

الفصل الأول

١ / مقدمة ومشكلة البحث

١/١ مقدمة البحث :

إن الإنجازات والانتصارات التي تحققت خلال السنوات الأولى من هذا القرن في الأنشطة الرياضية المختلفة ما هي إلا نتاج لجهود علمية وعملية حثيثة لتطويع أساليب الإعداد المختلفة للناشئين بشكل متكامل لتحقيق التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء الجسم ، من خلال تحسين قدرات الناشيء وإستعداداته ليتمكن من ممارسة نشاطه الرياضي التخصصي بكفاءة عالية مع الإقتصاد في الجهد والطاقة.

ويشير " مفتي حماد " (١٩٩٦) " إلي الرغبة الملحة للإهتمام بالناشئين في المجال الرياضي بإعتبارهم يشكلون القاعدة العريضة للرياضة قد ساندت بدرجة كبيرة مناداة العلماء بالإهتمام بالتربية البدنية ، وهو مجال حديث نسبياً مما يسهم بصورة إيجابية في توسيع قاعدة الناشئين المعدين إعداداً بدنياً وحركياً وإجتماعياً بصورة تتسم بالتبكير والعلمية " . (٤٧ : ٢٤)

كما يؤكد " عبد النبي الجمال " (١٩٨٩) " علي ضرورة الإهتمام بالناشئين من خلال وضع البرامج التدريبية الخاصة بهم لمعالجة نقاط الضعف لديهم بأحدث الوسائل و الطرق العلمية وذلك بغرض الوصول بهم إلي المستويات الأعلى وتحقيق البطولات والإنجازات المختلفة من خلال التخطيط العلمي السليم لإختيار التدريبات والإختبارات والمقاييس وطرق التدريب الخاصة بلعبة التنس " . (٢٦ : ١)

فرياضة التنس إحدى رياضات ألعاب المضرب الهامة التي تتميز بالديناميكية المستمرة من خلال المواقف المختلفة للعب في كافة أنحاء الملعب الكبير نسبياً مما يتطلب قدرات خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى ، والتي لو توفرت للناشيء لأتاحت له فرصة التفوق في هذا النشاط .

حيث يري " محمد حسن علاوي " (١٩٩٤) أن لكل نشاط رياضي متطلباته وقدراته الخاصة التي تساهم في إمكانية وصول الفرد إلي أعلى مستوي ممكن في هذا النشاط التخصصي ، فالناشيء الذي يمتلك درجة عالية من الصفات البدنية يتمكن من تنفيذ المهارات الرياضية المختلفة بدرجة عالية من الكفاءة ، فتنمية القدرات الحركية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأداء المهارات الحركية ، إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة إفتقاره للصفات البدنية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي ، والتي تساعد علي الإرتقاء بالمستوي المهاري . (٣٥ : ٨٠ - ٨١)

تذكر " إين وديع " (٢٠٠٠) " أن لكل لعبة قدراتها العامة والخاصة التي تساعد علي تحسين أداء مهاراتها ، كما تختلف مستوي لياقة كل ناشيء عن الآخر في ضوء إستعداداته وقدراته ، ولكي يكون الناشيء لائقاً في لعبة التنس فإنه يحتاج إلي إعداد بدني في التحمل الدوري التنفسي ، السرعة ، التوافق ، القوة ، القدرة العضلية ، المرونة ، والرشاقة ، لكل من الطرفين العلوي والسفلي والجذع بدرجة متوازنة " . (١٠ : ١١١ - ١١٥)

ويشير " عبد العزيز النمر " (٢٠٠٠) " إلي أن التوازن العضلي بين الطرفين العلوي والسفلي والجذع يتيح إمكانية الانتقال الكفاء للحركة من خلال تتابع إنتقالها من جزء لآخر ، أي من الرجلين إلي المقعدة إلي الجذع إلي الطرف العلوي ومنه إلي المضرب ، وهذا الإنتقال يعرف بإسم نظام الترابط الحركي ، وإختلال التوازن بين الطرفين العلوي والسفلي قد يسبب الإصابة نتيجة لمحدودية إنتقال الحركة من جزء لآخر " . (٢٤ : ٤٠٤)

حيث يتفق " محمد علاوي " (١٩٨٢) ، " طارق الجبلي " (١٩٨٧) ، " إين وديع " (٢٠٠٠) ، " كارول Carol " (٢٠٠٤) " علي أن حركات القدمين من أهم العوامل التي تسهم في نجاح الناشيء في أداء مختلف الضربات في لعبة التنس ، ففي كثير من الحالات يقوم الناشيء بالتحرك لمختلف الإتجاهات داخل الملعب الكبير نسبياً لمحاولة حسن إستقبال الكرة وضربها في وضع وتوقيت مناسب نظراً لأن الفرصة لا تسنح للناشيء دائماً بإتجاه الكرة مباشرة للمكان الذي يقف فيه، ولذا فكثير ما يقوم الناشيء بإستخدام حركات القدمين في التحرك لمحاولة حسن إستقبال الكرة لتكون في متناول ضرباته مما يتطلب الكثير من التدريب " . (٩ : ٥٣) ، (١٤٩ : ١٠) ، (٦٤ : ٢٠) ، (١٤٩ : ٣٤)

كما يضيف " ديباك جاين Deepak Jain " (٢٠٠١) " أنه يجب علي العديد من الناشئين تركيز التدريب علي حركات القدمين قبل التدريب علي الضربات ، فالناشئين الأقوياء هم الذين يستطيعون الإسراع في الوصول للكرة بوقت كافي ووضع مناسب يمكنهم من أداء الضربات بشكل جيد ، فالناشئين الذين يتحركون بشكل أفضل داخل الملعب يؤدون ضرباتهم بإنسيابية وتوافق مما يسمح لهم بأداء نموذج جيد لمختلف الضربات في التنس " .

(١٠ : ٥٥)

كذلك يؤكد " شيت مرفي Chet Murphy " (١٩٨٨) " أن التنس من أهم الرياضات التي لإستخدام حركات القدمين بها أهمية عظمي ، لأنه لا توجد ضربة واحدة لا تستخدم

حركات القدمين بشكل مباشر وفعال فهي تؤثر بوضوح علي مستوى أداء الناشيء لمختلف الضربات داخل الملعب خلال مواقف اللعب المتغيرة " . (٥٤ : ١٣)

٢/١ مشكلة البحث :

التنس رياضة الحركة فالعامل الأساسي الذي يحدد نجاح الناشيء هي حركته ، فالكرات التي يضربها المنافس يمكن أن تسقط في عدد غير محدد من الأماكن داخل الملعب في المنطقة ما بين الشبكة وخط القاعدة هذا يعني أن الناشيء يجب أن يخرج عن وضع الإستعداد بسرعة وتوقيت مناسبين للوصول المبكر للكرة وإتخاذ الوضع المناسب لضربها بشكل جيد ، ثم العودة لوضع الإستعداد لمتابعة الكرة التالية ، نجد أن هذا التحرك للكرة ثم العودة لوضع الإستعداد وتكرار الأداء عبارة عن حركات القدمين . (٥٦ : ١٣-١٤)

ويشير الباحث إلي أن الهدف الرئيسي من الأداء في مباريات التنس هو محاولة الناشئين إحراز النقاط ، ومن خلال الملاحظة العلمية لكيفية إحراز النقاط يتبين لنا الأهمية الكبيرة لحركات القدمين ، فالكرة تسقط في أي جزء من أجزاء الملعب ومهمة الناشيء أن يتجنب سقوط الكرات في ملعبه وخسارتها في مساحة تساوي (١١,٨٨ × ٨,٢٣) متراً ، علي أن يتم ذلك بإستخدام المضرب الذي لن يطول أو يقصر للحاق بالكرة ، ولكن يرجع الفضل لحركات القدمين في الوصول للكرات في وضع وتوقيت مناسب لأداء الضربات المختلفة ، وكذلك العودة السريعة لوضع الإستعداد وتغطية الملعب لأداء الضربة التالية بشكل جيد وفعال .

يشير " محمد علاوي " (١٩٨٢) إلي أن حركات القدمين من أهم العوامل التي تؤدي لنجاح الناشيء في لعبة التنس ، ففي كثير من الحالات يقوم الناشيء بالتحرك في مختلف الإتجاهات لمحاولة إستقبال الكرة وإرجاعها ، نظراً لأن الفرصة لا تسنح للناشيء دائماً بإتجاه الكرة مباشرة إلي المكان الذي يقف فيه . (٣٤ : ١٤٩)

يؤكد " الإتحاد الأمريكي للتنس USTA " (١٩٩٨) " أن التنس أحد الرياضات التي لإستخدام القدمين بها أهمية عظمي ، فجميع المهارات ستكون معدومة الفائدة إذا كانت أقدام الناشيء لا تستطيع أن توصله للكرة في الوضع والتوقيت المناسب لأداء مختلف الضربات " . (٦٦ : ٨٢)

كما تؤكد " إلين وديع " (٢٠٠٠) " أنه تتحدد مشكلة العديد من لاعبي التنس في حركات القدمين وتغطية الملعب وهما مبدآن ضروريان يستلزمان الكثير من التدريب ، حيث أن معظم حركات الجسم تتضمن حركات القدمين " . (١٠ : ٣٧)

وقد ظهرت مشكلة البحث من خلال عمل الباحث كمدرّب للتنس بمركز شباب دسوق حيث لاحظ تركيز الناشئين والمدربين علي المهارات الخاصة بضرب الكرة مع إغفال باقي المهارات الأخرى ومنها حركات القدمين ، التي تساهم بشكل كبير وفعال في أداء جميع مهارات التنس دفاعاً وهجوماً لتحقيق كفاءة الضربات وفعالية التحركات ، مما دعا الباحث لزيارة أكاديمية البحث العلمي والمكتبات العامة والمتخصصة في جمهورية مصر العربية للإطلاع علي الدراسات والأبحاث العلمية والمراجع التخصصية في مجال رياضة التنس ، وقد تبين للباحث في حدود علمه بأنه لم يسبق لباحث أو دارس قام بإجراء دراسة عربية لمعالجة هذا القصور في وضع البرامج التدريبية لتحسين المهارات الأخرى والتي منها حركات القدمين ، مما دعا الباحث لمحاولة علاج هذا القصور من خلال هذا البحث بوضع برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ، لتسهم مع البرامج المتعددة للمهارات الأخرى في تحقيق التكامل في أداء الناشئين علي أساس علمي وعملي صحيح ومدروس .

٣/١ أهمية البحث :

١/٣/١ الأهمية العلمية :

ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث كونه يعد أول دراسة - في حدود علم الباحث- تناولت مهارة حركات القدمين لناشئي التنس ، فقد تكون إضافة علمية جديدة في مجال التنس ، والتي قد تدفع بالأبحاث العلمية خطوات للأمام لدراسة باقي المهارات الأخرى في التنس وربطها بعضها البعض من خلال التدريبات المشابهة للأداء في منافسات التنس .

٢/٣/١ الأهمية العملية :

ترجع الأهمية العملية لهذا البحث كونه محاولة للوصول بالناشئيء للفورمة الرياضية من خلال إجادته أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بشكل متكامل ومتربط مع مراعاة الانتقال الكفاء للحركة من خلال تتابع إنتقالها من جزء لآخر أثناء الأداء حسب مواقف اللعب المتغيرة لتحقيق أفضل النتائج المرجوة من العملية التدريبية .

٤/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلي :

١. تحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
٢. تصميم برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
٣. التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
٤. التعرف علي نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث .

٥/١ فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي ، البعدي) لصالح القياس البعدي في بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي ، البعدي) لصالح القياس البعدي في الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
٣. تختلف معدلات التغير (نسب التحسن) لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين و متغيرات الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

٦/١ المصطلحات المستخدمة في البحث :

١/٦/١ البرنامج Program :

" هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة والتي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذة ويشمل الزمن والمدرّب واللاعب والطرق والإمكانات والمحتوي والتنظيم والتقييم " .

٢/٦/١ القدرات الحركية الخاصة **Specific Motor Abilitu** :

" هي إستعداد الناشيء لممارسة نشاط رياضي معين ، مما يتطلب وجود قدرات خاصة لهذا النشاط ، تتوافق مع القدرات الموجودة لدي الفرد والتي يتم تنميتها وتقلها بواسطة التدريب المناسب لتحقيق التفوق في هذا النشاط الممارس " . (٣٩ : ٣٨٧)

٤/٦/١ حركات القدمين **Foot Work** :

" هي جميع التحركات التي يقوم بها الناشيء أثناء المباراة لمحاولة حسن إستقبال الكرة في المكان والوقت المناسب لردها بشكل جيد و فعال للناشيء الأخر " . (٥٣ : ٢)

٥/٦/١ الناشيء **Junior** (تعريف إجرائي) :

" هو كل من له حق الإشتراك في بطولات الجمهورية تحت (٢٠ سنة) ويمكنه تمثيل ج.م.ع في اللقاءات الدولية للناشئين " (تحدد عينة البحث ناشئين تحت ١٦ سنة) .