



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

نموذج اجابة تخصص رياضات القسم التطبيقي (تنس)

العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣م

الفرقة الرابعة

د / أحمد أنور السيد

إجابة السؤال الأول :

١/ 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.

٢/ 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 إلي الخلف مع مراعاة عدم تغيير القبضة.
- ينقل ثقل الجسم فى نفس الوقت علي القدم الخلفية (اليمنى) والركبة منتثية قليلاً.

. مرحلة ضرب الكرة:

- تؤخذ خطوة بالقدم البعيدة عن جانب الكرة (أي القدم اليسري) للأمام مع مواجهة الكتف الأيسر للشبكة.
- ينقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية اليسري والركبة منتثية ثنياً خفيفاً.
- تمرجح الذراع الضاربة فى نفس الوقت للأمام بحيث يكون سطح المضرب موازياً للشبكة.
- تكون ملاقات الكرة وهي فى نقطة مقابلة أمام أصابع القدم الأمامية اليسري.
- 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.

٣/ ضع لقياس احدى الصفتين (السرعة ، الدقة) للضربة الأرضية الأمامية المستقيم
(إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية)

* الغرض من الإختبار : قياس سرعة أداء الضربة الأمامية .

* الأدوات المستخدمة :

- لوحة أو حائط أملس إرتفاعه 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 اليميني ، 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 ويعد 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 .

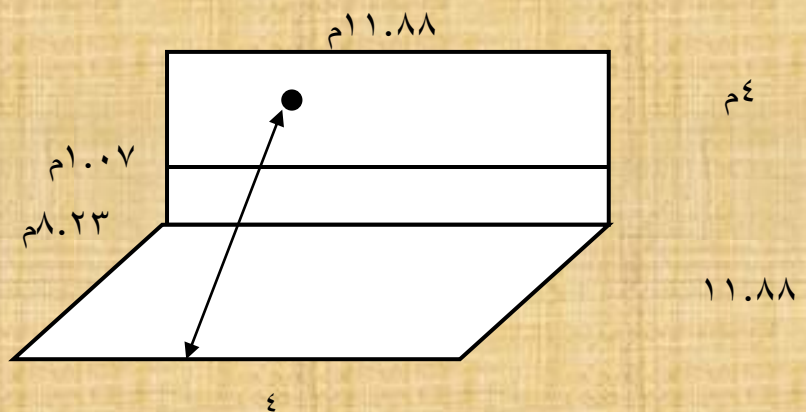
- كل كرة جديدة توضع في اللعب بنفس الطريقة في بداية الإختبار .

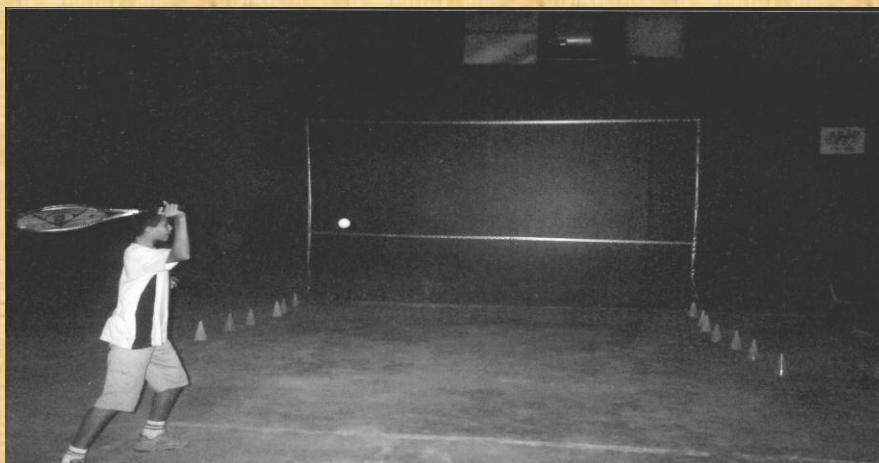
- يؤدي المختبر محاولتين بينهما ٣٠ ثانية راحة .

*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 المحاولتين التي أداها المختبر .





إجابة السؤال الثاني:

تقسيم الموسم التدريبي في رياضة التنس

لتخطيط عملية التدريب الرياضية يستلزم الأمر تقسيم الموسم التدريبي إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها ، وتقسيم الموسم التدريبي إلى فترات يهدف أساساً إلى محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى أقصى مستواه في فترة معينة ومحددة من الموسم التدريبي ، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك ، وتتحدد هذه الفترات بطبيعة الحال علي ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويمكن تقسيم فترات التدريب إلى ثلاثة فترات هي :

- الفترة الإعدادية **Perparition**
- فترة المنافسات **Competition**
- الفترة الانتقالية **Transiton**
- الفترة الإعدادية

أنه خلال الفترة الإعدادية يتم رفع الكفاءة العالية للاعبين بدنياً ومهارياً ، ثم أتصاف تلك الفترة بالخصوصية العالية للمسابقات حيث يفضل فيها أداء تدريبات مشابهة لما يقوم به اللاعبون خلال المسابقات.

وخلال الفترة الإعدادية في رياضة التنس تكون نسبة الإعداد البدني ٧٠% (عام/خاص) ، ونسبة الإعداد المهاري والخططي ٣٠% (التكتيك ، التكتيك) .

نموذج التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي خلال الفترة الإعدادية

جدول (١)

توزيع درجة الحمل وتشكيله ونسبة وزمن مكونات الإعداد لبرنامج تدريب فترة الإعداد

والمجموع النسب	الفترة الإعدادية												الفترة		
	مرحلة ما قبل المباراة				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				المرحلة		
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسبوع		
		*			*		*							أقصى	درجات حمل التدريب
			*			*		*		*				أقل من الأقصى	
	*			*		*			*		*			متوسط	
	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	تشكيل دورة الحمل	
٤٧٢٠ ق	٣٦٠ ق	٤٤٠ ق	٤٠٠ ق	٣٦٠ ق	٤٤٠ ق	٤٠٠ ق	٣٦٠ ق	٤٤٠ ق	٤٠٠ ق	٣٦٠ ق	٤٠٠ ق	٣٦٠ ق	٤٧٢٠ ق	الزمن بالدقائق	
٧٠% ٣٣٠٤ ق	٢٣%	٢٣%	٢٥%	٢٥%	٣٠%	٣٥%	٣٥%	٤٠%	٥٠%	٦٠%	٦٥%	٧٠%	نسبة	عام	الإعداد البدني
	٥٨ ق	٧١ ق	٧٠ ق	٦٣ ق	٩٢ ق	٩٨ ق	٨٨ ق	١٢٣ ق	١٤٠ ق	١٥١ ق	١٨٢ ق	١٧٦ ق	زمن		
	٧٧%	٧٧%	٧٥%	٧٥%	٧٠%	٦٥%	٦٥%	٦٠%	٥٠%	٤٠%	٣٥%	٣٠%	نسبة	خاص	
	١٩٤ ق	٢٣٧ ق	٢١٠ ق	١٨٩ ق	٢١٦ ق	١٨٢ ق	١٦٤ ق	١٨٥ ق	١٤٠ ق	١٠١ ق	٩٨ ق	٧٦ ق	زمن		
٣٠% ١٤١٦ ق	٤٠%	٤٠%	٥٠%	٥٠%	٦٩%	٦٠%	٧٠%	٧٠%	٨٠%	٨٠%	٩٠%	٩٠%	نسبة	مهاري	الإعداد المهاري الخططي
	٤٣ ق	٥٣ ق	٦٠ ق	٥٤ ق	٧٩ ق	٧٢ ق	٧٦ ق	٩٢ ق	٩٦ ق	٨٦ ق	١٠٨ ق	٩٧ ق	زمن		
	٦٠%	٦٠%	٥٠%	٥٠%	٤٠%	٤٠%	٣٠%	٣٠%	٢٠%	٢٠%	١٠%	١٠%	نسبة	خططي	
	٦٥ ق	٧٩ ق	٦٠ ق	٥٤ ق	٥٣ ق	٤٨ ق	٣٢ ق	٤٠ ق	٢٤ ق	٢٢ ق	١٢ ق	١١ ق	زمن		

إجابة السؤال الثالث:

الشروط القانونية لكل من :
١. ملعب التنس



٢. تسجيل نقاط الشوط .

للفوز بالشوط لا بد من تسجيل أربع نقاط، وأن يكون منفضها 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 فى 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 تمزياتي
بالتوفيق،،،،،

د . أحمد

أنور السيد