



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

# نموذج اجابة تخصص رياضات القسم التطبيقي (تنس)

الفصل الدراسي الثاني  
للعام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م

الفرقة الرابعة

تاريخ الامتحان : ١٨ / ٧ / ٢٠٢٠ م

أ.د / أحمد أنور السيد

## إجابة السؤال الأول : (٣٥ درجة)

إختار رقم الإجابة الصحيحة وظلل الدائرة في ورقة إجابتك :

أ - أختار الإجابة الصحيحة :

- ١ - يبلغ طول ملعب التنس ..... ٢٣.٧٦ م - C
  - ٢ - ارتفاع الشبكة عند القوائم ..... ٩١ م - D
  - ٣ - يبلغ عرض الملعب الزوجي ..... ١٠.٩٧ م - B
  - ٤ - يبلغ طول الشبكة ..... ١٢.٨٠ م - A
  - ٥ - يبلغ عرض الملعب الفردي ..... ٨.٢٣ م - B
  - ٦ - قام اللاعب بالارسال و أحد قدميه داخل الملعب ..... إعادة الإرسال للمرة الثانية - A
  - ٧ - إذا قام اللاعب بالارسال واللاعب المستقبل كان غير مستعد ....
- إعادة الإرسال مع أحقية المرسل بالإحتفاظ بالمحاولتين - C
- ٨ - التعادل (٤٠:٤٠) يسمى ..... B - Deuce
  - ٩ - شوط كسر التعادل يسمى ..... C - Tie break
  - ١٠ - تعادلا اللاعبين (٣٠:٣٠) ..... استمرار اللعب - B
  - ١١ - تعادلا اللاعبين في النقاط (٤٠ : ٤٠) ..... استمرار اللعب بطريقة الميزة - B
  - ١٢ - كانت رياضة التنس يمارسها الطلبة الفرنسيون في ساحات الكنائس في القرن ..... B - ١٣
  - ١٣ - بدأ استعمال المضرب في رياضة التنس في القرن ..... A - ١٥
  - ١٤ - اقدم اتحاد للتنس في العالم في ..... انجلترا - B
  - ١٥ - تأسس الاتحاد المصري للتنس عام ..... A - ١٩٢٠
  - ١٦ - من اشهر المسكات في رياضة التنس ..... المسكة الشرقية - A

ب - اختر المصطلح الاجنبي الصحيح للمصطلح العربي :

(١٧) شريط لاصق. D- Masking tape

(١٨) سرعة الأداء. B-Speed performance

(١٩) اختبار اللياقة متعدد المراحل. C- Multistage Fitness Test

(٢٠) امتيازاً للمستقبل. A-Advantage Receiver

ج - قم بتظليل (A) في حالة الإجابة الصحيحة ، وتظليل (B) في حالة الإجابة الخاطئة من العبارات التالية:

- ٢١ - القبضة العامه هي القبضة المفضلة في معظم البلاد الاوروبية. (A)
- ٢٢ - من الاخطاء الشائعة في أداء الضربة الامامية مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة . (A)
- ٢٣ - يفقد اللاعب نقطة في حالة فشله في إرجاع الكرة لملاعب المنافس . (A)
- ٢٤ - يفقد اللاعب نقطة في حالة لمس الكرة أو ضربها بمضربه أثناء اللعب، أكثر من مرة واحدة. (A)
- ٢٥ - من الاخطاء الشائعة في أداء الضربة الامامية ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم. (A)
- ٢٦ - يفقد اللاعب نقطة في حالة رمي المضرب ناحية الكرة. (A)
- ٢٧ - يجب أن يقوم اللاعبان بتغيير جهتي الملعب في نهاية الشوط الأول والشوط الثالث . (A)
- ٢٨ - من الأخطاء القانونية في أداء الضربة الأمامية تأخر أداء المرجحة للخلف . (B)
- ٢٩ - قبيل بدء الإرسال مباشرة يجب على المرسل الوقوف وكلتا قدميه مستقرتان خلف خط القاعدة. (A)



- ٣٠ - من الأخطاء الشائعة عند أداء الضربة الأرضية الخلفية عدم الاهتمام بحركة المتابعة بعد ضرب الكرة. (A)
- ٣١ - من الأخطاء القانونية في أداء ضربة الإرسال قذف الكرة يكون بعيداً للخلف . (B)
- ٣٢ - أثناء المرحلة عند أداء الضربة الامامية يكون المضرب بمستوى الحزام. (A)
- ٣٣ - إذا تهشمت الكرة أو انفجرت وهى فى اللعب فيجب النداء بالإعادة . (A)
- ٣٤ - يجوز للاعب ذى الذراع الواحدة أن يستخدم المضرب لقذف الكرة فى الهواء لأداء الإرسال. (A)
- ٣٥ - إذا قام المرسل بأداء إرسالين خاطئين متتاليين ينال المستقبل نقطة. (A)

### إجابة السؤال الثاني: (١٠ درجات)

#### **محددات انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى:**

هناك محددات أساسية فى عملية الانتقاء ويتم تقسيمها إلى ما يلى :

١- محددات بيولوجية

٢- محددات نفسية

٣- الاستعدادات الخاصة

#### **أولاً : المحددات البيولوجية للانتقاء فى المجال الرياضى :**

تعتبر المحددات البيولوجية من الأسس الهامة والضرورية التى تعتمد عليها عملية التدريب الرياضى ،فهى تعد الركيزة الأساسية فى عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم إلى أحد الالعاب التى تتوافق مع إمكانيات وقدرات واستعدادات الناشئين وخصائصهم البيولوجية ،وهى بمثابة محددات رئيسية يجب مراعاتها فى عملية الانتقاء بمراحلها المختلفة . ومن أهم المحددات البيولوجية التى يجب مراعاتها فى عملية الانتقاء :

١- الصفات الوراثية للناشئ

٢- الفترات الحساسة للنمو

٣- العمر الزمنى

٤- العمر البيولوجى

٥- الصفات الجسمية

٦- القدرات البدنية

#### **ثانياً : المحددات النفسية للانتقاء فى المجال الرياضى :**

إن معظم اللاعبين ذو المستويات الرياضية العالية فى المنافسات الدولية يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والفنى سواء المهاري أو الخططى ، ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة أدائهم أثناء المنافسات لتحقيق الفوز وهو العامل النفسى فهو يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق التفوق والفوز بنتيجة المباراة .

إن إجراء الاختبارات والقياسات لتقويم القدرات البدنية والفنية لدى الناشئين فى حد ذاتها تعتبر غير كافية لتحديد الناشئين المتميزين والموهوبين بل يتحتم على المدربين ضرورة التعرف على السمات النفسية لهؤلاء الناشئين كالتعاون وإنكار الذات والجرأة والمثابرة والقيادة والثقة بالنفس وغيرها من السمات الشخصية المرتبطة بالجانب النفسى . حيث تعد هذه العوامل بمثابة مؤشرات هامة يمكن من خلالها التنبؤ بإمكانيات الناشئ فى المستقبل باعتبارها إمكانيات ايجابية لتحقيق النجاح والتفوق والفوز فى المنافسات الرياضية .



وفى إطار ذلك يرى العديد من الخبراء والمتخصصين فى مجال الانتقاء الرياضى أن هناك ثلاث

محددات نفسية رئيسية وهى :

١- مستوى العمليات العصبية

٢- مستوى العمليات النفسية

٣- مستوى اتجاهات الشخصية

**ثالثا : الاستعدادات الخاصة فى المجال الرياضى :**

الاستعداد هو التجمع المتناسق للصفات والخصائص الموروثة التى تدل على امكانية اللاعب للقيام بعمل معين أو نمط محدد من السلوك ؛فإذا استطعنا قياس استعدادات الناشئ قبل مرحلة الإعداد المختلفة والمخططة تخطيطا علميا طويل المدى لوفرنا على أنفسنا قدرا كبيرا من الجهد والوقت. فمعرفة الاستعدادات أو القدرات الخاصة للناشئ تلعب دورا هاما فى عمليات التوجيه والإرشاد - وهى عملية تبدأ مع الناشئ بداية من المرحلة الثانية من مراحل الانتقاء - حيث يتم وضع الناشئ فى خطوط ومراكز اللعب التى تتناسب كلا منهم وطبقا لمتطلبات هذه الخطوط والمراكز ، وتمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح فى لعبة رياضية معينة ركنا أساسيا فى عملية الانتقاء ،وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو نفسية وتلعب خبرة المدرب ومعرفته الدقيقة لمتطلبات اللعبة ؛بالإضافة إلى استخدامه للاختبارات والقياسات دورا هاما فى التعرف على استعدادات وقدرات الناشئين لممارسة لعبة معينة والوصول بهم من خلال الإعداد المخطط طبقا للأسس العلمية .

نستخلص مما سبق أن منظومة صناعة اللاعب أو الفريق ووصوله للمستويات العالمية تتطلب بناء جسميا مناسب وبرنامج تدريب وممارسة مكثفة وصلت فى الوقت الحاضر من ١١٠٠-١٤٠٠ ساعة تدريبية خلال ٣٠٠-٣٢٠ يوما فى السنة تقريبا، ويعكف الخبراء والمتخصصين فى القيام بإجراء الدراسات والبحوث لمحاولة الوصول بها إلى ٢٠٠٠ ساعة تدريبية خلال ٣٤٠-٣٦٠ يوما فى السنة . فالمدرّب مهما بلغت مهارته لن يستطيع أن يصنع لاعبا أو فريقا متميزا على المستوى العالمى من غير جسم أو أجسام غير مؤهلة لذلك ؛ إذ يلزم الأمر أن يكون اللاعب /اللاعبين يتمتعون ببناء جسمانى مناسب لنوع اللعبة التى يمارسونها حتى تصبح برامج التدريب والممارسة لها جدوى وعائد مضمون ،وفى ذلك توفير للجهد والمال مع خامات مهيئة للنجاح .

محددات الانتقاء فى التنس الأرضى :

**ويري محمد نصر الدين رضوان (٢٠١٧ م) ان محددات الانتقاء فى التنس الأرضى هى:**

**اولا : نسب اجزاء الجسم :**

لدى لاعبي التنس العديد من النسب المتغيرة لمواجهة المتطلبات المتعددة للمسابقه ،وحتى الان لم تجري اي بحوث فى هذا الموضوع ،ومع ذلك يري المدربون ان الارسال والتصويب فى التنس الارضى يتم تنفيذهما عن طريق الاطراف العليا للجسم التى تستخدم ك روافع لزياده فعالية الاداء عن طريق مد الساعد على العضد لاقصى مدي ،ويثبت مفصل الكوع ممتد لتسهيل التحكم فى الكره وزياده فاعلية الأداء ، وقد تستخدم اليدين معا فى الضربات الارضيه للتغلب على نقص القوه لدى اللاعب ،واما فى حالة اللاعب الذى يتمتع بالقوة الكافية فانه فى حاله استخدامه يد واحده فان هذا يمكنه من اطالة رافعة الاداء افضل منه فى حالة استخدام اليدين معا ،ومن ثم فان العمل على زياده القوة العضلية للذراع يعد من الاجراءات المهمة لزياده فعالية الاداء فى التنس،لكونها تعمل على التغلب على ظاهرة استخدام اليدين معا ، زياده الرافعه عن طريق مد الذراع الواحد الي كامل طوله ،يزيد من قوة الضربة وسرعة الكره ، المتسابقون اصحاب الذراع الطويله تكون ضربتهم اسرع ، المتسابقون اصحاب الروافع القصيره ، يلزمها لتعويض هذا القصر ان يكون اكثر رشاقه وسرعه فى التحرك داخل الملعب ، وذلك حتى يعوضوا النقص فى قوة الصد والتصويب والارسال نتيجة القصر فى روافعهم ،حيث يمثل التدريب على تطويع الرشاقة احد اهم وسائل التغلب على مشكلة الروافع القصيره.



## ثانيا : القدرات البدنية :

١. سرعه تغير الاتجاه عاليه جدا (Speed of change of direction).
٢. مرونة عاليه في مفصل الكتف ومفصل الركبه في حالات الفرد والمد لاعلي.
٣. نظام روافع فعال .
٤. استخدام اليدين معا في حالة الضربات الارضيه يعني نقص القوه والقدره العضليه ونقص طول الرافعه.
٥. السرعه.
٦. السرعه الحركيه لاجزاء الجسم.
٧. سرعه البدء والانطلاق ( متطلب رئيسي).
٨. سرعه الانطلاق والتوقف.

## ثالثا : القدرة العضلية:

١. القدرة العضلية للطرف السفلي للجسم في حالة الوثب لاعلي (متطلب رئيسي).
٢. القدرة العضلية للذراع (متطلب رئيسي للضاربيين).

## رابعا : المرونه:

١. المرونه الدينامية لجميع او ربما معظم مفاصل الجسم (متطلب رئيسي) لتعدد الاعمال والوجبات الحركية في النشاط.

## موشرات الانتقاء المبكر في التنس الارضي:

هناك بعض الموشرات التي يمكن استخدامها للتنبؤ المبكر بالنسبة لافراد صغار السن لتحقيق مستويات انجاز ممتازة في اللعبة. وتتوقف عوامل التنبؤ بالتفوق في اللعبة علي اساس اهم المتطلبات المرتبة بهذا التفوق والتي من اهمها ما يلي :

١. توافق العين \_اليد (Hand\_ eye coordination) وهي توافق ضروري لتعلم المهارات في اللعبة ، وهناك العديد من المهارات الخاصة تتطلب توافق العين واليد مثلا للارسال والضربات الارضية الامامية و الخلفية.
٢. مهارات الطرف السفلي من الجسم (Lower\_ Body Skills) من الخصائص البدنية المتوقع ظهورها بالنسبة للاعبين التنس الاستثنائيين في مراحل السن المبكر الاتي :
  ١. سرعه الانطلاق و الرشاقة . حيث اطلق عليها بعض مدربي التنس اسم ( مهارات الطرف السفلي للجسم )
  ٢. التوازن وسرعة رد الفعل بالقدمين
  ٣. الطفل الذي يظهر سرعه متفجرة في التوجه نحو الكرة اسرع من زملائه يعد الافضل ( السرعه المتفجرة للرجلين )
  ٤. سرعه الانطلاق هي اهم انواع السرعه بالنسبة للاعبين التنس الارضي.
  ٥. القدرة علي التحرك خطوتين او ثلاث خطوات بسرعه .
  ٦. القدرة علي تغير الاتجاهات كثيرا وانقاص السرعه عند استقبال الكرة جميعها موشرات خاصة تعبر عن الموهبة في التنس الارضي .
  ٧. السرعه المتفجرة للذراعين و المنكبين متطلب اساسي لضرب الكرة في الارسال و التصويب.
  ٨. التحرك لمتابعة الكرة يتطلب سرعه و تغيير الاتجاه كثيرا.
٣. حجم الجسم (Body Size): الاجسام الكبيرة القوية من اهم الصفات التي يتميز بيها الابطال في التنس الارضي. الا ان هذه الخاصية قد لا تكون موشرات ضرورية في مراحل السن المبكرة ( تحت سن ١٢ سنه).
٤. الروية و الابصار (Vision):
  ١. الابصار الجيد من اهم العوامل الخاصة لزيادة الانتباه في الالعاب الرياضية و في مقدمتها التنس الارضي .

٢. يذكر مدرب الفريق القومي الامريكي في التنس الارضي ان اللاعبين المصنفين عالميا. يتمتعون باعين قوية . وابصار حاد . وانهم قادرون علي روية كل الملعب و معرفة كل ما يحدث فيه ، وانهم قادرون كذلك علي روية الكرة في يد المنافس. ورويتها في جميع تحركاتها في الملعب اثناء المباريات افضل من اللاعبين الاقل في المستوي.

٥. الاختبارات البدنيه :

طبقت الجمعيه الأمريكية للتنس (USTA) (USA Tennis Association) مجموعة من الاختبارات البدنيه على لاعبي ولاعبات التنس في المرحلة السنيه من (١٢\_١٦) سنة ، حيث يلاحظ أن هذه الاختبارات لم توضع بغرض التنبؤ بالنجاح في المستقبل ، وإنما كان الهدف منها هو إستخدامها كطريقه لمقارنه نتائج هؤلاء اللاعبين الذين يمثلون النخبه في التنس الأرضي بغيرهم ممن هم في نفس السن .

مع خالص تمنياتي بالتوفيق،،،،،

أ.د / أحمد أنور السيد