

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

:

٢/٢ الدراسات السابقة

٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ نبذة تاريخية عن رياضة التنس

باستعراض تاريخ ألعاب المضرب بشكل عام ، يتضح أن أغلب هذه الألعاب قد نبعت من مصدر واحد تقريبا ، فألعاب المضرب ما يضرب منها علي حائط وما يمر منها عبر شبكة أشتقت من مصدر واحد هو تنس الملعب - رياضة النبلاء ، تلك الرياضة التي أطلق عليها في إنجلترا التنس الملكي Royal Tennis ، أو التنس الحقيقي في أستراليا Real Tennis و لعبة اليد في فرنسا Jeude Panme .

ويشير البعض إلى أن أصل نشأة رياضة التنس يرجع إلى قدماء المصريين أو الفرس ، حيث كانت الكرة تلعب باليد منذ حوالي ٥٠٠ سنة قبل الميلاد ، ثم انتشرت بعد ذلك إلى اليونانيين والرومانيين القدماء ، وانتقلت بعدها إلى إنجلترا وفرنسا ثم إلى دول أخرى. (١٤ : ١٣)

ولكن اتفقت أغلبية الآراء على أنها فرنسية الأصل وكان اسمها "Jeude Panme" أي لعبة اليد ، ومازالت اللعبة تحتفظ ببعض المصطلحات الفرنسية المحرفة بالرغم من مراحل التطور التي مرت بها مثل كلمة "deuce" المستعملة حاليا والتي كانت في الأصل "adeux" وتعني ضرورة كسب كرتين متتاليتين للحصول على الشوط "game". (٣٥ : ٢)

وفي بداية الأمر كانت رياضة التنس تمارس بضرب الكرة تجاه الحائط ، ثم تطورت في العصور الوسطي وأصبحت تلعب بين منافسين اثنين ، وقديما كانت الكرة تضرب باليد عارية ثم تطورت إلى لبس قفاز باليد لإضافة قوة إلى الضربات وذلك في القرن الثاني عشر ، تلي ذلك استخدام المضرب الذي تنوع إلى أن أصبح بصورته الحالية في أواخر القرن السادس عشر ، أما الكرة فقد كانت قديما مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ثم تطورت إلى الكرة الكاوتشوك الحالية. (١٤ : ١٣)

ومن الصعب تجاهل أقوال بعض المؤرخين من أن أجود أنواع الكرات كانت تأتي من مدينة تينيس Tinnis والتي تقع عند مصب نهر النيل العظيم في فرع رشيد حيث كانت تغزل بألياف القطن المصري الفاخر أثناء فيضان النيل . (١٩:١٢)

ومن حيث الملاعب فقد كانت رياضة التنس تؤدي في ملاعب مغلقة في فرنسا في القرن الرابع عشر ، وكانت تلك الملاعب بدون حدود ، ثم أصبحت تمارس في الملاعب المكشوفة ، ولم يكن هناك شباك مستخدمة في بادئ الأمر وإنما كان مجرد حبل مشدود بين قائمين ، ثم تطورت إلى استعمال الشباك الحالية . (١٤:١٣)

وأول قواعد لعب معروفة وضعت لرياضة التنس كانت بواسطة الفرنسي فوربت "Forbet" سنة ١٥٩٢م وصدرت أول طبعة لها سنة ١٥٩٩م ، وحاول أن يضع قواعد ثابتة للعبة ، بل وضع نظاما للتمايز ما زال يعمل به إلى الآن . (٢٥:١٢)

ولقد كانت رياضة التنس قديما مقتصرة على الطبقة الأرستقراطية ، وكان نبلاء وملوك فرنسا (أثناء حكم شارل الخامس) وإنجلترا (أثناء حكم هنري الثالث) يمارسونها بشغف كبير وصارت رياضة محبوبة ومفضلة وانتشرت بسرعة فائقة وخاصة بين أفراد الجيش . (١٤:١٣)

أما عن تاريخ ظهورها في فرنسا فهو القرن الثاني عشر حيث كان يمارسها الطلبة في ساحات الكنائس ثم زاد انتشارها بعد ذلك في عهد الملك (شارل الخامس) . (٣٥:٢)

وفي منتصف القرن الرابع عشر كانت اللعبة قد انتشرت ، حتى أن الملك (شارل الخامس) بنى ملعبين لاستخدامه الشخصي ، واحدا بقصر اللوفر سنة ١٣٦٨م، والآخر ملحق بأحد الفنادق . (٢٢:١٢)

أما بالنسبة لانجلترا فقد دخلتها اللعبة في بداية القرن الثالث عشر ثم أصبحت من اللعبات الشائعة في عهد الملك (هنري الثالث) ، كما أن بعض ملوك انجلترا اتخذوها هواية لهم (هنري الخامس ، هنري السابع ، هنري الثامن) حيث كانت تمارس اللعبة في الأماكن المغلقة ثم انتقلت إلى الهواء الطلق . (٣٥ : ٢)

وبالنسبة للولايات المتحدة الأمريكية فيعتقد المؤرخ ويتمان "Whitman" أن التنس قد مورس فيها في منتصف القرن السابع عشر ، واستند في ذلك على مرسوم أصدره عمدة نيويورك سنة ١٦٥٩م يمنع فيه لعب التنس وغيرها من الألعاب في أيام الصيام والصلاة . ولقد اعتبر التاريخ الرسمي للتنس في أمريكا عندما وصل إليها الميجور والتروينجفيلد "Major Walter Wingfield" عبر المحيط الأطلنطي قادما من أوروبا سنة ١٨٧٦م وبصحبته مجموعة من الشباب ممن تعلموا اللعبة في أوروبا . (١٢ : ٣٢)

أما أول بطل تنس هو العالم الأمريكي سبنسر وليام جور " Spenser Wiliam Gore" والذي فاز ببطولة فردي الرجال في الويمبلدون في ١٩ يوليو سنة ١٨٧٧م عندما تغلب على وليام مارشال "W.Marshal" . (١٢ : ٣٢)

وهكذا نجد أن رياضة التنس فرنسية المولد وطورت علي ما هي عليه بواسطة الإنجليز الذين نظموا بعد ذلك أقدم بطولة في تاريخ التنس وهي بطولة العشب الأخضر " الويمبلدون " وكان ذلك لأول مرة سنة ١٨٧٧م ، وتقام حتى يومنا هذا بل أنها تعتبر احدي أهم أربعة بطولات عالمية ضمن مجموعة الجائزة الكبرى " الجرانند سلام " والتي تشتمل علي :-

-بطولة انجلترا (الويمبلدون . ١٨٧٧م) - بطولة أمريكا (الأساتذة . ١٨٨١م)
-بطولة أستراليا (ملبورن . ١٩٠٥م) - بطولة فرنسا (رولان جاروس . ١٩٢٨م)
كما أن هناك بعض المسابقات الهامة الأخرى مثل " كأس ديفيز " وهو من أشهر لاعبي أمريكا وهو الذي قدم كأس ديفيز سنة ١٩٠٠م الذي تتنافس عليه الدول حتى الآن .
(٣٥ : ٣٠)

ويعد أقدم اتحاد للتنس هو اتحاد الولايات المتحدة الأمريكية والذي تأسس كاتحاد أهلي لتنس العشب وكان ذلك في نيويورك في ٢١ مايو ١٨٨١م ، يلي ذلك تأسيس الاتحاد الأنجليزى للتنس في ٢٦ يناير ١٨٨٨م ، أما الاتحاد الدولي للتنس (I.T.F) فقد تأسس في باريس في ٢٦ أكتوبر ١٩١٢م . (١٢:٤٠)

وبالنسبة لتاريخ رياضة التنس في جمهورية مصر العربية فقد دخلت رياضة التنس سنة ١٩١٠م عن طريق الإنجليز الذين احتلوا مصر لأكثر من سبعين سنة ، ولقد أنشئ الاتحاد المصري للتنس سنة ١٩٢٥م ، وتعتبر مصر من أقدم الدول التي اشتركت في الاتحاد الدولي للتنس وكان هذا سنة ١٩٢٦م ، وتكون الاتحاد الأفريقي للتنس سنة ١٩٧٣م ، وكذا الاتحاد العربي للتنس . (٣:٣٥)

ومن البطولات الهامة التي تقام في جمهورية مصر العربية هي بطولة مصر الدولية للتنس والتي تقام علي ملاعب التنس بنادي الجزيرة الرياضي منذ سنة ١٩٠٧م . (١٢:٤٩)

كما تقام أيضا بطولة الإسكندرية الدولية والتي يقوم بتنظيمها اتحاد منطقة الإسكندرية للتنس وينظم الاتحاد العام للتنس أيضا مباريات محلية مثل بطولة كأس "مجدي حسنين" و بطولة كأس الأهرام للناشئين والناشئات ، و بطولة كأس التليفزيون للناشئات ، وتقوم بعض الأندية أيضا بتنظيم بطولات مفتوحة مثل بطولة المعادي و بطولة هيليوبولس بالقاهرة ، و بطولة سبورتنج و بطولة سموحه بالإسكندرية . (١٤ : ١٥، ١٦)

٢/١/٢ خصائص ومميزات رياضة التنس

- رياضة التنس تنمي الشخصية فهي تعود اللاعب الإعتماد على النفس فعليه أن يتخذ القرار في أقل وقت ممكن (جزء من الثانية) .

- لا يوجد فيها احتكاك جسمي مع المنافس إذ أن كل لاعب يلعب في نصف ملعبه مستقل عن الآخر .

-تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح لكلا الجنسين وتعتبر رياضة ترويحية لقضاء وقت الفراغ .

-يمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة والملاعب المغطاة علي السواء .

-خصائص اللعبة تستلزم نمطا خاصا لمتطلبات الإعداد البدني للاعبين حيث أن زمن المباراة غير محدد (فالمباراة محددة بعدد من المجموعات) .

-يلزم اللعب عددا كبيرا من الضربات التي تتطلب أقصى قوة في عضلات الذراعين مع دقة توجيه الكرة بسرعة مئات الأميال في الساعة الواحدة والتي تصل في ضربة الإرسال إلى ٢٢٤ كم/س (مسجلة بإسم اللاعب راسكوتانر).

-سرعة حركة الكرة في اللعب تتطلب أن يكون اللاعب علي مستوي عالي من الإعداد البدني والمهاري . (١١:٧٢-١٣)

٣/١/٢ القيم الاجتماعية والنفسية والبدنية لرياضة التنس

تتصف 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 وحكم المباراة ، وهذا الجو الاجتماعي البهيج يدعو إلي الألفة وتكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية الجيدة ، فضلا عن أنها رياضة للجنسين وليست مقصورة علي أحدهما فقط ، والتنس كرياضة فردية تنمي سمات نفسية جيدة مثل الاعتماد علي النفس والثقة بالنفس ونمو الشخصية الناضجة التي تتحمل المسؤولية والتي تتأسس علي روح الكفاح والتنافس من أجل حياة أفضل ، كما أن اللعب الزوجي يتسم بقيم اجتماعية ممتازة كالتعاون والتفاهم والإثارة وتقدير جهود الآخرين ، فضلا عن ضبط النفس ، والتحكم في المشاعر والذكاء الاجتماعي.

ولأن ملعب التنس ليس بالصغير فهو ينمي مجموعة صفات بدنية جيدة تشكل أساسا طيبا للياقة البدنية ، فمطلوب من اللاعب أن يدافع عن ثلاثة خطوط بالإضافة الي

الشبكة والمساحة الأرضية التي تقع فيما بينهما ، وهذا يتطلب رشاقة وسرعة عالية ومرونة وتوافق عضلي عصبي ودقة وجلداً دورياً تنافسياً وجلداً عضلياً. (٥٩:١٢)

٤/١/٢ خصائص النمو للمرحلة السنية للناشئين من (١٢-١٤) سنة

١/٤/١/٢ النمو الجسمي

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م)، (١٩٩٨م) ، أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفه (١٩٩٩م) علي أن مرحلة المرحلة تتميز بطفرة في نمو الطول والوزن ، وينعكس أثر ذلك علي اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين . (١٤١، ١٤٠: ٤٨) (١٢٧-١٢٥: ٥١) (١١٦، ١١٥: ٧).

ويشير محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) إلي أن المرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة يكون فيهما متوسط الطول حوالي من (١٤٧-١٦١) سم ، ومتوسط الوزن حوالي من (٤٧-٤٠) كجم . (١٢٦: ٥١)

٢/٤/١/٢ نمو القدرات الحركية والبدنية

يذكر أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفه (١٩٩٩م) أن الفترة العمرية من (١٢-١٤) سنة تشهد تغيرات هامة في نمو المهارة الرياضية ، ويرجع ذلك بسبب زيادة نمو القدرات المعرفية والوجدانية . وتسمي بداية هذه المرحلة بالمهارات الحركية النوعية ، أي بداية تفضيل الفرد لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي ويعزف عن ممارسة نشاط رياضي آخر . ويتوقف ذلك علي كل من الاستعداد البدني والنفسي للفرد ومن الأهمية أن تشهد هذه المرحلة المزيد من الاهتمام والتركيز علي الأداء من حيث الشكل والمهارة والدقة . إضافة إلي صقل وإتقان المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في بعض الألعاب التمهيدية لنشاط رياضي معين أو بعض الألعاب والأنشطة الرياضية ، مع الأخذ في الاعتبار أن هناك أنشطة يفضل البدء بتعلمها وإتاحة الفرصة لممارستها قبل أنشطة أخرى لارتباطها بالعمر السني للأفراد ، هذا ويتوقع أن تبدأ مرحلة المهارات الحركية التخصصية في عمر ١٤ سنة وتستمر حتى نهاية مرحلة المراهقة ، وتتميز هذه

المرحلة بتفضيل التخصص في نشاط رياضي معين والاستمرار في ممارسته سواء من أجل تحسين اللياقة الصحية والبدنية أو الإشتراك في المنافسات الرياضية. (٧ : ١٢٠)

ويتفق كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) ، بسطويس أحمد (١٩٩٩م)، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) علي أن هناك فترات حساسة لنمو الصفات البدنية مع التقدم في العمر ، وقد دل تحليل ديناميكية نمو القوة العضلية على 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 حتى سن ١٣ أو ١٤ سنة وتشمل سرعة الحركة الواحدة ، وكذلك تزداد سرعة التردد الحركي (تكرار الحركة في وحدة زمنية) في الفترة من ١٢-١٣ سنة ثم يبدأ نمو سرعة الحركة في البطء ابتداءً من عمر ١٤ سنة حتى يتوقف تماماً في عمر ١٦ سنة ، بينما تزداد سرعة زمن الرجوع لدى الأطفال المدربين في الفترة من ١٣-١٤ سنة ، أما التحمل العام فيزداد معدل نموه في الفترة من ١٢-١٣ سنة ، أما المرونة فيزداد معدل نموها في الفترة من ١٣-١٤ سنة . (٩٧:٤٦)(١١١:١٨)(٣٤٦:٤)

٣/٤/١/٢ النمو العقلي - المعرفي

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م)، (١٩٩٨) ، أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩م) على أن من أهم خصائص ومميزات النمو العقلي - المعرفي في مرحلة المراهقة من (١٢-١٤ سنة) ما يلي :-
-تزداد القدرة على الانتباه والتركيز والملاحظة والتذكر الواعي ، والقدرة على النقد وإدراك العلاقات .

-زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات ، وعلى التفكير والاستنتاج مما يسهل عملية استيعاب المهارات الحركية الجديدة ، وتبدأ قدراته واستعداداته في الظهور .
-تظهر الفروق الفردية بصورة أوضح في النمو العقلي-المعرفي في المراهقة ، نظراً لأن النمو العقلي-المعرفي في نهاية هذه المرحلة يكون قد اكتمل نضجه.

(٤٨ : ١٤٣ ، ١٤٤) (١٢٩:٥١) (١٢٤:٧)

٢/١/٤ النمو الاجتماعي - الانفعالي

يتفق كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) ، (١٩٩٨م) ، أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفه (١٩٩٩م) علي أن من أهم خصائص ومميزات النمو الاجتماعي الانفعالي في مرحلة المراهقة من (١٢-١٤) سنة ما يلي :-

- يهتم أفراد هذه المرحلة بالمظهر الشخصي ويحبون الملابس الزاهية ويزداد الميل إلي الزي الموحد كزي المدرسة أو زي الفرق الرياضية .

- يدين المراهق بالولاء الشديد لجماعة الأقران ، لأنها البديل لجماعة الأسرة التي يرغب في الاستقلال عنها .

- يبدأ التخلص من الأنانية الفردية ، ويبدأ استعداداه ورغبته لخدمة الآخرين وتقديم العون لهم حتى يحصل علي مكانة في الجماعة ورضائها عنه .

- إعجاب المراهق بأشخاص (الزعماء ، أبطال التاريخ) يتجسد فيهم المثل الأعلى الذي يرتضيه في نفسه ومن ثم تعتبر هذه المرحلة من أفضل الفترات لتكوين المثل العليا .

- الرغبة في محاكاة الأفراد أقوى من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار ، ولو أن بعض الأفراد مستعدون للاستجابة لتوجيهات مدرسيهم أو قادتهم أكثر من الوالدين .

- يتقلب المراهق في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ، ويميل إلي مشاركة الكبار في ألعابهم أو علي الأقل تقليدهم .

- زيادة حاجة المراهق إلي التقدير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمة وزيادة الاعتزاز بالنفس .

- زيادة الميل إلي قراءة القصص وخاصة ما يتعلق منها بأعمال البطولة ، والميل إلي المغامرات والمخاطرة مما يدفعه إلي الإقبال علي أنشطة المعسكرات والكشافة والرحلات .

- تتميز انفعالات المراهق بالشدة وعدم الاستقرار والتقلب .

- الاهتمام الشديد بالجسم ، والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو ، وقد يبدو الخجل علي البعض بسبب المظاهر الجسمية .

-مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم ، ومحاولات المراهق للتكيف مع هذه التغيرات.

(١٤٤:٤٨)(١٣٠،١٢٩:٥١)(١٢٥:٧)

٥/١/٢ أهداف التدريب التي تتناسب مع المرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة
يذكر مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) أنه يمكن تحديد الأهداف التدريبية التي تتناسب مع استعدادات النمو والتطور في المرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة كما يلي:-
-التدريب التخصصي.

- زيادة الأحمال التدريبية.

-زيادة جرعات التنافس.

(٨١:٦٠)

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٨م)إلى أنه لا يجب إعطاء أهمية كبيرة لنتائج المنافسات في هذه المرحلة سواء للفوز أو الهزيمة إذ يكون الهدف من ممارسة الرياضة في هذه المرحلة هو أن يشعر الفرد بالآتي:-
-الإحساس بالعمل لتحقيق هدف معين .
-الإحساس بتشابه قوانين الألعاب الرياضية مع قوانين الحياة والمجتمع.
-الشعور بأهمية احترام المنافسين.

(٣٤٣:٤)

٦/١/٢ المهارات الحركية الأساسية في رياضة التنس

تعتبر المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري لرياضة التنس ، حيث تعتبر جوهر الأداء في التنس ، فهي التي تتيح للاعب فرصة إحراز النقاط والمكسب والفوز بالمباراة.

وتتكون المهارات الحركية الأساسية لرياضة التنس من كل الحركات الضرورية الهادفة التي يتعلمها اللاعب ويتقنها في إطار القانون الدولي لرياضة التنس ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة والمضرب أو بدونها.(١٥:٢٦)

وقد أظهر المسح المرجعي الذي قام به الباحث لعدد من المراجع العربية والأجنبية المتخصصة في رياضة التنس أن المهارات الحركية الأساسية في رياضة التنس هي :-

Forehand	١-الضربة الأمامية
Backhand	٢-الضربة الخلفية
Service	٣-ضربة الإرسال
Volley	٤-الضربة الطائرة
Half Volley	٥-الضربة نصف الطائرة
Lob	٦-الضربة المرفوعة
Drop Shot	٧-الضربة الساقطة
Smash	٨-الضربة الساحقة

ويشير سامي محمد طلال كاشور (١٩٩١م) أن مهارات القبضة ووقفه الاستعداد وحركات القدمين ما هي إلا مهارات حركية مساعدة تسهم في محاولة اللاعب أداء مختلف الضربات في رياضة التنس. (١٥٣:٥٠)

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٧م) إلي أن المهارات الحركية الأساسية في رياضة التنس تعتمد علي 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 إلي أداء أفضل للمهارات. (١٥:٢٦)

١/٦/١/٢ الضربة الأمامية Forehand.

تعتبر الضربة الأمامية من الضربات المألوفة وأكثرها انتشارا في رياضة التنس ، كما أنها تتميز بسهولة أدائها مقارنة بالضربات الأخرى ، ولذلك يجب علي اللاعب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى . (٥١:١٤)

وتتميز الضربة الأمامية بسرعتها ، ويمكن للاعب الاستفادة منها في الهجوم وفي الدفاع علي السواء . (٥٤:١٤)

٢/٦/١/٢ الضربة الخلفية Backhand

تعتبر الضربة الخلفية من الضربات الهامة في التنس ولصعوبة أدائها يجب علي اللاعب بذل جهد كبير في إتقانها حتى لا يعطي للمنافس فرصة لاستغلال ضعفه فيها . (٥٥:١٤)

٣/٦/١/٢ الضربة الطائرة Volley

تعتبر الضربة الطائرة من الضربات الهامة التي تساعد اللاعب علي كسب المباراة . وكلما كان اللاعب قريبا من الشبكة عند لعبها كلما كانت الضربة أكثر خطورة علي المنافس في رد الكرة . ويجب أن يقرر اللاعب بسرعة لعب الكرة بالضربة الطائرة بدون أي تردد . واللاعب الجيد هو الذي يستطيع أن يخلق فرصا عديدة يستغلها في عمل الضربات الطائرة . (٦٥:١٤)

٤/٦/١/٢ الضربة الساحقة Smash

تعتبر الضربة الساحقة من الضربات الهجومية الهامة في اللعب ، وتستعمل 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 إلى أي نقطة في ملعب المنافس . وتتركز صعوبتها في أن اللاعب يؤدي الضربة أثناء الحركة وعادة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من الثبات كما في الإرسال ، كما أن الضربة تؤدي من تمريرة منافس وليس بقذف اللاعب الكرة بنفسه . ولذلك فعلى اللاعب تقدير المكان الصحيح لملاقاة الكرة بمجرد ملاحظته خط سيرها أثناء لعبها من المنافس . (٧٣:١٤)

٧/١/٢ تخطيط التدريب الرياضي لتطوير سرعة الأداء المهاري في رياضة التنس

١/٧/١/٢ تخطيط عملية التدريب في رياضة التنس

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة وهذا يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي .

والتخطيط للتدريب الرياضي من حيث أنه وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .

ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة ، بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ، والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .

ويجب أن يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :-

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها .
- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها .
- تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات .
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- تحديد أنسب أنواع التنظيم .
- تحديد الميزانيات اللازمة .

(٤٩ : ٢٨٥ ، ٢٨٦)

والتخطيط للتدريب الجيد يتجه إلى تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية مستخدما في ذلك التمرينات التي تؤدي إلى المنافسة والتي يكون فيها لسرعة الأداء المهاري دورا هاما في هذه المرحلة مما يؤدي إلى اكتساب اللاعب للأداء

الحركي بصورة آلية ، حيث ينتج التخطيط منهاجاً مماثلاً في المهارات الحركية فيركز على تعلم واكتساب الفرد للمهارات الحركية بصفة عامة خلال المرحلة الأولى للممارسة ، بينما يكون التركيز في المرحلة التخصصية على تثبيت وتطوير سرعة الأداء للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضي الممارس (٤٩:٤٠)

ومن واجب المدرب عند التخطيط للتدريب على المهارات الحركية الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها ، ويدقق في إختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب ، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلي الدقة والكمال والتثبيت ، ثم الوصول إلي الأداء الآلي المتقن فيما يلي :

- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلي الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة .

- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الإرتفاع التدريجي بسرعة الأداء وزيادة استخدام القوة أثناء التمرين .
- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية .
- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة .
- مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية .

(٢٢ : ٩٩)

ويري الباحث على أن التدريب في مستوي الناشئين يهدف إلي إتقان وتطوير المهارات الحركية الأساسية تحت ظروف مختلفة وفي مواقف مشابهة لمواقف اللعب ، حيث أنه في رياضة مستوي الناشئين التي يتناول الباحث إحدي مشاكلها بالبحث ، وهي العمل على تطوير سرعة الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية لأقصى مدى ممكن حتي يمكن الوصول لأعلي المستويات الرياضية ، حيث تتضح أهمية التدريب في رياضة التنس في تطوير سرعة الأداء المهاري من خلال التدريبات التطبيقية ، والتي يلعب فيها تكرار المهارة بالصورة التي يهدف إليها دوراً هاماً وأساسياً في هذه المرحلة مما يؤدي إلي إكتساب صفة الآلية في مواقف اللعب المختلفة .

٢/٧/١/٢ تقسيم الموسم التدريبي في رياضة التنس

ويذكر محمد حسن العلاوى (١٩٩٤م) أنه لتخطيط عملية التدريب الرياضية يستلزم الأمر تقسيم الموسم التدريبي إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها ، وتقسيم الموسم التدريبي إلى فترات يهدف أساساً إلى محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى أقصى مستواه في فترة معينة ومحددة من الموسم التدريبي ، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك ، وتتحدد هذه الفترات بطبيعة الحال علي ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة . (٣٠٤:٤٩)

ويتفق كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) نقلاً عن ماتيفيف Matveyev (١٩٦٢م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) أنه يمكن تقسيم فترات التدريب إلى ثلاثة فترات هي :

- الفترة الإعدادية Perparition

- فترة المنافسات Competion

- الفترة الانتقالية Transiton

(٣٠٤:٤٩)(٣٠٦:٤)(٣٥٥:١٨)(٢٧٧:٣١)(٨٩:٤٦)

ويؤكد مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) أن فترات التدريب تتكون من ثلاث فترات هي "فترة إعداد" فترة منافسات" و"فترة انتقال" وتسمى كل فترة من الفترات "دورة تدريب فترة" وهذا التقسيم يساعد علي تحقيق الأهداف التدريبية في كل فترة ، وتتضمن كل فترة من الفترات التدريبية الثلاثة علي عدة "أسابيع تدريبية" وتسمى "دورة تدريب الأسبوع" ، وكل أسبوع تدريبي يحتوي علي عدد من "وحدات التدريب" ، وهذا العدد يختلف من فريق لآخر طبقاً لظروفه ، وتسمى "دورة تدريب وحدة التدريب" (١٤١:٦٠)

مما تقدم يتضح أن عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون الموسم التدريبي تنقسم إلي ثلاث فترات . فالفترة الأولى وهي " الفترة الإعدادية " تعمل علي محاولة الوصول بالفرد إلي أعلى مستواه ، والفترة الثانية وهي " فترة المنافسات " وتستهدف تثبيت أقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة ، والفترة الثالثة وهي " الفترة الإنتقالية وتعمل علي محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن إنتقال الفرد إلي مرحلة تخطيطية جديدة .

وقد قام الباحث بتخطيط البرنامج التدريبي المقترح لتطوير سرعة الأداء المهاري لبعض المهارات لناشئ التنس خلال الفترة الإعدادية والتي تعتبر واحدة من أهم فترات الموسم التدريبي الذي يعتمد عليها في إعداد الناشئين لمواجهة وتحمل عبء المباريات من أجل الظهور بالمستوي الأفضل مؤكداً علي الإعداد المهاري لتطوير سرعة الأداء المهاري حتي يمكن تحقيق أهداف محددة تنعكس أثارها علي الأداء الفني للناشئين بشكل عام .

١/٢/٧/١/٢ الفترة الإعدادية

يشير محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) إلي أنه خلال الفترة الإعدادية يتم رفع الكفاءة العالية للاعبين بدنياً ومهارياً ، ثم أتصاف تلك الفترة بالخصوصية العالية للمسابقات حيث يفضل فيها أداء تدريبات مشابهة لما يقوم به اللاعبون خلال المسابقات. (١١٠:٤٦)

ويذكر محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) أنه خلال الفترة الإعدادية في رياضة التنس تكون نسبة الإعداد البدني ٧٠% (عام/خاص) ، ونسبة الإعداد المهاري والخططي ٣٠% (التكتيك ، التكتيك) . (٤١٥:٤٦)

ويتفق كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) علي تقسيم الفترة الإعدادية إلي عدة مراحل

تهدف كل منها إلي بعض الواجبات والأهداف المعينة ، ويهدف هذا التقسيم إلي الوصول بالرياضي إلي الفورمة الرياضية.(٤٩ : ٣٠٥) (٤ : ٣٠٧) (٤٦ : ١٥٩)

ويتفق كل من محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) ، أيمن الباسطي ، محمد الشاذلي (٢٠٠٠م) علي تقسيم فترة الإعداد إلي:-

- مرحلة الإعداد العام .
- مرحلة الإعداد الخاص .
- مرحلة ما قبل المباريات .

(١٥٩:٤٦)(٧٦:١٣)

١/١/٢/٧/١/٢ مرحلة الإعداد العام

يذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن هذه المرحلة تهدف أساساً إلي الإعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي يتأسس علي الإعداد الخاص ، ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام علي مستوي الإعداد العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها ، و يسعى المدرب خلال هذه المرحلة إلي إستخدام الوسائل المختلفة من تمارينات الإعداد العام والخاص وغيرها من الوسائل بهدف تحقيق الأهداف التالية :-

- رفع مستوي الإعداد البدني العام .
- تحسين الإمكانيات الوظيفية للجسم .
- تنمية النواحي الفنية والنفسية .
- تنمية الإمكانيات الهوائية واللاهوائية .
- تنمية القوة المميزة بالسرعة تبعاً لاستخدامها في الأداء الحركي .
- تحسين النواحي الفنية للأداء الحركي .
- تأهيل الرياضي لتحمل عدد أكبر من الأحمال التدريبية الكبيرة .

(٤ : ٣١٠، ٣١١)

ويذكر محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) أنه في بداية مرحلة الإعداد العام خلال الفترة الإعدادية في رياضة التنس تكون نسبة الإعداد البدني العام ٧٠% ، ونسبة الإعداد البدني الخاص ٣٠%. (٤٦ : ٤١٥)

ويشير بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) إلى أن من أهم أهداف مرحلة الإعداد العام هو بناء أسس الفورمة الرياضية للاعبين بصفة عامة ، وبذلك فمن أهم واجبات تلك المرحلة بناء القاعدة العريضة لتلك الأسس والتي تبني عليها الفورمة الرياضية. (١٨ : ٣٥٨)

ويتفق كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) ، وبسطويسى أحمد (١٩٩٩م)، ومحمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) على أن أسلوب التدرج بزيادة الحمل فى هذه المرحلة يتميز بالزيادة التدريجية فى كل من الحجم والشدة ، مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة التدرج فى الأحمال ، حيث أن ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم. (٤ : ٣١٠) (١٨ : ٣٥٨) (٤٦ : ١٢٤)

٢/١/٢/٧/١/٢ مرحلة الإعداد الخاص

يتفق كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) ، على ان التدريب خلال هذه المرحلة يهدف إلى إعداد الرياضي للفورمة الرياضية ، وتزداد نتيجة ذلك التمرينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة ، كما يغلب على الحجم الكلي للتدريب الإتجاه إلى التخصص الدقيق الرياضي ويراعي الإهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة ، وعادة ما يتم ذلك فى إتجاهين أحدهما : تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني ، والآخر : تحسن الأداء فى إتجاه الإقتصادية فى الجهد . ويستمر خلال هذه المرحلة الإرتفاع التدريجي بحمل التدريب مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة والتي تظهر فى شكل زيادة سرعة الأداء أو الإيقاع الحركي ، ويراعي أنه كلما أرتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر فى البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجياً كلما أرتفعت الشدة ، وهذا الإنخفاض فى حجم التدريب يكون فى البداية على حساب تقليل حجم

التمرينات العامة ، وفي نفس الوقت زيادة الإتجاه إلي التمرينات الخاصة التي تزداد تدريجياً خلال هذه المرحلة .(٤ : ٣١١، ٣١٢) (٤٦ : ١٢٥)

ويذكر محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) أنه في بداية مرحلة الإعداد الخاص خلال الفترة الإعدادية في رياضة التنس تكون نسبة الإعداد البدني العام ٤٠% ، ونسبة الإعداد البدني الخاص ٣٠%. (٤٦ : ٤١٥)

ويشير بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) إلي أن من أهم أهداف مرحلة الإعداد الخالص إتمام بناء أسس الفورمة الرياضية من الناحية البدنية وإلي حد كبير من الناحية المهارية والنفسية ، وبذلك فإن نسبة التمرينات الخاصة بالمهارة سواء تمرينات إعدادية خاصة أو تمرينات تحسينية أو متقدمة هي السمة لمرحلة الإعداد الخاص ، والتي تتمثل في التمرينات الخاصة بالنواحي التكنيكية والتكتيكية ، وبذلك تمثل تمرينات المنافسة المحددة منعطفاً جديداً بجانب التمرينات الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص .(١٨ : ٣٥٨ ، ٣٥٩)

٣/١/٢/٧/١/٢ مرحلة ما قبل المباريات

يذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) إلي أن دورة الحمل خلال مرحلة ما قبل المنافسة تهدف إلي التركيز على الإعداد الدقيق والمباشر لمتطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من نقص أو عيوب خلال مرحلة الإعداد مع تطوير الأداء الفني ، ويلعب الإعداد النفسي والخططي دوراً هاماً خلال هذه المرحلة تبعاً للحالة التي يصل إليها الرياضي في بداية مرحلة الإعداد للمنافسة ، ويراعي أيضاً رفع مستوى الإعداد الخاص وفي نفس الوقت الحذر من الإجهاد بإستخدام وسائل إستعادة الإستشفاء والإستفادة من مبادئ التدريب الخاصة بتطوير عمليات التكيف الفسيولوجي .(٤ : ٢٩٦)

ويوضح محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) أن مرحلة ما قبل المباريات يتم فيها عمل خاص جداً حيث يكون الحمل منخفض والشدة عالية جداً والتكرارات قليلة مع إستمرار أقل أو كثافة أقل ، ويتم فيها تنمية القدرات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس ،

وفى تلك الفترة تنمي أيضاً الصفات البدنية السابقة بمرحلة الإعداد مع ملاحظة أن تدريبات القدرة العضلية تتم من خلال التدريبات الخاصة جداً بأهم العضلات العاملة .

(٤٦ : ١٦١ ، ١٦٢)

ويذكر محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) أنه فى بداية مرحلة ما قبل المباريات خلال الفترة الإعدادية فى رياضة التنس تكون نسبة الإعداد البدني العام ٢٥% ، ونسبة الإعداد البدني الخاص ٧٥% . (٤ : ٤١٦)

ويضيف أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) أنه فى مرحلة ما قبل المباريات يجب أن يتدرب الرياضي على نموذج المنافسة التي سوف يواجهها ، بمعنى محاولة توفير الظروف المشابهة لظروف المنافسة من طبيعة الأداء الرياضي نفسه ، كذلك الظروف الخارجية المحيطة بالرياضي خلال المنافسة ، ولذلك يجب أن يشارك الرياضي فى منافسات تجريبية يتم خلالها دراسة مدى تطبيقه لمتطلبات الأداء ، وكلما تمت هذه المنافسات التجريبية فى ظروف مناخية وجغرافية مشابهة لظروف إقامة المنافسة كان أكثر تأثيراً وفاعلية . (٤ : ٣١٦ ، ٣١٧)

٣/٧/١/٢ حمل التدريب الرياضي

١/٣/٧/١/٢ مفهوم حمل التدريب الرياضي

يشير بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية لعملية التدريب والتي لها تأثير إيجابي على كفاءة ونشاط أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة ، وما لها من تأثير إيجابي على القدرات البدنية العامة والخاصة والتي لها تأثير وارتباط كبير بتقدم وتحسين وتطوير مستوي الفاعليات والمهارات في الألعاب الرياضية المختلفة . (٥٩:١٨)

ويؤكد محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) على أن حمل التدريب يعتبر الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد الرياضي ، ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوي الوظيفي والعضوي

لأجهزة وأعضاء الجسم ، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية . (٥١:٤٩)

ويعرف عادل عبد البصير (١٩٩٩م) نقلاً عن هارا Harra (١٩٧٩م) حمل التدريب بأنه الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع علي كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة . (٥٩:٣١)

٢/٣/٧/١/٢ أنواع حمل التدريب

يقسم كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) حمل التدريب إلي نوعين هما :-

- **الحمل الخارجي** :- ويشتمل علي حجم وشدة التمرينات وفترات الراحة بين تلك التمرينات .

- **الحمل الداخلي** :- وهو درجة الاستجابة والتغيرات الوظيفية والعضوية لأجهزة الجسم التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي .

وهناك صلة وثيقة بين " الحمل الخارجي " و" الحمل الداخلي " ، إذ تتناسب استجابة أعضاء وأجهزة جسم الفرد طبقاً للحمل الخارجي ، فكلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة تغيرات واستجابات أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة والعكس صحيح . (٥٤:٤٩)(٦٠:١٨)(٣٣:٤٦)

٣/٣/٧/١/٢ مكونات حمل التدريب

يري كل من بهاء الدين سلامة (١٩٩٤م) ، محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) أن مكونات حمل التدريب هي :-

- كثافة الحمل

- حجم الحمل

- شدة الحمل

(١٠٧:٦٠)(٣٤:٤٦)(٥١:٤٩)(٣٦٢:١٩)

- شدة الحمل

عرفها كل من بهاء الدين سلامة (١٩٩٤م) ، محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) بأنها "درجة الصعوبة أو السرعة أو القوة المميزة للأداء. (١٩:٣٦٢)(٤٩:٥٢)(٦٠:١٠٧)

وحدات القياس المستخدمة لتحديد شدة الحمل هي:

- فى تمارينات العدو أو المهارات أو الخطط يتم تحديد شدة حمل التمرين من خلال معدل سرعة تنفيذه أو تردده ويكون تمييز شدة حمل التمارينات من هذا النوع بالمتر/ دقيقة أو الكيلو/ ساعة أو الميل/ ساعة.
 - فى تمارينات قطع المسافات والوثب و الرمي والدفع والإطاحة يتم تحديد شدة حمل التمرين من خلال طول المسافة التي تم قطعها أو وثبها أو رميها أو إطاحتها ، ويكون تمييز شدة حمل التمارينات من هذا النوع بالمتر أو بالسنتيمتر أو بالكيلو أو بالميل.
 - فى تمارينات الأداء أمام مقاومة كما فى أجهزة المقاومات أو رفع الأثقال يتم تحديد شدة حمل التمرين من خلال مقدار وزن المقاومة أو الثقل المرفوع أو المدفوع ، ويكون تمييز شدة حمل التمارينات من هذا النوع بالكيلو جرام أو الرطل.
- (١٩ : ٣٦٢) (٦٠ : ١٠٨ ؛ ١٠٩) (٤٩ : ٥٢)

- حجم الحمل

يذكر مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢ م) أن المقصود بحجم حمل التمرين هو المجموع الكلى لكافة أزمنة أو عدد مرات الأداء أو أطوال المسافات أو الارتفاعات أو مقدار المقاومة أو وزن الثقل المستخدم فى تنفيذ تمرين واحد (٦٠ : ١١٢)

ويتفق كل من بهاء الدين سلامة (١٩٩٤ م) ؛ محمد حسن علاوى (١٩٩٤ م)

علي أن حجم الحمل يتكون من :

- فترة دوام التمرين الواحد : ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد علي أعضاء وأجهزة جسم الفرد ، مثل الجري ١٠٠م أو رفع ثقل وزنه ٥٠ كجم لمرة واحدة مثلا .

- عدد مرات تكرار التمرين الواحد : مثل تكرار الجري لمسافة ١٠٠م أربع مرات ، أو رفع ثقل وزنه ٥٠ كجم والتكرار ١٠ مرات .

(٣٦٢:١٩) (٥٢:٤٩)

- كثافة الحمل

يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن المقصود بكثافة الحمل " العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية الواحدة " وتتحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة وحجم الحمل .

وكمبدأ عام يجب أن يصل الفرد في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة طيبة ، وفترة الراحة المناسبة هي التي تصل نبضات القلب في نهايتها إلى حوالي ١٢٠ نبضة /دقيقة .
وتنقسم فترة الراحة إلى نوعين رئيسيين هما :-

- راحة سلبية : وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماماً ولا يقوم بأداء أي نشاط بدني مقصود ، مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة .

- راحة إيجابية : وهي عبارة عن راحة من خلال الحمل أو الأداء ، أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة ، إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع من الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادته القدرة على العمل ولا تؤدي إلى إحساسه بالتعب ، مثل أداء بعض تمرينات المرونة والاسترخاء عقب تمرينات التقوية ، أو الجري الخفيف بعد العدو السريع .

وفي حالة استخدام الراحة الإيجابية يجب مراعاة مايلي:

- أن يقل حجم الحمل في فترة الراحة الإيجابية عن الحمل السابق ، مع ملاحظة ألا يكون الحمل في خلال هذه الفترة ضئيلاً لدرجة كبيرة .

- يمكن إستخدام بعض التمرينات التي تعمل فيها بعض المجموعات العضلية التي لم تشترك في الأداء السابق. ويمكن إستخدام مزيج من الراحة الإيجابية والراحة السلبية، وفي هذه الحالة يراعي أن تكون الراحة الإيجابية أولاً ثم تعقبها الراحة السلبية .
(٥٤،٥٣ : ٤٩)

٤/٣/٧/١/٢ درجات حمل التدريب

يذكر مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) أن درجة حمل التدريب الرياضي هي " درجة مقدرة تشير إلى تأثير مكونات الحمل مجتمعة (الشدة والحجم والكثافة) وتتمثل بنسب مئوية من أقصى ما يتحمله اللاعب . (٦٠ : ١١٩)

ويتفق كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) علي تقسيم درجات حمل التدريب تبعاً لشدة الحمل وحجم الحمل وكثافة الحمل ومعدل نبضات القلب/الدقيقة لدرجات الحمل المختلفة ، وذلك من خلال جدول رقم (١) التالي :-

جدول (١)

درجات حمل التدريب

م	درجات الحمل	الحمل الأقصى	الحمل الأقل من الأقصى	الحمل المتوسط	الحمل الأقل من المتوسط	الراحة الإيجابية
١	شدة الحمل	٩٠-١٠٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله	٧٥-٩٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله	٥٠-٧٥ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله	٣٠-٥٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله	٢٠-٣٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله
٢	حجم الحمل	١-٥ مرات	٦-١٠ مرات	١٠-١٥ مرات	١٥-٢٠ مرات	٢٠-٣٠ مرات
٣	كثافة الحمل	من ٤:٥ دقائق	من ٢:٤ دقيقة	من ١:٢ دقيقة	من ١ دقيقة : ٤٥ ثانية	من ٣٠ : ٤٥ ثانية
٤	معدل النبض	١٨٠-١٩٠ نبضة/دقيقة	١٦٠-١٨٠ نبضة/دقيقة	١٥٠-١٦٠ نبضة/دقيقة	١٣٠-١٥٠ نبضة/دقيقة	١٢٠-١٣٠ نبضة/دقيقة

(٥٧-٥٥ : ٤٩)(٦١ : ٣١)(٣٦ : ٤٦)(٦٠ : ١٢٠-١٣٣، ١٥٤)

٥/٣/٧/١/٢ تشكيل حمل التدريب

يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن التشكيل الصحيح للحمل في غضون فترات التدريب المختلفة من الأسس الهامة لضمان الإرتفاع التدريجي بمستوي الفرد الرياضي. (٤٩ : ٦٣)

ويشير مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) إلى أن تشكيل الحمل هو " الأسلوب الذي يوزع به عدد من الأحمال التدريبية المتتالية" ، أو هو " العلاقة بين درجات الأحمال التدريبية المتتالية من حيث الإنخفاض والارتفاع " . (٦٠ : ١٤٣)

ويذكر محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) أنه عند تشكيل حمل التدريب تستخدم الطريقتين التاليتين :

- التشكيل الأسبوعي للحمل ، وهو ما يعرف بدورة الحمل الأسبوعية .
 - تشكيل الحمل لفترة معينة (أكثر من أسبوع) ، وهو ما يعرف "بدورة الحمل الفترية" .
- (٤٩ : ٦٣)

**دورة الحمل الأسبوعية

ويتفق كلا من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) علي أن التدريب بإستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب في غضون الأسبوع الواحد يؤدي إلى سرعة الارتقاء بمستوي قدرات الفرد ، وتعتبر " الطريقة التموجية" أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل في غضون الأسبوع الواحد ، وتتلخص هذه الطريقة في تعاقب الإرتفاع والإنخفاض بدرجة الحمل في غضون الوحدات التدريبية للأسبوع الواحد . وهذا النظام التموجي له عدة تشكيلات كما يلي :-

- التشكيل الأساسي ١:١ ويعني يوم حمل مرتفع يعقبه يوم حمل منخفض .
- التشكيل ٢: ١ ويعني يومين حمل مرتفع يعقبهم يوم حمل منخفض .
- التشكيل ٣: ١ ويعني ثلاثة أيام حمل مرتفع يعقبهم يوم حمل منخفض .

وهذه الطرق المختلفة لتشكيل درجة الحمل تسهم في إكساب الفرد الرياضي القدرة علي التكيف والملائمة بالنسبة للمتطلبات المختلفة لنواحي التطبيق العملي والممارسة الفعلية .
(١٤٦ : ٦٠) (٣٨ : ٤٦) (٦٤ : ٤٩)

****دورة الحمل الفترية**

يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن المقصود "بدورة الحمل الفترية" هي كيفية تشكيل حمل التدريب في غضون عدة أسابيع متتالية أو في غضون فترة تدريبية معينة كالفترة الإعدادية أو فترة المنافسات مثلاً . وعند تشكيل دورة الحمل الفترية ضرورة مراعاة أن يكون هناك أسبوعاً يطلق عليه "أسبوع الراحة" أو "أسبوع الاستشفاء" ينخفض فيه متوسط الحمل بحوالي من ٣٠-٥٠% عن متوسط الحمل في الأسابيع السابقة ، إذ يسهم ذلك بدرجة كبيرة في إكساب الفرد الرياضي المزيد من الراحة بالإضافة إلي أن الفرد الرياضي يصل في نهاية هذا الأسبوع إلي أحسن مستوياته .

ويمكن استخدام التشكيلات التالية في غضون دورة الحمل الفترية :-

- التشكيل ١ : ١ ويعني أسبوع حمل مرتفع يعقبه أسبوع حمل أقل ارتفاعاً (أسبوع الراحة).
 - التشكيل ٢ : ١ ويعني أسبوعين حمل مرتفع يعقبهم أسبوع حمل أقل ارتفاعاً .
 - التشكيل ٣ : ١ يعني ثلاثة أسابيع حمل مرتفع يعقبهم أسبوع حمل أقل ارتفاعاً .
 - التشكيل ٤ : ١ يعني أربعة أسابيع حمل مرتفع يعقبهم أسبوع حمل أقل ارتفاعاً .
 - التشكيل ٥ : ١ يعني خمسة أسابيع حمل مرتفع يعقبهم أسبوع حمل أقل ارتفاعاً .
- (٤٩ : ٦٨ ، ٦٩)

٢/١/٤ طرق التدريب في رياضة التنس

يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن المقصود بطرق التدريب مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير "الحالة التدريبية" للفرد الرياضي إلي أقصى درجة ممكنة . ويقصد بالحالة التدريبية للفرد الرياضي " الحالة البدنية " ، و" الحالة المهارية " ، و" الحالة

الخططية" ، و"الحالة النفسية" التي يتميز بها الفرد الرياضي ، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنظمة . (٤٩ : ٢١١)

ويتفق كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) أن هناك طرق متعددة للتدريب الرياضي يمكن تقسيمها طبقاً لأسلوب وكيفية استخدام "الحمل" و"الراحة" إلى الطرق التالية :

- طريقة التدريب المستمر (الدائم)
- طريقة التدريب الفكري .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب الدائري .

ولكل طريقة من طرق التدريب السابقة أهدافها وتأثيراتها وخصائصها التي تتميز بها .

(٤٩ : ٢١٢) (٦٠ : ١٩٦)

ويشير أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١م) إلى أنه كان الرأي السائد لعلماء وخبراء اللياقة البدنية للتنس يري أن الاعتدال في أداء تمرينات اللياقة كفيلاً يجعل لاعب التنس في حالة لياقة جيدة ، ولقد أستمّر هذا الرأي لفترة طويلة ومع نهاية القرن العشرين أوضحت نتائج الأبحاث المدعومة برأي الخبراء المتخصصين ، مؤكدين على أهمية التدريب الفكري Interval Training ، لإكتساب لياقة بدنية شاملة وعالية المستوى ، فعندما يكون مستوى المهارة معقولاً فإن التنس مثلها مثل غيرها من ألوان الرياضة يمكنها إكتساب مستوى رفيعاً من اللياقة البدنية من خلال طريقة التدريب الفكري ، كما أنها أسهل طرق التدريب لإكتساب اللياقة البدنية . (١٢ : ٢٣٦)

ويذكر أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١م) نقلاً عن سوزان سكوت Susan Schott (١٩٩١م) خبرة اللياقة البدنية في التنس إلى أن التدريب الفكري مرتفع الشدة هو أنسب طرق إكتساب اللياقة البدنية الخاصة بلاعب التنس حيث يحقق أهدافها مثل تحمل السرعة والقوة والقدرة ونقص الدهون وتقوم فلسفة التدريب الفكري على التبادل بين بذل الجهد والراحة بشكل متتالي . (١٢ : ٢٣٦)

ويذكر أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١م) نقلاً عن إيتشبري Etcheberry (١٩٩١م) خبير التنس ومدرب كل من جيم كورير J.Courier ، بيست سمبراس P.Sampras أن التنس رياضة تتأسس على التدريب الفتري والذي يحقق لياقة بدنية شاملة تتناسب ومتطلباتها البدنية. (١٢ : ٢٣٦)

ويتفق كل من محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكري (١٩٩٣م) على تنوع طرق التدريب الخاصة برياضة التنس خلال فترات الموسم التدريبي المختلفة في حين أنه خلال الفترة الإعدادية تزداد شدة التدريب ويفضل إستخدام أسلوب التدريب الفتري Interval Training وذلك للوصول باللاعب لقمة مستواه البدني خلال تلك الفترة. (٥٧ : ٤١٨)

١/٤/٧/١/٢ طريقة التدريب الفتري Interval Training

١/١/٤/٧/١/٢ مفهومها

يتفق كلاً من محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكري (١٩٩٣م) ، محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) ، طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) على أن طريقة التدريب الفتري هي إحدى طرق التدريب التي تتميز بالتخطيط المقنن لفترات الحمل والراحة وتشتمل على التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة حيث تتضمن سلسلة من جرعات التدريب يتخللها فترات من الراحة وإستعادة الشفاء ، وفترات الراحة يمكن أن يتخللها أداء تمرينات خفيفة أو متوسطة الشدة .

(٥٧ : ٣٣١) (٤٩ : ٢١٧) (٤ : ٧٩) (٣٠ : ١٤) (٦٠ : ١٩٧)

٢/١/٤/٧/١/٢ أنواع التدريب الفتري

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، بسطويس أحمد (١٩٩٩م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) ، على أن طريقة التدريب الفتري الحديثة تنقسم إلي نوعين يختلف كل منهما

عن الآخر طبقاً لدرجة الحمل ، كما يختلفان فى درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية، وهما :

- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة Extensive Interval Training

- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة Intensive Interval Training

(٤٩ : ٢١٧ ، ٢١٨) (١٨ : ٢٨٨) (٣١ : ١٥٨) (٤٦ : ٥١ ، ٥٢) (٦٠ : ١٩٨)

١/٢/١/٤/٧/١/٢ طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة

-أهدافها

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) على أن طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة تهدف إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

- التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) .

- التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة)

(٩ : ٢١٨) (١٨ : ٢٨٩) (٣١ : ١٥٨) (٦٠ : ١٩٩)

-مكونات حمل التدريب الفتري المنخفض الشدة

تتميز طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة بمكونات الحمل التالية :

-شدة الحمل

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) على أن التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة تتميز بالشدة المتوسطة ، إذ قد تصل فى تمرينات السرعة والتحمل إلى حوالي من ٦٠ - ٨٠% من أقصى مستوى للفرد ، وتصل فى تمرينات القوة سواء بإستخدام الأثقال الإضافية أو بإستخدام ثقل جسم الفرد نفسه إلى حوالي من ٥٠ - ٦٠% من أقصى مستوى للفرد .

(٤٩ : ٢١٨ ، ٢١٩) (١٨ : ٢٨٩) (٣١ : ١٥٩) (٤٦ : ٥٣)

-حجم الحمل

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) ، على أن الشدة المتوسطة

للتمرينات فى هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة وعلى ذلك يمكن إستخدام تكرار كل تمرين (كتمرينات الجري أو التقوية بإستخدام الأثقال الإضافية أو بدونها) إلى حوالي من ٢٠ - ٣٠ مرة ، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين ١٠ مرات لثلاث مجموعات) وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي (١٤ - ٩٠ ث) بالنسبة للجري ، وما بين حوالي (١٥ - ٣٠ ث) بالنسبة لتمرينات التقوية سواء بإستخدام الأثقال الإضافية أو بإستخدام ثقل جسم الفرد.

(٤٩ : ٢١٩) (١٨ : ٢٩٠) (٣١ : ١٥٩) (٤٦ : ٥٣)

-فترات الراحة

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) على أن فترات الراحة فى هذه الطريقة تكون قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية ، وتتراوح ما بين (٤٥ - ٩٠ ث) بالنسبة للاعبين المتقدمين (أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالي ١٢٠ - ١٣٠ نبضة /دقيقة) ، وبالنسبة للاعبين الناشئين تتراوح ما بين (٦٠ - ١٢٠ ث) (أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالي ١١٠ - ١٢٠ نبضة /دقيقة) ويفضل إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية فى غضون فترات الراحة البينية مثل أداء تمرينات المشي أو الدحجة أو الإسترخاء. (٤٩ : ٢١٩) (١٨ : ٢٨٩ ، ٢٩٠) (٣١ : ١٥٩) (٤٦ : ٥٣)

٢/٢/١/٤/٧/١/٢ طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة

-أهدافها

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ن عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) على ان طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة تهدف إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

- التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة) .

- السرعة .

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) .

- القوة العظمي (إلى درجة معينة) .

(٤٩ : ٢٢٢) (١٨ : ٣٠٣) (٣١ : ١٦٠) (٦٠ : ١٩٩)

-مكونات حمل التدريب الفتري المرتفع الشدة

تتميز طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة بمكونات الحمل التالية :

-شدة الحمل

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) على أن التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة تتميز بالشدة المرتفعة ، إذ تبلغ فى تمرينات السرعة والتحمل حوالي من ٨٠ - ٩٠% من أقصى مستوي للفرد ، وتصل فى تمرينات القوة سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد إلى حوالي ٧٥% من أقصى مستوي للفرد . (٤٩ : ٢٢٢) (١٨ : ٣٠٤) (٣١ : ١٦٠) (٤٦ : ٥٣)

-حجم الحمل

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ن عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) على أن حجم التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة يرتبط بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة ، إذ نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك بالمقارنة بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة ، وعلى ذلك يمكن تكرار تمرينات السرعة أو التحمل لحوالي ١٠ مرات ، وتكرار تمرينات القوة لحوالي من ٨-١٠ مرات لكل مجموعة .

(٤٩ : ٢٢٢، ٢٢٣) (١٨ : ٣٠٤) (٣١ : ١٦٠) (٤٦ : ٥٣)

فترات الراحة البينية

يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) ن عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م) على أن نتيجة لزيادة شدة التمرينات فى هذه الطريقة فإن فترات الراحة البينية تزداد نسبياً ولكنها تصبح أيضاً غير كاملة للراحة لكي تتيح لقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية ، وتتراوح ما بين (٩٠ - ٨٠ ث) بالنسبة للاعبين المتقدمين ، بالنسبة للاعبين الناشئين فتتراوح ما بين

(١١٠ - ٢٤٠ث) ، مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلي ما يزيد عن ١١٠ - ١٢٠ نبضة/دقيقة كما يراعي إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل أداء تمرينات المشي أو الدححة أو الإسترخاء.
(٤٩ : ٢٢٣) (١٨ : ٣٠٤ ، ٣٠٥) (٣١ : ١٦١) (٤٦ : ٥٣)

٥/٧/١/٢ تخطيط عملية التدريب لتطوير سرعة الأداء في رياضة التنس
١/٥/٧/١/٢ مفهوم وأهمية سرعة الأداء

ويشير محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) إلي أن المقصود بسرعة الأداء Speed performance 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)

ويضيف محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) أن المقصود بسرعة الأداء أو السرعة الحركية ، سرعة إنقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة. (٤٩ : ١٥٣)

ويذكر مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) أن سرعة الحركة الوحيدة ، تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن. (٦٠ : ١٩٢)

ويذكر محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) أن هذا النوع من السرعة غالباً ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي ، وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم Speed of movement of body segments نظراً لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم ، وعموماً تستأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب وإتجاه الحركة المؤداه .

(٥٤ : ٢٣٢ ، ٢٣٣)

ويذكر محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) نقلاً عن بارو Barrw ومك جي Mcgee، أن سرعة الأداء (السرعة الحركية) تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية ، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي ، وتتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلة والصفات التكوينية والميكانيكية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل. (٥٨ : ٣٨٠)

ويؤكد أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١م) على ان الأداء الحركي 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. (١٢ : ٢٣٣)

ويذكر أحمد مرزوق ، على سليم (١٩٤٩م) أن ممارسة التنس من الصغر تعود الفرد سرعة الحركة حتي انه يمكن ملاحظة الفرق في سرعة الحركة بين شخصين أحدهما لاعب تنس والآخر لم يزاوّل أي رياضة. (٦ : ٢٣)

٢/٥/٧/١/٢ أسس التدريب لتطوير سرعة الأداء

هناك بعض الأسس الهامة التي تضمن إستمرار عملية تنمية وتطوير سرعة الأداء، والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

١/٢/٥/٧/١/٢ العامل الوراثي

لا يمكن إغفال دور العامل الوراثي إذ أن نسبة الألياف العضلية السريعة التي يرثها الفرد تشكل لديه إستعداداً طيباً لأنشطة السرعة . إلا أن نوعية التدريب الرياضي وخاصة تدريبات السرعة يمكن أن تؤثر على تحويل نوع من الألياف السريعة وهي الألياف السريعة الحمراء لتتخذ نفس خصائص الألياف السريعة البيضاء فيزداد لدي اللاعب عنصر السرعة. (٣ : ١٩٤)

٢/٢/٥/٧/١/٢ شكل التمرينات المستخدمة

يجب أن تتخذ التمرينات المستخدمة لتنمية وتطوير سرعة الأداء الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية ، بمعنى أن تدريبات سرعة الأداء فى التنس يجب أن تكون بنفس طريقة الأداء فى التنس وب نفس الأسلوب ، حيث أن تدريب سرعة الأداء هو أساساً تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ، ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية فى نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة. (٣ : ١٨٩)

٣/٢/٥/٧/١/٢ طريقة التدريب الفتري

يجب ان تؤدي تدريبات سرعة الأداء تبعاً لمستوي السرعة المستهدفة فى البرنامج التدريبي حتي تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقاً للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك ، ولذا فإن طريقة التدريب التي تساعد على تحقيق ذلك هي طريقة التدريب الفتري التي تشمل فترات للأداء يعقبها فترة للراحة.(٣ : ١٨٩)

٤/٢/٥/٧/١/٢ توزيع فترات الأداء وفترات الراحة البينية

عند التدريب على سرعة الأداء يجب ألا تزيد فترة الأداء عن ١ - ٢ دقيقة ، وإذا كانت فترة الأداء أقل من ٢٠ ثانية فإن فترة الراحة يجب أن تكون فى حدود ١٠ - ١٥ ثانية ، وبعد أداء عدة تكرارات يمكن إعطاء فترة راحة كاملة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، ويلاحظ تقسيم تكرارات التدريب إلي مجموعات ، وتحدد راحة بينية قصيرة بين التكرارات ثم راحة بينية أكبر بين المجموعات ، وفى حالة ما إذا كانت فترة الأداء أكثر من ٢٠ ثانية فإنه يجب إعطاء فترة راحة طويلة نسبياً بما يسمح بفترة لإستعادة الإستشفاء فإذا كانت فترة الأداء تتراوح ما بين ٢٠ - ٣٠ ثانية أو أكثر قليلاً يمكن بالتالي زيادة فترة الراحة لتصل إلي ٢ - ١٥ دقيقة ، ويحتاج الناشئون إلي فترات راحة أطول نسبياً ، وخلال فترة الراحة البينية يمكن أن يقوم اللاعب بأداء بعض التمرينات الخفيفة التي تساعد على سرعة التخلص من حامض اللاكتيك ، وهذه التمرينات يجب أن تكون ذات شدة معتدلة ، كما تستخدم تمرينات الهرولة أو المطاطية خلال فترة الراحة البينية (٣ : ١٩٠)

ومن شروط تحديد فترة الراحة إضافة إلي ما سبق فإنه يجب مراعاة حالة الجهاز العصبي حيث أنه يلعب دوراً مهماً في التأثير على سرعة الأداء ، ولذلك فإن فترات الراحة البيئية يجب أن تتم بحيث لا تؤثر عل حالة التنبيه أو الإستثارة التي وصل إليها الجهاز العصبي من خلال التكرارات في تدريب سرعة الأداء ، فإذا طالت فترات الراحة البيئية فسوف ينتج عن ذلك هبوط حالة إستثارة الجهاز العصبي وتنخفض سرعة الأداء ، ولذا لابد أن يكون التكرار دائماً والجهاز العصبي في حالة من الإستثارة المطلوبة ، وتمارين الراحة النشطة فضلاً عن أنها تفيد في سرعة التخلص من حامض اللاكتيك فإنها أيضاً تساعد على احتفاظ بحالة إستثارة الجهاز العصبي . (٣ : ١٩١)

والجدول رقم (٣) يبين مواصفات التدريب الملائم لتطوير سرعة الأداء من حيث زمن الأداء و الشدة وعدد التكرارات بكل وحدة تدريبية وزمن فترات الإستشفاء وعدد وحدات التدريب الأسبوعية .

جدول (٢)

مواصفات التدريب لتطوير سرعة الأداء نقلاً عن

أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م)

م	أزمنة فترات الأداء	الشدة	عدد التكرارات بالوحدة التدريبية	زمن فترة الإستشفاء	عدد وحدات التدريب الأسبوعية
١	١٠ ثوان	١٠٠%	٣٠-٢٠	١٠ ثوان	٣-٤
٢	٢٠ ثانية	١٠٠%	٢٠-١٠	١٥ ثانية	٣-٤
٣	٣٠ ثانية	١٠٠%	١٨-٨	٢-١ دقيقة	٣-٤
٤	١ دقيقة	٩٥-١٠٠%	١٥-٥	٣-٥ دقيقة	٣-٤
٥	٢ دقيقة	٩٠-١٠٠%	١٠-٤	٥-١٥ دقيقة	٣-٤

(٣ : ١٩٢)

١/٢/٧/٥/٢/٥ شدة الأداء

يجب أن يكون مستوي شدة أو سرعة الأداء بالحد الأقصى أو قريباً من الحد الأقصى ، بحيث لا تقل عن ٧٥ - ١٠٠% ، ويفضل أن تكون الشدة عند مستوي ٩٠%

فى الأنشطة التى تستمر فترة أدائها من دقيقة إلى دقيقتين ، وتبلغ ١٠٠% للأنشطة ذات فترة الأداء الأقل من ذلك. (٣ : ١٩٣)

٦/٢/٥/٧/١/٢ موقع تدريبات سرعة الأداء فى البرنامج الأسبوعي

نظراً لما تتميز به سرعة الأداء من الشدة القصوى وما تسببه من ضغط عصبي وبدني ، وحتى يمكن تجنب تأثير التعب على أداء اللاعب ، يجب أن تؤدي تدريبات سرعة الأداء بحيث تكون عضلات اللاعب وجهازه العصبي فى حالة تسمح للأداء بأقصى سرعة ممكنة ، ولذا يفضل ألا تزيد تدريبات سرعة الأداء عن ٣-٤ مرات خلال دورة الحمل الأسبوعية على أن يكون ترتيبها فى بداية الأسبوع و عقب يوم الراحة ، كما يفضل أن تؤدي تدريبات سرعة الأداء وجسم اللاعب فى حالة راحة كأن يؤدي ذلك فى بداية جرة التدريب وبعد أداء التسخين مباشرة. (٣ : ١٩٣) (٤ : ١٩٩)

وبالرغم من ذلك فإن استخدام تمرينات سرعة الأداء فى بعض الأحيان يمكن أن يكون مفيداً إذا ما تمت بعد أداء التمرينات الهوائية وفى نهاية جرة التدريب ، حيث أنه فى كثير من الأحيان لا يقوم الرياضي بإظهار السرعة القصوى فى بداية الجرة بعد التسخين خوفاً من سرعة التعب وعدم القدرة على استكمال جرة التدريب ، ولذلك فمن المفيد أيضاً استخدام بعض تمرينات سرعة الأداء فى نهاية جرة التدريب الهوائية . (٤ : ١٩٩)

٧/٢/٥/٧/١/٢ القدرة على الإسترخاء العضلي

تلعب القدرة على الإسترخاء العضلي دوراً هاماً بالنسبة لسرعة الأداء ، فمن المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التى تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات ، وغالباً ما يعزى التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء الحركي أو إلى ارتفاع درجة الإثارة والتوتر الإنفعالي ، ويمكن التدريب على الإسترخاء العضلي باستخدام بعض التمرينات التى تتقبض فيها العضلات لدرجة كبيرة بإرتباطها بالتحكم الإرادي فى عملية التنفس (كتم النفس) ثم يعقبها أداء عملية "الزفير" بإرتباطها بمحاولة الإسترخاء العضلي بصورة كاملة

، وتكمن أهمية مثل هذه التمرينات في إكساب الفرد القدرة على الإسترخاء العضلي الإرادي بعد التوتر العضلي العنيف. (٤٩ : ١٥٥)

٨/٢/٥/٧/١/٢ قابلية العضلة للإمتطاط

إن قابلية العضلة و العضلات للإمتطاط كنتيجة لإطالة أليافها العضلية وتميزها بالمرونة العضلية ، من العوامل التي تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي ، نظراً لأن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الإنقباض بقوة وسرعة ، ويجب مراعاة أن قابلية العضلات للإمتطاط لا يقصد بها فقط العضلات المشتركة في الأداء الحركي ، بل يقصد به أيضاً العضلات المانعة أو العضلات المقاومة حتي لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك ببطء الحركات. (٤٩ : ١٥٥)

٩/٢/٥/٧/١/٢ النمط العصبي للفرد

إن تنمية وتطوير سرعة الأداء ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد ، إذ أن عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة ، نظراً لأن مرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير من حالات "الكف" إلي حالات "الإثارة" تعتبر أساس قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة. (٤٩ : ١٥٤)

١٠/٢/٥/٧/١/٢ سرعة الأداء وتركيز الإنتباه

لا يستطيع الفرد أن يركز انتباهه وتفكيره في أشياء كثيرة في وقت واحد ، ولذا يجب على الفرد الرياضي أن يركز انتباهه في الواجب الحركي الملقي على عاتقه وهو الوصول إلي أقصى سرعة أداء ممكنة ، وفشل الفرد في تركيز الإنتباه يؤدي إلي أن يكون أدائه بسرعات أقل من القصوي. (٣ : ١٩٤)

٣/٥/٧/١/٢ تطوير سرعة الأداء المهاري

إن مرحلة تطوير الأداء المهاري تعني تحسين المهارة التي تم نقلها بصورة آلية. (٦٠ : ٤٣٦)

وتعرف مرحلة الآلية بأنها تلك المرحلة التي يصل إليها اللاعبون في نهايتها لأعلي درجة من درجات تنفيذ المهارة دون بذل جهد في التفكير في أدائها مع تميزها بالإنسيابية والدقة وتوافر قدر كبير من دافعية الأداء. (٦٠ : ٢٣٨)

١/٣/٥/٧/١/٢ أهداف الأداء المهاري في مرحلة الآلية

- الوصول للأداء المهاري الثابت غير المتذبذب .
 - تحقيق أعلي درجات دقة الأداء .
 - تحقيق أعلي درجات الإنسيابية في الأداء المهاري .
 - بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء المهاري .
 - تحقيق أعلي إستثارة للدافعية .
 - تحقيق درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف التدريبية أو التنافسية المحيطة.
- (٦٠ : ٢٣٨)

٢/٣/٥/٧/١/٢ طرق التدريب للوصول لمرحلة آلية الأداء

- الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة .
- الأداء الآلي المتميز بالصعوبة .
- تبادل إستخدام الأداء الآلي المتكرر السريع مع الأداء الذي يتميز بالصعوبة .
- الأداء الآلي في ظل ظروف غير متوقعة .
- الأداء الآلي المرتبط باللياقة البدنية .
- الأداء الآلي المرتبط مع المهارات الأخرى .

(٦٠ : ٢٤٠)

٣/٣/٥/٧/١/٢ تدريبات السرعة المرتبطة بالأداء المهاري

عند تنمية السرعة المرتبطة بالأداء المهاري يراعي أن يكون التركيز في البداية على صحة الأداء المهاري وتكون سرعة الأداء بطيئة في البداية ثم تزداد حتي تصل إلي

السرعة القصوى ، وبطبيعة الحال فإن الأداء المهاري بسرعة بسيطة له عيوبه ، إذ أنه لا يمكن اللاعب من الإحساس بطبيعة الأداء الحقيقي للمهارة كما ان ربط الأداء المهاري بالسرعة القصوى له صعوبته التي تتمثل في صعوبة التركيز على واجبين في وقت واحد و لتجنب ذلك ينصح بالآتي :

- أن تكون السرعة أثناء التعليم قريبة من القصوى حتى يمكن بعد ذلك التدرج بسهولة للأداء بالسرعة القصوى ، ومن وجهة أخرى يمكن للاعب التحكم في الأداء المهاري، وهذه السرعة يطلق عليها السرعة المقننة .
- أن يكون التدريب على أداء المهارة بإستخدام سرعات متغيرة .

(٣ : ٢٠٩ ، ٢١٠)

ومن الوسائل المساعدة على تطوير سرعة الأداء طريقة التأثيرات المتغيرة — وتعني هذه الطريقة تدريب الرياضي على الإحساس باختلاف سرعة الأداء بإستخدام تأثيرات متغيرة متتالية ، بمعنى أن يؤدي الفرد الرياضي أو الأداء التنافسي في الظروف العادية وبالشكل الطبيعي ثم يلي ذلك الأداء في ظروف أكثر صعوبة .(٤ : ١٩٧ ، ١٩٨) وبصفة عامة فإن إستخدام الأجهزة التي تساعد على زيادة سرعة الأداء يمكنها تشكل مساعدة لزيادة سرعة أداء الرياضي عند مستوي سرعته العادية بنسبة من ٢٥-٥٠ % .(٤ : ١٩٨)

كما يساعد إستخدام الأساليب النفسية لزيادة دافعية الأداء على زيادة الأداء بسرعة عالية ، ويساعد على ذلك إحاطة الرياضي بالأزمة التي يسجلها والأزمة المطلوبة ، حيث أن ذلك يؤدي إلي تحسن مستوي سرعة الأداء بنسبة من ٥-١٠ % ، كما أن له تأثير كبير على فاعلية عمليات التدريب ويمكن لذلك إستخدام بعض الألعاب التنافسية.

(٤ : ١٩٨)

٤/٥/٧/١/٢ متطلبات تقييم سرعة الأداء المهاري في رياضة التنس

إن التسجيل الفعلي للأداء هو الوسيلة الأساسية لتحديد قيمة أي مظهر وظيفي للسلوك الإنساني ، ويأتي بعد تسجيل البيانات المتجمعة عنه بشكل معين بحيث تعكس هذه البيانات مستوي التقدم أو التحصيل أو القدرة أو الإستعداد أو ما يتميز به من سمات

وخصائص ، حيث تمثل الدرجات المتجمعة من القياس والاختبار الأداء الفعلي للفرد فى أي جانب من الجوانب المرتبطة بالنشاط الرياضي . (٥٥ : ٤٧)

ويظهر قياس المهارات فى الألعاب قدرات الأفراد فى الأداء الخاص فى لعبة من الألعاب ، وعندما نعرف مستوى قدرة الفرد المهارية فى لعبة ما فإننا نستطيع أن نستخدم النتائج التي نحصل عليها لتحقيق بعض الأغراض الهامة التالية :

- تشخيص الحالة المهارية الراهنة للأفراد وتحديد جوانب الضعف التي تتطلب الرعاية والاهتمام .

- تصنيف الأفراد فى مجموعات متجانسة من حيث المستوى فى المهارة مما يجعل عملية التدريب أكثر فعالية .

- الاستفادة من إختبارات المهارات فى الألعاب كوسيلة من وسائل التنافس اليومية بين اللاعبين وهذا بدوره يعتبر من الوسائل الهامة لتطوير هذه المهارات .

- تستخدم إختبارات المهارات فى الألعاب كوسيلة هامة من وسائل زيادة الدافعية وحماس الأفراد نحو الإقبال على الممارسة الرياضية والانتظام فى التدريب .

- التعرف على مستوى التقدم الذي يحققه الأفراد من الألعاب نتيجة عملية التدريب وهذا التقدم يمكن أن يفيد فى تقويم البرنامج التدريبي ، وتقويم مدي فاعلية طريقة التدريب المستخدمة ومدي قوة أو ضعف محتوى البرنامج التدريبي .

(٥٣ : ٨٦ ، ٨٧)

١/٢/٥/٧/٤/١ أساليب قياس المهارات

يستخدم فى قياس المهارات فى الألعاب فى المجال الرياضي نوعين رئيسيين من المقاييس هما :

- المقاييس الموضوعية Objective Measurement

- المقاييس التقديرية Subjective Measurement

(٥٣ : ٩٧)

والباحث من خلال دراسته للأساليب المستخدمة فى قياس المهارات وجد أن المقاييس التقديرية تعتمد على ملاحظة الأداء وتقديرات الخبراء المتخصصين فى اللعبة

لهذا الأداء ، وهي وإن كانت تصلح فى التقييم العملي لبعض المهارات إلا أنها من وجهة نظر الباحث يصعب الإعتماد عليها كوسيلة موضوعية لتقييم الأداء المهاري وخاصة فى مجال هذه الدراسة ، أما المقاييس الموضوعية يكثر إستخدامها فى مجال قياس المهارات فى الألعاب الرياضية ، حيث تتميز بأنها أقل تعرضاً للأخطاء وخاصة أخطاء التحيز ، كما أنها تتميز ببناء علمي مناسب لما تحتويه من صدق وثبات وموضوعية تسمح بإستخدامها فى البحوث العلمية وخاصة فى مجال رياضة التنس .

وبناء على ذلك قام الباحث بعمل مسح مرجعي للإختبارات التي تقيس سرعة الأداء للمهارات قيد البحث لناشئ التنس وتحديد أنسب الإختبارات التي تقيس سرعة أداء هذه المهارات .

ويشير محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠م) إلي أن هناك بعض الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند تطبيق اختبارات فى مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي وهي كالتالي :

- تهيئة الظروف المثلي لتطبيق الإختبار .
- تنظيم المختبرين .
- إعداد بطاقات تسجيل درجات الإختبار .
- إختيار المساعدين وتدريبهم .
- إتخاذ بعض الإجراءات لتسهيل القياس وتوفير الوقت .
- شرح الإختبارات للمختبرين .
- إعداد التقارير وإعلانها على المختبرين .
- إعداد الملفات والسجلات الخاصة ببيانات المختبرين .

(٥٥ : ٣٣٣)

وقد راعي الباحث هذه المبادئ والأسس الهامة عند تحديد وتطبيق إختبارات سرعة الأداء للمهارات المختارة قيد البحث .

٢/٢ الدراسات السابقة

بناءً على المسح المرجعي الذي قام به الباحث وفي حدود علمه ، تعددت الدراسات السابقة مع إختلاف أهدافها بكثير من المتغيرات التي تفيد الباحثين بالعديد من المعلومات التي تساعد في إختيار الأسلوب الإجرائي الذي يمكن الباحث أن يسير على النهج الصحيح لإتمام دراسته وفق منهجية البحث العلمي .

وقد قام الباحث بمسح شامل للدراسات السابقة والتي تتناول بعضها الجوانب والمتغيرات التي تهم الباحث في خطوات إجراء الدراسة ، وفي حدود إستعراض الباحث للدراسات السابقة فلم يتطرق أي من الدراسات سواء العربية أو الأجنبية إلي تصميم برنامج تدريبي لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لنادي التنس خلال الفترة الإعدادية ، وبالرغم من ذلك تعد الدراسات التي إستعان بها الباحث سواء في مجال رياضة التنس أو مجال الأنشطة الرياضية الأخرى نقطة الإنطلاق و حجر الأساس الذي يعين الباحث في المنهج والخطوات والإجراءات التي سوف يتبعها لمعالجة مشكلة بحثه والمضي فيها متتبعاً خطوات البحث العلمي .

وقد أمكن التوصل إلي الدراسات التالية التي تناول بعضها تأثير البرامج التدريبية المرتبطة برياضة التنس والبعض الآخر تناول تأثير البرامج التدريبية في مجالات رياضية أخرى غير رياضة التنس وذلك للتعرف على :

- طرق تقنين البرامج التدريبية في مختلف مراحل التدريب خلال الموسم واهمية وأولوية الجوانب المختلفة لكل مرحلة .

- التعرف على طرق تصميم البرامج التدريبية وحجم المستهدف من خلال الأهداف في كل جانب من الجوانب .

- الطرق المستخدمة لقياس وإختبار الجوانب البدنية والمهارات الخططي وكيفية متابعة مستوي التقدم في كل فترة من فترات التدريب .

- طرق التدريب المستخدمة (مستمر - فترتي - تكراري) من خلال البرامج وخاصة للفترة الإعدادية .

- التعرف على العلاقة التوافقية بين الحمل والراحة في كل فترة للحفاظ على الحالة التدريبية وبخاصة خلال الفترة الإعدادية عن طريق الحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية .

وقد تم عرض الدراسات السابقة من الأقدم إلى الأحدث وفقاً للتصنيف التالي :

١/٢/٢ دراسات سابقة في مجال رياضة التنس

٢/٢/٢ دراسات سابقة في مجال الأنشطة الرياضية الأخرى غير رياضة التنس .

جدول (٣)

١/٢/٢ دراسات سابقة في مجال رياضة التنس

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
١/١/٢/٢	منى محمد جودة	الأسس العلمية لتعليم المبتدئات لعبة التنس	١٩٧٥م ماجستير	- التعرف على أيهما أفضل تعليم المبتدئات الضربة الأمامية أو لا أم الضربة الخلفية أم تعليم الضربتين معاً.	المنهج التجريبي	٤٥ طالبة بـ الصف الثاني بـ كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة	- المقابلة الشخصية - وسائل تعليمية	- تعليم الضربة الأمامية أسهل من تعلم الضربة الخلفية للمبتدئات .
٢/١/٢/٢	لاري د. د. هنسلي .. Larry D .. Hensley	وضع اختبارات لقياس مهارات القياس للمهارات الأساسية البدنية لرياضة كرة المضرب	١٩٧٩م	- وضع اختبارات لقياس المهارات الأساسية لرياضة المضرب ..	المنهج التجريبي	٢١٢ لاعب ولاعبة من الطاولات المستجدين بجامعة جورجيا بالولايات المتحدة	- تطبيق اختبارين فقط - قياس سرعة أداء الضربة الطائفة القصيرة وسرعة أداء الضربة الطائفة البعيدة - بحث يؤدي كل من الاختبارين لمدة ٣٠ ثانية	- الاختبارين يمكنهما قياس المستوى المهاري للاعبين واللاعبات .
٣/١/٢/٢	منى محمد جودة	تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللياقة البدنية لبعثي التنس وكرة السلة .	١٩٨٠م دكتوراه	- تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعثي التنس وكرة السلة .	المنهج التجريبي	١٢٠ لاعب ولاعبة من الدرجة الأولى والثانية في كرة السلة و ٣٧ لاعب ولاعبة تنس	- المقابلة الشخصية . - تحليل الوثائق . - الملاحظة - بحث الحالة	- توجد علاقة دالة إحصائياً بين المستوى المهاري للاعبين وكرة السلة وبين العناصر الأتية : قدرة اللاعبين - قدرة اللاعبين - الرشاقة - الدقة - توجد علاقة دالة إحصائياً بين المستوى المهاري للاعبين التنس وبين العناصر الأتية : التحمل - الرشاقة - القوة - قدرة اللاعبين .

تابع جدول (٣)

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
٤/١/٢/٢	تشارلز أنوارد Charles Edward	بناء بطارية إختبار لقياس 'المهارات الأساسية الرياضية المضرب	١٩٨٤م إنتاج علمي	بناء بطارية إختبارات ممثلة للقدرة الحركية في رياضة كرة المضرب	١٠٧ لاعب ولاعبة	تطبيق مجموعة إختبارات البطارية المحددة .	- أن من أفضل الإختبارات لتحديد القدرات الحركية لألعاب المضرب هي إختبارات الضربة الخلفية في الحائط - إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية في الحائط - إختبار دقة أداء الإرسال - إختبار سرعة أداء الضربة الطائفة في الحائط ، بحيث تؤدي كل من هذه الإختبارات لمدة ٣٠ ثانية .
٥/١/٢/٢	نولت عبيد الرحمن عبد القادر عبيد الرحمن	دراسة أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للعبة التنس لطالبات كلية التربية الرياضية	١٩٨٤م إنتاج علمي	دراسة أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للعبة التنس لطالبات كلية التربية الرياضية	٨٨ طالبة بالصف الثاني، بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية	رستميتور لقياس الطول . ميزان طلي لقياس الوزن . الماترومتر لقياس قوة القبضة . الكرونوميتر لقياس سرعة رد الفعل . إختبار اللوائر المتداخلة لقياس الدقة . تحديد المستوي المهاري باستخدام إختبار (بروميلر Broer Miller _ ماتويس Mathwes) ١٩٧٣م للضربات الأساسية - الخلفية - الإرسال (الخلفية	إستخدام الوسائل المساعدة لأي إسي إكتسب. الطالبة تقصر الدقة في الإرسال عن طريق إستخدام قطعة الصندوق في التعلم ، وإكتسب قوة أداء الضربات عن طريق إستخدام الحائط والكرة المعطلة ، وضبط الحركة عن طريق إستخدام المرآة .

تابع جدول (٣)

مستمل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	المعيار	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
٦/١/٢/٢	سهير طلعت إبراهيم اللباني	دراسة مقارنة لبعض أنواع التنفيذ المرتدة على تعلم الإرسال في التنس	١٩٨٥م إنتاج علمي	المقارنة بين ثلاث أنواع للتنفيذ المرتدة بمعرفة النتائج على تعلم ضربية الإرسال في التنس للمبتدئات وهذه الأنواع الثلاثة هي : -التنفيذ المرتدة بمعرفة النتائج من مصدر خارجي بطريقة فورية . -التنفيذ المرتدة بمعرفة النتائج من مصدر خارجي بطريقة مرجأة . -التنفيذ المرتدة بمعرفة النتائج ذاتياً.	٩٠ طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية	-إستطلاع رأي الخبراء في القدرات البدنية والحركية المؤثرة على تعلم أداء ضربية الإرسال المسطح . -المسح المرجعي وإستطلاع رأي الخبراء لتحديد إختبارات القدرات البدنية والحركية لقياس القدرات المستخلصة .	-وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل مسن مجموعة للتنفيذ المرتدة بمعرفة النتائج الفورية والمرجأة والذاتية في كل من الأداء الحركي ودقة أداء ضربية الإرسال .	
٧/١/٢/٢	عبد النبي إسماعيل الجمال	تأثير برنامج تدريبي مقترح على الكفاءة البدنية والوظيفية للاعب التنس	١٩٨٦م إنتاج علمي	-التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الكفاءة البدنية والوظيفية للاعب التنس	١٦ لاعب من الدرجة الأولى والذين تتراوح أعمارهم من ١٧ - ٢٠ سنة	تطبيق إختبارات : التوافق العضلي العصبي - مرونة العمود الفقري - سرعة رد الفعل - السرعة الإنقبالية - الرشاقة - الدقة - الكفاءة البدنية - الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين - معدل النبض بعد المجهود مهائنة وفي الراحة - السعة الحيوية للثنتين .	-أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن كل من الكفاءة البدنية والوظيفية المختارة لأجهزة الجسم لدى اللاعبين . -يزري هذا التقدم إلى أن البرنامج المقترح يتقوى على مجموعة متعددة من الأنشطة المختارة بإستخدام الأدوات وبسورن الأدوات ، مع إستعمال المكان وإتجاه عند التدريب ، بالإضافة إلى تمرينات المشي والجري والرثب والقفز .	

(٣) تابع جدول

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العيينة	أدوات البحث	أهم النتائج
١٠/١/٢/٢	سامي محمد طلال كاشور	بناء بطارية اختبار مهارات للاعبين التنس	١٩٩١ م دكتوراه	يهدف البحث إلى بناء بطارية اختبار مهارات لقياس مستوى لاعبي التنس	٣٠ لاعب ترواحت أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٢ سنة	المسح المرجعي لتحديد المهارات الأساسية لرياضة التنس - استطلاع رأي الخبراء في أهمية المهارات الأساسية لرياضة التنس - ترشيح الاختبارات المهارية لقياس الأداء المهارى لرياضة التنس - لبناء بطارية اختبار مهارات لقياس مستوى الأداء المهارى لمهارات الضربة الأمامية - الضربة الخلفية - الضربة الطائفة - الضربة المسافطة - الضربة المرفوعة - الضربة المسافطة للاعبي التنس	- أن استخدام جهاز قانات الكرات وسيلة جيدة في تحسين مستوى الأداء المهارى للناشئين .
١١/١/٢/٢	إيهاب عبيد القنصاح شحاته	تأثير تمرينات مقترحة لتقوية الإدراك الحس - حركى على دقة حركى	١٩٩٣ م ماجستير	- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة في تنمية متغيرات الإدراك الحس - حركى قيد البحث	٣٠ طالباً بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببرسعيد يقع سنهم ما بين ١٨ - ١٩ سنة .	جهاز قياس سرعة حركة الذراع . - ديناميتر قياس قوة القبضة . - رستاميتور قياس الطول . - ميزان طبي قياس الوزن . - ٤ ساعات إيقاف .	- تخرج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات الإدراك الحس - حركى قيد البحث لصالح القياس البعدى .

(٣) تابع جدول

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
١٢/٢/١٢	عبد النبي إسماعيل الجمال ، شسريف عوض	الخصائص التكنيكية لضربة الإرسال فى رياضة التنس .	١٩٩٤م إنتاج علمي	دراسة الخصائص التكنيكية لمهارة ضربة الإرسال فى التنس . تحديد أهم النقاط الفنية التي تساعد فى إتقان أداء هذه المهارة .	شسراط فديو شسخرج منها عشرة محاولات صحيحة للاعب من حيث مطابقة هذه المحاولات لشروط التحليل الحركي أو من حيث صحة أداء الإرسال ، خمسة محاولات منها مصورة على المستوى القراعى الطولي (الرأس) ،	- عصيان توازن (باس). - مسطرة مدرجة ١٠٠ سم. - مضارب تنس . - كرات تنس . - أعصية سوداء للاعبين . - ملعب تنس قانوني .	- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي فى كل من متغيرات الإرتك الحس - حركي ، ودقة أداء ضربات الإرسال قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية . - أن عملية قبض مفصل الركبة للرجل الأمامية لا تبدأ إلا بعد انطلاق الكرة لأعلى أثناء عملية رفع الكرة لأعلى ، وأن القبض يتم بهدف وضع الجسم فى المكان المناسب بالنسبة للمسقط الرأسى للكرة فى إعدادها . - أن زاوية ميل الكتفين عن المستوي الأفقي تساعد على توفير ظروف تشريحية أفضل لدوران الذراع حول مفصل الكتف . - أن معدل السرعة الزاوية لكامل من الكتف والمرقع خلال الأوضاع الأخيرة إنما يؤكد على أهمية زيادة هذا المعدل حتى يتم ضرب الكرة والمضرب فى حالة سرعة دورانية عالية حيث أن كل من الحركة الدورانية فى المرفق والكتف سوف تساهم بشكل فعال فى زيادة السرعة

تابع جدول (٣)

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العينه	أدوات البحث	أهم النتائج
١٢/٢/١/٢	عبد النبي إسماعيل الجمال ، شريف عوض	الخصائص التكنيكية لضربة الإرسال في رياضة التنس .	١٩٩٤م إنتاج علمي	دراسة الخصائص التكنيكية لمهارة ضربة الإرسال في التنس . تحديد أهم النقاط الفنية التي تساعد في إتقان أداء هذه المهارة .	والخمس محاولات الثانية مصورة على المستوي الفراغي العرضي (الألقي)	حول المحور العرضي للتكفين عن المستوي الألقي لحظة الضرب . -التغيرات الزاوية لكل من مفاصل المرفق والكف والركبة حيث يتم حساب كل من الإزاحة الزاوية والسرعة الزاوية خلال مراحل أداء المهارة .	الخطية للضرب لحظة الضرب ، هذا بالإضافة إلى أن الحركة المفاجئة في مفصل رسغ اليد تزيد من سرعة الضرب لحظة الضرب .
١٣/٢/١/٢	مها محمد صالح فراج	أثر استخدام جهاز قاذف كرات التنس في التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للمبتدئين .	١٩٩٤م ماجستير	التعرف على أثر استخدام جهاز قذاف كرات التنس الكهربي كمساعد من مساعدات التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للمبتدئين .	٥٠ طالباً بالفرقة الأولي بكلية التربية الرياضية للبنين بـلي قيد جامعة الإسكندرية	رستامير لقياس الطول بالسم . -ميزان طيني لقياس الوزن بالكجم . -إختبار القدرات العقلية (لأحمد زكي صالح) . -إختبار مطاھر الإبتداه للتصحيح (بوردين أفيموف) .	-إستخدام جهاز قاذف كرات التنس الكهربي أدي إلي تحسين في عملية التعلم من خلال ضبط المسارات الحركية لأداء المهارة . -إستخدام جهاز قاذف كرات التنس الكهربي ساعد في تعلم الضربة الأمامية الأساسية بصورة أفضل من الضربة الأمامية الخلفية المستقيمة .

تاریخ جدول (۳)

مستمل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
١٤/٢/١٢	محمد عيسى أحمد المشاوي	وضع بطارية اختبارات ببنية خاصة ثلاثية الأقطاب تحت ١٤ سنة.	١٩٩٦ م ماجستير.	تصميم بطارية اختبارات للصفحات البنوية الخاصة ثلاثية الأقطاب للرحلة السنوية تحت ١٤ سنة.	١٥٠ ناشئ		- المسح المرجعي، لاختبارات عناصر اللياقة البدنية. - الإستهلاك.	- تحديد وحالات بطارية الاختبارات وهي: - اختبار الحركي لمسافة ٢٢ متر بخط مستقيم. - اختبار الإبطاح المائل من الوقوف. - اختبار الوثب العمودي لسرعات. - اختبار مرونة الكتفين. - اختبار دفع كر طيبة ٢ كجم بيد واحدة لأبعد مسافة. - اختبار الجري ٨٠٠ م. - اختبار ثني الجذع خلفاً من الإبطاح. - اختبار نط الحبل.

(٣) تابع جدول

مستمل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العينه	أدوات البحث	أهم النتائج
١٥/٢/١٢	إيهاب عبد الفتاح طلس شحاته	التنبوء بدقة الإرسال المستقيم بدلالة بعض المقاييس الديناميكية والقياسات الأثر ووبومترية والقوة المميزة بالسرعَة للأعبي التنس	١٩٩٨م ذكوراه	- التعرف على * علاقة بعض المتغيرات الديناميكية قيد البحث بدقة أداء ضربة الإرسال المستقيم في التنس . * علاقة بعض القياسات الأثر ووبومترية قيد البحث بدقة أداء ضربة الإرسال المستقيم في التنس . * علاقة القوة المميزة بالسرعَة للرجلين والذراع الضارب بدقة أداء الإرسال المستقيم في التنس . * تنمية مساهمة كل من المتغيرات الديناميكية والقياسات الأثر ووبومترية والقوة المميزة بالسرعَة قيد البحث في بدقة أداء ضربة الإرسال المستقيم في التنس . * وضع معادلة للتنبؤ بدقة الإرسال المستقيم للأعبي التنس .	١٠ لاعبين للمرحلة المنية من ١٦ - ١٨ سنة .	- نظام التصوير بالفيديو ذو الثلاثة أبعاد . - التحليل الحركي باستخدام نظام الفيديو / الحاسب الآلي . - القياسات الأثر ووبومترية . - إختبارات القوة المميزة بالسرعَة . - إختبار دقة الإرسال المستقيم - ميزان طلي . - رستاميتز . - شريط قياس . - قفل وزنه ٩٠٠ جرام . - طباشير وجير . - مضارب تنس . - ملعب تنس قانوني .	- أهم المتغيرات الميكانيكية تتأثراً في درجة مستوي دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم فسي التنس هي : - محصلة القوة لمفصل رسغ اليد للذراع الضارب . - محصلة دفع القوة لمفصل رسغ اليد للذراع الضارب . أهم القياسات الأثر ووبومترية تتأثراً في درجة مستوي دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم فسي التنس هي : - الطول الكلي للجسم . - طول الذراع . أهم الصفات البدنية تتأثراً في درجة مستوي دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم في التنس هي : - القوة المميزة بالسرعَة للذراع الضارب . - القوة المميزة بالسرعَة للرجلين .

تابع جدول (٣)

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العينه	أدوات البحث	أهم النتائج
١٦/٢/١/٢	إبتسليم عبيد القادر عبيد العزيز	تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض مهارات التمس للناشئات من سن ٩-١٢ سنة .	١٩٩٩م ماجستير .	وضع برنامج ألعاب صغرة مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية (الضربية الأرضية الأساسية -الضربية الأرضية الخلفية) للناشئات التمس من سن ٩ - ١٢ سنة . -التعرف على تأثير برنامج الألعاب الصغيرة المقترح على : *عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلبنة التمس للناشئات من سن ٩ - ١٢ سنة . *تنمية بعض المهارات الأساسية (الضربية الأرضية الأساسية -الضربية الأرضية الخلفية)	١٠ ناشئات من سن ٩-١٢ سنة	ميزان طبسي لقياس وزن الجسم بالكيلو جرام . -رسمامتر لقياس طول الجسم بالسـم . -دينامومتر لقياس القوة العضلية للرجلين والظهر بالكيلو جرام . -مانومتر لقياس قوة القبضة بالكيلو جرام . -المراجع الطبية والدراسات السابقة . -الاستبيان -اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة . -اختبارات الأداء المهاري .	-وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث . -توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى الاختبارات مهارية قيد البحث ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية فى اختبار دقة الضربة الأمامية .

تابع جدول (٣)

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العينة	أنوات البحث	أهم النتائج
١٧/٢/١٢	مسروان محمد صالح محمد	التركيب البنائي للجسم وبعض القياسات الأثر وفسولوجية كدالة صحجية للتأئين وعلاقتها بمستوى الأداء فى رياضة التنس	١٩٩٩م ماجستير	- التعرف على التركيب الجسمي والقياسات الأثر وفسولوجية المميزة للاعب التنس قيد البحث . - التعرف على أهم خصائص التركيب الجسمي وبعض القياسات الأثر وفسولوجية المساهمة فى مستوى الأداء للاعب التنس قيد البحث .	٣٢ لاعب تنس تحت ١٦ سنة	- رستاميتز لقياس الطول . - ميزان طبيقي لقياس وزن الجسم . - شريط قياس مائل لقياس الأطوال و المحيطات . - جهاز البرجل المزدلق لقياس العروض . - جهاز سكين فولد (مسالك الجلد) .. - أسبير وميتز جشاف لقياس السمعة الحيوية . - ساعة إيقاف . - مسترونم للتخطيط إقاساع الخطوط . - صندوق خشبي .	- تحديد أهم خصائص التركيب الجسمي والقياسات الأثر وفسولوجية المميزة للاعب التنس . - ترتيب متغيرات التركيب الجسمي والقياسات الأثر وفسولوجية حسب مساهمتها فى مستوى الأداء للاعب التنس قيد البحث . - يمكن التنبؤ بمستوى الأداء عن طريق متغيرات البحث وهي : * متغيرات التركيب الجسمي عن طريق - نسب الدهن) * المتغيرات الأثر وومترية عن طريق (طول القفد والمساعد ومحيط الصدر) . * المتغيرات الفسيولوجية عن طريق (معدل النبض - القدرة الهوائية)

جدول (٤)

٢/٢/٢ دراسات سابقة في مجال الأنشطة الرياضية الأخرى غير رياضة التنس

مستمل	إسم الباحث	تاريخ النشر، نوع الدراسة	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
١/٢/٢/٢	عزة صبيد القناص الشامي	١٩٨٤ م دكتوراه	تأثير برنامج مهاري مقترح على مستوى الناشئات في كرة السلة .	وضع برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الأداء المهاري لناشئات كرة السلة .	١٠ ناشئات	- استخدام اختبارات مهارية لقياس مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث .	- استخدام التدريب الفردي المستمر لأي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للناشئات في كرة السلة وبصفة خاصة في المهارات المختارة وجود علاقة ارتباطية طردية بين المجموع الثاني للمستوي المهاري لناشئات صينة البحث.
٢/٢/٢/٢	إبراهيم محمود غريب	١٩٩٠ م ماجستير	تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهاري لناشئة كرة اليد	- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية ضمن طريق التدريب التطبيقية . - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث . - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى الأداء المهاري لعينة البحث .	١٠ ناشئين	- استخدام اختبارات بدنية . - استخدام اختبارات مهارية --	- أثر البرنامج التطبيقي على مستوي جميع المهارات الهجومية المختارة . - وجود علاقات بين عناصر اللياقة البدنية والمستوي المهاري وإستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب بدرجة كبيرة في الوصول إلى المستوي المطلوب .

(٤) تابع جدول

مستسل	إسم الباحث	صفوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	المعينة	أدوات البحث	أهم النتائج
٣/٢/٢/٢	علي هسنيين محمد حسب الله	تأثير استخدام حائط التدرير كوسيلة تعليمية على بعض متغيرات التمرير وإستقبال الكرة	١٩٩٣ م إنتاج علمي	دراسة أثر إستخدام حائط التدرير على بعض متغيرات التمرير وإستقبال الإرسال والتي تتمثل في (سرعة الإستجابة - دقة التمرير - القدرة العضلية للراعين - الرشاقة)	١٢ ناشئ تحت سنة	إستخدام إختبارات لقياس متغيرات التمرير وإستقبال الإرسال وتتمثل في : - إختبار لقياس سرعة الإستجابة. - إختبار لقياس دقة التمرير . - إختبار لقياس إستقبال الإرسال. - إختبار لقياس القدرة العضلية للراعين . - إختبار لقياس الرشاقة .	وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات التمرير وإستقبال الإرسال لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
٤/٢/٢/٢	ممدوح إبراهيم علي	تأثير برنامج تدريبي (بدني - مهاري) على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية	١٩٩٣ م ماجستير	تصميم برنامج تدريبي بدني مهاري لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية للناشئ ككرة القدم . - التعرف على تأثير البرنامج عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية	١٢ ناشئ	- إستخدام إختبارات بدنية لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم . - إستخدام إختبارات مهارية للتعرف على مستوى تطور المهارات الأساسية قيد البحث .	- أثر البرنامج المقترح وتأثير إجائياً على مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارات السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس . - تحققت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية . - زادت معدلات نسب التقدم لتأثير البرنامج التدريبي المقترح .

تابع جدول (٤)

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	المعينة	أدوات البحث	أهم النتائج
٥/٢/٢/٢	علي سلامة علي	أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقة الأداء المهاري للاعبي الهوكي.	١٩٩٤م إنتاج علمي	التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير دقة الأداء المهاري للاعبي الهوكي .	٢٠ لاعب مسن الدرجة الأولى، ينتمي للشمس ، ٢٠ طالب مسن كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم (اختياري أول هوكي)	- تحليل المحتوى لتحديد أهم المهارات الأساسية التي لها تأثير على دقة الأداء المهاري وذلك عن طريق الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات والأبحاث السابقة . - تصميم إستراتيجية إستبيان لمعرفة رأي الخبراء في الاختبارات الخاصة بقياس دقة الأداء المهاري للعبة الهوكي .	- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات قياس دقة الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى .
٦/٢/٢/٢	عجمي محمد عجمي	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى فى كرة القدم	١٩٩٥م دكتوراه	- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لبعض مهارات كرة القدم للاشقين . - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المستوى البدني للدفاعيين والمهاجمين للاشقين كرة القدم . - مقارنة بين لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم فى سرعة أداء بعض مهارات كرة القدم للاشقين	١٠ ناشقين	- استخدام اختبارات بدنية لقياس مستوي عناصر اللياقة البدنية للمدافعين والمهاجمين . - استخدام اختبارات مهارية لقياس مستوي سرعة الأداء المهاري للدفاعي والهجومى لبعض مهارات كرة القدم للاشقين	- المعدل الزمني للبرنامج المقترح لسهه تسأثير إيجابي على زيادة سرعة الأداء المهاري للاعبي كرة القدم . - المعدل الزمني للبرنامج له تأثير إيجابي فى إستعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً . - المهارات المختارة تغطي دلالة لمستوي سرعة اللاعب فى الأداء المهاري . - الإختبارات التي طبقت كانت فعالة على عينة البحث .

تابع جدول (٤)

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
٧/٢/٢٠٢٢	أنشرف فتحي عبد المحسن	تأثير برنامج مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للمبتدئين من ٩ - ١٠ سنوات	٢٠١٩ ماجستير	وضع برنامج تدريبي مقترح للمبتدئين في كرة اليد للمرحلة السنية من ٩ - ١٠ سنوات . - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة اليد للمبتدئين في كرة اليد .	٤٢ لاعب بدروسية كرة اليد بنسلي الزمالك .	- استطلاع رأي الخبراء من خلال المقابلة الشخصية . - المراجع والمجلات العلمية وكتب ونشرات الاتحاد المصري والدولي لكرة اليد والبحوث والدراسات المشابهة العربية والأجنبية . - اختبارات انتقاء لاختيار العينة والكمال في طول والوزن والسن .	توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين في اختبار التمرير والإستلام لصالح المجموعة التجريبية . - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين في اختبار رمي الكرة لصالح المجموعة التجريبية . - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين في اختبار تنطيط الكرة لصالح المجموعة التجريبية . - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين في اختبار التصويب من الثبات واختبار التصويب من الوثب واختبار التصويب بعد الدخاخ لصالح المجموعة التجريبية . - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين في اختبار الجري الزخزاعي ثم التصويب من فوق ارتفاع لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية . - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين في اختبار سرعات التحركات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

تابع جدول (٤)

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	المعيار	العينة	أدوات البحث	أهم النتائج
٨/٢/٢٠٢٢	مجدي محمد محمد الشيخ	تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الأداء الفني لكرة السلة للأطفال من سن ٦ - ٩ سنوات	١٩٩٨م ماجستير	وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداء الفني لكرة السلة للأطفال من ٦ - ٩ سنوات . -التعرف على تنمية الأداء الفني لكرة السلة للمرحلة المسننة من ٦ - ٩ سنوات . -تقويم الأداء الفني لكرة السلة للمرحلة السننية من ٦-٩ سنوات باستخدام المستويات القياسية الخمسة	٢٥ طفلاً من الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية بحدارس العروبة الخاصة للغات بالمعادي	٢٥ طفلاً من الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية بحدارس العروبة الخاصة للغات بالمعادي	• ملعب ميكرو باسكت . • كرات ميكرو باسكت . • أقمار • أطواق بلاستيك . • ساعة إيقاف (هاتيرت) • طبشير . • ميزان للوزن والطول .	حدث تقدم ملحوظ في نهائية البرنامج في مستوي الأداء الفني للأطفال في مهارة إستلام الكرة . -الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية في المستويات الخمسة كانت دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدية .
٩/٢/٢٠٢٢	هشام محمد أنور عبيد الحميد	تطوير سرعة الأداء للمهاري لنادي كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي .	١٩٩٨م دكتوراه	تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة الأداء المهاري لنادي كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي . -معرفة أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير سرعة الأداء المهاري لنادي كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي .	١٨ ناشئ تحت ١٧ سنة	رسانيتير لقياس طول الجسم • بالسم . • ميزان طبيقي لقياس وزن الجسم بالكجم . • شريط قياس بالسم . • ساعة إيقاف . • ملعب كرة يد قانوني . • كرات يد . • صندوق خشبي	• يؤثر البرنامج التدريبي على تحسين مستوي سرعة الأداء الدفاعي والهجومى لنادي كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي . • زادت معدلات التقدم الحادث لتأثير البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات المهاريّة الدفاعية والهجومية بصورة عالية للقياس البعدي عن نظيره القياس القبلي في مستوي سرعة الأداء المهاري بمكوناته المختلفة لنادي كرة اليد تحت ١٧ سنة .	

تابع جدول (٤)

مستسل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العيينة	أدوات البحث	أهم النتائج
١٠/٢/٢	عمرو عبيد اللاه عبيد القادر حسن	تأثير برنامج للتدريب الرشاقة على الأداء الدفاعي في كرة السلة .	١٩٩٩ م ماجستير	وضع برنامج لتنمية الرشاقة للاعبين كرة السلة . - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الأداء الدفاعي في كرة السلة .	١٥ لاعب تحت ١٦ سنة	- حواجز ألعاب قوي . - أقماع . - أرماع - المسح المرجعي للإختبارات التي تقيس سرعة الأداء الدفاعي و الهجومي الفردي . - المسح المرجعي للمهارات الحركية الأساسية للاعب كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي .	- وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعيدة لقياسات الرشاقة و الممتثلة في انخفاض زمن كل من التحكم في الجسم وتغيير الإحساس على الأرض وزيادة الوثب و اللمس . - لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلي - البيني - البعدي) لإختبار التحركات الدفاعية

نتائج جدول (۴)

مستمل	إسم الباحث	عنوان الدراسة	تاريخ النشر، نوع الدراسة	هدف الدراسة	العيينة	أدوات البحث	أهم النتائج
١١/٢/٢	أحمد محمد صلاح الدين محمد	تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهاري للاعبي	٢٠٠٠م ماجستير	وضع برنامج لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي الشبّاب فوق ١٦ سنة وتحت ١٩ سنة . - التعرف على تنمية القوة المميزة المقترحة وبسرعة الأداء المهاري للاعبي الشبّاب فوق ١٦ سنة وتحت ١٩ سنة	٢١ ملاكم من فئتين ١٦ سنة وتحت ١٩ سنة بفرقتين نسائية الرمالك	- انتقال حرّة . - أكياس الكم . - أجهزة الأثقال . - ساعة إيقاف . - حبل زينة كيلو ونصف كيلو . - حبل أثقال للزراعين . - حبل أثقال للرجلين .	- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي لأفراد عينة البحث في متغير القوة القصوى وذلك لصالح القياس التتبعي . - وجود فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياسات (القبلي - التتبعي - البعدي) لأفراد عينة البحث في متغير سرعة الأداء المهاري وذلك لصالح القياس البعدي .

٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

إستفاد الباحث من قراءته وعرضه للدراسات السابقة التي ترتبط بموضوع البحث والتي أجريت في مجال رياضة التنس وفي مجال الأنشطة الرياضية الأخرى غير رياضة التنس في الفترة من (١٩٧٥ م) وحتى (٢٠٠٠م) في تحديد عدة نقاط ساعدت الباحث في إعداد البرنامج التدريبي المقترح وكذلك تحديد اختبارات المستخدمة في تقويم سرعة الأداء المهاري لبعض المهارات الحركية الأساسية لناشئ التنس ، وفيما يلي أبرز ما تم إستخلاصه من الدراسات السابقة وفقاً للنواحي التي تناولها الباحث لهذه الدراسات من حيث:

١/٣/٢ الهدف :

كان هدف بعض الدراسات السابقة هو وضع إختبارات مهارية لقياس مستوي الأداء المهاري في التنس مثل دراسة كلاً من لاري د .هنسلي (١٩٧٩م) (٨٠)، تشلرلز أدوارد (١٩٨٤م) (٧١) ، سامي محمد طلال كاشور (١٩٩١م) (٢٦).

وكان هدف بعض الدراسات السابقة هو التعرف على أثر برنامج تدريبي على تطوير أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة التنس وبعض الأنشطة الرياضية الأخرى غير رياضة التنس مثل دراسة كل من بدوي عبد العال بدوي محمد (١٩٩٠م) (١٧) ، إيهاب عبد الفتاح على شحاته (١٩٩٣م) (١٥) ، إبتسام عبد القادر عبد العزيز (١٩٩٩م) (١) ، عزة عبد الفتاح الشيمي (١٩٨٤م) (٣٩) ، إبراهيم محمود غريب (١٩٩٠م) (٢) ، ممدوح إبراهيم على (١٩٩٣م) (٦١) ، على سلامة على (١٩٩٤م) (٤١) ، عجمي محمد عجمي (١٩٩٥م) (٣٨) ، اشرف فتحي عبد المحسن (١٩٩٦م) (٨) ، مجدي محمد محمد الشيخ (١٩٩٨م) (٤٥) ، هشام محمد أنور عبد الحميد (١٩٩٨م) (٦٦) ، عمرو عبد اللاه عبد القادر حسن (١٩٩٩م) (٤٣) ، أحمد محمد صلاح الدين محمد (٢٠٠٠م) (٥).

في حين كان هناك دراسات في مجال رياضة التنس استهدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي على مستوي الأداء البدني للاعبين التنس مثل دراسة كل من عبد النبي

إسماعيل الجمال (١٩٨٦م) (٣٣) ، بدوي عبد العال بدوي محمد (١٩٩٠م) (١٧) ،
إيتسام عبد القادر عبد العزيز (١٩٩٩م) (١) .

وكان هدف بعض الدراسات السابقة في مجال رياضة التنس لتحديد عناصر اللياقة
البدنية الخاصة برياضة التنس مثل دراسة كل من مني محمد جودة (١٩٨٠م) (٦٣) ،
عبد النبي إسماعيل الجمال (١٩٨٨م) (٣٤) ، إيتسام عبد القادر عبد العزيز (١٩٩٩م)
(١) .

في حين كان هناك دراسة في مجال رياضة التنس أستهدف تصميم بطارية
أختبارات للصفات البدنية الخاصة لناشئ التنس للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة وهي دراسة
محمد عيسي أحمد المنشاوي (١٩٩٦م) (٥٦) .

بينما كان هناك دراسة هدفها تحديد العلاقة بين الإختبارات البدنية ومستوي الأداء
المهاري للاعبي التنس وهي دراسة عبد النبي إسماعيل الجمال (١٩٨٨م) (٣٤) ،
ودراسة أخرى كان هدفها التعرف على أهم خصائص التركيب الجسمي وبعض القياسات
الأنثروفسولوجية المساهمة في مستوى الأداء للاعبي التنس "مروان محمد صالح محمد"
(١٩٩٩م) (٥٩) ، ودراسة أخرى كان هدفها المقارنة بين ثلاث أنواع للتغذية المرتدة
بمعرفة النتائج على تعلم ضربة الإرسال في التنس "سهير طلعت إبراهيم اللباني"
(١٩٨٥م) (٢٧) ، ودراسة أخرى كان هدفها التعرف على تأثير تمرينات مقترحة لتنمية
الإدراك الحس - حركي على دقة أداء ضربات الإرسال في التنس "إيهاب عبد الفتاح
على شحاته" (١٩٩٣م) (١٥) ، ودراسة أخرى كان هدفها التعرف على علاقة بعض
المتغيرات الديناميكية والقياسات الأنثروبومترية والقوة المميزة بالسرعة بالتنبؤ بدقة
الإرسال المستقيم "إيهاب عبد الفتاح على شحاته" (١٩٩٨م) (١٦) .

وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد أهداف بحثه وكذلك الأسباب
الرئيسية للقيام بتلك الدراسة .

٢/٣/٢ المنهج

إستخدمت (٢١) واحد وعشرون دراسة من الدراسات السابقة المنهج التجريبي ، بينما أستخدمت (١٠) عشرة دراسات سابقة المنهج الوصفي ، وهذا قد ساعد الباحث على تحديد المنهج الملائم لهذه الدراسة وهو المنهج التجريبي .

٣/٣/٢ العينة

تنوع المجال البشري الذي تم استخدامه في الدراسات السابقة ما بين طلبة وطالبات ، ولاعبين ولاعبات مبتدئين وناشئين ودرجة أولى وثانية ومصنفين عالمياً ، وقد تراوح حجم العينة المستخدمة في الدراسات السابقة ما بين ١٠ إلى ٢١٢ فرداً .

وقد إستفاد الباحث من ذلك في تحديد المرحلة السنية لأفراد عينة البحث وهم ناشئين للمرحلة السنية من (١٢-١٤ سنة) بعينة إجمالي (١٥) ناشئ .

٤/٣/٢ أدوات البحث

من خلال إطلاع الباحث على الإختبارات المهارية والبدنية التي تم استخدامها في الدراسات السابقة وجد أنه تتنوع وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته والمهارات والصفات المطلوبة قياسها ، وبناء على ما قدمته تلك الدراسات قد أفاد ذلك الباحث في تحديد الإختبارات المهارية والبدنية التي سوف تستخدم في البرنامج التدريب وكذلك الأدوات المساعدة والتمرينات والتدريبات وزمن الوحدة التدريبية وتوزيع الأحمال التدريبية والمدة التي يستغرقها البرنامج .

٥/٢/٢ أهم النتائج

أنفقت جميع الدراسات السابقة المرتبطة بالمستوي المهاري على إرتفاع مستوي الأداء المهاري نتيجة لقيام الباحث بالعمل على تنمية الجوانب البدنية والمهارية بإستخدام الوسائل المساعدة والأنشطة المتعددة بإستخدام الأدوات وبدون الأدوات من خلال البرامج التدريبية المقننة ، ومن هنا وجد الباحث العديد من المعايير يمكن الإستفادة منها في تحديد

خطوات البرنامج التدريبي قيد البحث على أسس علمية حتي يمكن تطوير سرعة الأداء المهاري لعينة البحث ومن ثم الوصول إلي النتائج المرجوة من البرنامج التدريبي قيد البحث .