

منهج تعليمي للتنس المصغر وأثره على بعض مهارات
التنس الأرضي
بحث تجريبي
على عينة من الأطفال بأعمار (٨-٩) سنوات

م.د. محمد حسن هليل
م.م. سنان هشام
المدرس

٢٠٠٦ م

١٤٢٧ هـ

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن السعي وراء تقديم طرق مقترحة جديدة هو محور عمل المدرسين والمدرّبين والشغل الشاغل الذي يحاولون من خلاله تعليم واتقان مهارات الألعاب ومحاولة تطويرها بأقصى قدر ممكن وذلك عن طريق بلورة مناهج واساليب حديثة بحيث يتم فيها استيعاب المهارة والأداء الفني لها بأبسط شكل ممكن وبعيدة عن أي تكلف أو تعقيد يمكن ان يربك مدارك ومفاهيم المبتدئ.

ومن هذا المنطلق ، تظهر لنا اهمية استخدام الأساليب التعليمية والطريق الذي تتخذه بفتح افاق عديدة للمعنى الحقيقي من وراء تعلم مختلف مهارات الألعاب الرياضية بشكلها العام ومهارات التنس بصفة خاصة وخصوصا للمبتدئين الصغار لأنه" يتميز الأطفال بأعمار ٣-٩ سنوات بأنهم يمتلكون خيال واسع، واعجابهم بعالم المرح والتقليد"^(١) ، ومن الأمور البالغة الأهمية هو التعلم في عمر مبكر كونه اساسي في التعليم المتعلق بخصوصية مهارات لعبة التنس الارضي واتقانها.

لذلك فان لعبة التنس تعتبر من الالعاب الرياضية المفضلة التي يمكن تعليمها للاطفال لانها تطّور العديد من المهارات مثل (الرمي، المسك، التوقيت، الضرب، الركض والضرب، ايقاع الحركة، النظام

(1) Joe dinoffer, tennis hidden challenge. Easingthe transition for beginners to the intermediate level. Uspta, i t f, u s t w a. 2003.p3.

الهوائي واللا هوائي، بناء العمل الجماعي والتنافسي) حيث يمكن الملاحظة ان التنس تسعى الى تطوير كل هذه المهارات، بمعنى اخر ابدأ مع طفلك وقم بتعليمه هذه اللعبة الشاملة وستتحسن لديه بصورة اوتوماتيكية جميع المهارات التي ستساعده ربما في ممارسة الكثير من الرياضات او الالعاب الاخرى مستقبلاً" ^(١) لذا فمن الضروري الاهتمام بالمبتدئين الصغار وعملية اختيارهم ليكونوا اللبنة الاساسية المستقبلية ومتابعة خطوات التعلم لديهم ضمن مناهج خاصة عن التنس المصغر يتم إعدادها لتوثيق مهاراتهم في هذه اللعبة بصورة صحيحة لتبقى مواكبة له حتى مرحلة الأحتراف.

ويتفق من جهة اخرى اغلب خبراء المجال الرياضي ان هناك صفات شاملة تحتويها هذه اللعبة وتجعلها تصنف ضمن الأفضل من بقية الأنشطة الرياضية في العالم،(حيث تجمع تكامل الصحة البدنية والاجتماعية وولادة روح المنافسة والثقة بالنفس) وينفس الوقت هناك ممن يجادل بقوله انها لعبة صعبة التعلم من قبل المبتدئ، في حين ان غيره يقول ان الصعوبة لا تكمن في تعلم ضرب الكرة بواسطة المضرب لكن الصعوبة تتمركز في الحفاظ على الكرة داخل حدود الملعب (keep the ball inside) بعد ضربها والاستمرارية من خلال تكرار الضربات بأيقاعات مختلفة ضمن حدود ساحة المنافس ^(٢).

واخيراً نتبين لنا الأهمية التي تأتي بها هذه الدراسة في عملية تعليم بعض المهارات الأساسية من خلال منهج تعليمي للتنس المصغر (mini-tennis) يتم تطبيقه على مجموعة مبتدئين ذوي اعمار ٨-٩ سنوات (وتهئية مناخ ملائم للاعبين المبتدئين الصغار وكذلك بناء قاعدة عريضة للعبة بأسهل طرق التعلم) ^(٣)، ومعرفة ثمرة هذا المنهج من خلال النتائج المستخرجة للأختبارات المهارية في قياس القدرة المهارية في اداء الضربات الأرضية الأمامية والخلفية في لعبة التنس الأرضي.

٢-١ مشكلة البحث

كان ولازال الصراع الدائم من اجل النهوض بمفهوم عملية التعلم لدى الأطفال محط انظار مدرسي ومدربي التنس وعلى مر السنين، حيث كما هو متعارف ومن خلال القرن الماضي اعتمد اغلبهم على تعليم الصغار بأسلوب التجربة والخطأ الذي تعلمه اغلبهم سابقاً وهي الطريقة التقليدية التي تستند

(1) Joe Dinoffer, Games and Drilles 6-7 years old, Tennis life magazine, April 2003 p. 29.

(2) Joe Dinoffer,(2003),Op.cit,P5.

(3) I.T.F,coaching and Sport Science Review,Rochampton,London,2001,P9.

عليها عملية التعلم وهذه المناهج التعليمية ربما تلائم الأعمار المتقدمة أكثر منها في المبتدئين الصغار، حيث ينطوي على تعليم المهارات الواحدة بعد الأخرى بصورة متتابعه الأمر الذي يحقق حصولهم على التعلم الكافي لأغلب المهارات وسيطرتهم عليها ولكن يبقى المتعلم بعيداً عن الساحة الواقعية للعب الفعلي وللمباراة الحقيقية.

لذا يرى الباحثان ضرورة إشراك المبتدئ ضمن جو واقعي للمباراة الحقيقية بعيد عن اي شعور بالملل وقريب من الشعور بجميع مكونات اللعب التطبيقي، وهذا بالتأكيد سيطور مدارك ومهارات المبتدئ بشكل مبكر .

٢-١ أهداف البحث

١. وضع منهج تعليمي يشمل تمارين مهارية تعليمية خاصة بالتنس المصغر ولبعض مهارات التنس الأرضي
٢. معرفة اثر المنهج التعليمي للتنس المصغر على تعلم بعض مهارات التنس الأرضي .

٤-١ فرض البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :- عينة من الصغار المبتدئين بأعمار ٨-٩ سنوات ومن الإناث فقط .
- ٢-٥-١ المجال الزمني :- للفترة من ٢٠٠٥/٧/٢ الى ٢٠٠٥/٩/١
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- ساحة التنس الأرضي في النادي الأرمني.

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التنس المصغر (*mini-Tennis*)^(١) : هو التنس الذي يقدم الى الأطفال بطريقة فعالة ومرحة وبأستخدام ملاعب صغيرة وشبكات واطئة وكرات خاصة ومضارب مصغرة، ومن مزاياه انه يمكن

(1) I.T.F. coaching manual, level (1),London,1995,P11.

ممارسته في اي ارض مسطحة، وحتى يمكن ان تكون حدود الملعب من العلامات او الكراسي بتصغيرها وتكبيرها حسب متطلبات لعب الأطفال.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

٢-١-٢ ما هو التنس المصغر (mini-tennis)

لقد سبق وذكرنا بأسهاب عن اسلوب التنس المصغر وهي الطريقة التي تخص الأطفال المبتدئين بأعمار (٦-١٢) سنة، حيث يقدم هذا الأسلوب اللعبة بشكل بسيط وممتع بعيد عن الأمور الروتينية التي قد تشوش تفكير الطفل ويجعله عرضة الملل والأبتعاد عن اللعبة، ويعرف الباحثين هذا الأسلوب على انه "يجمع جانبيين/ الأول-المرح والمنافسة والتعاون، حب العمل الاجتماعي والنشاط والنظام الممتع البعيد عن الملل اما الثاني فهو يجمع التعلم المتكامل لمهارات اللعبة كوحدة واحدة والتعرف على قانونها بأبسط اسلوب وبأفضل الأدوات المتوفرة والتي ستخلق جو واقعي للمباراة.

وقد عرفه كلا من crespo, miley 1998 الى انه "واحد من اكثر الطرق فعالية في تقديم لعبة التنس للأطفال باستخدام وسائل ممتعة تتلخص ضمن العاب ذات طابع تدريجي" (٢) .

(2) Dave miley, Miguel crespo, I t f .school tennis intitative, teachers manual, Canada, 1998, p.9.

وهناك خمسة طرائق لتعليم تنس الأطفال (١) :-

أولاً: بناء مفهوم الثقة بالنفس.

ثانياً: خلق جو المرح مقابل بيئة التعلم.

ثالثاً: التعليم بأسلوب اللعب مقابل دروس لتعلم المهارة.

رابعاً: الاكتشاف الموجه مقابل الأسلوب الأمري.

خامساً: تعليم الأطفال الاحتفاظ بذاكرة أداء المهارات.

ويوضح ٢٠٠٥ veneziano ان هناك اتجاهين للتعلم لدى المبتدئ وهو:

١. التعلم بالتأكيد على التكنيك حيث سيتم التفكير بالضربة على مراحل مكونة من اجزاء منفردة.

٢. التعلم بالتأكيد على التكرار، يتطلب هنا الشعور بالضربة، هنا سيتم التفكير بالضربة بمراحل من خلال وحدة متكاملة بدلا من التفكير بها كأجزاء منفردة.

لذا فإن التفكير سيقود الى شيء واحد وهو، اما اداء الضربة كوحدة متكاملة أو الأداء بضربة ميكانيكية معقدة بأقسام حركية متعددة. ولكن اي من هذين الاتجاهين الأفضل والأنسب في تعليم الأطفال؟ حيث يرى الباحثون أن أكثرها شيوعا وإدراكا للمتعلم هي طريقة التعلم بالتأكيد على التكرار وهي ايضا تدعى طريقة (الدخول لأساس اللعبة the game based approach)، ومن خلالها يحصل الطفل فورا على لعب التنس وبصورة مباشرة من خلال روعيته لنفسه وهو يمارسها ويتوفر الأدوات المختلفة كالساحات المصغرة، مضارب صغيرة، كرات بطينة....، وهذه الطريقة تتجلا اهميتها في تقديم اللعبة على اساس المتعة والمرح والبساطة ولأنها الأكثر تماسا بعملية لعب النقاط والمباراة الحقيقية وهي أفضل من التمرن بضرب الكرات المنفردة، الأمر الذي يبعث الملل والضجر للأطفال (٢).

٢-١-٣ الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية واهميتهما في ساحة التنس.

تحتل هاتين المهارتين المركز الثاني بعد مهارة الأرسال، لما لهما من اهمية كبرى في تحديد نتيجة المباراة وبأتقانها سيكسب اللاعب نقاط مهمة بحيث تضغط على منافسه وتجعله يعيد النظر في كل حساباته.

(1) Tennis for kids, 2004, <http://www.uspta.com>.

(2) Joe dinoffer, games and drills for 6-7 years olds, tennis life magazine, april,1, 2003.p.1.

الباب الثالث

٣-٢ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

٣-٢ عينة البحث

تم فتح دورة لتعليم التنس الأرضي في النادي الأرمني في صيف (٢٠٠٥) ، وشملت عدة فئات عمرية ، حيث وقع الاختيار على فئة (٨-٩) سنوات من الإناث لتكون المجموعة التجريبية والذي بلغ عددهم (١٠) فتيات ، سيطبق عليهن المنهج التعليمي للتنس المصغر .

٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

تم استخدام الأدوات التالية:-

- المراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات (الإنترنت).
- الأختبارات والقياسات.
- ملعب تنس بكافة ملحقاته القانونية.
- مضارب تنس وكرات عدد (١٠).
- شريط قياس.
- ادوات مكتبية.
- شريط لاصق ملون وطباشير.
- سلة لجمع الكرات.
- حبال وشواخص.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً^(١)، وللتعرف على :-

- ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة للاختبار المهاري ومستوى افراد العينة.
- الوقت اللازم لانجاز الاختبار على جميع افراد العينة.
- الصعوبات التي قد تواجه فريق العمل المساعد والباحثين اثناء القيام بالاختبار.

٥-٣ إجراءات البحث الميدانية

تم البدء بالاختبارات المهارية القبليّة للعينة (مجموعة واحدة) في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٠٥/٦/٢٨ ، حيث اعطيت لافراد العينة من الأطفال مدة زمنية للتمرن بضرب ضربات ارضية امامية وخلفية في الساحة وعلى الحائط وذلك بعد عرضها امامهم من قبل المدرب .

٦-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار عمق الضربات الامامية والخلفية *Ground stroke depth*

- اعلى نتيجة محتملة = ٩٠ نقطة لمجموع نقاط العمق ونقاط القوة (٤٠ للعمق + ٥٠ للقوة) في بداية الاختبار يجب التأكد من ان جميع المشتركين في الأختبار قد اكملوا الأحماء وجاهزين لأجراء الاختبار.

هدف الاختبار:

١. إن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة، عمق الضربات .
٢. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
٣. اللاعب يضرب (١٠) كرات متناوبة، احداها ضربة امامية والأخرى خلفية ، وهكذا لحين تكملة (١٠) كرات.
٤. تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد لعمق الضربة .
٥. على اللاعب المساعد ان يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم. ويحق للاعب الضارب ان يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة.

(١) قاسم المندلوي واخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد دار الحكمة، ١٩٨٩، ص ١٠٧.

احتساب نقاط دقة عمق الضربات:

١. نقطة واحدة في أي منطقة من منطقة الإرسال.
 ٢. نقطتان في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.
 ٣. ثلاث نقاط في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.
 ٤. أربع نقاط في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال.
- وكما موضح بالشكل (١) (١)

٦ قدم ٦ قدم ٦ قدم

			نقطة واحدة		
4	3	2			
			نقطة واحدة		

٧-٣ المنهج التعليمي للتنس المصغر

طبقت مفردات المنهج التعليمي في يوم الأحد المصادف ٣ / ٧ / ٢٠٠٥ ، ولغاية يوم الثلاثاء

٢٠٠٥/٩/١ ، حيث تم وضع اعتبارات جوهرية فيه قد حددها الأتحاد الدولي للتنس في مبادئ تعلم

التنس المصغر(تنس الأطفال)^(١) واعتمد عليها الباحثين في اجراءاته الميدانية عند تنفيذ المنهاج التعليمي وهي:-

- خلق جو من والتأكيد على المتعة والترويح.
- التقليل من امور الشرح والأكتفاء بالتوجيهات الواضحة والبسيطة.
- إعطاء مشاركة فعالة.
- استخدام اللغة التي يفهمها الأطفال على ضوء مستواهم.
- بناء الثقة بالنفس من خلال التعزيز الإيجابي.

كما يوضح التقسيم الآتي اجزاء الوحدة التعليمية للتنس المصغر^(٢) ، وقد اعطيت الوحدات التعليمية ثلاث مرات اسبوعيا ، ولمدة ٦٠ دقيقة لكل وحدة، حيث استغرق المنهج التعليمي مدة زمنية قدرها شهران اي ٢٤ وحدة تعليم للضربة الأرضية الأمامية والخلفية .

<ul style="list-style-type: none"> - جلب المعدات والأدوات الضرورية الى الساحة - شرح مختصر لأهداف الدرس ونشاطاته - يجب سؤال الصغار، ماذا كان هناك مريض او لديه اصابة. 	<p>تجميع الأطفال في الساحة (٥.د)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - القيام بأحماء ممتع وشيق. 	<p>الإحماء (٥.د)</p>

(1) I.T.F , school tennis Initiative: teachers manual, published by the (I.T.F), LONDON, 1998, P.9.

(2) International Tennis Federation , All Material is copyright ,2004

<p>- يستخدم فيه العاب / تمارين.</p>	
<p>الشرح والعرض:- ان الغرض الرئيسي من العرض هو لمشاهدة الصورة الشاملة للمهارة او للواجب المراد تأديته ومحاولة جعل الشرح مختصر وواضح. التمارين:- من الضروري إشراك الصغار في اللعب بأسرع وقت ممكن وعدم جعلهم ينتظرون لمدة طويلة لأنه يسبب الملل. - وضع تمارين مع العاب وتحركات ذات طابع مرح وتنافسي . - ختام الجزء بلعبة يحبها الصغار . (التغذية الراجعة وعملية التصحيح:- منح الأخطاء والتشجيع والسماح بوقت كافي للصغار كي يؤدي الواجب او التمرين المطلوب- يتم التصحيح لكل جزء منه.</p>	<p>الجزء الرئيسي تمارين للمهارات والألعاب (٤٠- ٤٥)د</p>
<p>_ القيام بتمارين بسيطة للرجوع الى الحالة الأستشفاء. _ القيام بعرض النقاط المهمة التي يتم التعرف عليها وتعلمها في درس اليوم وبشكل مختصر. _ يتم جمع الادوات وتخصيص تمرين كواجب بيتي للدرس القادم.</p>	<p>التهدئة والختام (٥-١٠.د)</p>

٣-٩ الوسائل الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) في استخراج البيانات الخاصة في البحث.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-٤ عرض ومناقشة وتحليل نتائج البحث

٤-١ عرض نتائج اختبار عمق الضربة الأرضية الأمامية والخلفية.

يبين الجدول (١) الانحراف المعياري لمتوسط الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة

البحث (المجموعة الواحدة) وللضربة الأرضية الأمامية والخلفية.

الوسائل الإحصائية المتغيرات	س ف	ع ف	T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة
الضربة الأرضية الأمامية	٣.٥	٢.٢٢	٤.٩	٣.٢٥	معنوية
الضربة الأرضية الخلفية	٢.٧	٢.٢١	٣.٨	٣.٢٥	معنوية

حيث يظهر الجدول متوسط الفروق للضربة الأمامية والبالغ (٣.٥) والانحراف المعياري لمتوسط الفروق والبالغ (٢.٢٢) وقيمة T المحتسبة والتي تبلغ (٤.٩) وبمقارنتها مع T الجدولية والبالغة (٣.٢٥) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على معنوية الفروق لأن قيمة T المحتسبة أكبر من قيمة T الجدولية ويظهر ذلك الى ان للمنهج التعليمي للتنس المصغر تأثير معنوي على تعلم مهارة الضربة الأرضية الأمامية لعينة البحث.

وإما بالنسبة للضربة الخلفية فيظهر لنا الجدول ان متوسط الفروق لهل يبلغ (٢.٧) وبانحراف معياري (٢.٢١)، وقيمة T المحتسبة قد بلغت (٣.٨) وبمقارنتها مع قيمة T الجدولية والبالغة (٣.٢٥) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥)، هذا يدل على معنوية الفروق لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة T الجدولية وماينتج ان للمنهج التعليمي للتنس المصغر تأثير واضح على تعلم الضربة الأرضية الخلفية.

٤-٢ مناقشة نتائج اختبار عمق الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية
يتضح من النتائج المعروضة في الجدول رقم (١) الذي يبين الفروق بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي، وبالأعتماد على الأوساط الحسابية للفروق مما يدل على ان المنهج التعليمي للتنس المصغر والمعد من قبل الباحثين قد حقق هدفه في التأثير على تعلم المهارتين، حيث يعزو الباحثين ذلك الى ان المنهج التعليمي للتنس المصغر قد ساهم بشكل فاعل في خلق اجواء ساعدت المتعلمين من الأطفال في استيعاب الشرح والتوضيح بشكل سلس ومفهوم وبما يتناسب ومستوى اعمارهم حيث ان (اغلب المهارات الحركية الأساسية يجب ان تدرس للأطفال الصغار بالطريقة الكلية، وهناك اوقات مع بعض المهارات القليلة تجزأ فيها المهارة الى عناصر مستخدمة الطريقة الجزئية،

ولكن المدخل المعتاد هو تدريس النموذج الحركي بطريقة كلية^(١)، وقد بينت هذه النتائج بأن تعليم الأطفال من خلال استخدام وسائل لعب بسيطة ومرحة قد ساعد في اداء وتكرار المهارات المذكورة اكثر من مرة وبالتالي يساعد ذلك في اتقان اداء المهارات وهذا ما اكده (veneziano 2005) " ان التعلم على التكرار يتطلب الشعور بالضربة والتفكير بها بمراحل من خلال وحدة متكاملة بدلاً من التفكير بها كأجزاء منفردة " ^(٢).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. ان المنهج المعد للتنس المصغر والذي طبق على اطفال بأعمار (٨-٩) سنوات ومن الأناث له اثر في تعلم الضربة الأرضية الأمامية والخلفية لديهم.
٢. ان اسلوب الألعاب ذات الطابع التدريجي والمرح جاء ضمن وحدات تعليمية تبعث المتعة والأستفادة، بالإضافة الى اضعاف روح المنافسة والتعاون والنظام الضروري في هيكله شخصية الطفل داخل ساحة التنس.

٥-٢ التوصيات

١. ضرورة استخدام هذا النوع من المناهج التعليمية على اعمار اقل اي (٤-٧) سنة وملاحظة مدى التطور الحاصل لديهم في الحركات الرياضية ومهارات اللعبة.
٢. اجراء دراسة مقارنة بين المتعلمين من الذكور من جهة والأناث من جهة اخرى ومعرفة مدى الفروق الفردية في تعلم واستيعاب مهارات اللعبة ضمن مناهج التنس المصغر.

المصادر العربية والأجنبية

- عفاف عبد الكريم، البرامج الحركية والتدريس للصغار، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥.
- قاسم المندلاوي وآخرون، الأختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، دار الحكمة، ١٩٨٩.

- joe dinoffer, tennis hidden challenge. Easingthe transition for beginners to the intermediate level. Uspta, ITF, ustwa.2003.

(١) عفاف عبد الكريم، البرامج الحركية والتدريس للصغار، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥، ص ٧٤.

(2) Joe dinoffer , games and drills for 6-7 years old , tennis lif e magazine, april 2003, p . 1.

- joe dinoffer, games and drills for 6-7 years old, tennis life magazine, April 2003.
- I.T.F, coaching and sport science review, Rochampton, London, 2001.
- I.T.F, school tennis initiative. Teachers manual, published by the (I.T.F), London,1998.
- I.T.F coaching manual, level (1), London 1998.
- Tennis for kids, 2004, <http://www.uspta.com>.
- International Tennis Federation, All material is copyright, 2004.

الملاحق

نموذج لوحدّة تعليمية للتنس المصغر

التمرينات	اقسام الوحدة
<p>– الهرولة حول الساحة بين الكرات، يصفر المدرب :</p> <p>١ – صافرة واحدة تعني لمس الارض بيد واحدة</p> <p>٢ – صافرتان تعني لمس الارض بكلتا اليدين</p> <p>٣ – ثلاث صافرات تعني الففز للاعلى</p> <p>– كل لاعب لديه كرة يضعها على كفه وهي مضمومه والسير للسيطرة على الكرة من خط القاعدة حتى الشبكة والرجوع</p>	<p>الاحماء (١٠-٥) دقائق</p>
<p>– وضع الكرة على وجه المضرب وتدويرها</p> <p>– من المشي طبطبة الكرة للاسفل وللأعلى بواسطة المضرب</p> <p>– عرض مهارة الضربة الامامية من قبل المدرب بشكلها الكامل ولكن ببطئ</p> <p>– كل لاعب يقوم بتطبيق بدون كرة في داخل الساحة</p> <p>– استخدام الكرة بضربها للزميل ومن فوق الشبكة</p>	<p>القسم الرئيسي (٤٥-٤٠) دقيقة</p>
<p>– الوقوف دائرة وكل لاعب يمسك المضرب ووجهه للارض، عند سماع يمين، يتم</p>	<p>القسم الختامي</p>

<p>التحرك خوه واحدة نحوه جهة اليمين مع ترك مضربه ليمسك مضرب اللاعب الذي كان يقف على جهة اليمين وهكذا بالنسبة لليسار، والفائز هو الذي لا يوقع مضربه على الارض.</p>	<p>(١٠-٥) دقائق</p>
---	---------------------