

قانون وسائل تطوير المهارات الأساسية لتعلم لعبة التنس الأرضي

سكفان إبراهيم طاهر

ماجستير في التربية البدنية والرياضة

المستخلص

إن تكرار حالات خفاق تؤدي إلى العزوف عن اللعبة والاتجاه إلى الألعاب الأخرى وهنا تكمن أهمية دراسة ذلك وضرورة إيجاد البدائل المناسبة التي تسهل من عملية التعلم وتعزز النجاح من المحاولات الأولى للتعلم وذلك يتم من خلال استخدام الأدوات والتجهيزات المناسبة لسن المبتدئين من الأعمار الصغيرة ومن خلال خبرة الباحث الميدانية محليا وعربيا ودوليا والمتابعة المستمرة لمجريات التدريب والمنافسات المختلفة شخصت هذه المشكلة للمبتدئين ومحاولة إثباتها وإيجاد الحلول المناسبة لها لاكتساب أكبر عدد من المبتدئين للعبة.

الكلمات المفتاحية: التنس الأرضي. المهارات الأساسية. رياضة التنس. التنس الأرضي الفردي. التنس الأرضي الزوجي.

Abstract:

Repetitive instances of failure often lead to disengagement from the game and a shift towards other activities. Thus, studying this phenomenon becomes crucial along with the necessity of finding suitable alternatives that facilitate the learning process and enhance success from the initial attempts at learning. This is achieved through the utilization of appropriate tools and

equipment tailored for beginners of young ages, drawing from the researcher's local, Arab, and international field experience, and through continuous monitoring of training progress and various competitions. This study identifies and attempts to substantiate this problem for beginners in tennis, seeking appropriate solutions to attract a larger number of beginners to the game.

Keywords: Tennis, Fundamental Skills, Tennis Sport, Singles Tennis, Doubles Tennis.

مقدمة:

تعتبر رياضة التنس من أكثر الرياضات انتشاراً في العالم وقد كانت قديماً مقصورة على الطبقات الأرستقراطية في الدول المتقدمة وهي رياضة كل الأعمار والتي يمكن ممارستها لغرض التمتع بها من قبل كل أفراد العائلة، وتعد لعبة التنس واحدة من الألعاب الفردية التي تمتاز بخصوصيتها في الأداء، إذ إن طبيعة اللعبة تمتاز بالحركة المستمرة لمدة طويلة من الزمن والتعامل مع مقاومات مختلفة متعددة من كرة ومضرب إضافة إلى مهارات اللعبة.

وفي لعبة التنس يتنافس لاعب واحد ضد آخر (تنس فردي) أو لاعبان ضد آخرين (تنس زوجي) وهناك نوع آخر هو التنس المختلط وتعد من الألعاب التي تتميز بتنوع حركاتها وفقاً للمتطلبات المهارات الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية الخاصة بها وتعتمد بذلك على ما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية، ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق أفضل نتائج وإن تطوير القوة الخاصة (الانفجارية لها أهمية في تقوية عضلات الذراعين في التغلب على المقاومة الناتجة من وزن المضرب ولأن الأداء الضربات بأقصى شد عضلي يحتاج إلى انقباض عضلي كبير وأن القوة

المميزة بالسرعة تعد من المتطلبات الضرورية للاعب التنس لأن هذه اللعبة تتميز بكثرة مهاراتها الدفاعية والهجومية لذا فإن هاتان القوتان تعملان على رفع المستوى البدني للاعب .

أهمية البحث:

إن تكرار حالات خفاق تؤدي إلى العزوف عن اللعبة والاتجاه إلى الألعاب الأخرى وهنا تكمن أهمية دراسة ذلك وضرورة إيجاد البدائل المناسبة التي تسهل من عملية التعلم وتعزز النجاح من المحاولات الأولى للتعلم وذلك يتم من خلال استخدام الأدوات والتجهيزات المناسبة لسن المبتدئين من الأعمار الصغيرة ومن خلال خبرة الباحث الميدانية محليا وعربيا ودوليا والمتابعة المستمرة لمجريات التدريب والمنافسات المختلفة شخضت هذه المشكلة للمبتدئين ومحاولة إثباتها وإيجاد الحلول المناسبة لها لاكتساب أكبر عدد من المبتدئين للعبة.

المشكلة البحثية:

إن لعبة التنس الأرضي تعلم الانسان كيفية السيطرة على الضغوطات المختلفة أثناء البطولات والتصرف السليم تحت تأثيرها. إن الناشئين يعانون من صعوبات تواجههم في تعلم المهارات وفي المنافسات ينعكس ذلك واضحا أثناء الأداء لاحتواء رياضة التنس على مهارات كثيرة ومتنوعة وصعبة في تعلمها وأدائها لأنها تؤدي بواسطة المضارب الاعتيادية والمشابهة بالحجم لمضارب المتقدمين.

وأيضا استخدام كرات ذات ضغط عالي أي الكرات الاعتيادية الصفراء ذات الارتداد العالي مما كان له إثر في الإخفاق في التعلم والأداء، إذ إن ارتداد الكرة الصفراء بقوة متوسطة ترتفع مسافة أعلى من طول الأطفال المبتدئين مع امتداد المضرب في سن العشرة سنوات. ومن خلال ذلك

لوحظ إن عدد كبير جدا من الذين يمارسون لعبة التنس بعد فترة ليست بالطويلة يعزفون عن ممارستها بسبب صعوبة أداء المهارات الأساسية بتلك الأدوات ذات القياسات الكبيرة وبالتالي الفشل في تعلم تلك المهارات والإخفاق.

ولقد لاحظ الباحث إن هناك انخفاض في مستوى أداء اللاعبين بالرغم من امكانياتهم في أداء المهارات الأساسية بالشكل الجيد، لكن في اغلب الاحيان يحدث انخفاض في دقة أداء المهارات مع عدم السيطرة على التنقل في ساحة اللعب الامر الذي يؤدي الى ارتكاب اللاعب اخطاء في رد الكرات بأسلوب هجومي، فضلاً عن عدم اللحاق بالكرات المرتدة والمخادعة الامر الذي قاده الى توجيه وايعاز السبب الى انخفاض في القدرات الحركية المشتركة في اسلوب اللعب، لذا وجد الباحث من الضرورة دراسة هذه المشكلة دراسة علمية وموضوعية، والعمل على ايجاد العلاقة بين اهم واكثر المهارات استخداماً والمتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية وبين بعض القدرات الحركية التي تتدخل في أداء المهارة.

والتغير الحقيقي الأكثر وضوحاً في رياضة تنس الطاولة خلال العشرات سنوات الأخيرة هو الاهتمام الخاص بمستويات السرعة وإن تطوير سرعة اللعب ليس لها حد نهائي. وبالتالي أصبحت السرعة كأحد مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة التنس.

وتشير العديد من المراجع العلمية إلى أن الفرد ربما يتميز بسرعة حركية عالية لأحد أجزاء الجسم ولكنه لا يتميز بتلك السرعة الحركية لجزء واحد فمثلا قد يتميز الفرد بسرعة حركية للذراع ولكنه لا يتميز بتلك السرعة بالنسبة للرجل.

وارتبط استخدام التدريب البليومترية إلى حد كبير بزيادة القدرة على الوثب وتحسين القدرة العضلية للرجلين والطرف السفلي من الجسم مع إغفال الطرف العلوي بالرغم من أهميته النسبية والتي تزيد تبعا لدوره ومدى تأثيره في انجاز واجب حركي الرئيسي للمهارة، ويرجع السبب في ذلك إلى ندرة هذه التمرينات البليومترية بشكل عام وللطرف العلوي بشكل خاص.

وتعتبر مهارة الضربة الرافعة الأمامية مهارة في غاية الأهمية لرياضة التنس هي الوسيلة الفعالة والمباشرة للهجوم لإحراز النقاط، ومعظم اللاعبين يجيدون أداء هذه المهارة، ولكن بدرجات متفاوتة من السرعة تبعا لفروق فردية، فمثلاً في بطء حركة الجذع أو الذراع الضاربة أو كلاهما معاً يعتبر معوقاً في أداء المهارة بشكل عام أو في إهدار كمية الحركة المكتسبة خلال المرحلة التمهيديّة أو على الأقل إبطاءها.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى محاولة

وضع برنامج تدريبي بلي ومترى مقترح لتحسين السرعة الحركية في لعبة التنس الارضي

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى القوة القصوى والسرعة في لعبة التنس

الاراضي

تحليل تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى السرعة الحركية عند أداء الضربة الرافعة في

لعبة التنس الاراضي

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القوة القصوى والقدرة

العضلية في لعبة التنس الاراضي

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى السرعة الحركية عند أداء

مهارة الضربة الرافعة الأمامية من الثبات في لعبة التنس الاراضي.

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التحليلي المرتبط بالدراسة الارتباطية" والذي يهدف إلى تحديد درجة العلاقة

بين متغيرين أو أكثر" ولملائمة طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث.

المبحث الاول

مهارات التنس الأرضي

أن لعبة التنس كأى لعبة أخرى لها مبادئها الأساسية التي تشكل الدعامة القوية التي تستند عليها،

وأن تقدم مستوى أى لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى أو درجة إتقانه لتلك

المبادئ الأساسية ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب الصحيح في طرائق ووسائل

التدريب.واللاعب الجيد هو الذي يجيد أداء الضربات بأنواعها ودرجة إتقانه لها يتوقف إلى حد

كبير على مثابرته، واستمراره بالتدريب عليها.

وقد ظهرت اختبارات التنس المهارية في الثلاثينات ففي عام 1932 قام بعض الباحثين في جامعة

كولومبيا بإعداد اختبار اطلق عليه اختبارا الصد على الحائط لقياس القدرة المهارية ، ونشروا

اختبارهم الجديد الذى أطلق عليه اسم اختبار داير المعدل بعد أن اضافا تعديلا جديدا للمسافة

واطلق عليه اختبار داير المعدل بطريقة هواية ، كذلك قام الباحثان بروجر وميلر بإعداد اختبار

للضربات الامامية والخلفية وفي عام 1966 تمكن هواية من بناء اختباره الشهير لقياس التحصيل في التنس والذى يتكون من ثلاث وحدات تقيس مهارات اساسية هي الدقة في الارسال والضربة الارضية الامامية والخلفية والسرعة في الارسال .

لا نختلف في إن أي لعبة لها مهاراتها الخاصة بها التي تعتمد في تنفيذها على شروط الأداء الصحيح وتعتمد لعبة التنس على مهارات متعددة أساسية ومشتقة من المهارات الأساسية.

وتعد رياضة التنس من الرياضات المفتوحة ذات المهارات المتنوعة وتلعب بأساليب وتكتيك مفتوح لمختلف الضربات كذلك تلعب بمسكات متنوعة لغرض التنوع في أداء الضربات المختلفة إذ يمكن أداء الضربة الأمامية بأكثر من طريقة لنفس الضربة وذلك من اجل إعطاء ضربات متنوعة يصعب على الخصم تحديد نوع الضربة من حيث الدوران واتخاذ الإجراء اللازم لتلك الضربات. ويعتمد تطور مستوى اللاعب المبتدأ إلى حد كبير على مقدار كفاية ودرجة إتقان المهارات الأساسية للعبة التنس (1).

وأكد مورفي بان الضربات الأرضية الأمامية والخلفية والإرسال لا تزال تشكل حجر لزاوية في اللعب الصحيح. (1)

مهارة الضربة الأمامية:

وتعد من أهم الضربات في المباريات الحديثة والضربة الأمامية تكون سلاح فعال في يد اللاعبين جميعهم، وهذه الضربة تستخدم لوضع المنافس تحت الضغط والسيطرة على النقطة وتعني الضربة

الأرضية الأمامية: الضربة التي يؤديها اللاعب بعد أن تمس الكرة للمسة الأولى للأرض (1)

وتتميز الضربة الأمامية بسهولة أداءها مقارنة بالمهارات الأخرى إذ إنها تنفذ بانسيابية دون الحاجة إلى إجراء تغييرات كبيرة في الجسم عند أداءها، وتوجد أنواع متعددة من الضربات الأمامية من حيث استخدام الذراع ونوع القبضة أو استخدام كلتا الذراعين.

أما من ناحية مسك المضرب فتوجد هناك عدة مسكات منها (1):

- المسكة الشرقية: وتعد هذه كلاسيكيات الضربة الأمامية ويمكن من خلال هذه المسكة ضرب الكرة في أي وضع حركي بين شبه مغلق ومفتوح.
- المسكة شبه الغربية: ويكون في هذه المسكة وجه المضرب يقترب من المرجحة الأمامية والخلفية ويكون شكل المضرب في هذه المسكة شبه مفتوح إلى مفتوح تماما.
- المسكة الغربية: تعتبر من المسكات-المثلى مع الكرات العالية وتؤدي هذه المسكة إلى كرات عالية.

وتوجد هناك عدة أنواع من الضربات الأرضية الأمامية هي:

- الضربة الأرضية الأمامية
- الضربة الأرضية الأمامية ذات الدوران الأمامي
- الضربة الأرضية الأمامية ذات الدوران الخلفي

وان الضربة الأرضية الأمامية تعتبر من أهم الضربات وأكثرها استعمالا في عالم التنس بالنسبة للاعبين المبتدئين والمتقدمين وتتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة وتعد من أهم الضربات الهجومية لسهولة سيطرة اللاعب عليها والتي تقود اللاعب للفوز بالنقاط.

إن الضربة هي الضربة الأساسية الأولى التي يجب أن تعلم وبدونها ليس لباقي الضربات أهمية كبيرة كأهمية الضربة الأمامية، ويجب التمرن عليها حتى تصبح جزء من اللاعب وتعد الأساس في الهجوم وفي الربح وهي التي تجعل النصر حليف اللاعب (1)

مهارة الضربة الخلفية:

لا تقل الضربة الخلفية في أهميتها عن الضربة الأمامية ويذكر (Could Dick) " إن الضربة الخلفية تشابه تماما الضربة الأمامية من خلال تكنيك الأداء وطرق تعليمها وهناك اختلاف رئيسي واحد وهو كيفية مسك المضرب عند أداء الضربة (1)

ويؤكد بعض العلماء على إن المبتدئين يجدون صعوبة في أداء الضربة الخلفية وذلك بسبب طبيعة الجسم الذي هو خارج مدار حركة الذراع لأننا نجد في الضربة الخلفية إن الجسم يجب أن يدور أولاً مع حركة الذراع وهذه الحالة الصعبة، نجدها لدى الكثير من اللاعبين الناشئين والمتقدمين (1)

وتوجد أنواع مختلفة من الضربات الخلفية والتي تعتمد بالأساس على المسكات المختلفة ومن هذه الضربات:

- الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة
- الضربة الخلفية ذات الدوران الأمامي
- الضربة الخلفية ذات الدوران الخلفي
- الضربة الخلفية المستقيمة
- الضربة الخلفية باليدين

ويعد الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية حجر الأساس في لعبة التنس الأرضي لكثرة احتياج اللاعب لها في أدائه الهجومي والدفاعي، لأن هناك لحظات يتغير فيها اللعب من هجومي إلى دفاعي أو بالعكس وكل ذلك يعتمد على مدى قوة ضربات اللاعب بالدرجة الأساس مع الحفاظ على بقاء سقوط الكرة داخل وعلى خط الملعب لئلا يتجنب فشل الضربة وبالتالي حصول المنافس على نقطة جاهزة، وسنتناول المهارات الأساسية الخاصة بالدراسة كالاتي:

أولاً: الإرسال:

تعد ضربة الإرسال من الضربات الأساسية والمهمة جداً في لعبة كرة التنس الأرضي إذ تحتاج من اللاعب السيطرة الكبيرة والإتقان الجيد عند تنفيذها.

ولغرض توفير وتهيئة قوة لضرب الكرة يحتاج اللاعب إلى الكثير من التدريب المستمر على مختلف أنواع التمارين، لأن الإرسال يعد مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب ويتميز اللاعب الجيد بإرساله القوي وبدقة عالية وبهذا تكون فرصته كبيرة للفوز بالمباراة

وهناك من يرى أن أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب للفوز بالمباراة بأقل جهد بدني، هذا فضلاً عن التأثير على معنويات اللاعب المنافس أثناء المباراة، لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها وعلى مستوى عالٍ من الثبات في الأداء.

ويشير البعض إلى أن ضربة الإرسال تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر على القوة، كونها من متطلبات الإرسال والذي يتميز به وهو قوة الضربة، وسرعة الكرة وإتقانها بنجاح فضلاً عن

توافق عصبي عضلي وسرعة في الحركة". (1)

ويرى انه لابد أن نعتني ونهتم بالإرسال ونتقنه جيدا لان إرسالك إذا كان ضعيفا سوف يقضي عليك المنافس وتعطيه فرصة لان يبدأ هجومه في كل نقطة". (1)

ان الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب اذ يكون من الصعب على المنافس إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق".

ولقد أكد البعض على إن عملية الإرسال تعتمد على خطوات عدة لأدائها ندرج أهمها: -

- ثبات قذف الكرة واستقرارها ومراعاة الارتفاع المناسب.
 - توقيت ملامسة المضرب للكرة مع توافق المرجحة واستجماع الزخم الحركي.
- ويرى البعض إن السبب لامتلاك اللاعب أنواعاً مختلفة من الإرسال هو في إيجاد طرائق ومصادر مختلفة يتمكن منها اللاعب في توقع اللاعب المنافس ويضعف من قدرته في إرجاع كرة الإرسال لكي يتمكن اللاعب المرسل استثمار ضربة الإرسال عليه ان يتقنها بجميع أنواعها اذ يمكن ان يضرب الإرسال ويجعل الكرة تدور باتجاهات مختلفة وبسرعة مختلفة أيضا.

ثانيا: أنواع ضربات الإرسال

هناك خمسة أنواع لضربات الإرسال وهي كالآتي:

- الإرسال المستقيم.
- الإرسال القوسي الواطئ (التويست).
- الإرسال القوسي العالي (القاطع).
- الإرسال المعكوس.
- الإرسال من تحت الذراع.

وتشترك جميع هذه الأنواع في الوضع الابتدائية لأداء الضربة، ويكون وجه الاختلاف فيما بينها في كيفية مقابلة سطح المضرب للكرة، وفي اتجاه الحركة التكميلية بعد ضرب الكرة سواء للناحية اليمنى أو اليسرى.

أولاً: الإرسال المستقيم

يعد الإرسال المستقيم نوعاً من أنواع الإرسال التي تتميز بالقوة والسرعة وكثيراً ما يطلق على هذا النوع مصطلح إرسال (المدفع) نظراً لقوته.

ومن المحتمل أن يكون هذا النوع خالياً من أي دوران وتكون الكرة الساقطة في ملعب المنافس وكأنها كبسة قوية في المنطقة التي يرغب المرسل في توجيه الكرة إليها وعلى هذا الأساس فإن معظم اللاعبين يستخدمون هذا النوع من الضربة الأولى من الأرسال. وفي هذا النوع في الإرسال يمسك المضرب وكأنه مطرقة.

ثانياً: الإرسال القوسي الواطئ (التويست):

يتفق كثير من المؤلفين بتسمية هذا النوع من الإرسال بالأرسال المبروم، وتتميز كرة هذا النوع بالقوة والسرعة والدوران، ويكون وقوف اللاعب لتأدية هذا النوع وقوفاً جانبياً وترمي الكرة إلى الجهة اليمنى من اللاعب قليلاً ثم تضرب من جهتها اليمنى العليا، أما سير الكرة فيكون منخفضاً نسبياً عند وصول منطقة إرسال المنافسة وعند سقوط الكرة في منطقة الإرسال تتجه إلى الجهة اليمنى من اللاعب.

ثالثاً: الإرسال القوسي العالي (القاطع):

يشبه البعض الإرسال القوسي العالي أو القاطع بمن يمسك بمضربه مثل السكين ويحاول قطع جزء من الكرة، ويستخدم هذا النوع من الإرسال لمحاولة احداث دوران في الكرة أكثر من دورانها في الأنواع الأخرى من ضربات الإرسال. ويكون هذا الإرسال مشابها تماما للإرسال القوسي الواطئ من الوقوف والمسكة والرمي للكرة عدا انه يحتاج بهذا الإرسال الى ان تكون الكرة قريبة من اللاعب، وعليه ضرب الكرة من فوق رأسه وليس من امام كتفه، وبهذا نحصل على ارسال عال من الشبكة (1):

أما خط سير الكرة في هذه الضربة القاطعة فإنه أطول من الضربة المستقيمة وعندما تسقط الكرة في منطقة ارسال المنافس فأنها تتجه الى الجهة اليسرى من اللاعب مما يضطر اللاعب المتسلم عندما يكون في جهة الملعب اليسرى الى التحرك خارج منطقة اللعب الفردي أي أن الكرة تتجه الى الممر المحصور بين الملعب الفردي والزوجي.

المبحث الثاني

مهارة الإرسال

تعتبر مهارة الإرسال من أهم المهارات في التنس وتعد كذلك ضربة افتتاح قبل تسجيل أي نقطة والتي يمكن من خلالها الابتداء باللعب. وضربة الإرسال هي التي لا يتدخل الخصم فيها والتي يمكن أن تسجل نقطة مباشرة منها (1) وتحتاج ضربة الإرسال إلى الكثير من الإتقان كي يتمكن المرسل من أداءها بصورة صحيحة ومسيطر عليها وموجهة.

ونظرا لأهمية ضربة الإرسال وجب على اللاعبين إتقان أنواع متعددة من الإرسال من اجل إضعاف قدرة الخصم في توقع سقوط الكرة ودورانها وارتدادها مما يسهل الحصول على نقطة الاليس (Ace) أو نقطة اعتيادية إذ كلما كانت ضربة الإرسال قوية وصعبة على الخصم كلما كانت استجابة الخصم بإرجاع كرة سهلة للمرسل مما يعزز قدرة المرسل في حسم النقطة.

إن الإتقان التام لضربة الإرسال يعزز من قدرة اللاعب على الحصول على نقطة بعد استقرار مهارة الخصم ومكان وقوفه لذا نرى إن أغلب اللاعبين الذين يمتلكون ارسالات متنوعة ومميزة من ناحية القوة.

والدقة في الأداء يستطيعون تحقيق نتائج جيدة في المباريات وهذا ما أكده البعض حيث أشاروا الى إن أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب للفوز في المباريات بأقل ما يمكن من الجهد البدني هذا بالإضافة التأثير على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباريات، لذا يكون من الضروري جدا الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها على مستوى عالي من الثبات في الأداء (1)

وهناك من يرى انه لا بد أن تعني وتهتم بالإرسال وتتنقنه جيدا لأن إذا كان إرسالك ضعيفا سوف يقضي عليك المنافس، وتعطيه الفرصة لأن يبدأ هجومه في كل نقطة ويؤكد آخرون إن عملية الإرسال تعتمد على خطوات عدة لأدائها ندرج أهمها (1):

- ثبات قذف الكرة واستقرارها ومراعاتها الارتفاع المناسب
- توقيت ملامسة المضرب للكرة مع توافق المرجحة واستجماع الزخم الحركي (1) .

التمرينات:

ان التمرينات وهي من الوسائل المهمة في تطوير وتنمية الصفات البدنية وكذلك القوة العضلية ولعبة التنس، التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تهدف الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم مما تناسب متطلبات النشاط (1) .

ان التمرينات البدنية ذوات الهدف الخاص عبارة عن تمرينات تهدف الى اعداد المهارات الحركية الخاصة المختلفة انواع الانشطة الرياضية وتنميتها وهي عامل مساعد يهدف الى اداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (1).

تعد التمرينات الخاصة التي استخدمتها الباحثة هي تمرينات بدنية مركبة لتطوير الجانب البدني، وان التدريب الرياضي لم يعد مجرد عملية اعداد الفرق لمدة معينة وانما أصبح علما قائما على اسس ومبادئ علمية اذ يهدف الى تحقيق أفضل الانجازات والمستويات البدنية (1)

المبحث الثالث

اهمية التمرينات

التمرين هو تصغر وحدة تدريبية تقع تحت ظروف متغيرة ونقصد بالظروف المتغيرة الوقت والمكان. فالتمرين الوسيلة للوصول الى المهارة وعن طريق التمرين نتعلم المهارة لان جميع النشاطات الرياضية تحتوي على مهارات متعددة (1)

وان التمرين مفهوم واسع ويشمل على خبرات عديدة وفي مواقع عديدة وبتوقيينات مختلفة وفي ظروف وحالات متنوعة (1) ، وان اهمية التمرينات باستخدام جهاز الملتين جم ضرورية لتقوية عضلات الذراعين لإنتاج أفضل قوة عضلية للذراعين.

أولاً: القوة الخاصة:

تعد القوة الخاصة واحدة من القدرات الضرورية والمهمة في الالعب والمهارة الحركية التي تعتمد عليها الانجاز ومتطلباته (1)

وقد عرفت القوة العضلية بقدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية والتصدي لها (1)

ان القوة الانفجارية تعد من القدرات البدنية المهمة لتحقيق لأداء الجيد إذا انها مهمة في الالعب الرياضية جميعها عامة والتنس خاصة، إذا تعتمد عليها في اداء الضربات الامامية والخلفية وكذلك الارسال وجميع المهارات الاساسية حيث لكون الاعتماد على هذه القوة كبير جدا حيث يجب على اللاعب ان يتمتع بقوة انفجارية لذراعين وكذلك القوة المميزة بالسرعة هي احدى انواع القوة العضلية والتي تعتبر عامل السرعة مهما في عملية الاعداد الهدف المطلوب في تدريبات القوة المميزة بالسرعة هو تقليل زمن تطبيق القوة (1)

ثانياً: القوة العضلية

إن دراسة المراجع الحديثة في مجال التربية الرياضية والبدنية في كل من المدرستين الشرقية والغربية تؤكد ان القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء العديد من الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد الى أعلى مراتب البطولة في الكثير من الألعاب، فهي الأساس في الأداء البدني، ومن أهم الصفات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى

الأداء في الأنشطة الرياضية، وتعتبر القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني، فتختلف متطلبات القوة العضلية في مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل، وكذلك ما يتطلبه متسابق رفع الأثقال عن لاعب السلاح (1) .

وبذلك فأنها تعد أهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية حيث ان دائماً ما يكون العمل البدني ضد مقاومات مختلفة.

ومنه أمكن تعريف مصطلح القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب (1)

القوة العضلية هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أي هي قابلية العضلة لبذل شدة ضد مقاومة، فكل حركة تؤدي تحتاج الى قوة وكلما زاد وزن الأداة زادت القوة المبذولة (1) وذكر البعض أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها والأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية (1)

الخاتمة:**أولاً: النتائج:**

في ضوء أهداف البحث، تساؤلاته ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها وفي ضوء المعالجات الإحصائية تم استخلاص ما يلي:

- 1- أثر برنامج التدريب البليومترية المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى القدرة العضلية المتفجرة للذراع والذراعين للاعبين التنس قيد البحث.
- 2- أثر برنامج التدريب البليومترية المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى السرعة الحركية لكل من الذراع والذراع الضاربة في أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية للاعبين التنس
- 3- يوجد ارتباط بين معدلات تحسن القدرة العضلية المتفجرة، السرعة الحركية للاعبين التنس
- 4- استخدام التدريب البليومترية في برامج التدريب التي تتطلب تحسين السرعة الحركية.
- 5- هناك ندرة في الاختبارات المعتمدة في قاس معظم المهارات الأساسية في التنس الأرضي كما أن أغلب المتوفر منها أجنبية ولا تتلاءم معاييرها مع المستويات المحلية أو أنها مصممة لقياس مهارات المتقدمين، ومن هنا سعينا الى اتباع الأسلوب العلمي في تصميم مجموعة اختبارات مهارية تعد بمثابة مؤشرات وأداة جيدة للقياس والتقييم، ويمكن استخدامها في لعبة التنس مما يؤدي إلى الوصول الى نتائج موضوعية تساعد في تحقيق أفضل تقويم لمستويات التعليم المطلوبة لطلاب كليات التربية الرياضية.

ثانياً: المقترحات:

1. يجب استخدام أدوات الميني في تعلم بعض مهارات التنس الأساسية
2. يجب إيجاد أداة الميني لكسب المبتدئين للعبة والاستمرار فيها.

٣. ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية في رياضة تنس الطاولة بصفة خاصة، مع وضع منهاج تدريبي خاص لتطورها.

٤. اجراء البحوث حول بالقدرات الحركية ذات الصلة بمهارات رياضة تنس الطاولة، واجراء المزيد من الدراسات حول القدرات الحركية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة.

٥. يجب وجود متخصصين بمجال علم النفس الرياضي في المعاهد الرياضية لمعاينة وتنمية المهارات النفسية والاجتماعية بين اللاعبين وكذلك بين اللاعبين والمدربين.

قائمة المصادر:

أولاً: المصادر باللغة العربية:

١. بسويسي احمد وعباس احمد السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1984
٢. بل مورفي (1987)، الكتاب الشامل لتمرين البطولة بالتنس: ترجمة سمير سلط الهاشمي وآخرون. بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990
٣. جيمس الن: ترجمة (غادة نديم)، تعلم التنس، القاهرة 1990
٤. ديف مبلي وميجيلكوروبون، المرجع المتقدم للمبتدئين، ITF، 2009
٥. ريسان خربط وعلي التركي: نظريات تدريب القوة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2002
٦. زكي درويش، عادل عبد الحافظ، ألعاب القوة في فن الرمي والالعاب الحركية، ج5-6، مصر، دار المعارف، 1970.

٧. ظافر هاشم إسماعيل، الإعداد النفسي والخطي بالتنس، ط2، بغداد، دار الحافظ للطباعة والنشر والترجمة، 2002.
٨. ظافر هاشم الكاظمي، الإعداد الفني والخطي للتنس، ط 2، الدار الوطنية للطباعة والنشر والترجمة، 2000.
9. عبد الله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، العراق، مطبعة الطيف للطباعة، 2004.
10. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات- تطبيقات، جامعة الاسكندرية 1999
١١. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة، ط1، الاردن، دار الفكر العربي، 1998
12. قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي، (دار العراف للطباعة)، العراق - بغداد، 2012.
١٣. ليلي زهران: الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية: (دار الفكر العربي)، القاهرة، 1997
14. محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998
15. نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، عمان مكتبة المجتمع العربي، 2012

١٦. هافا خورشيد رشيد، تحليل وتقويم اداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال استخدام نظام

ملاحظة مقترح، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،

1997.

ثانيا: المصادر الاجنبية

1. Brown، Jim success، second edition، Human Kinetics ، Tennis step. 1995
2. Could Dick : Tennis anyone; May fid publishing co. ، 1978
3. Murphy . ChetBill . Tennis for the player- teacher and coach. W.B. s and ersco. Philadelphia ، 1975
4. Zweige.John. Court side champion :No1 ،Chronicle Book : San Francesco 1973