

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث .

٢/١ مشكلة البحث .

٣/١ أهمية البحث .

٤/١ أهداف البحث .

٥/١ فرض البحث .

٦/١ المصطلحات المستخدمة في البحث .

١/٠ الإطار العام للبحث :

١/١ مقدمة البحث :

أصبحت الرياضة هي الركيزة الأولى لمواجهة تحديات التنمية والتقدم بشكل عام ولكونها العنصر المؤثر في كفاءة الإنسان وصحته وبالتالي التأثير على مستوى كفاءته وأدائه في كافة الميادين ، فقد أصبحت للرياضة علوما وقواعد وأسس تنطلق منها إلى أفق التقدم العلمي ، في جميع الميادين بما يكفل الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

وفي السنوات الأخيرة تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضي تطوراً سريعاً تلك النظريات والطرق التي تهتم بالرياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التي تتحقق على المستوى الدولي هي النتاج الحقيقي لصراع النظرية والأسلوب والطريقة في إدارة وإخراج عمليات التدريب الرياضي مع صياغة علمية مدروسة لهذه العمليات التدريبية، أساس هذه الصياغة التنظيم والاستمرار وأهدافها تحقيق النتائج. (٤٠ : ١)

و يؤكد " عبد النبي الجمال " (١٩٨٩ م) " علي ضرورة الاهتمام بالناشئين من خلال وضع البرامج التدريبية الخاصة بهم لمعالجة نقاط الضعف لديهم بأحدث الوسائل والطرق العلمية وذلك بغرض الوصول بهم إلي المستويات العليا وتحقيق البطولات والإنجازات المختلفة من خلال التخطيط العلمي السليم لاختيار التدريبات والاختبارات والمقاييس وطرق التدريب الخاصة بالرياضة التنس. (٣٢ : ١)

ورياضة التنس أحد رياضات ألعاب المضرب والتي تلقى أهمية كبيرة في العديد من دول العالم نظراً لمناسبتها لكل الأعمار وملاءمتها لكل جنس كل على حسب قدراته ، فهي لا تحتاج سوى لاعبين أو أربعة على الأكثر ، بالإضافة إلى أنها نشاط قوى يساعد في رفع اللياقة البدنية. (٦٧:٣٤)

ويشير " أمين أنور الخولي وجمال الشافعي " (٢٠٠١م) " إلى أنه لكي تحافظ رياضة التنس على المكانة التي تبوأها كان لزاماً على لاعبيها أن يؤدوا جميع المهارات الأساسية بمستوى كاف من المقدرة ، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ تطبيق الواجب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي وبالتالي تزيد من فرصة إحراز البطولات. (١٢:٥٩)

وتذكر " ألين وديع " (٢٠٠٠) " أن لكل لعبة قدراتها العامة والخاصة التي تساعد علي تحسين أداء مهاراتها ، كما تختلف مستوي لياقة كل ناشئ عن الآخر في ضوء استعداداته وقدراته ، ولكي يكون الناشئ لائقاً في لعبة التنس فإنه يحتاج إلي إعداد بدني فسي التحمل الدوري التنفسي، السرعة، التوافق، القوة، القدرة العضلية، المرونة والرشاقة، لكل من الطرفين العلوي والسفلي والجذع بدرجة متوازنة. (٩: ١١١ - ١١٥)

ويذكر " عبد النبي الجمال " (١٩٨٨) أن الضربات الأرضية تعتبر هي الضربات الأولى التي يتعلمها المبتدئ ومنها يتعلم لأول مرة طريقة مسك المضرب وتأرجحه والمسافة الصحيحة بين الكرة ونقطة التلامس مع الكرة . وهنا يتعلم المبتدئ توجيه الكرة في الاتجاه المطلوب ومراقبة الكرة ويكرر ذلك كثيراً حتى تصبح هذه المهارة مألوفة وتلقائية ، ويجب أن يعطى المدرب هذه الضربات أهمية بالغة لأن هذه الضربات هي التي تمهد الطريق إلى كل أنواع الضربات الأخرى وبالتالي أهميتها البالغة في تدريب الناشئين . (٣١ : ١٢)

ويرى كلا من " خيرية إبراهيم السكري ومحمد جابر بريقع " (١٩٩٩م) " أن الماء يعتبر وسطاً ممتازاً لتدريب اللياقة البدنية الخاصة بالأفراد أصحاب المستويات الرياضية المتقدمة (رياضيو المنافسات) وذلك من خلال الإعداد للموسم التدريبي ، كذلك يعمل على تقليل الضغوط الواقعة على الجسم والناجمة من ممارسة الرياضات التنافسية والودية كما يقلل من الآلام أثناء الحركة ، كما أن تدريبات الماء لها فوائد كثيرة ومتعددة فبجانب فائدها للعلاج والتأهيل فهي أيضا تحقق اللياقة الكاملة والشاملة للجسم ومن فوائدها اكتساب القوة العضلية والتحمل وزيادة المرونة خاصة مرونة المفاصل وتطوير المدى الحركي. (١٦: ١٤، ١٣)

ويتميز الوسط المائي بطبيعة خاصة تميزه عن باقي الأوساط التي يتعامل معها الإنسان في حياته ، ولذا فإن أهمية طبيعة الوسط المائي في التعرف على الكيفية التي يتيح بها الماء سطحاً لارتكاز الجسم وحركته وكيفية رد فعل الماء للحركة . (٥٢ : ٣١)

وتظهر الفوائد العديدة من التدريب داخل الوسط المائي سريعاً على المرحلة المتقدمة بعد أداء مرات قليلة من التدريب بزيادة الشدة بالتدريب السريع واكتساب اللياقة البدنية المرتفعة مع تجنب الإصابات ، كما أن التدريب داخل الوسط المائي أيضا يساعد هذه الفئة في العودة إلى الحالة الطبيعية (مرحلة الاستشفاء) بعد أداء المسابقات أو التدريبات العنيفة. (١٩ : ٣)

حيث يتعامل الفرد في الماء مع قوى تسبب الحركة والتقدم والسرعة ، وفي نفس الوقت مع قوى أخرى تعوق هذا التقدم وتقاومه ، ويعتمد شكل الحركة الناتجة سواء كانت بسرعة ثابتة أو عجلة تزايدية أو تناقصية على عمل القوى أثناء الحركة في الماء . (٥٢ : ٥٧)

٢/١ مشكلة البحث :

إن الأداء الحركي في التنس يتطلب عددا من الصفات البدنية الهامة كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ، ولا بد أن يعمل اللاعب على اكتسابها إذا أراد التفوق في مسابقات التنس . (١٣ : ٢٣٣)

ورياضة التنس رياضة سريعة ديناميكية تتطلب قدرا من الانقباضات العضلية القوية المتكررة ويجب أن تشمل اللياقة الوظيفية للتنس على تدريب القوة الديناميكية . (٢٦ : ٨٠)

وقد أكدت نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة كل من " أفوفان أكن IvoVan Aken " (١٩٩٨) ، و " أسندرس وأخرون Others&IsnidarSI " (٢٠٠١) أن اللاعبين في رياضة التنس عند الانتقال من المستوى المتوسط للوصول إلى المستوى الممتاز مروروا بالمستوى الجيد ، فإن القوة العضلية تكون من أهم العوامل في نجاح برنامج تدريب الناشئين في رياضة التنس . (٧٦ : ٨) ، (٧٥ : ٣)

وترى " مرفت محمد عبد اللطيف " (٢٠٠٠ م) " أنه يمكن استخدام الوسط المائي في تطوير بعض القدرات البدنية كالقوة والتحمل ، المرونة حيث يعمل على مرونة المفاصل واستطالة العضلات وتقويتها دون التعرض لأي إصابات أو مضاعفات وذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومة الماء باستخدام أثقال متدرجة . (٥٦ : ٢٣)

ويضيف " بانكلي هلين Binkley-Helen " (١٩٩٦ م) " أن التدريب داخل الوسط المائي يفيد في زيادة القوة العضلية والاحتمال العضلي كما أنه يؤثر على القدرات البدنية الخاصة . (٦٦ : ٤)

ويشير " أسامة عبد الرحمن " (١٩٩٩ م) " إلى قلة الأبحاث العلمية التي أجريت لمعرفة تأثير استخدام التمرينات المائية ومدى فوائدها وتطبيقاتها في برامج التدريب الرياضي ، حيث أن معظم الدراسات العلمية التي أجريت في هذا المجال تم تطبيقها في مجالات التأهيل والعلاج الطبيعي . (٦ : ٣٨ - ٣٩)

وعلى الرغم من أهمية القدرات الحركية كأساس للقدرات المهارية نجد انه وفي حدود علم الباحث وفي ضوء ما قام به من مسح للعديد من المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تمكن من الحصول عليها في مجال رياضة التنس لم يجد الباحث دراسة تناولت استخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية الخاصة بالضربات الأساسية في رياضة التنس .

فمن خلال عمل الباحث كمدرّب فقد لاحظ انخفاض مستوى الأداء المهارى للناشئين في رياضة التنس خلال أداء المباريات وهذه المشكلة تتمثل في عدم قدرة الناشئين على أداء الضربات الأساسية في رياضة التنس بكفاءة عالية ويرجع ذلك إلى عدم الاهتمام بتنمية القوة العضلية الخاصة بالضربات الأساسية واستخدام الأساليب الحديثة في التدريب واستخدام الوسط المائي في تنمية القوة العضلية الخاصة بالضربات الأساسية على الرغم مما أشارت إليه بعض الأبحاث والدراسات عن أهمية الوسط المائي نظرا لطبيعته والذي يعتبر وسط ملائم وجيد في تنمية القوة العضلية الخاصة المرتبطة بالضربات الأساسية في رياضة التنس .

ونظرا لطبيعة الحركة داخل الوسط المائي من حيث البطيء النسبي على الحركة مما ينتج فرص عظيمة لتصحيح الأخطاء والارتقاء بمستوى الأداء المهارى بصورة جيدة والتي تتناسب مع هذه الفئة من ناشئى رياضة التنس الأمر الذي دفع الباحث إلى القيام بدراسة تستهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية وتأثيره على أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس .

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه :

تكمن أهمية هذا البحث في :

١/٣/١ التطرق إلى بعض التدريبات باستخدام الوسط المائي و التي تعمل على تنمية القوة العضلية وكذلك رفع مستوى أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس .

٢/٣/١ تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي مصمم بطريقة علمية للمدربين وكل المختصين بمجال رياضة التنس ،حيث أن تطوير القوة العضلية ، والضربات الأساسية للناشئين تساعد علي تحقيق أفضل النتائج .

١ / ٤ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التالي :

- (١) تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية الخاصة للناشئين في رياضة التنس .
- (٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية القوة العضلية للناشئين في رياضة التنس.
- (٣) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس .

١ / ٥ فروض البحث :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القوة العضلية والضربات الأساسية قيد البحث.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القوة العضلية والضربات الأساسية قيد البحث .
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القوة العضلية والضربات الأساسية قيد البحث .

١ / ٦ مصطلحات البحث :

١/٦/١ الوسط المائي :

يعرفه " مصطفى إبراهيم " (٢٠٠١م) " بأنه وسط مادي شفاف يختلف في خواصه عن الهواء ويستخدم كنوع من أنواع المقاومة حيث يكون جميع أجزاء جسم اللاعب مغمورة داخل الماء إلى نهاية الرقبة ويؤدي اللاعب جميع الحركات بالذراعين والرجلين داخل الماء وذلك لرفع المستوى المهارى " . (٥٧ : ٢٢)

٢/٦/١ القوة العضلية :

يعرفها " محمد صبحي حسنين" (٢٠٠١م) أنها قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها . (٥١ : ١٨٤)

٢/٦/١ الضربات الأساسية :

ويعرفها " أبو النجا أحمد عز الدين وحمدى محمد الجوهري" (٢٠٠١م) " بأنها هي الضربات التي يجب على اللاعب أن يتعلمها جيدا حتى تتشكل لديه المهارة الجيدة وتسمى بالضربات الأساسية لكونها تستخدم بشكل كبير أثناء اللعب فهي أساس لعبة التنس والتي يبنى عليها الكثير من الضربات الأخرى المتقدمة والتي تهتم بشكل كبير في نجاح لاعب التنس. (٣٥:٤)

٤/٦/١ البرنامج Program :

" هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة والتي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن والمدرّب واللاعب والطرق والإمكانات والمحتوي والتنظيم والتقويم " . (٢٣ : ٥٥)

٥/٦/١ الناشئ Junior :

" هو كل من له حق الاشتراك في بطولات الجمهورية تحت (٢٠ سنة) ويمكنه تمثيل ج ٢٠م ع في اللقاءات الدولية للناشئين " (تحدد عينة البحث ناشئين تحت ٦ اسنة). (تعريف إجرائي)