



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

# نموذج اجابة تخصص رياضات القسم التطبيقي (تنس)

العام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م

الفرقة الرابعة

د / مصطفى طه محمود

## إجابة السؤال الأول :

### ١/ عناصر اللياقة البدنية في رياضة التنس

" تعتبر كفاءة لاعب التنس البدنية والمهارية من اهم العوامل التى تساعده على ان يحقق أعلى معدل من الأنجاز داخل المباراة "

حيث يشير عبد النبي إسماعيل الجمال (١٩٨٩م) إلى أن اللياقة البدنية الخاصة تعنى إعداد اللاعب لممارسة النشاط الرياضى الذى تخصص فيه ، ولاعب التنس يحتاج إلى التركيز على عناصر معينة ترفع مستواه إلى أقصى حد ممكن وتصل به إلى المستويات العالية، وتهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى تنمية الصفات الضرورية لنوع النشاط الرياضى ، فاللاعب لا يستطيع أن يتقن المهارات الحركية للتنس فى حالة افتقاره لعناصر اللياقة البدنية الخاصة. ولعبة التنس كونها تتميز بالديناميكية المستمرة تتطلب مستويات خاصة يجب أن يتمتع بها مزاوليها ومن المستويات الخاصة التى تشكل أهمية بالغة فى رياضة التنس هى مستويات اللياقة البدنية الخاصة ، وتتحدد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتنس فى الآتى : التوافق ، سرعة رد الفعل ، الدقة ، التحمل الدورى التنفسى ، الرشاقة ، المرونة ، السرعة الانتقالية.

ويذكر بدوى عبد العال بدوى محمد (١٩٩٠م) أن رياضة التنس ترتبط بصورة أو بأخرى بمجموعة من الصفات البدنية على النحو التالى: التحمل الدورى التنفسى ، القوة العضلية ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق.

وتذكر إيلين وديع فرج (١٩٩٧م) أن لكل رياضة متطلباتها البدنية الخاصة التى تساعد على تحسين أداء مهاراتها ، كما تختلف لياقة كل لاعب عن الآخر فى ضوء استعداداته وفى ضوء تركيبته الجسمى ، ولكى يكون اللاعب لائقاً فى رياضة التنس فإنه يحتاج إلى إعداد بدنى فى : التحمل الدورى التنفسى والسرعة والتوافق والقوة العضلية والقدرة العضلية والمرونة والرشاقة.

ويوضح محمد عيسى أحمد المنشاوى (٢٠٠١م) أن هناك مجموعة من الصفات البدنية الخاصة التى يجب أن يتمتع بها لاعب التنس وهى: (القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، التحمل الدورى التنفسى ، المرونة ، التوافق).

ومن خلال العرض السابق للصفات البدنية الخاصة برياضة التنس يتضح انه يمكن تحديد الصفات البدنية الخاصة برياضة التنس وهى: (التحمل الدورى التنفسى ، السرعة ، القوة العضلية ، القدرة العضلية ، التوافق ، الرشاقة ، المرونة ، الدقة).

### - السرعة

إن التحركات لمختلف اتجاهات الملعب تحتاج إلى توافر عنصر السرعة ، ولأن مساحة الملعب الفردى كبيرة نسبياً فإن على اللاعب أن ينطلق بأقصى (سرعة انتقالية) لدية حتى يلحق بالكرة ، وفى مواقف معينة مثل الضربات الطائرة ونصف الطائرة تحتاج أن يؤديها اللاعب (بسرعة حركية كبيرة) حيث عليه أن يعمد إلى انقباض العضلات المعنية بسرعة لأداء حركة (وحيدة) تتمثل فى الضرب ، فضلاً عن

احتياجه إلى (سرعة رد الفعل) عندما يتطلب الأمر منه الاستجابة السريعة لمتغيرات حركة ومسار واتجاه الكرة.

### مفهوم وأهمية سرعة الأداء

يشير 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 .

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

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 واتجاه الحركة المؤداه .

ويؤكد أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١م) على ان الأداء الحركي في التنس يتطلب عدداً من الصفات البدنية الهامة والتي منها السرعة حيث لابد أن يعمل اللاعب على إكتسابها إذا أراد التفوق في مسابقات التنس .

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 والأخر لم يزاول أي رياضة .

### (إختبار العدو ٤٥.٧٠م من البدء العالي)

- غرض الإختبار: قياس السرعة القصوي الإنتقالية من الجري .
- مستوي السن والجنس: من ١٠ سنوات حتي ١٧ سنة للبنين والبنات .
- الأدوات اللازمة: منطقة فضاء مناسبة لإجراء الإختبار طولها لا يقل عن ٥٠م ويعرض لا يقل عن ٥٠م .
- تحدد منطقة إجراء الإختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر للنهاية والمسافة بينهما ٤٥.٧٠م .
- ساعة إيقاف.
- وصف الأداء: - يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتي يقطع خط النهاية .
- تعليمات الإختبار: - يجري كل اثنين معاً من المختبرين لضمان توافر عامل المنافسة

- يبدأ الإختبار من وضع البدء العالي
- يعطي للمختبر محاولة واحدة فقط
- ينادي الأذن بالبدء بالنداء التالي(خذ مكانك - إستعد - جري)
- يحسب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء للمختبر وحتى يقطع خط حساب الدرجات:
- النهاية لأقرب ٠.١ ثانية .

## إجابة السؤال الثاني:

### 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.

وأن 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

ومهارات القبضة ووقفة الاستعداد وحركات القدمين ما هي إلا مهارات حركية مساعدة تسهم في محاولة اللاعب أداء مختلف الضربات في رياضة التنس.

### طريقة الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية المستقيمة : Ground Forehand Stroke

تعتبر الضربة الأمامية الأرضية من الضربات المألوفة وأكثرها استعمالاً وانتشاراً في لعبة التنس ، وكما أنها تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى ، ولذلك يجب علي اللاعب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى، ومن الملاحظ أن جميع الحركات التي يتم عرضها هي خاصة باللاعب الأيمن اليد وعلي اللاعب الأيسر أن يقوم بأداء عكس هذه الحركات.

. طريقة الأداء:

. مرحلة التمهيد للحركة :

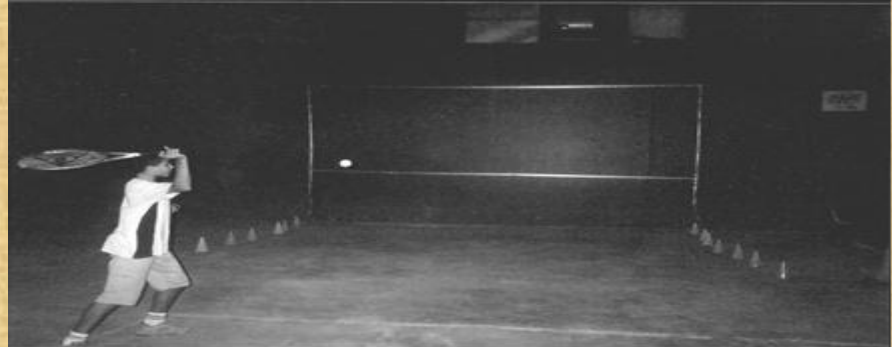
- تبدأ من وقفة الاستعداد لإستلام الكرة.
- الوقوف الجانبي مع مواجهة الكتف الأيسر للشبكة (لاعب أيمن).
- تؤدي المرجحة الخلفية بمجرد قيام المنافس بضرب الكرة.
- تمرجح الذراع القابضة للمضرب إلى الخلف مع مراعاة عدم تغيير القبضة.
- ينقل ثقل الجسم فى نفس الوقت على القدم الخلفية (اليمنى) والركبة منثنية قليلاً.
- . مرحلة ضرب الكرة:
- تؤخذ خطوة بالقدم البعيدة عن جانب الكرة (القدم اليسرى) للأمام مع مواجهة الكتف الأيسر للشبكة.
- ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية اليسرى والركبة منثنية ثنياً خفيفاً.
- تمرجح الذراع الضاربة فى نفس الوقت للأمام بحيث يكون سطح المضرب موازياً للشبكة.
- تكون ملاقاة الكرة وهي فى نقطة مقابلة أمام أصابع القدم الأمامية اليسرى.
- يتحرك الجسم كله فى مرجحة إنسيابية مع حركة الضرب.
- . مرحلة المتابعة:
- يتابع الجسم الحركة بعد ملامسة الكرة فى إتجاه مسارها المستقيم وإمتداداً لها .
- تنقل القدم الخلفية (اليمنى) فى نفس الوقت للأمام لكي يواجه الجسم الشبكة مرة أخرى فى وقفة إستعداداً للضربة التالية.
- يتبع شرح كل مهارة أو ضربة من الضربات الأساسية برنامج بسيط مقترح بهدف تثبيت وإتقان المهارة بشكل متدرج، وأهم ملامح البرنامج ما يلى:
- البرنامج لتدريب المبتدئ للعب الفردى.
- يصلح البرنامج للمتقدمين بعد تعديل عدد مرات التكرار وزيادة صعوبة التدريبات.
- يتضمن نوعين من التدريبات (تدريبات فردية على الحائط) ثم تدريبات زوجية مع الزميل على الملعب للتطبيق.
- توجد على الحائط بعض الخطوط او المربعات او الدوائر حيث تعمل كموجهات للداء وتغذية رجعية.
- يمكن تطوير التدريبات مع الزميل على الملعب بإدخال ماكينة قذف الكرات.
- فى حالة التاكيد على دقة اداء الضربات فى الملعب يمكن اضافة بعض العلامات او الادوات فى المكان المناسب من الملعب.
- يمكن تعديل بعض تدريبات الزميل فى الملعب لكى تصلح لاداء مجموعات وليس مع زميل واحد.
- فى حالة ضرورة استخدام تقويم الاداء يجب الاستعانة ببطاقة لكل لاعب يوضح فيها تاريخ الانتهاء من كل ضربة وموضحا امامه درجة اجادة اللاعب.

## (إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية )

\*الغرض من الإختبار : قياس سرعة أداء الضربة الأمامية .  
\*الأدوات المستخدمة :

- لوحة أو حائط أملس ارتفاعه ٤ متر وعرضه ١١.٨٨ متر .
  - خط مرسوم على الحائط عرضه (٧.٥سم) ويرتفع (١.٠٧م) من الأرض ليمثل إرتفاع شبكة التنس .
  - خط مرسوم على الأرض يبعد (٨.٢٣م) من قاعدة الحائط بطول (١١.٨٨م) يسمى خط البداية .
  - صندوق للكرات الزائدة طوله (٣٠سم) وعرضه (٢٢.٥سم) وعمقه (٧.٥سم) ويوضع على الأرض فوق نقطة إتصال خط البداية مع خط الجانب الأيسر للمختبر الذي يلعب بيده اليمني ، العكس بالعكس .
  - لكل مختبر مضرب واحد وكرتان .
- \*طريق أداء الإختبار:

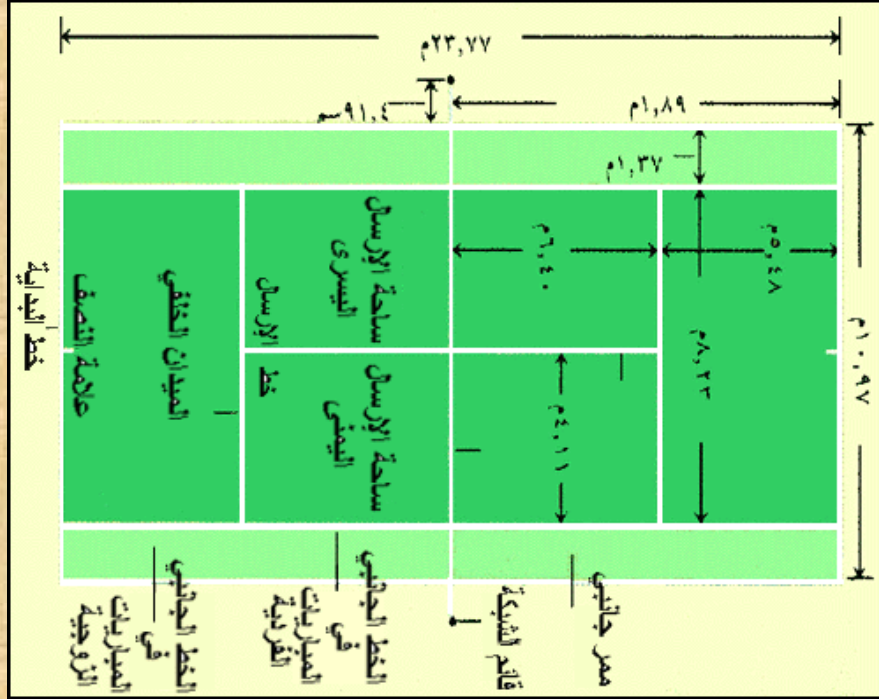
- يقف المختبر خلف خط البداية .
  - عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإسقاط الكرة على الأرض وبعد إرتدادها يقوم بضربها على الحائط فوق الخط الذي يمثل الشبكة أكبر عدد ممكن من الضربات لمدة ٣٠ ثانية بعد إرتداد الكرة من الأرض .
  - لا يوجد حد لعدد مرات إرتداد الكرة من الأرض قبل أن يضربها المختبر .
- \*شروط الإختبار :
- تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي .
  - تلعب جميع الكرات من خط البداية ولا تحتسب الكرات التي تضرب أثناء وجود المختبر فوق أو أمام خط البداية .
  - يمكن إستخدام أي عدد من الكرات ، ففي حالة خروج الكرة عن سيطرة المختبر فإنه يحق له أن يأخذ كرة غيرها من صندوق الكرات الموضوع على أحد جانبي الملعب بدلاً منها .
  - كل كرة جديدة توضع في اللعب بنفس الطريقة في بداية الإختبار .
  - يؤدي المختبر محاولتين بينهما ٣٠ ثانية راحة .
- \*تسجيل الدرجات :
- تحتسب نقطة لكل كرة صحيحة تضرب في اللوحة أو الحائط على خط الشبكة أو فوقه ومن خلف خط البداية خلال ٣٠ ثانية .
  - الدرجة النهائية للمختبر عبارة عن عدد النقاط لأحسن محاولة في محاولتين التي أداها المختبر .



## إجابة السؤال الثالث:

الشروط القانونية لكل من :

### ١. ملعب التنس



### ٢. تسجيل نقاط الشوط .

لفوز بالشوط لا بد من تسجيل أربع نقاط، وأن يكون منفذا متقدماً على الجانب الآخر بنقطتين على الأقل. وتُحسب النقطة الأولى ١٥، والثانية ٣٠، والثالثة ٤٠، وتسمى النقطة الرابع نقطة الشوط "Game Point"، أي الفوز بالشوط. وإذا حصل كلاً من اللاعبين على ثلاث نقاط، فإن التسجيل يكون ٤٠ - ٤٠ أو تعادل (Deuce)، ويجب على أحد اللاعبين أن يفوز بنقطتين متتاليتين، بعد التعادل، لكي يفوز بالشوط. وإذا فاز المرسل بنقطة بعد التعادل، فإن التسجيل يكون امتيازاً للمرسل (Advantage Server) وإذا فاز المستقبل بالنقطة، التي تلي التعادل، فإن التسجيل يكون امتيازاً للمستقبل (Advantage Receiver). وعموماً، فإن اللاعب الذي يفوز بنقطة الامتياز، لا بد أن يفوز بالنقطة التالية، حتى يفوز بالشوط.

### ٣. تسجيل الأشواط في المجموعة .

مباراة التنس تتكون من عدد من المجموعات (Sets)، وتتكون المجموعات من عدد من الأشواط (Games)، ويفوز أحد اللاعبين بالمجموعة، إذا فاز بستة أشواط، ولم يفز منافسه بأكثر من أربعة أشواط، وإذا كان تسجيل المجموعة ٥ - ٥، فإن اللعب يستمر حتى يتفوق أحد اللاعبين، بشوطين على زميله.

مع خالص تمنياتي بالتوفيق،،،،،،

د . مصطفى طه محمود