترفع الكرة عاليا فوق رأس الخصم فى خط أشبه بالقــــوس لايسطيع ضربها ، وخاصة عندما يكون قريبا من الشبكة وتسقط بالقرب من خط القاعده وتتميز هذه الضربة بانها ذات قيمة كبيرة لانها تجبر الخصم لى يعود الى المكان الصحيح لسقوط الكرة بالقرب من خط القاعده وهذا بالتالى يزيد ارهاق الخصم بالجري فى الملعب باستمرار .

أنواع الضربات المرفوعة :

** الضربه المرفوعة الاماميه

طريقة الاداء :

- == تتشابه مرحلة التمهيد كما في الضربات الامامية الخلفية .
- == تكون حركة المضرب قبل ملاقاته الكرة بقليل من أسفل لـأعلى .
- == تضرب الكرة بسطح المضرب مع مرحة الذراع للامام ولأعلى مما يؤدي الى طيران الكرة عاليا فوق الشبكة .
- == يكون الذراع الممسك بالمضرب منشيا ثنيا خفيفا .

الضربة المرفوعة الخلفية — : HAND BACK LOB DRIVE **

طريقة الأداء :

- == تكون مرحلة التمهيد للحركة قصيره
- == يمرح المضرب لملاقاة الكرة كما في الضربة المرفوعة الامامية .
- == يتجه سطح المضرب تحت الكرة بواسطة دوران خلفي لرسغ اليد مما يكسب الكرة حركة دوران خلفي كما ترتفع بسرعة ثم تسقط فجأه عموديه على الارض بعد انتهاء طيرانها . (١) : (٧٢ ، ٧١)

الضربة الساحقة SMASH ٣/٤/٣/١/٢

تعتبر الضربة الساحقة من الضربات الهجوميه . وتؤدي مباشرة بضربة طائسة أو بعد ارتدادها من الارض وفي حالة الكرات العالية وهي شبيهه بضربة الارسل ولكنها تختلف بسهولة تنفيذها بحيث يستطيع اللاعب توجيه الكرة للمنطقة التي تريدها بسهولة .

أنواع الضربات الساحقة :

الضربة الساحقة الأمامية — : FOREHAND SMASH **

طريقة الأداء :

== مرحلة التمهيد للحركة :

.. يقف اللاعب كما فى باقى انواع الضربات جنبا للشبكة امام النقطة المتوقعة لسقوط الكرة مباشرة .

.. يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى) وهى مثنيه بخفه .

== مرحلة الضرب وملاقاة الكرة :

.. تتحرك الذراع الضاربة لاعلى بزاوية مع تقوس الجسم للخلف قليلا .

.. فى نفس الوقت تفرد الذراع اليسرى اماما فى اتجاه خـــــط سير الكرة .

.. يفرد الجسم لاعلى نتيجة ضغط خفيف على القدم الخلفية .

.. ملاقاته الكرة وهى فى اعلى نقطة ممكنة وضربها فى خط مستقيم لأسفل .

.. يراعى توجيه رأس المضرب فى اتجاه الشبكة قليلا بحيث يكون فى مستوى امام اليد لحظة ملامسة الكرة مع حفظ الرسغ مرنا .

.. ترفع القدم اليمنى قليلا عن الارض اثناء عملية الضرب لحفظ توازن الجسم .

== مرحلة المتابعة :

.. تمتد حركة الضرب فى اتجاه الضربة اماما وتمر مقاطعة للجسم حتى أسفل الركبة اليسرى .

.. توقف حركة متابعة الجسم نتيجة نقل القدم اليمنى للأمام ويلاحظ أن حركة المتابعة تعطى للضربة القوة والسرعة .

وهى الضربة التى يقوم بها اللاعب باسقاط الكرة خلف الشبكة مباشرة فى الوقت الذى تكون فيه الكرة ليست فى متناول مضرب الخصم ، وتعتبر هذه الضربة من الضربات الهجومية كما انها تعمل ارهاق للخصم وذلك بالجري للأمام بسرعة للحاق بالكرة .

طريقة الأداء :

** مرحلة التمهيد للحركة :

== تؤدى بدون مرجحة كاملة للخلف .

== يقع رأس المضرب فوق الكرة الاتية تقريبا .

** مرحلة الضرب وملاقة الكرة :

== ثبات رسغ اليد مع ثنيه قليلا للخلف فى قبض المضرب اثناء ملامسة الكرة .

== توقف حركة المضرب مع عمل دوران خفيف من رسغ اليد تحت الكرة فيؤدى الى سحبها لأسفل .

وتحصل الكرة بواسطة هذه الحركة على دوران خلفى يكسبها قوة دافعه بسيطة لعبور الشبكة ثم تسقط بحدة على الارض وبدون ارتداد تقريبا .

== يميل الجسم للأمام قليلا أثناء تنفيذ الضربه .

** مرحلة المتابعة :

حركة المتابعة بسيطة جدا فى الجسم وقد تكون هناك متابعة واضحة ولصعوبة اداء هذه الضربة فانها تحتاج الى تمرين طويل لاتقانها قبل استخدامها فى اللعب حتى لا يكون لها تأثير عكسى لصالح الخصم .

٢/٢ البحوث السابقة

قام الباحث بالاستعانة بتسعة أبحاث سابقة ومرتبطة منها دراستين أجنبيتين وسبعة دراسات عربية تناولت القياس الموضوعي لرياضة التنس ولمختلف الأنشطة الرياضية .

وقد قام الباحث بترتيب الدراسات السابقة على النحو التالي :

الدراسات المتعلقة برياضة التنس	١/٢/٢
الدراسات المتعلقة برياضات ألعاب المضرب	٢/٢/٢
الدراسات المتعلقة بمختلف الأنشطة الأخرى	٣/٢/٢

الدراسات المتعلقة برياضة التنس ١/٢/٢

الدراسة الأولى ١/١/٢/٢

"قام هنسلى ولارى دانكن HENSLEY LARRY DANCAN (٧) عام ١٩٧٩م -

بدراسة بعنوان التحليل العاملي لاختيار الاختبارات المهارية للتنس

"FACTOR ANALYSIS OF SELECTED TENNIS SKILL TESTS"

وتهدف الدراسة لاختيار أفضل الاختبارات المهارية من بين مجموعة اختبارات فى رياضة التنس .

استخدم الباحث المنهج المسحى على عينة قوامها ٨٠ لاعبا من جامعة جورجيا

وقد أسفرت نتيجة الدراسة على أن اختبار دقة الضربة الأمامية واختبار دقة الضربة الخلفية هم أفضل الاختبارات لقياس الاداء المهارى للناشئين .

٢/١/٢/٢ الدراسة الثانية

قامت منى جوده عام ١٩٧٥ (٢٨) بدراسة حول الاسس العلمية لتعليم المبتدئات لعبة التنس . وقد حددت الباحثة دراستها حول تعليم الضربة الامامية والارضية الخلفية ، وتهدف الدراسة على معرفة هل الافضل تعليم المبتدئات الضربة الامامية أولاً أم الضربة الخلفية أم تعليم الضربتين معاً . وقد اختارت الباحثة عينة البحث من طالبات الفرقة الثانية بالمعهد العالي للتربية الرياضية بالجزيرة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طالبات القسم الداخلي . ثم استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق برنامج تدريبي على مجموعتين ثم تطبيق اختبارات مهارية في التنس لمعرفة أي الطريقتين أفضل في تعليم المبتدئات لرياضة التنس ، وكانت النتيجة أن تعليم الضربة الامامية اسرع لاتقانها من الضربة الخلفية مستخدما اختبار كأسلوب احصائي مناسب للدراسة .

٢/٢/٢ الدراسات المتعلقة برياضات العاب المضرب الاخرى

١/٢/٢/٢ الدراسة الاولى

أجرى تشارلز ادوارد CHARLES EDWARD (٧) عام ١٩٨٢ دراسة عنوانها « تطبيق بطارية اختبارات مهارية لقياس القدرة الكلية لالعاب المضرب ، ، - وتهدف الدراسة الى تحديد القدرات البدنية والمهارية للاعب المضرب وكانت عينة البحث مكونة من ١٠٧ لاعبا ولعبة ، وقد استخدم الدارس المنهج المسحي بتطبيق مجموعة اختبارات البطارية المحددة وكانت نتيجة الدراسة أن أفضل الاختبارات لتحديد القدرات الحركية لالعاب المضرب وهي اختبار الضربة الخلفية في الحائط واختبار الضربة الامامية في الحائط واختبار دقة الارسال واختبار سرعة اداء الضربة الطائرة في الحائط لمدة ٣٠ ثانية .

٢/٢/٢/٢ الدراسة الثانية

قام محمد الشحات (٢٧) عام ١٩٨٦ بدراسة بعنوان «،، بناء،، بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية لناشيء ،، الهوكي،، بهدف التعرف على مستوى المهارات الاساسية لناشيء الهوكي ، وتضمنت عينة الدراسة ٨٥ ناشئا من لاعبي الهوكي من محافظة الشرقية .

تم سحبهم بالطريقة العشوائية ومستخدم المنهج المسحي ، وقد استخدم الباحث المعالجات الاحصائية ، استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والتحليل المنطقي للانحدار والدرجات القائية ومعادلات التنبؤ .

وقد قام الباحث بمسح للمراجع العلمية المتخصصة لتحديد المهارات الأساسية لرياضة الهوكي ، وقد أسفرت الدراسة عن تحديد مجموعة اختبارات مهاريه تحدد مستوى الاداء المهارى لدى ناشئ الهوكى .

٣/٢/٢/٢ الدراسة الثالثة

قام سامي كاشور عام ١٩٨٢ بدراسة عنوانها "وضع مجموعة اختبارات مهارية لقياس الاداء المهارى للاعبى الاسكواش " وتهدف الدراسة للتعرف على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الاسكواش في جمهورية مصر العربية مستخدما المنهج المسحي ، ولقد بلغ حجم العينة ٢٢ لاعبا مسجلين في سجلات الاتحاد المصرى للاسكواش وتمت معالجة البيانات بالتحليل الاحصائي المناسب وهو التحليل العاملى ، ولقد أسفرت النتائج على أن اختبارين سرعة ضرب الكرة فى اتجاهات متعددة واختبار دقة الضرب الامامية والخلفية هما أفضل الاختبارات لقياس مستوى الاداء المهارى للاعبى الاسكواش . (٧)

٣/٢/٢ الدراسات المتعلقة بمختلف الأنشطة الاخرى

١/٣/٢/٢ الدراسة الأولى

قام توفيق محمد الوليلي عام ١٩٧٢ بدراسة عنوانها "وضع مجموعة اختبارات لقياس الحركية الاساسية فى كرة اليد للاعبى الدورى الممتاز لاندية جمهورية مصر العربيه " وتهدف الدراسة على التعرف بالمستوى المهارى للاعبى كرة اليد فى الدرجة الاولى فى مصر (٣)

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وحجمها ١٠٥ لاعبا ومستخدم المنهج المسحى وكان من بين أهم النتائج انه تم استخلاص مجموعة اختبارات مقننه وتتضمن اختبار التمير والاستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية والجري الزجاجى لمسافة ٣٠ متر ، رمى كره اليد لابعد مسافة ، التصويب بالوثب على مربع ، والتصويب من أسفل على مربع ، والتصويب من الجرى الزجاجى ، ثم تصويب ١٠ كرات .

٢/٣/٢/٢ الدراسة الثانية

قام محمود ابو العينين عام ١٩٨٠ بدراسة عنوانها وضع مجموعة اختبارات بدنيه ومهاريه للاعبى الدرجة الاولى لكرة القدم بجمهورية مصر العربية " بهدف التعرف على مستوى الاداء المهارى والبدنى لدى لاعبى الدرجة الاولى لكرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج المسحى لملائمته لطبيعة البحث وكانت عينة البحث مكونة من ١٥٠ لاعبا من لاعبى الدرجة الاولى والمسجلين لدى الاتحاد المصرى لكرة القدم . (٢٩)

وكانت نتيجة الدراسة ان مجموعة من الاختبارات البدنيه والمهارية يمكن من خلالها معرفة القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين .

٣/٣/٢/٢ الدراسة الثالثة

قام قدرى مرسى عام ١٩٨٠ بدراسة عنوانها "وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبى الدورى الممتاز لكرة اليد" وتهدف الدراسة على قياس وتحديد مستوى لاعبى الدورى الممتاز لكرة اليد فى جمهورية مصر العربية ووضع مجموعة اختبارات لقياس هذا المستوى ووضع مستويات معياريه لها ، وكانت عينة الدراسة مكونة من ٧٥ لاعبا ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفى ، ولقد أسفرت نتائج الدراسة على أن البطاريه تتكون من ٨ وحدات يتمثل فيها قياس المهارات الهجوميه والدفاعية التى حددت الدراسه وهى التمير ، التنطيط ، التصويب ، الخداع ، التحرك الدفاعى ، والانطلاق للهجوم الخاطف . (١٦)

٤/٣/٢/٢ الدراسة الرابعة

قام شعبان ابراهيم محمد عام ١٩٨٤ بدراسة عنوانها "بناء مجموعة اختبارات لقياس بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة السلة " وتهدف الدراسة على التعرف على مستوى اللاعبين لبعض المهارات الاساسية فى كرة السلة ، وكانت عينة البحث مكونة من ٦٢ لاعبا ، ولقد استخدم الباحث المنهج المسحى ، ولقد أسفرت الدراسة على تحديد ه اختبارات لتصنيف اللاعبين . (٨)

التعليق على الابحاث السابقة (المرتبطة)

اتفقت معظم الدراسات السابقة على أن الخطوة الأولى لبناء بطارية اختبارات مهارية هى تحديد المهارات الاساسية لاي نشاط التى تشملها اللعبة ، ثم ترشيح اختبارات لكل مهارة مستقلة عن الاخرى تناسب وطبيعة الاداء المهارى - ثم عرضها على الخبراء لمعرفة ملائمتها والمهارة التى تمثلها تلك الاختبارات المرشحة .

أما الاساليب الاحصائية المستخدمة فقد تباينت الطرق الاحصائية المستخدمة فى بناء بطاريات هذه الدراسات فبينما استخدمت معاملات الصدق والثبات والموضوعية فى بناء العديد من هذه الاختبارات استخدمت ايضا طرق احصائية متقدمة من التحليل العائلى والتحليل المنطقى للانحدار ، وقد استخدم معظم انواع الصدق لحساب صدق الاختبارات ومنها الصدق الذاتى وصدق التمايز ، وصدق التكوين الفرضى والصدق الظاهرى وبالنسبة للثبات فقد استخدمت معظم الدراسات طريقة الاختبار اعادة الاختبار TEST - RETEST ، وبالنسبة للدراسات التى استخدمت التحليل العائلى كاسلوب احصائى متقدم فى بناء بطارياتها فقد توصل الباحث الى أن جميع الدراسات استخدمت طريقة المكونات الاساسية لهوتيلنج

PRINCIPLE COMPONENTS

كما استخدم الدارسون كلا من اسلوب التدوير المتعامد والمائل فى تدوير العوامل .

وبعد مراجعة الدراسات السابقة استخلص الباحث أن :

** المهارات الاساسية للتنس يمكن حصرها من خلال المراجع العلمية المتخصصة وتحليل مباريات التنس .

** يتم ترشيح الاختبارات المهارية بما يتلائم والمهارة المراد قياسها ومستوى المختبرين .

** يتم حساب ثبات الاختبارات وذلك باعادة الاختبار لحساب الارتباط بين القياس الأول والثاني .

** ان استخدام طريقة المكونات الاساسية يفى بالغرض فى تحقيق اهداف تلك الدراسة .
(٩ : ٢١٠)

** وقد اتفقت هذه الدراسات مع الدراسات الاجنبية ودراسة سامى كاشور اختبار دقة الضربة الامامية ودقة الضربة الخلفية وسرعة اداء الضربة الامامية ودقة ارسال وسرعة اداء الضربة الطائره .