

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم

ثانياً : مشكلة البحث

ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه

رابعاً : هدف البحث

خامساً : فروض البحث

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم :

لاشك أن تداعيات العصر الحديث الذى يحكمه العلم والتكنولوجيا فرض علينا دربا واحداً لا بديل عنه لننسلكه سعياً وراء التقدم ألا وهو طريق البحث العلمى لما له من دور أساسى فى تحقيق التقدم فى شتى المجالات ولقد أصبح من المألوف ملاحظة العلاقة الإيجابية بين التقدم العلمى والإنجاز الرياضى فى المحافل الدولية.

ولقد كان من أهم جهود المسؤولين عن تقدم المستوى الرياضى هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدنى والمهارى للرياضيين عن طريق الامام بطرق وأساليب التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة بالإضافة إلى التأثير الإيجابى على مستوى اللاعب مهارياً. (٤٧ : ٣)

ويعتبر علم التدريب الرياضى واحداً من أهم الأمور التى تشغل عقل وفكر جميع الرياضيين لما له من تأثير على الارتقاء والنهوض بالأداء الحركى لجميع الأنشطة الرياضية حيث يهدف إلى الوصول بالناشئ لمستوى الأداء الرياضى الأمثل فى نوع النشاط الرياضى الذى يمارسه. (٢٧ : ٢)

ولذلك أصبحت برامج التدريب تقوم على أسس تنمية نظم إنتاج الطاقة وأصبحت طرق التدريب الرياضى وأهدافه واختبار مستوى الرياضى وتوجيهه وكل هذه العمليات الأساسية التى يقوم عليها تستند أساساً على الفهم التطبيقى لنظم إنتاج الطاقة وأصبحت تميزتها هى لغة التدريب الرياضى الحديث والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضى دون اهدار للوقت والجهد الذى يبذل فى اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية النشاط الرياضى التخصصى. (٣٠ : ٢)

كما يعتمد تقدم المستويات الرياضية على عدة عوامل منها الارتقاء بالمستوى الوظيفي لأجهزة الجسم ويتأتى ذلك عن طريق تطوير طرق وأساليب التدريب، وغاية التدريب هي تحسين النتائج والوصول إلى أعلى مستويات الإجاز حيث تلعب طرق التدريب دورها الهام نحو هذا الهدف ويتبين هذا من خلال برامج التدريب التى تناولتها العديد من المراجع والدوريات. (١٠٨ : ١٦٠-١٦٢)

وقد اتفقت معظم آراء معظم علماء التدريب الرياضى على أن الصفات البدنية أحد العوامل الهامة التى يتأسس عليها نجاح الأداء الرياضى للوصول إلى أعلى المستويات وإن تنمية وترقية هذه الصفات الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية الكفاءة الفسيولوجية إذ لا يستطيع الفرد الرياضى اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الذى يمارسه فى حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصة والنواحى الفسيولوجية لتلك النشاط. (٨٣ : ٣)

ومما لا شك فيه أن عملية الوصول بالناشئين إلى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط التخصصى لا يستحق عشوائياً ولكن من خلال تنمية وتطوير مختلف القدرات والمهارات والسمات والمعارف الخاصة لنوع النشاط التخصصى للناشئين بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق أقصى مستوى رياضى. (٢٤ : ٤)

وتعتبر لعبة التنس من الألعاب الشاملة التى تعتمد على الكثير من طرق الإعداد التى تشمل فى مضمونها الأسس العلمية المختلفة، حيث تعتمد هذه الأسس على ارتباط طرق التدريب بالعلوم الأخرى مثل علم النفس، علم التشريح، الميكانيكا الحيوية وبيولوجيا الرياضة التى تعتبر من أهم العلوم المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة ولعبة التنس بصفة خاصة حيث أن لعبة التنس تتطلب من الناشئ أن يبذل أقصى جهد طوال زمن المباراة الأمر الذى يتطلب منه مقدرة أعلى من مقاومة التعب حتى يتمكن من التغلب على منافسه فى النهاية. (٢٧ : ٣)

ولما كانت لعبة التنس من الألعاب التنافسية تتطلب قدرات بدنية وفسولوجية ومهارية كأحد الجوانب التي تؤهل الناشئين لتحقيق الإنجازات والوصول لأعلى مستوى، لذا وجب استخدام الأساليب العلمية في تنفيذ عملية التدريب، فالتدريب المخطط للعبة التنس يلعب دوراً هاماً وأساسياً حيث أن عملية التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة ومتنوعة لذا يجب على المدرب أن يضع الحلول الملائمة لها. (٢٥ : ٢)

ثانياً : مشكلة البحث :

تعتبر لعبة التنس من الألعاب التي احتلت مركزاً متقدماً بين الألعاب الفردية التي يتم التنافس عليها عالمياً وأولمبياً ودولياً ومحلياً حيث تطورت تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والخطية ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مماثلاً في مستوى إعداد الناشئ الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالية في تلك اللعبة.

ولهذا التطور متطلبات ذات أثر كبير في إعداد ناشئ التنس لرفع مستوى أدائه من أهمها ضرورة معرفة المدربين العاملين في مجال تدريب لعبة التنس أن التخطيط هو السبيل الأمثل للوصول إلى أعلى مستوى. (٢٥ : ٢)

حيث يشير كينفيلد Kenfield (١٩٨٢م) إلى أن لعبة التنس تتطلب نواحي بدنية ومهارية خاصة حتى يستطيع اللاعب تبادل مواقف الدفاع والهجوم مع الاستمرار في أداء الضربات بثبات وإتقان إلى جانب أنها تساعده في تنفيذ الواجبات الخطية بفعالية مما يؤدي إلى رفع مستوى أدائه ويظهر ذلك بوضوح أثناء مباريات التنس. (١٠٦ : ٧٣)

ويرى براون Brown (١٩٨٩م) أن الصفات البدنية الخاصة تلعب دوراً أساسياً للاعب التنس في كونها تساعد على الاستغلال الإيجابي لشغرات اللعب في التوقيت المناسب مما يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى المهاري والخطي للاعب الأمر الذي يستوجب من المدربين ضرورة الاهتمام بتلك الصفات والعمل على تنميتها من خلال خطة التدريب. (٨٨ : ١٥٦)

✓ بينما يرى جروبييل Groppe (١٩٩٢م) أن نجاح وتقدم مستوى لاعب التنس يتوقف إلى حد كبير على مدى قدراته البدنية التي تمكنه من أداء مختلف المهارات الأساسية المطلوبة منه بمستوى جيد ويضيف أنه بارتقاء اللاعب ووصوله إلى أعلى مستوى فإن العمل على تنمية وتطوير هذه القدرات يعتبر عنصراً هاماً عند إعداد البرامج التدريبية. (٩٩ : ١٨١)

ويذكر كلاً من داهلجرن وماكيرودى Dahlgren and MacCurdy (١٩٨٩م)، جاك جروبييل (١٩٩٢م) "أن لعبة التنس تتطلب مستوى عالى من الكفاءة البدنية والفسيوولوجية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخططية المطلوبة منه بكفاءة وفعالية خلال المباراة، فلاعب التنس يتطلب إعدادة عناية خاصة حيث تتميز حركاته بالقدرة والسرعة والاستمرار فى الأداء لفترة طويلة مما يتطلب درجة عالية من تكيف العضلات لإنتاج الطاقة بالنظام الهوائى واللاهوائى"، كما يضيف أن البرامج التدريبية التي تحتوى على أسس تطوير كلاً من العمل الهوائى واللاهوائى للاعب التنس تؤدي إلى توفير فرص أفضل لأداء متطلباته الخاصة أثناء المباراة. (٩٤ : ١٨ - ٢٠)، (٩٩ : ١٣٢ - ١٣٥)

ويشير فوكس Fox (١٩٨٤م) إلى أن السلياقة الفسيولوجية تلعب دوراً رئيسياً بالنسبة للرياضيين عن طريق أنواع إنتاج الطاقة ويختلف هذا الدور تبعاً لنوع النشاط التخصصى وبذلك نجد أن هناك متطلبات لكل نشاط رياضى فيما يختص بنظام إنتاج الطاقة وهى :

- ١- أنشطة رياضية تتطلب إنتاج قدرة عالية (طاقة) فى زمن قليل (عدو - وثب - رمى).
- ٢- أنشطة رياضية تتطلب إنتاج طاقة قليلة وفترات طويلة (جرى ماراثون).
- ٣- أنشطة رياضية تتطلب النوعين معاً (كرة السلة - كرة القدم - كرة اليد - الهوكى - التنس).

وحيث أن لعبة التنس تتطلب أداء مهارات مثل (العدو - التحركات - الضربات) وكلها مهارات تتطلب أدائها زمناً قليلاً قد يكون لعدة ثواني وبشدة عالية ولكنها تتكرر خلال زمن المباراة والذي يصل إلى الساعة ونصف الساعة لذلك نجد أن لعبة التنس تحتاج إلى نوعين من نظم إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية. (٩٦ : ٩٠، ٣٢)

بينما يشير وودز وآخرون Woods and others (١٩٩٥م) إلى أن المهارات الأساسية للعبة التنس تتميز بالدقة لأنها تعتمد على كرة ومضرب مثلها مثل باقى ألعاب المضرب حيث يستخدم المضرب لضرب الكرة وتوجيهها إلى مكان محدد فى ملعب المنافس وهذا يحتاج إلى مهارة فائقة ودقة عالية للتحكم فى حركات الكرة المتغيرة واتجاهها وهذا يتطلب إعداد بدنى ومهارى وخططى على مستوى عالى. (١٢٧ : ٢٩)

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات بطولة منطقة بورسعيد للتنس تحت ١٤ سنة وجد أن نسبة اخفاق الناشئين لضربات الإرسال بلغت ٦٠% من إجمالى عدد ضربات الإرسال فى هذه البطولة، بينما بلغت نسبة الاخفاق فى الضربات الأمامية والخلفية ٤٠% من إجمالى عدد الضربات خلال المباريات فى حين بلغت نسبة اخفاق الناشئين فى الضربات المتقدمة كالضرب الساحق والضربات الطائرة ٦٧% من إجمالى عدد الضربات فى المباريات.

وكذلك من خلال الإحصائية العامة لإدارة الحاسب الآلى التابعة للاتحاد المصرى للتنس والخاصة بترتيب ناشئى التنس تحت ١٤ سنة على مستوى الجمهورية للموسم الرياضى ٢٠٠٠/٩٩م نجد أن ناشئو منطقة بورسعيد للتنس يتراوح ترتيبهم ما بين المركز السادس، والمركز الـ ١٢٨ على مستوى الجمهورية وأن إجمالى النقاط التى حصل عليها الناشئ الأول من منطقة بورسعيد خلال بطولتين فقط بلغ ٢٨ نقطة والثانى ٦,٢٥ نقطة وباقى الناشئين لم يحصلوا على أى نقاط بينما حصل الناشئ فى المركز الأول وحتى المركز الـ ٢١ على مستوى الجمهورية على مجموع نقاط يتراوح ما بين ٩٣٣ نقطة إلى ١٠٥ نقطة، مما يدل هذا على ضعف المستوى البدنى والمهارى والخططى للناشئين تحت ١٤ سنة

كذلك عدم وجود البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية، ويتضح ذلك من خلال نتائج بطولتى منطقة بورسعيد والجمهورية للناشئين تحت ١٤ سنة.

كما لاحظ الباحث أن إجمالى عدد الناشئين المشتركين من منطقة بورسعيد للتنس فى بطولات الاتحاد المصرى للتنس تحت ١٤ سنة بلغ (٨) ناشئين فقط من إجمالى (١٣١) ناشئاً على مستوى الجمهورية بنسبة ٦,٢% وأن هؤلاء الناشئين اشتركوا فى (٤) بطولات فقط من إجمالى (٢٤) بطولة على مستوى الجمهورية بنسبة قدرها ١٦,٧% (١٢ : ٧-١)، وهذا يدل على قلة الاهتمام بتلك المرحلة السنية الهامة والتي تمثل بداية البطولة الحقيقية للعبة التنس والوصول إلى المستويات العالية هذا مما دعى الباحث للاهتمام بإعداد برنامج تدريبى لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية على دقة بعض المهارات الأساسية للناشئين فى التنس تحت ١٤ سنة.

ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه :

قد تساهم نتائج هذا البحث فى الارتقاء ببعض النواحي البدنية الخاصة وتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية مما قد ينعكس على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية الأمر الذى يمكن معه الاستفادة من الناحية التطبيقية للمدربين عند العمل مع فرق الناشئين فى التنس تحت ١٤ سنة.

رابعاً : هدف البحث :

التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبى لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئى التنس تحت ١٤ سنة.

خامساً : فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية ودقة بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية ودقة بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية ودقة بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.