

الملحقات

- ملحق (أ) نموذج استمارة تسجيل بيانات اللاعبين الإحصائي لعينة البحث.
- ملحق (ب) نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية.
- ملحق (ج) نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية.
- ملحق (د) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الوسائط التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي عن طريق جهاز الحاسب الآلي "الكمبيوتر".
- ملحق (هـ) استمارة استطلاع رأى الخبراء.
- ملحق (و) السيناريو.
- ملحق (ز) بطارية اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئء رياضة التنس تحت ١٤ سنة.
- ملحق (ح) اختبارات مستوى الأداء المهارى لمهارات التنس قيد البحث.
- ملحق (ط) المكونات التدريبية للمحور الأول والمحور الثاني.
- ملحق (ي) التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح.
- ملحق (ك) نماذج للوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

- ١/١٣٩ -

ملحق (أ)

نموذج استمارة تسجيل بيانات اللاعبين الإحصائي لعينة البحث

- ١٤٠ / أ -

ملحق (أ)

نموذج استمارة تسجيل بيانات اللاعبين الإحصائي لعينة البحث

م	اسم اللاعب	السن	الوزن	الطول	العمر التدريبي
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					

- ١٤١/ب -

ملحق (ب)

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية

- ١٤٣ / ج -

ملحق (ج)

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات المهنية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى
الدراسات العليا - ماجستير

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان :
" تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى أداء بعض
الضربات الأساسية لناشئء رياضة التنس "

حيث يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة لبعض المهارات الأساسية لرياضة التنس والتعرف على مستوى أثره على المهارات قيد البحث والوسائط الفائقة هي أسلوب يعمل على دمج عناصر الوسائط المتعددة عن طريق جهاز الحاسب الألى (الكمبيوتر) بنظام يكفل للاعب تحقيق الأهداف المرجوة بكفاءة وفاعلية خلال تفاعل نشط يسمح للاعب بالتحكم فى السرعة والمسار والمعلومات وتتابعها تبعاً لقدراته الذاتية . ولذلك قام الباحث بعمل مسح مرجعى للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة فى هذا المجال وتوصل - من خلال ذلك - إلى الاستمارة المعروضة على سيادتكم ، وحيث أن سيادتكم من ذوى الخبرة فى هذا المجال ، لذا حرص الباحث على الاستتارة بأرائكم العلمية البناءة فى تحديد أنسب الوسائط التى يمكن استخدامها فى البرنامج التدريبي عن طريق جهاز الحاسب الألى . ولا يسع الباحث سوى تقديم الشكر لسيادتكم على مساهمتكم الإيجابية وأرائكم العلمية البناءة التى ستثرى البحث فى الوصول إلى ما يهدف إليه .

وفقك الله لما فيه الخير للرياضة والرياضيين

والله ولى التوفيق

بيانات خاصة بالخبير :

نرجو من سيادتكم التفضل بملء البيانات التالية :-

الاسم : الدرجة العلمية :

كلية التربية الرياضية (بنين - بنات) القسم : جامعة :

أسلوب التعامل مع الإستمارة :

١- نرجو من سيادتكم التفضل إبداء الرأي في تحديد أنسب الوسائط التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي عن طريق جهاز الحاسب الآلي (الكمبيوتر) وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة التي تتفق مع سيادتكم .

٢- نرجو من سيادتكم التكرم بإضافة ما ترونه مناسباً من وسائط لم يرد ذكرها في الاستمارة .

م	الوسائط المقترحة	مناسب	غير مناسب
١	الوسائط السمعية * التسجيلات الصوتية المصاحبة		
٢	الوسائط البصرية * الرسوم التوضيحية		
	* الصور الثابتة		
	* الصور المسلسلة		
	* الرسوم الكاريكاتيرية		
	* النص المكتوب " النص التدريبي "		
٣	الوسائط السمعية البصرية * الأفلام التدريبية وفيديو البطولات		

وسائط ترونها سيادتكم مناسبة ولم يرد ذكرها في الاستمارة :

١-

٢-

٣-

- ١٣٨/٥ -

ملحق (هـ)

استمارة أسماء السادة الخبراء

- ١٤٤ ج -

ملحق (ج)

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية

النادي /

الإسم /

تاريخ القياس /

تاريخ الميلاد /

ملاحظات	نتيجة الاختبار	عدد المحاولات					اسم الاختبار	م
		٥	٤	٣	٢	١		
							١	
							٢	
							٣	
							٤	
							٥	
							٦	
							٧	
							٨	
							٩	
							١٠	
							١١	
							١٢	
							١٣	
							١٤	
							١٥	
							١٦	
							١٧	
							١٨	
							١٩	
							٢٠	
							٢١	
							٢٢	

- ١٤٥/د -

ملحق (د)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الوسائط التى يمكن استخدامها
فى البرنامج التدريبى عن طريق جهاز الحاسب الآلى " الكمبيوتر "

ملحق (هـ) أسماء الخبراء السادة الخبراء

م	الاسم	الدرجة العلمية	الوظيفة
١	أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ دكتور	أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية بالمنصورة - جامعة المنصورة
٢	أحمد فتحى الصواف	مدرس	مدرس بقسم تكنولوجيا التعليم - كلية التربية النوعية بطنطا - جامعة طنطا .
٣	جمال الدين الشافعى	أستاذ دكتور	أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٤	عبد النبى إسماعيل الجمال	أستاذ دكتور	خبير تنس ، أستاذ الترويح المتفرغ بقسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٥	عصام عبد الخالق	أستاذ دكتور	أستاذ التدريب المتفرغ بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير - جامعة الإسكندرية.
٦	فوزى قادوس	أستاذ دكتور	أستاذ ألعاب المضرب المتفرغ بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية بأبى قير - جامعة الإسكندرية .
٧	نبيب عبد العزيز	أستاذ مساعد	أستاذ مساعد بقسم أصول التربية بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات - جامعة المنوفية ، "حكم تنس" درجة أولى .
٨	محمد نصر الدين رضوان	أستاذ دكتور	أستاذ الاختبارات والمقاييس ورئيس قسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٩	وائل قنديل	أستاذ مساعد	أستاذ الاختبارات والمقاييس المساعد بكلية التربية الرياضية بالسادات - جامعة المنوفية .

* تم ترتيب أسماء الخبراء هجائيا



- ١٥٠ / و -

ملحق (و)

السيناريو

عرض لبعض شاشات البرمجية التدريبية

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

يقدم

تصميم و انتاج برمجية تدريبية لتدريب بعض الضربات الأساسية لناشئ التنس
إعداد

عبد الفتاح رفعت عبد الفتاح أبو غانم

إشراف

الأستاذ الدكتور

محمد سعد زغلول

أستاذ المناهج وطرق التدريس
ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات
العلمية والبحوث - جامعة طنطا

الأستاذ الدكتور

أحمد المتولي منصور

أستاذ التدريب بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

الدكتور

شريف فتحي صالح

أستاذ ألعاب المضرب المساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

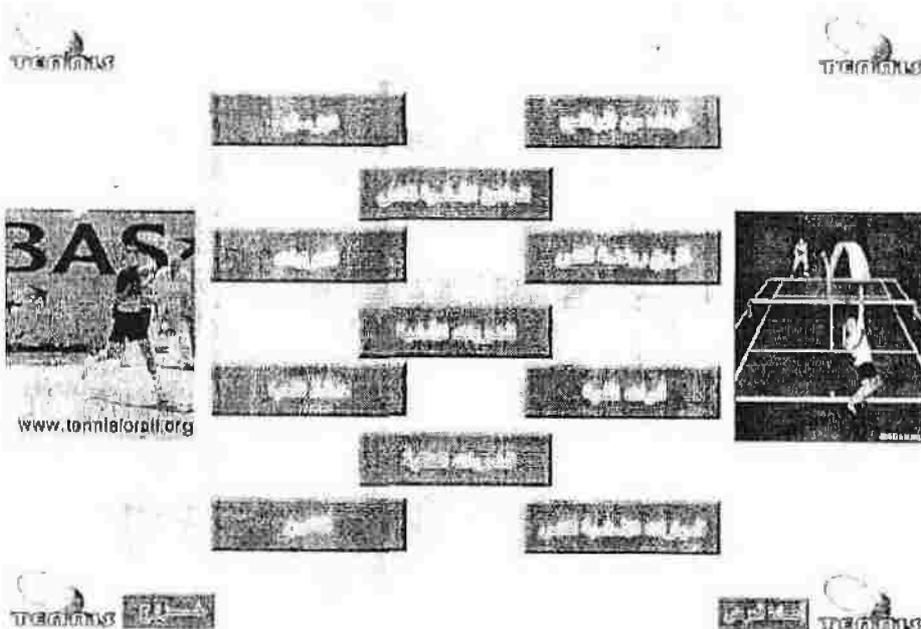
عزيزى اللاعب

هذه البرمجية تعتبر مرشدك الخاص للاعتماد على نفسك واستخدام أحدث
الأساليب التكنولوجية فى التدريب على الضربات الأساسية للتنس.
وتشتمل هذه البرمجية على ثلاث أنواع من الضربات الأساسية بمشتقاتها
وتختلف كل منهم عن الأخرى فى طريقة الأداء والحاجة إلى استخدامها
فى الملعب لما تتطلبه المواقف التى تلعب وهى:

الضربة الأمامية بأنواعها **Forehand Strokes**

الضربة الخلفية بأنواعها **Backhand Strokes**

ضربات الإرسال بأنواعها **Service Strokes**





الأهداف السلوكية



مقدمة الضربة الأمامية المستقيمة الضربة الخلفية بديان خلفي

الضربة الخلفية بديان ظهر الأخطاء الشائعة تذكر

التقييم

برنامج التدريب الذاتي



القائمة

الضربة الأمامية المستقيمة Forehand Drive



مرحلة السيد للعبة

طريقة الأداء مرحلة الضرب ومخافة الكرة

مرحلة المتقدمة

القائمة



الأهداف السلوكية



مقدمة مواقف اللعب خطط الإرسال

خطط الهجوم على الضربة

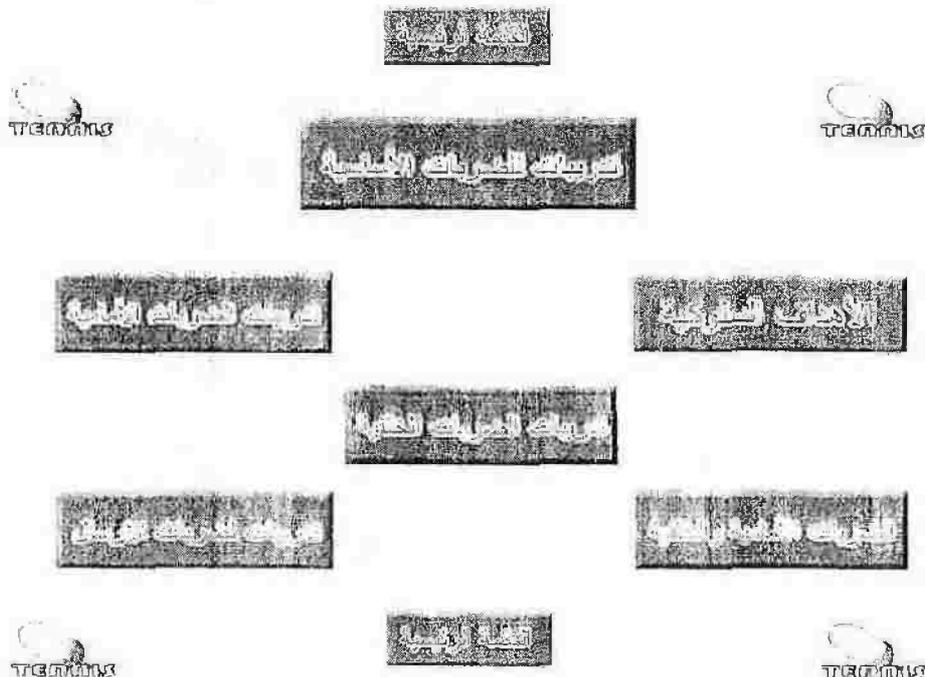
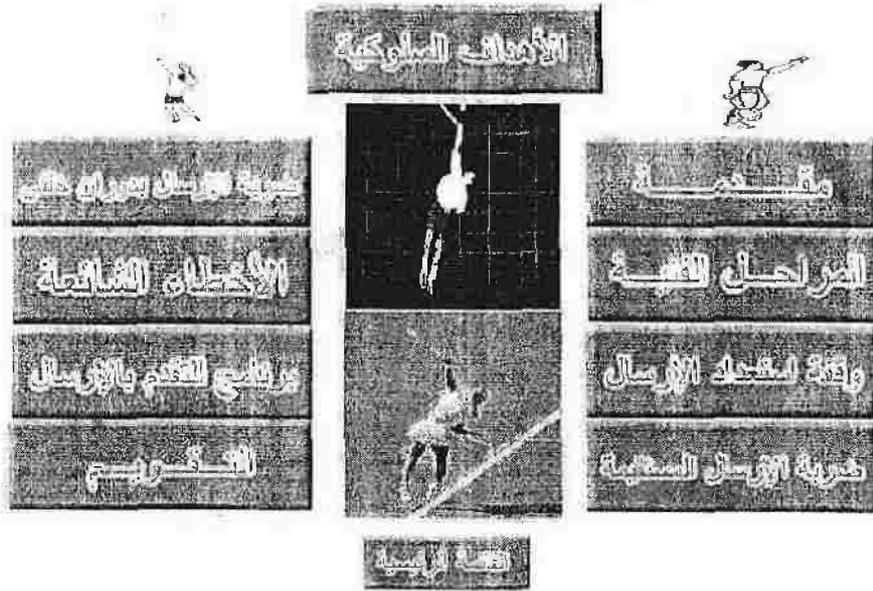
خطط الاستقبال خطط الدفاع الوحد في اللعب النشط

التقييم



القائمة





رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
١	بسم الله الرحمن الرحيم هذا البرنامج ضمن بحث ماجستير بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفارقة على مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لإنشائي رياضة التنس " جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم التدريب الرياضي	بسم الله الرحمن الرحيم النص بمصاحبة الموسيقى	تظهر البسملة مع الموسيقى وثبتت في منتصف الشاشة حتى تنتهي الموسيقى . يسحب تتر عنوان البحث من أسفل إلى أعلى حتى يستقر في منتصف الشاشة . يسحب تتر جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية - قسم التدريب الرياضي من اليسار إلى اليمين حتى تستقر في منتصف الشاشة ويسحب تتر اسم الباحث وأسماء الأساتذة المشرفين من أسفل إلى أعلى نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لون خلفية الورق : بيج ولون الخلفية ازرق داكن -
٢	بسم الله الرحمن الرحيم هذا البرنامج ضمن بحث ماجستير بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفارقة على مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لإنشائي رياضة التنس " جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم التدريب الرياضي	بسم الله الرحمن الرحيم النص بمصاحبة الموسيقى	تظهر البسملة مع الموسيقى وثبتت في منتصف الشاشة حتى تنتهي الموسيقى . يسحب تتر عنوان البحث من أسفل إلى أعلى حتى يستقر في منتصف الشاشة . يسحب تتر جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية - قسم التدريب الرياضي من اليسار إلى اليمين حتى تستقر في منتصف الشاشة ويسحب تتر اسم الباحث وأسماء الأساتذة المشرفين من أسفل إلى أعلى نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لون خلفية الورق : بيج ولون الخلفية ازرق داكن -
٣	بسم الله الرحمن الرحيم هذا البرنامج ضمن بحث ماجستير بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفارقة على مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لإنشائي رياضة التنس " جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم التدريب الرياضي	بسم الله الرحمن الرحيم النص بمصاحبة الموسيقى	تظهر البسملة مع الموسيقى وثبتت في منتصف الشاشة حتى تنتهي الموسيقى . يسحب تتر عنوان البحث من أسفل إلى أعلى حتى يستقر في منتصف الشاشة . يسحب تتر جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية - قسم التدريب الرياضي من اليسار إلى اليمين حتى تستقر في منتصف الشاشة ويسحب تتر اسم الباحث وأسماء الأساتذة المشرفين من أسفل إلى أعلى نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لون خلفية الورق : بيج ولون الخلفية ازرق داكن -

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار																						
<p>ظهور تدريجي في منتصف الشاشة على أن يظهر عنوان عزيزي اللاعب في بروز باللون الأحمر الداكن وتصميم الشاشة بحيث يوجد على يمين الصفحة مسطرة يوجد عليها سهمين سهم لأعلى لقراءة النص مرة أخرى وسهم رأسه لأسفل لقراءة النص التالي .</p> <p>يوجد كلمة الضربات الأساسية للتنس باللون الأزرق عند الضغط عليها يجر البرنامج إلى شاشة إضافية أو نافذة إضافية عن مهارات التنس الأساسية المتضمنة في البرمجية</p>	<p>النص بمصاحبة الموسيقى</p> <p>إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على الضربات الأساسية للتنس ذات اللون الأزرق فيبحر البرنامج إلى شاشة إضافية</p>	<p>اهلا ومرحبا بك عزيزي اللاعب وأنى لك التوفيق والاستمتاع بالبرمجية عزيزي اللاعب</p> <p>هذه البرمجية تعتبر مرشدك الخاص للاعتماد على نفسك واستخدام أحدث الأساليب التكنولوجية في التدريب على الضربات الأساسية للتنس.</p> <p>وتشتمل هذه البرمجية على ثلاث أنواع من الضربات الأساسية بمشتقاتها وتختلف كلا منهم عن الأخرى في طريقة الأداء والحاجة إلى استخدامها في الملعب لما تتطلبه مواقف اللعب وهي :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الضربات الأمامية بأنواعها - الضربات الخلفية بأنواعها - ضربات الإرسال بأنواعها <p>Fore hand strokes Back hand strokes Service strokes</p> <table border="1" data-bbox="718 369 1380 1064"> <tr> <td>الهدف من البرنامج</td> <td>الضربة الأمامية المستقيمة</td> </tr> <tr> <td>أهداف خاصة بالتنس</td> <td>الضربة الأمامية بدءاً من أمام</td> </tr> <tr> <td>متطلبات اللعبة</td> <td>الضربة الأمامية بدءاً من خلف</td> </tr> <tr> <td>المعدات الأساسية</td> <td></td> </tr> <tr> <td>المعدات الأساسية</td> <td></td> </tr> <tr> <td>الضربات الأمامية</td> <td></td> </tr> <tr> <td>الضربات الخلفية</td> <td></td> </tr> <tr> <td>الإرسال</td> <td></td> </tr> <tr> <td>التدريبات</td> <td></td> </tr> <tr> <td>خطط اللعب</td> <td></td> </tr> <tr> <td>القانون</td> <td></td> </tr> </table>	الهدف من البرنامج	الضربة الأمامية المستقيمة	أهداف خاصة بالتنس	الضربة الأمامية بدءاً من أمام	متطلبات اللعبة	الضربة الأمامية بدءاً من خلف	المعدات الأساسية		المعدات الأساسية		الضربات الأمامية		الضربات الخلفية		الإرسال		التدريبات		خطط اللعب		القانون		<p>٤</p>
الهدف من البرنامج	الضربة الأمامية المستقيمة																								
أهداف خاصة بالتنس	الضربة الأمامية بدءاً من أمام																								
متطلبات اللعبة	الضربة الأمامية بدءاً من خلف																								
المعدات الأساسية																									
المعدات الأساسية																									
الضربات الأمامية																									
الضربات الخلفية																									
الإرسال																									
التدريبات																									
خطط اللعب																									
القانون																									

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>ظهور تدريجي من أعلى إلى أسفل الشاشة على أن يظهر عنوان (الهدف العام للبرمجية) بلون أزرق غامق ثم ظهور باقي المحتوى بلون أسود بعد ذلك على أن يكون</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : 20/18</p> <p>لونه : نيبتي داكن ولون الخلفية أزرق</p>	<p>إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على الهدف العام للبرمجية تظهر لك الشاشة كالتالي</p> <p>إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على الكلمة ذات اللون الأحمر فيبهر البرنامج إلى شاشة إضافية</p> <p>إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على تاريخ رياضة التنس تظهر لك الشاشة التالية</p> <p>عزيزى اللاعب :</p> <p>نقدم لك تاريخ رياضة التنس فى شاشات متتالية نقسمها إلى أجزاء صغيرة لتسهيل الإطلاع عليها</p> <p>المطلوب منك مشاهدة تلك الشاشات ثم الإجابة على أسئلة التقييم .</p>	<p>الهدف العام للبرمجية</p> <p>عزيزى اللاعب</p> <p>تهدف هذه البرمجية إلى</p> <p>أ- إكساب اللاعبين المعلومات والمفاهيم والحقائق وقوانين مرتبطة بالتنطور التاريخى للعبة والمحتوى المهارى و التدريب و الخطط</p> <p>الهدف وقوانين التنس .</p> <p>ب- تحسين مستوى كفاءة أداء الضربات الإتيه بدقة وسرعة (الضربات الأمامية - الضربات الخلفية - ضربات الإرسال) بأنواعها .</p> <p>ج- التعرف على كيفية اختيار الضربة المناسبة فى موقف معين وكيفية التحرك لإداء تلك الضربة ومكان توجيه تلك الضربة فى الملعب .</p> <p>د- التعرف على الآراء والانطباعات الوجدانية للاعبين نحو استخدام البرمجية الكمبيوترية .</p>	<p>٥</p>

اضغط على تاريخ رياضة التنس

تاريخ رياضة التنس	
الأهداف المعرفية	المحتوى
التقويم	

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار												
<p>ظهور تدريجي من اليمين إلى اليسار على أن يظهر عنوان (الأهداف المعرفية) بلون أزرق غامق ثم ظهور باقي المحتوى بلون أسود بعد ذلك على أن يكون نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 20/18</p>	<p>عزيزى اللاعب إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على الأهداف المعرفية يظهر لك الشاشة التالية. إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على الكلمات ذات اللون المختلف (الأحمر) فإنك تبخر إلى نافذة إضافية. إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على المحتوى يظهر لك الشاشة التالية</p>	<p>الأهداف المعرفية : أ- أن يتعرف اللاعب على التطور التاريخي للتنس . ب- أن يتعرف اللاعب على تطورات أدوات اللعبة . ج- أن يستطيع اللاعب معرفة متى أدركت رياضة التنس ضمن الألعاب الأولمبية. أن يتعرف اللاعب على التكتيك التنس و بطولات التنس .</p> <p>اضغط على المحتوى</p> <table border="1"> <tr> <td>الأهداف المعرفية</td> <td>الأصول الثقافية ونشأة التنس</td> </tr> <tr> <td>المحتوى</td> <td>تطور أداة المضرب</td> </tr> <tr> <td>التقويم</td> <td>التنس و بدايات النهضة</td> </tr> <tr> <td></td> <td>التنس الحديثة</td> </tr> <tr> <td></td> <td>اتحادات التنس</td> </tr> <tr> <td></td> <td>بطولات التنس العالمية</td> </tr> </table>	الأهداف المعرفية	الأصول الثقافية ونشأة التنس	المحتوى	تطور أداة المضرب	التقويم	التنس و بدايات النهضة		التنس الحديثة		اتحادات التنس		بطولات التنس العالمية	<p>٦</p> <p>٧</p>
الأهداف المعرفية	الأصول الثقافية ونشأة التنس														
المحتوى	تطور أداة المضرب														
التقويم	التنس و بدايات النهضة														
	التنس الحديثة														
	اتحادات التنس														
	بطولات التنس العالمية														

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>ظهور تدريجي من أعلى إلى أسفل الشاشة على أن يظهر عنوان (الحضارة الفرعونية) بلون أزرق غامق ثم ظهور باقي المحتوى بلون أسود بعد ذلك على أن يكون</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : 20/18</p>	<p>إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على السهم الذي يشير إلى اليسار</p> <p>ويوجد أسفل البرواز فإناك تنتقل إلى الشاشة التالية.</p>	<p>الأصول الثقافية ونشأة التنس :</p> <p>باستعراض تاريخ ألعاب المضرب بشكل عام يتضح أن أغلب هذه الألعاب قد نبعت من مصدر واحد تقريبا ، فألعاب المضرب ما يضرب منها على حائط وما يمر منها عبر شبكة اشتقت من مصدر واحد هو تنس الملعب - رياضة النبلاء ، تلك التي أطلقت عليها في إنجلترا التنس الملكي Royal Ten ، أو التنس الحقيقي فسي استراليا Real Tennis ، أو لعبة اليد Jeu de Paume في فرنسا .</p> <p>ولقد عرفت بعض الثقافات القديمة ألعابا للكرة استخدمت في التعامل معها بعض الأدوات كالعصا والألواح .</p> <p>في الحضارة الفرعونية وفسى مصر القديمة والتي أطلق جدران المعابد والمقابر مشاهد تؤكد على صناعاتهم للكرة وبأحجام مختلفة ومواد متعددة ، ويعتقد هايس أن الكرات التي وجدت في مقابر الأسرة (١١) في طيبة قريبة الشبه من تلك التي صورت على جدران مقابر بني حسن بالمنيا.</p>	<p>١-٧</p> <p>١-١-٧</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>ظهور تدريجي من أعلى إلى أسفل الشاشة على أن يظهر عنوان (الحضارة الإسلامية) بلون أزرق غامق ثم ظهور باقي المحتوى بلون أسود بعد ذلك على أن يكون</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : 20/18</p>	<p>إذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على السهم الذي يشير إلى اليسار</p> <p>ويوجد أسفل البرواز فإتك تنتقل إلى الشاشة التالية.</p> <p>وإذا ضغطت مرة واحدة بالفأرة على السهم الذي يشير إلى اليمين</p> <p>ويوجد أسفل البرواز فإتك تنتقل إلى الشاشة السابقة</p>	<p>في الحضارة الإغريقية والرومانية ومنذ نحو ألفين وخمسمائة عام مضت ، وصف المؤرخ الإغريقي هيرودوت لعبة لتمضية وقت الفراغ تشبه في وصفها تنس الملعب .</p> <p>وفي الحضارة الرومانية ذكر المؤرخ ميركوبيراليز أنه عثر على كتاب صنف الألعاب الرومانية بالكرة كانت تلعب في الحمام الروماني وكانت هذه الألعاب تلعب أغلبها باستخدام كلتا اليدين بالتبادل وظهرت كلمة (راكيت) بمعنى مضرب لأول مرة في تاريخ التنس على يد عالم الحضارة اللاتينية البروفيسور بياجاتو ، وهذا مما يجعلنا نفترض معرفة الرومان للمضرب واستخدامه في اللعب .</p> <p style="text-align: center;">← ٢-٤ →</p> <p style="text-align: center;">السابق التالي</p>	<p>٢-١-٧</p>
<p>في الحضارة العربية الإسلامية وفي فترة الحضارة العربية في الأندلس هناك شواهد على ممارسة العرب لألوان من لعب الكرة ربما كانت احد أصول لعبة التنس المعاصرة ، ولقد وجد المؤرخ لحضارات الشرق أن فارس قد عرفت نوعين على الأقل من ألعاب الكرة : الأولى هي الصولجان والكرة وهي أصل رياضة البولو المعاصرة وكانت تلعب فوق ظهر الخيل ، أما الثانية فإسمها شيبوجان أو تشيجان وتلعب بعضى قصيرة ولعلها ذات الصلة بأصل اللعبة الفرنسية (لعبة اليد)</p> <p>١- اللعبة الطويلة: وكانت تلعب في الهواء المطلق .</p> <p>٢- اللعبة القصيرة: وكانت تلعب في ملعب داخلي .</p>	<p>اضغط على التقييم</p>	<p>٣-١-٧</p>	<p>٣-١-٧</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى	رقم الإطار
ظهور تدريجى لاستئنة التقييم على أن يظهر (إختار الاجابة الصحيحة فيما يلى) من اليمين الى اليسار وتحتوى الشاشة على مفتاحين احدهما السابق والاخر التالى وذلك للتنقل بين ٢٠ سؤال يتم الاجابة عليها من خلال الضغظ على أى من الاختبارات الثلاثة (أ ، ب ، ج) وذلك بالضغظ مرة أخرى بالفأرة على الاجابة الصحيحة المختارة مع ظهور تعزيز فورى لاجابة الطالبة	صوت كسر زجاجى - مؤثر صوتى	اختر الإجابة الصحيحة فيما يلى : ١- اشتقت كلمة تنس من الكلمة الفرنسية أ- Tennes . ب- Tenes . ج- Tenez . <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">التالى</div> ١-٢٠ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">السابق</div> ٢- اشتقت كلمة من الكلمة الفرنسية Tenez أ- تنس . ب- هوكى . ج- الاسكواش . ضغظت على (ب) إجابة خاطئة الاجابة : اشتقت كلمة تنس من الكلمة الفرنسية Tenez حيث قدمت اللعبة لكل من اجنرا وأمريكا عن طريق فرنسا ٣- استخدمت كلمة مضرب (Racket) أول مرة فى أ- مصر . ب- ايطاليا . ج- فرنسا . ٤- استخدمت كلمة أول مرة فى ايطاليا أ- كرة تنس . ب- مضرب . ج- الشبكة . ضغظت إجابة (ب) إجابة صحيحة	٨ ١-٨ ٢-٨ ٣-٨ ٤-٨
ظهور علامة (√) باللون الأخضر على يسار الشاشة وعنارة على يمين الشاشة أسفل السؤال ، وظهور فقرة تحتوى على تعزيز للاجابة الصحيحة.	صوت تصفيق - مؤثر صوتى		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
ظهور علامة (x) باللون الأحمر على يسار الشاشة وظهور عبارة (إجابة خاطئة) على يمين الشاشة .	صوت كسر زجاجي - مؤثر صوتي	٥-٨ أول بداية حقيقية في ممارسة التنس في القرن أ- الحادي عشر . ب- الثاني عشر . ج- الثالث عشر . صنعت على (أ) إجابة خاطئة الإيجابية : يعتقد المؤرخون أن التنس التي نراها الآن كانت بدايتها الحقيقية في القرن الثاني عشر عندما مورست في الأماكن القضاء في الريف الفرنسي ٦- في منتصف القرن الرابع عشر بنى الملك الملك ملعين لاستخدامه الشخصي أ- تشارلز الرابع . ب- تشارلز الخامس ج- لويس السادس . ٧- في منتصف القرن..... بنى الملك تشارلز الخامس ملعين لاستخدامه الشخصي أ- الثالث عشر . ب- الرابع عشر . ج- الخامس عشر . ٨- أول قواعد معروفة وضعت للتنس كانت بواسطة الفرنسي فوربت عام أ- ١٥٩٢ م . ب- ١٥٩٤ م . ج- ١٥٩٦ م .	٥-٨ ٦-٨ ٧-٨ ٨-٨
ظهور علامة (v) باللون الأخضر على يسار الشاشة وعبارة (إجابة صحيحة) على يمين الشاشة أسفل السؤال ، وظهور فقرة تحتوي على تعزيز للإجابة الصحيحة.	صوت تصفيق-مؤثر صوتي		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
ظهور علامة (x) باللون الأحمر على يسار الشاشة وظهور عبارة (إجابة خاطئة) على يمين الشاشة .	صوت كسر زجاجي - مؤثر صوتي	أ- أول قواعد معروفة وضعت للتنس كانت بواسطة... فوربت عام ١٩٥٢ م ب- الفرنسي . ج- الأمريكي . ضغطت على (ج) إجابة خاطئة الإجابة : أول قواعد وضعت للتنس كانت بواسطة الفرنسي فوربت عام ١٥٩٢ م وصدرت أول طبعة لها عام ١٥٩٩ م ١٠- كانت كرة التنس تضرب في بداية ممارستها بـ أ- الققازيين . ب- المضرب . ج- باليد العارية . ضغطت على (ج) إجابة صحيحة	٩-٨
ظهور علامة (v) باللون الأخضر على يسار الشاشة وعبارة (إجابة صحيحة) على يمين الشاشة أسفل السؤال ، وظهور فقرة تحتوي على تعزيز للإجابة الصحيحة.	صوت تصفيق - مؤثر صوتي	١١- الاتحاد الدولي للتنس اختصاره I.T.F - أ A.T.P - ب E.T.F - ج ١٢- الاتحاد "I.T.F" للتنس اختصاره	١١-٨
ظهور علامة (x) باللون الأحمر على يسار الشاشة وظهور عبارة (إجابة خاطئة) على يمين الشاشة .	صوت كسر زجاجي - مؤثر صوتي	ضعت على (أ) إجابة خاطئة الإجابة : الاتحاد الدولي للتنس هو International Tennis Federation (I.T.F) واختصاره	١٢-٨

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
ظهور علامة (√) باللون الأخضر على يسار الشاشة وعبارة (إجابة صحيحة) على يمين الشاشة أسفل السؤال ، وظهور فقرة تحثوى على تعزيز للإجابة الصحيحة.	صوت تصفيق - مؤثر صوتى	١٣-٨ أ- أقيم اتحاد للتنس هو ب- الاتحاد المصرى للتنس . ج- الاتحاد الفرنسى للتنس . ١٤-٨ أ- بطولة ب- اتحاد ج- منظمة ضغظت على (ب) إجابة صحيحة ١٥-٨ نادىالرياضى تبنى بطولة مصر الدولية عام ١٩٠٧ م أ- الجزيرة ب- التوفيقية ج- الاهلى	١٣-٨ ١٤-٨ ١٥-٨
ظهور علامة (x) باللون الأحمر على يسار الشاشة وظهور عبارة (إجابة خاطئة) على يمين الشاشة .	صوت كسر زجاجى - مؤثر صوتى	١٦-٨ نادى الجزيرة الرياضى تبنى بطولة مصر الدولية عام أ- ١٩٠٥ م . ب- ١٩٠٦ م . ج- ١٩٠٧ م . ضغظت على (أ) إجابة خاطئة الإجابة : نادى الجزيرة الرياضى تبنى بطولة مصر الدولية عام ١٩٠٧ م اى قبل انشاء الاتحاد المصرى للتنس الذى اسس عام ١٩٢٠ وانضم رسميا للاتحاد الدولى ١٩٢٦ م ١٧-٨ أ- ثلاث . ب- أربع . ج- خمس .	١٦-٨ ١٧-٨

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
ظهور علامة (√) باللون الأخضر على يسار الشاشة وعبارة (إجابة صحيحة) على يمين الشاشة أسفل السؤال ، وظهور فقرة تحتوى على تعزيز للإجابة الصحيحة.	صوت تصفيق - مؤثر صوتى	١٨-٨ عدد بطولات أربع بطولات أ- الولايات المتحدة . ب- فرنسا المفتوحة . ج- الجرائد سلام . ضغطت على (ج) إجابة صحيحة ١٩- أول مصرى يفوز ببطولة مصر الدولية للتنس هو أ- عدلى الشافعى . ب- إسماعيل الشافعى . ج- كريم مأمون .	١٨-٨
ظهور علامة (x) باللون الأحمر على يسار الشاشة وظهور عبارة (إجابة خاطئة) على يمين الشاشة .	صوت كسر زجاجى - مؤثر صوتى	٢٠-٨ أول مصرى يفوز ببطولة الدولية للتنس هو عدلى الشافعى. أ- مصر . ب- امريكا . ج- فرنسا . ضغطت على (ب) إجابة خاطئة الإجابية : أول مصرى يفوز ببطولة مصر الدولية للتنس هو عدلى الشافعى عام ١٩٤٦م	٢٠-٨
	لقد حصلت على نسبة أكبر من ٧٠% لذا فإنيك لست بحاجة لدراسة هذه الوحدة مرة أخرى انتقل لدراسة متطلبات التنس	نجاح مبهر لجهد عظيم الى اللقاء فى بقية البرمجية	

* ملحوظة :

للاطلاع على السيناريو كاملا يرجى الرجوع إلى الباحث أو المشرفين.

- ١٦٥/ز -

ملحق (ز)

بطارية اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لنادى التنىس

تحت ١٤ سنة

- ١٦٦/ز -

ملحق (ز)

أولا : السرعة الإنتقالية

* اسم الاختبار :

- اختبار العدو لمسافة ٢٢م فى خط مستقيم .

* الغرض من الاختبار :

- قياس السرعة الإنتقالية .

* الأدوات :

- قطعة أرض مستوية .

- ساعة إيقاف .

* وصف الاختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية من البدء العالى .

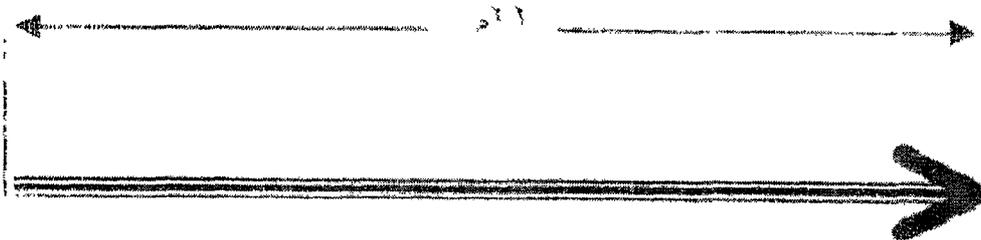
- عند إعطاء اللاعب إشارة البدء يعدو اللاعب بأقصى سرعة قطع المسافة حتى يتخط

خط النهاية .

* حساب الدرجات :

- يحسب الزمن الذى قطعه اللاعب من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى تخطى خط

النهاية .



تابع ملحق (ز)

ثانيا : تحمل القوة

* اسم الاختبار :

- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف .

* الغرض من الاختبار :

- قياس تحمل القوة للجسم .

* الأدوات :

- بساط رقيق يوضع على أرض مستوية .

* وصف الاختبار :

- يقف المختبر معتدلا .

- عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة ووضع الكفين على الأرض بحيث

تكون الركبتان بين الذراعين .

- قذف الرجلين خلفا لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماما .

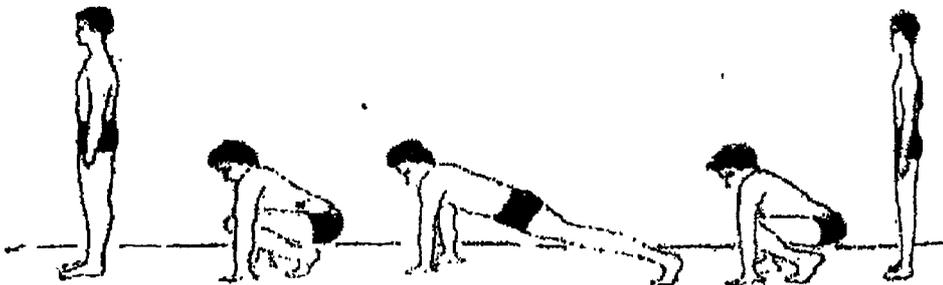
- قذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثني الركبتين .

- الوقوف فى وضع معتدل والصدر أماما للوصول للوضع الإبتدائى .

- يقوم اللاعب بالأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف حتى التعب .

* حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر عدد مرات الأداء الصحيحة حتى الوصول للتعب .



تابع ملحق (ز)

ثالثا : القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* اسم الاختبار :

- اختبار الوثب العمودي لسارجنت .

* الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

* الأدوات :

- سبورة تثبت على الحائط على ارتفاع ١٢٠ سم من الأرض على أن تفرج من ١٢٠ سم إلى ٣٠٠ سم .

* وصف الاختبار :

- يضع اللاعب أصابع يده المميزة على السبورة لأخذ علامة .

- يقف اللاعب بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة .

- يقوم اللاعب بعمل مرجحة بالذراعين مع ثني الركبتين ثم الوثب عموديا إلى أعلى

مسافة يستطيع أن يصل إليها لعمل علامة أخرى على السبورة بنفس اليد المميزة .

* حساب الدرجات :

- يعطى للاعب محاولتين تسجل أفضل محاولة .

- تحسب المسافة المحصورة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية أو بين الأولى والثالثة .



تابع ملحق (ز)

رابعاً : مرونة الكتفين

* اسم الاختبار :

- اختبار مرونة رفع الكتفين .

* الغرض من الاختبار :

- قياس مدى مرونة الكتفين .

* الأدوات :

- مسطرة مدرجة من (صفر : ١٠٠ اسم) بحيث يكون صفر التدرج موازى للأرض .

- عصا خشبية لكى يمسك بها المختبر .

* وصف الاختبار :

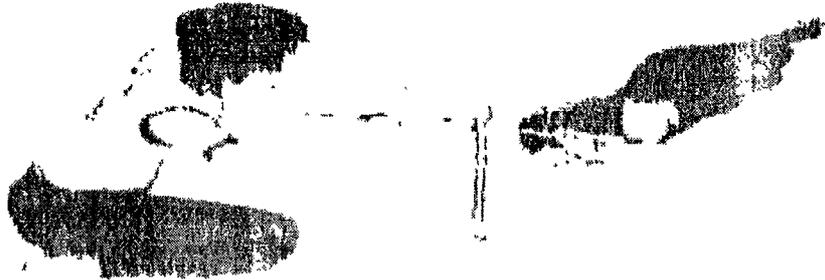
- من وضع الانبطاح يقوم اللاعب بمد الذراعين على كامل استقامتهم وفى اتجاه مسطرة

التدرج مع ملاحظة رفع الذراعين لأعلى درجة ممكنة .

* حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر المسافة التى سجلها على مسطرة التدرج .

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .



تابع ملحق (ز)

خامسا : القوة المميزة بالسرعة للذراعين

* اسم الاختبار :

- اختبار رمى كرة طبية ٢ كجم بيد واحدة لأبعد مسافة .

* الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع .

* الأدوات :

- شريط قياس .

- كرة طبية وزنها ٢ كجم .

- يرسم خط على الأرض يحدد أمام هذا الخط قطاع الرمي .

- المسافة المحددة لقطاع الرمي بعرض ٥ متر .

* وصف الاختبار :

- يقف المختبر على خط الرمي ، ثم يقوم برمي الكرة إلى أقصى مسافة ممكنة .

- يجب ألا يتعدى المختبر خط الرمي .

- عدم أخذ خطوة قبل الرمي .

* التسجيل :

- تقاس المسافة بين خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض من نقطة السقوط

وحتى خط المرمى .



تابع ملحق (ز)

سادسا : التحمل الدورى التنفسى

* اسم الاختبار :

- اختبار الجرى ٨٠٠ متر .

* الغرض من الاختبار :

- قياس التحمل الدورى التنفسى .

* الأدوات :

- مضمار ألعاب القوى ٤٠٠ متر .

- ساعة إيقاف .

* وصف الاختبار :

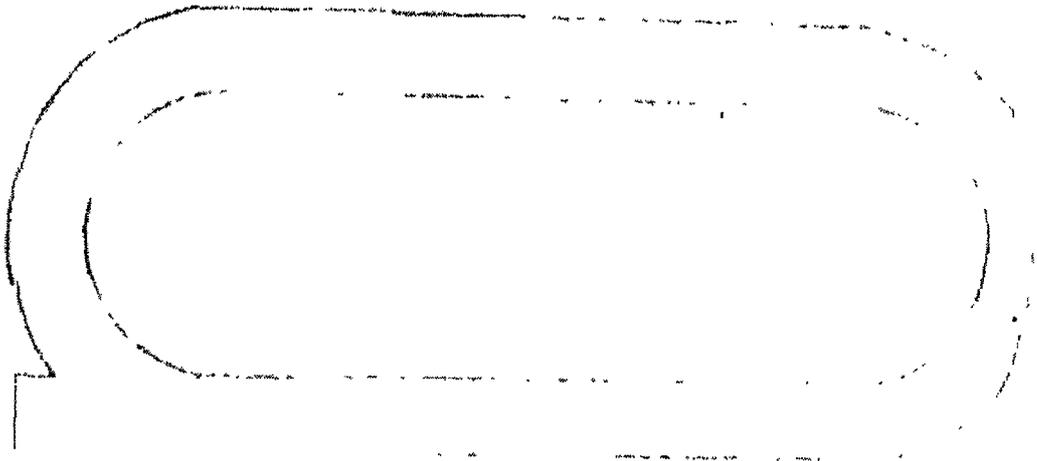
- يتخذ كل المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية فى وضع البدء وعند إعطائهم

إشارة البدء ينطلقون للأمام ليقطعوا مضمار ألعاب القوى ٤٠٠م دورتين كاملتين .

* حساب الدرجات :

- يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية

لأقرب ١٠/١ من الثانية .



- ١٧٢/ز -

تابع ملحق (ز)

سابعاً : مرونة العمود الفقري

* اسم الاختبار :

- اختبار ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح .

* الغرض من الاختبار :

- قياس مدى مرونة الجذع والتفوس للخلف .

* الأدوات :

- شريط قياس .

* وصف الاختبار :

- من وضع الانبطاح يقوم المختبر بوضع اليدين خلف الظهر ويدفع الجذع للخلف لأقد درجة ممكنة .

* حساب الدرجات :

- يسجل للاعب المسافة بين حافة الذقن والأرض .



- ١٧٣/ز -

تابع ملحق (ز)

ثامنا : التوافق

* اسم الاختبار :

- اختبار نط الحبل . (خمس مرات)

* الغرض من الاختبار :

- قياس التوافق الحركى العام .

* الأدوات :

- حبل طوله ٢٤ بوصة .

* وصف الاختبار :

- يمسك المختبر الحبل من الأماكن المحددة .

- يقوم بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمامه وأسفل القدمين .

- يكرر هذا العمل خمس مرات مع ملاحظة أن يتم الوثب من فوق الحبل من خلال اليدين

* حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر عدد مرات الوثب الصحيح من خمس محاولات يقوم بها المختبر .



- ١٧٤/ح -

ملحق (ح)

الإختبارات المهنية قيد البحث

ملحق (ح)
أولا : الضربة الأمامية
اختبار دقة الضربة الأمامية

* الغرض من الإختبار :

- قياس دقة الضربة الأمامية (المستقيمة ، بدوران أمامي ، بدوران خلفي) .

* الأدوات المستخدمة :

- جهاز قاذف الكرات .

- ٢٠ كرة تنس .

- مضارب تنس .

- مربع طوله ٢٧٥ سم مرسوم على خط البداية .

* طريقة أداء الإختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمني يسمح

للمختبر بالاستعداد لضرب الكرة .

- يقوم المختبر بضرب الكرات باتجاه المربع المرسوم على خط البداية .

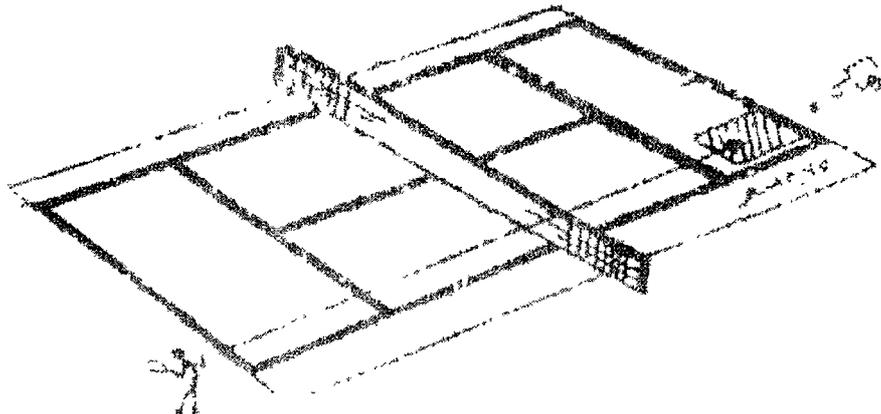
* شروط الإختبار :

- تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي .

- لا تحتسب الضربة لدى دخول المختبر إلى خط البداية .

* حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر عدد الكرات التي أصابت المربع المرسوم .



تابع ملحق (ح)

اختبار سرعة الضربة الأمامية

* الغرض من الإختبار :

- قياس سرعة أداء الضربة الأمامية (المستقيمة ، بدوران أمامي ، بدوران خلفي) .

* الأدوات المستخدمة :

- لوحة أو حائط أملس ارتفاعه ٤ متر وعرضه ١١,٨٨ متر .
- خط مرسوم على الحائط عرضه ٧,٥سم ويرتفع ٠,٩١ متر من الأرض ليمثل ارتفاع شبكة التنس .

- خط مرسوم على الأرض يبعد ٨,٢٣ متر من قاعدة الحائط بطول ١١,٨٨ متر يسمى خط البداية .

- صندوق للكرات الزائدة طوله ٣٠سم وعرضه ٢٢,٥سم وعمقه ٧,٥سم ويوضع على الأرض فوق نقطة اتصال خط البداية مع خط الجانب الأيسر للمختبر الذي يلعب بيده اليمنى ، العكس بالعكس .

- لكل مختبر مضرب واحد وكرتان .

* طريقة أداء الإختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإسقاط الكرة على الأرض وبعد ارتدادها يقوم بضربها على الحائط فوق الخط الذي يمثل الشبكة أكبر عدد ممكن من الضربات لمدة ٣٠ ثانية بعد ارتداد الكرة من الأرض .

- لا يوجد حد لعدد ارتداد الكرة من الأرض قبل أن يضربها المختبر .

* شروط الإختبار :

- تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي .

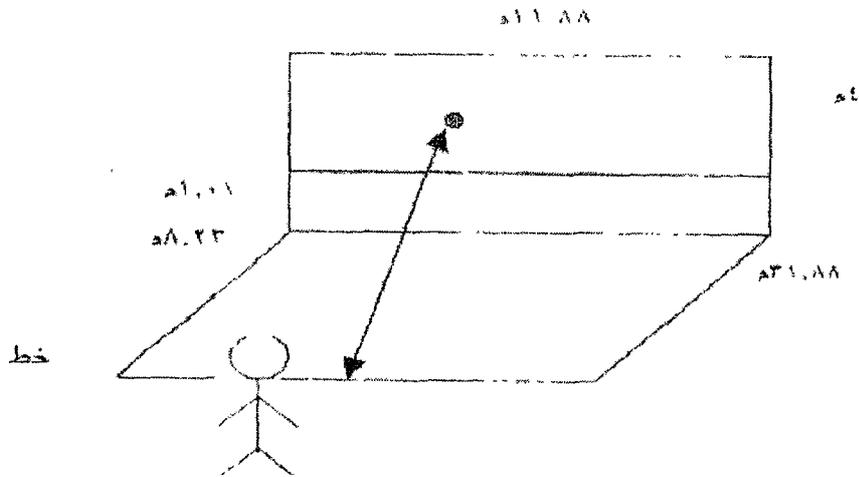
- تلعب جميع الكرات من خط البداية ولا تحتسب الكرات التي تضرب أثناء وجود المختبر فوق أو أمام خط البداية .

- يمكن استخدام أى 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 بدلا منها .

- كل كرة جديدة توضع فى اللعب بنفس الطريقة فى بداية الإختبار .
- يؤدى المختبر محاولتين بينهما ٣٠ ثانية راحة .

* حساب الدرجات :

- تحتسب نقطة لكل كرة صحيحة تضرب فى اللوحة أو الحائط على خط الشبكة أو فوقه ومن خلف خط البداية خلال ٣٠ ثانية.
- الدرجة النهائية للمختبر عبارة عن عدد النقاط لأحسن محاولة فى المحاولتين التى أداها المختبر



تابع ملحق (ح)

اختبار قوة الضربة الأمامية

* الغرض من الإختبار :

- قياس قوة الضربات الأرضية الأمامية (المستقيمة ، بدوران أمامي ، بدوران خلفي) .

* الأدوات :

- مضرب واحد لكل مختبر ، و ٢٠ كرة تنس .

- ملعب تنس ، وحبل مشدود على ارتفاع ٤ أمتار من سطح الأرض فوق الشبكة

* طريقة أداء الإختبار :

- يقف المدرب عند خط القاعدة أو في منتصف الملعب ويقوم بضرب الكرة بنفسه إلى

اللاعب (المختبر) .

- يقف المختبر في وضع الاستعداد على بعد متر واحد تقريبا خلف خط القاعدة .

- يقوم المدرب بضرب كرتين للتدريب على الضربة الأمامية وكرتين للتدريب على

الضربة الخلفية قبل البدء في التسجيل .

- يعطى المختبر ٥ كرات لضربها ضربات أمامية جهة الضربة الأمامية .

* حساب الدرجات :

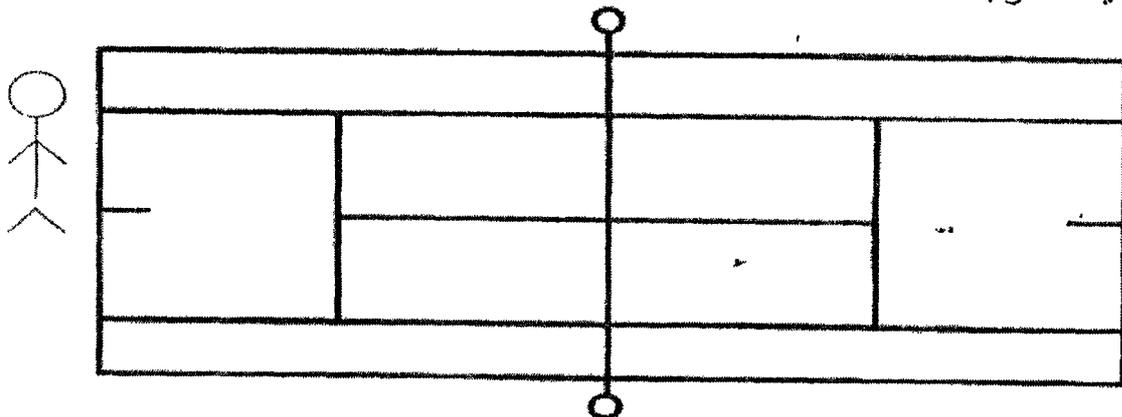
- الكرات التي تسقط خارج الملعب الفردي تحصل على درجة (صفر) .

- الكرات الساقطة داخل الملعب الفردي في المنطقة الواقعة بين الشبكة وخط الإرسال يحصل على نقطتين .

- الكرات الساقطة داخل الملعب الفردي في المنطقة الواقعة بين خط الإرسال والقاعدة تحصل على أربع درجات .

- الكرات الساقطة على الخط تأخذ الدرجة الأعلى للمنطقة المحددة بهذا الخط .

- الكرات التي تمر أعلى من الارتفاع المحدد وتسقط في المناطق المشار إليها تأخذ نصف قيمة الدرجة المحددة لتلك المنطقة .



تابع ملحق (ح)
ثانيا : الضربة الخلفية
اختبار دقة الضربة الخلفية

* الغرض من الإختبار :

- قياس دقة الضربة الخلفية (المستقيمة ، بدوران أمامي ، بدوران خلفي) .

* الأدوات المستخدمة :

- جهاز قاذف الكرات .

- ٢٠ كرة تنس .

- مضارب تنس .

- مربع طوله ٢٧٥ سم مرسوم على خط البداية .

* طريقة أداء الإختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمني يسمح للمختبر بالاستعداد لضرب الكرة .

- يقوم المختبر بضرب الكرات باتجاه المربع المرسوم على خط البداية .

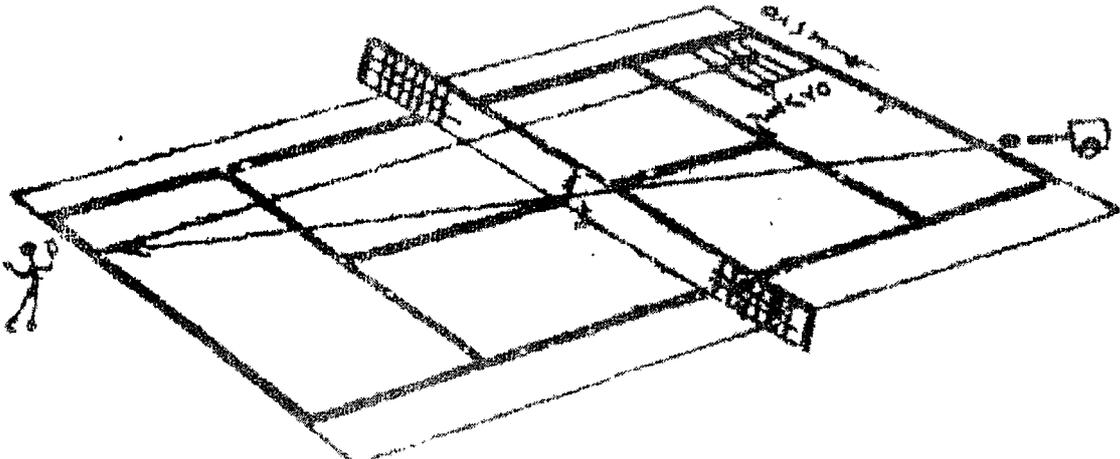
* شروط الإختبار :

- تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي .

- لا تحتسب الضربة لدى دخول المختبر إلى خط البداية .

* حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر عدد الكرات التي أصابت المربع المرسوم .



تابع ملحق (ح)

اختبار سرعة الضربة الخلفية

* الغرض من الإختبار :

- قياس سرعة أداء الضربة الخلفية (المستقيمة ، بدوران أمامي ، بدوران خلفي) .

* الأدوات المستخدمة :

- لوحة أو حائط أملس ارتفاعه ٤ متر وعرضه ١١,٨٨ متر .
- خط مرسوم على الحائط عرضه ٧,٥سم ويرتفع ٠,٩١ متر من الأرض ليمثل ارتفاع شبكة التنس .
- خط مرسوم على الأرض يبعد ٨,٢٣ متر من قاعدة الحائط بطول ١١,٨٨ متر يسمى خط البداية .
- صندوق للكرات الزائدة طوله ٣٠سم وعرضه ٢٢,٥سم وعمقه ٧,٥سم ويوضع على الأرض فوق نقطة اتصال خط البداية مع خط الجانب الأيسر للمختبر الذي يلعب بيده اليمنى ، العكس بالعكس .
- لكل مختبر مضرب واحد وكرتان .

* طريقة أداء الإختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإسقاط الكرة على الأرض وبعد ارتدادها يقوم بضربها على الحائط فوق الخط الذى يمثل الشبكة أكبر عدد ممكن من الضربات لمدة ٣٠ ثانية بعد ارتداد الكرة من الأرض .
- لا يوجد حد لعدد ارتداد الكرة من الأرض قبل أن يضربها المختبر .

* شروط الإختبار :

- تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب الخلفى .
- تلعب جميع الكرات من خط البداية ولا تحتسب الكرات التى تضرب أثناء وجود المختبر فوق أو أمام خط البداية .

- ١٨١/ح -

- يمكن استخدام أى 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 بدلا منها .

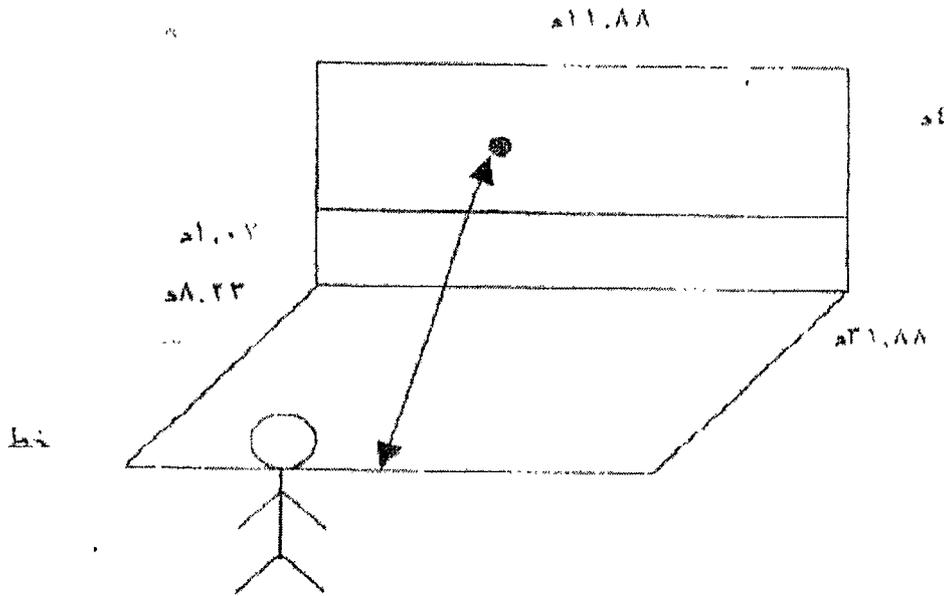
- كل كرة جديدة توضع فى اللعب بنفس الطريقة فى بداية الإختبار .

- يؤدى المختبر محاولتين بينهما ٣٠ ثانية راحة .

* حساب الدرجات :

- تحتسب نقطة لكل كرة صحيحة تضرب فى اللوحة أو الحائط على خط الشبكة أو فوقه .

- الدرجة النهائية للمختبر عبارة عن عدد النقاط لأحسن محاولة فى المحاولتين التى أداها المختبر .



تابع ملحق (ح)

اختبار قوة الضربة الخلفية

* الغرض من الإختبار :

- قياس قوة الضربات الأرضية الخلفية (المستقيمة ، بدوران أمامي ، بدوران خلفي) .

* الأدوات :

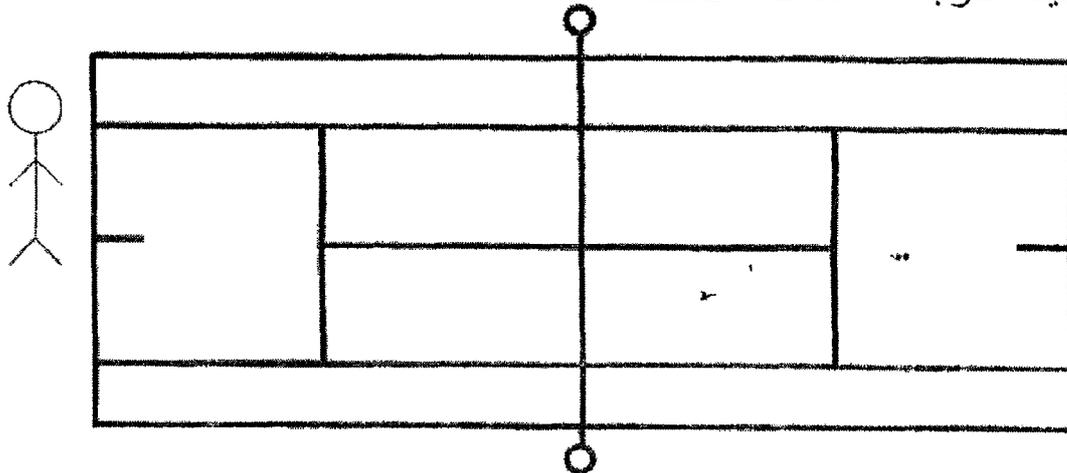
- مضرب واحد لكل مختبر ، و ٢٠ كرة تنس .
- ملعب تنس ، وحبل مشدود على ارتفاع ٤ أمتار من سطح الأرض فوق الشبكة

* طريقة أداء الإختبار :

- يقف المدرب عند خط القاعدة أو في منتصف الملعب ويقوم بضرب الكرة بنفسه إلى اللاعب (المختبر) .
- يقف المختبر في وضع الاستعداد على بعد متر واحد تقريبا خلف خط القاعدة .
- يقوم المدرب بضرب كرتين للتدريب على الضربة الأمامية وكرتين للتدريب على الضربة الخلفية قبل البدء في التسجيل .
- يعطى المختبر ٥ كرات لضربها ضربات خلفية جهة الضربة الخلفية .

* حساب الدرجات :

- الكرات التي تسقط خارج الملعب الفردي تحصل على درجة (صفر) .
- الكرات الساقطة داخل الملعب الفردي في المنطقة الواقعة بين الشبكة وخط الإرسال يحصل على نقطتين .
- الكرات الساقطة داخل الملعب الفردي في المنطقة الواقعة بين خط الإرسال والقاعدة تحصل على أربع درجات .
- الكرات الساقطة على الخط تأخذ الدرجة الأعلى للمنطقة المحددة بهذا الخط .
- الكرات التي تمر أعلى من الارتفاع المحدد وتسقط في المناطق المشار إليها تأخذ نصف قيمة الدرجة المحددة لتلك المنطقة .



تابع ملحق (ح)

ثالثا : الإرسال

اختبار دقة الإرسال

* الغرض من الإختبار :

- قياس دقة الإرسال (المستقيم ، بدوران خلفي) .

* الأدوات المستخدمة :

- ٢٠ كرات تنس .

- مضارب تنس .

* وصف الإختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية من مكان الإرسال .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بإرسال ٥ كرات تنس متتالية باتجاه المربع (د) .

- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية باتجاه المربع (هـ) .

- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية باتجاه المربع (و) .

- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية باتجاه المربع (ز) .

* شروط الإختبار :

- تؤدى جميع وحدات الإختبار من مكان الإرسال الأيمن والأيسر .

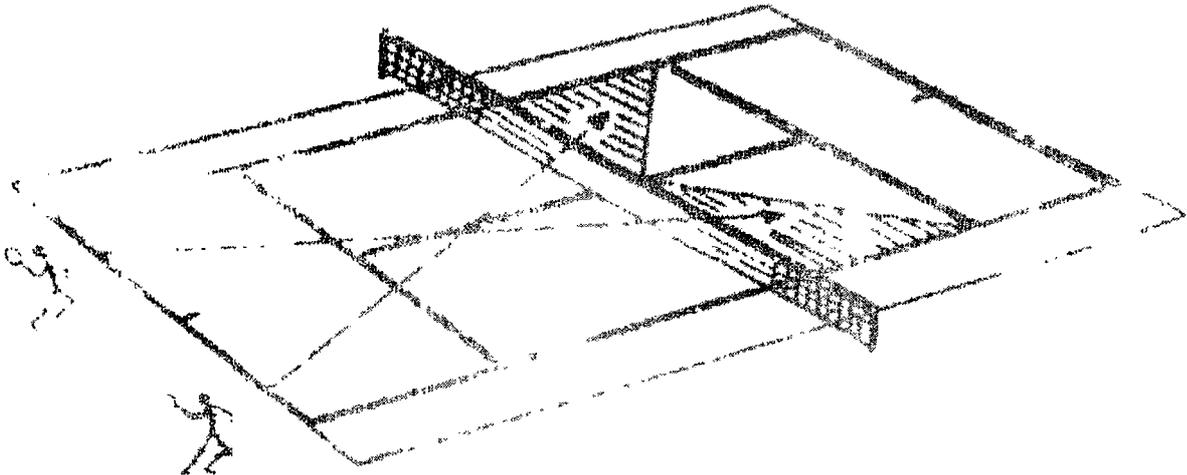
- تؤدى جميع المحاولات بصورة متتالية .

* حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التى أصابت كل مربع .

- ثم يحسب المتوسط الحسابى لكل المحاولات الثلاثة ويأخذ أفضلها .

- يعطى المختبر صفر فى حالة عدم إصابة أى مربع .



تابع ملحق (ح)

اختبار قوة الإرسال

* الغرض من الإختبار :

- قياس قوة أداء الإرسال (المستقيم ، بدوران خلفي) .

* الأدوات المستخدمة :

- ١٠ كرات تنس .

- مضارب تنس .

* طريقة أداء الإختبار :

- يقف المختبر فى الجهة اليسرى أو اليمنى لمنطقة الإرسال .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بأداء (١٠) ضربات إرسال ، (٥) منها من الجهة

اليمنى ، (٥) من الجهة اليسرى .

* شروط الإختبار :

- يعطى للمختبر محاولتين من كل جهة .

- سقوط الكرة فى مربع الإرسال المقابل والمعاكس .

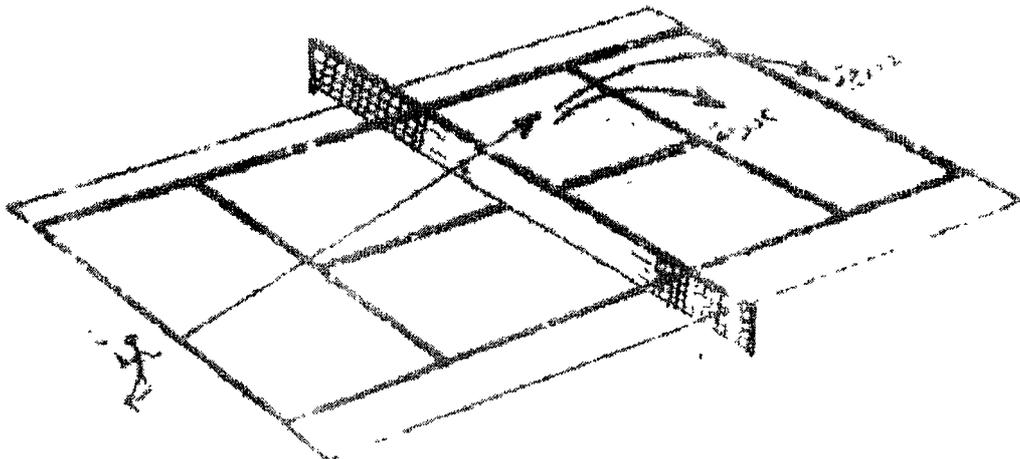
- الكرات التى تلمس خطوط مربع الإرسال تعتبر صحيحة .

* حساب الدرجات :

- الكرات الساقطة خارج منطقة الإرسال يعطى للمختبر درجة صفر .

- الكرات الساقطة داخل مربع الإرسال الصحيح يعطى للمختبر درجتين فى حالة ارتداد الكرة أمام خط القاعدة .

- الكرات الساقطة داخل مربع الإرسال الصحيح يعطى للمختبر ٤ درجات فى حالة ارتداد الكرة خلف خط القاعدة خارج الملعب .



- ١٨٥ / ط -

ملحق (ط)

المكونات التدريبية للمحور الأول والمحور الثاني

ملحق (ط)

مكونات المحور الأول (م ١)

أولا : تمرينات الإطالة

- ١- (وقوف) ميل الرأس للجانب .
- ٢- (الرقود. فتحا) لمس الرقبة وجذب الرأس والعنق لأسفل تدريجيا حتى يلامس الذقن الصدر
- ٣- (رقود. قرفصاء) جذب الرأس للركبتين .
- ٥- (وقوف) الذراع اليسرى منثنية أمام الصدر واليد اليمنى ممسكة بالساعد الأيمن (جذب الذراع اليسرى في اتجاه اليمنى لأقصى مدى تدريجيا ويكرر التمرين للذراع الأخرى .
- ٦- (الوقوف) الذراعان خلفا وراحتي اليدين لأعلى وظهري كفي اليدين مرتكزان على الحائط) ثني الركبتين تدريجيا لأسفل لأقصى مدى والقدمان مضمومتان .
- ٧- (الوقوف) الذراع أماما (ثني كف اليد مع لف الساعد إلى الداخل تدريجيا لأقصى مدى ممكن وتشير الأصابع للجانب والخارج ويكرر العمل في الذراع الأخرى .
- ٨- (الوقوف) ظهر اليد اليمنى في كف اليد اليسرى (دفع كف اليد اليسرى بواسطة اليد اليمنى في اتجاه الساعد تدريجيا لأقصى درجة .
- ٩- (الجلوس على مقعد) وضع كفي اليدين بجوار الفخذين والأصابع للخلف والإبهام للخارج (الميل ببطء تدريجيا لأقصى مدى ممكن مع بقاء الذراعان مفرودتان .
- ١٠- (الوقوف) إنشاء عرضا (دفع كفي اليدين ضد بعضهما مع ثني مفصل اليدين في اتجاه الصدر تدريجيا .
- ١١- (الوقوف) الذراع اليمنى أماما والأصابع تشير لأعلى) جذب اليد اليمنى تدريجيا للخلف .
- ١٢- (الوقوف فتحا) الذراعان على الحائط (دفع الصدر والجذع تدريجيا للأمام لأقصى مدى.
- ١٣- (وقوف) اليدين لمس الرقبة (يتم جذب الكوعين للخلف بمساعدة الزميل مع عدم ميل الجذع للجانب أو الخلف .
- ١٤- (وقوف) ثبات الوسط (ميل الجذع والصدر للخلف لأقصى مدى ممكن مع ثبات القدمين والركبتين مضمومتين .
- ١٥- (رقود القرفصاء) اليدين لمس الرقبة (مد الذراعان لأعلى وللخلف لأقصى مدى ممكن مع الاحتفاظ بالجسم على الأرض ثم مد مشطى القدمين .
- ١٦- (جلوس طولا) فتح الرجلين (ثني الجذع أماما جانبا ومحاولة لمس الأرض بالكفين .
- ١٧- (جلوس طولا) مسك أصابع القدمين .

ثانيا : تمرينات الإحماء

- ١٨- (وقوف) الجرى بخطوة منتظمة حول ملعب التنس .
- ١٩- (وقوف) الجرى مع تنوع السرعة في الجرى حول الملعب .
- ٢٠- (وقوف) الجرى الجانبي للداخل والخارج حول ملعب التنس .
- ٢١- (وقوف) الجرى مع رفع الركبتين أماما عاليا .
- ٢٢- (وقوف) الجرى مع تبادل لمس الكعبين للمعدة .

تابع ملحق (ط)

- ٢٣- (وقوف) الجرى مع دوران الذراعين أماما معا .
- ٢٤- (وقوف) الجرى الجانبى مع فتح وضم الرجلين .
- ٢٥- (وقوف . ثنى الجذع أماما أسفل) الجرى مع تنطيط الكرة .
- ٢٦- (وقوف) الجرى مع رفع الكرة .
- ٢٧- (وقوف) الجرى مع الزميل مع تمرير الكرة بينهما .
- ٢٨- (وقوف) تنطيط الكرة بالمضرب على الأرض .
- ٢٩- (وقوف) تنطيط الكرة فى الهواء بوجهى المضرب .
- ٣٠- (وقوف) الجرى بسرعات مختلفة مع تنطيط الكرة بالمضرب على الأرض .
- ٣١- (وقوف) الجرى بسرعات مختلفة مع رفع الكرة فى الهواء بالمضرب .
- ٣٢- (وقوف) عمل دوائر على الأرض وتنطيط الكرة داخلها مع التحكم فى الكرة

ثالثا : الألعاب الصغيرة

- ٣٣- لمس ركبة الزميل .
- ٣٤- الجرى عكس الإشارة .
- ٣٥- (وقوف اللاعبين على شكل قاطرتين متقابلتين) شد الحبل .
- ٣٦- (وقوف اللاعبين على شكل قاطرتين) تتابع تمرير الكرة من فوق الرأس وبين القدمين
- ٣٧- (الوقوف فى مواجهة الزميل) الدفع بالكتف .
- ٣٨- (الوقوف فى مواجهة الزميل) جذب الزميل .
- ٣٩- (وقوف . تشبيك الأيدي مكونا دائرة) أحد اللاعبين داخلها ومحاولة الهروب من الدائرة .
- ٤٠- (جمباز موانع) الجزى الزجراحي بين الأقماع ثم الوثب من فوق الكرات ثم عمل درجة أمامية ثم الجرى فى المكان .
- ٤١- (وقوف يقسم اللاعبين إلى مجموعتين وضع لاعب أمام كل مجموعة) محاولة لمس آخر لاعب فى القطار المتشابك من مجموعة اللاعبين .
- ٤٢- (وقوف يقسم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين فى شكل قطار مع تشابك الأيدي فى وسط الزميل) تحاول كل مجموعة لمس آخر لاعب فى المجموعة الأخرى .
- ٤٣- (وقوف فى منتصف الملعب) يقوم أحد اللاعبين بمحاولة لمس أى لاعب وإذا تم مسكه فإنه ينتشابك معه بالأيدي لمحاولة لمس لاعب آخر وهكذا .

رابعا : تمارينات القوة

- ٤٤- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين) تبادل الطعن أماما .
- ٤٥- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين) الوثب عاليا .
- ٤٦- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين) الوثب للأمام .
- ٤٧- (وقوف (:) حمل الزميل) المشى للأمام بطول الملعب .
- ٤٨- (وقوف (:) حمل الزميل) صعود وهبوط السلم .
- ٤٩- (وقوف . ميل . سند الساعد على منضدة . مسك الدامبلز) قبض الرسغ .

تابع ملحق (ط)

- ٥٠- (رقود . عال . مقعد سويدي . الذراعان أماما . مسك البار الحديدي باليدين . باتساع الصدر) ثنى الذراعين .
- ٥١- (وقوف (:) اللاعب (أ) خلف اللاعب (ب) يمسك اللاعب (أ) وسط اللاعب (ب) بالذراعين ويقوم اللاعب (ب) بالجرى للأمام ويحاول اللاعب (أ) منع تقدمه .
- ٥٢- (وقوف (:) تلاصق الظهرين) دفع لزميل للخلف .
- ٥٣- (وقوف (:) تلاصق الظهرين) تبادل حمل الزميل .
- ٥٤- (وقوف (:) ممسكا بيد الزميل) محاولة جذب الزميل .
- ٥٥- (رقود (:) ثنى الركبتين ، وملامسة القدمين) محاولة دفع قدم الزميل .
- ٥٦- (وقوف فتحا . تثبيت كرة طبية خلف الرأس) دوران الجذع حول الجسم .
- ٥٧- (الوقوف الجانبي) رمى كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة .
- ٥٨- (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .
- ٥٩- (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع أماما لأسفل لأقصى درجة تدريجيا .
- ٦٠- (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) مد الجذع للخلف تدريجيا لأقصى درجة ممكنة .
- ٦١- (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض على جانبي القدمين بالتبادل .
- ٦٢- (رقود . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) رفع الجذع أماما .
- ٦٣- (انبطاح . مسك كرة طبية والذراعان مفرودتان للأمام) رفع الجذع أماما عاليا .
- ٦٤- (رقود . الرجلين مائلا عاليا . تثبيت كرة طبية بين القدمين) خفض الرجلين أسفل .
- ٦٥- (رقود . الرجلين مائلا عاليا . تثبيت كرة طبية بين القدمين) رفع الرجلين عاليا خلفا حتى تلامس الكرة الأرض خلف الرأس .
- ٦٦- (رقود) ثنى الركبتين بالتبادل مع رفع الجذع أماما .
- ٦٧- (وقوف فتحا . ميل . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد المرفقين أماما .
- ٦٨- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعان أماما .
- ٦٩- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعان عاليا .
- ٧٠- (وقوف . مسك كرة طبية باليد أمام الصدر) تبادل مد الذراع جانبيا .
- ٧١- (وقوف جانبي . مسك كرة طبية تحت الذقن) رمى الكرة لأبعد مسافة .
- ٧٢- (وقوف (:) مواجهه) رمى الكرة للزميل .
- ٧٣- (وقوف . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى المرفقين خلفا .
- ٧٤- (رقود . الذراعان أماما . مسك كرة طبية باليدين) ثنى المرفقين خلفا .
- ٧٥- (رقود . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) رفع الذراعان أماما حتى تصل الكرة إلى منطقة الجذع والرجوع .
- ٧٦- (رقود فتحا . الكرة على أحد اليدين) تبادل تمرير الكرة بين اليدين .
- ٧٧- (رقود فتحا (:) مواجهة الزميل . مسك كرة طبية) تبادل تمرير الكرة .
- ٧٨- (وقوف) مسك كرة تنس بكل يد والضغط عليها .

تابع ملحق (ط)

- ٧٩- (وقوف) مسك كرة تنس باليدين والضغط عليها .
- ٨٠- (وقوف . الذراعان جانبا) مسك كرة تنس بكل يد والضغط عليها .
- ٨١- (وقوف . الذراعان عاليا) مسك كرة تنس بكل يد والضغط عليها .

خامسا : تمرينات السرعة

- ٨٢- (وقوف) الجرى بأقصى سرعة مسافة ٢٠ متر .
- ٨٣- (وقوف) الجرى بأقصى سرعة مسافة ٣٠ متر .
- ٨٤- (وقوف) الجرى بأقصى سرعة مسافة ٤٠ متر .
- ٨٥- (وقوف) الجرى بأقصى سرعة مسافة ٥٠ متر .
- ٨٦- (وقوف) عند خط القاعدة ، الجرى بأقصى سرعة إلى خط الإرسال ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية .
- ٨٧- (وقوف) عند خط القاعدة ، الجرى بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى خط البداية .
- ٨٨- (وقوف) عند أحد خطوط جانبي الملعب ، الجرى الجانبي بأقصى سرعة للمس خط الجانب الآخر ثم العودة بأقصى سرعة ويعاد التمرين على الجانب الآخر .
- ٨٩- (وقوف) عند خط القاعدة ، الجرى بأقصى سرعة لملامسة نقطة تلاقي خط الإرسال ثم الرجوع بالظهر سريعا ويكرر .
- ٩٠- (وقوف) عند خط القاعدة ، الجرى بأقصى سرعة لملامسة نقطة تلاقي خط الإرسال ثم الرجوع بالظهر سريعا ، ثم الجرى بأقصى سرعة لملامسة القائم الأيمن للشبكة ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة ، ثم الجرى بأقصى سرعة لملامسة القائم الأيسر للشبكة ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة .
- ٩١- (وقوف) عند خط القاعدة ، الجرى بأقصى سرعة إلى خط الإرسال ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية ، ثم الجرى بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى خط البداية .
- ٩٢- (وقوف) عند خط القاعدة على أحد أركان الملعب ، الجرى بأقصى سرعة للمس الشبكة ، ثم الجرى الجانبي السريع بعرض الشبكة ، ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة إلى الركن الآخر من الملعب .
- ٩٣- (وقوف) عند خط القاعدة على أحد أركان الملعب ، الجرى القطري للأمام إلى الركن الآخر الأمامي من الملعب ، ثم الرجوع القطري بالظهر بأقصى سرعة .
- ٩٤- (وقوف . مسك المضرب) تنطيط الكرة مع الجرى السريع حول الملعب .
- ٩٥- (وقوف . مسك الكرة) تنطيط الكرة بأقصى سرعة من الوقوف .
- ٩٦- (الوقوف الجانبي) مواجهة حائط وضرب أكبر عدد من الكرات الأمامية والخلفية بأقصى سرعة .

تابع ملحق (ط)

سادسا : تمرينات المرونة

- ٩٧- (رقود . الذراعان عاليا . ثنى أحد الرجلين . القدم بجوار المقعدة والأخرى على امتداد الجسم) رفع الجذع عاليا أماما أسفل والضغط .
- ٩٨- (رقود . الذراعان عاليا) رفع الرجلين أماما عاليا خلفا للمس الأرض بالمشطين
- ٩٩- (رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الذراع المقابلة
- ١٠٠- (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) تقوس الجذع خلفا لأقصى مدى ممكن .
- ١٠١- (إقعاء) مد الركبتين كاملا مع الوثب عاليا ومرجحة الذراعين أماما عاليا للوصول لأقصى ارتفاع .
- ١٠٢- (وقوف فتحا . الذراعان عاليا . دامبلز لكل يد) خفض الذراعين جانبا أسفل مع ثنى الجذع أماما أسفل .
- ١٠٣- (جلوس طويل . الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل لأقصى مدى .
- ١٠٤- (رقود . اليدان خلف الرأس . تشبيك) رفع الجذع عاليا للمس الركبتين بالمرفقين .
- ١٠٥- (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) تبادل ثنى الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم .
- ١٠٦- (وقوف فتحا . تشبيك اليدين خلف الرقبة) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط .
- ١٠٧- (رقود . ثنى الركبتين مع تشابك القدمين واليدين خلف الرأس) التقوس لأعلى .
- ١٠٨- (رقود . رفع الساقين عاليا) تبادل رفع وخفض الساقين .
- ١٠٩- (جلوس تربع) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الصدر للقدمين والثبات .
- ١١٠- (رقود . مسك القدم باليد المقابلة) سحب القدم تجاه الرأس ويكرر للقدم الأخرى .
- ١١١- (رقود . مسك القدمين باليدين) رفع الجذع وسحب القدمين تجاه الرأس والثبات .

سابعا : تمرينات الرشاقة

- ١١٢- (وقوف) الجرى الزجراجى بين الأقماع .
- ١١٣- (وقوف) الجرى على شكل نجمة مع مراعاة العودة إلى منتصفها ويكون التحرك للأمام في الجرى الأمامى والتحرك بالظهر للجرى الخلفى .
- ١١٤- (وقوف) خلف خط القاعدة ، الجرى حتى خط منطقة الإرسال والعودة إلى خط القاعدة ثم الجرى حتى الشبكة والعودة إلى خط منطقة الإرسال ، ثم الجرى إلى الشبكة والعودة إلى خط القاعدة .
- ١١٥- (وقوف) الجرى حول ملعب التنس مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة .
- ١١٦- (وقوف) الجرى المكوكى بين خطوط الملعب .
- ١١٧- (وقوف) الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث .

ثامنا : تمرينات القدرة (القوة المميزة بالسرعة)

- ١١٨- (وقوف . القدمان متباعدتان) الوثب لأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين أماما مائلا عاليا .
- ١١٩- (وقوف) الوثب لأعلى مع تبديل القدمين أماما وخلفا .
- ١٢٠- (وقوف) الوثب العمودى .

تابع ملحق (ط)

- ١٢١- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب لأعلى ثم الطعن جانبا.
- ١٢٢- (الوقوف . ثبات الوسط) الوثب عاليا ثم ثنى الركبتين جانبا عند الهبوط .
- ١٢٣- (الوقوف) تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثنى الركبتين للمس العقبين باليدين.
- ١٢٤- (الوقوف) يرسم ثلاثة خطوط على ارتفاعات مختلفة. الوثب من الثبات بالقدمين معا ومحاولة لمس أعلى هذه الخطوط.
- ١٢٥- (وقوف . الرجل أماما) أمام حائط على بعد من ٨-١٠ م ، رمى الكرة على الحائط بيد واحدة.
- ١٢٦- (الوقوف) جرى الزجراجي بين الحواجز بأقصى سرعة
- ١٢٧- (وقوف . الرجل أماما) مواجه للزميل المتخذ لنفس الوضع. مسك الكرة (زنة ٢-٣ كجم) باليدين فوق الرأس وعمل دائرة بالذراعين والجذع لمقابلة الزميل الذي يستلم الكرة ليكمل الدائرة ثم يعيد تسليم الكرة للزميل الأول مرة أخرى وهكذا تستمر الدوائر.
- ١٢٨- (وقوف . الرجل أماما) أمام حائط وعلى بعد ٥ م. أخذ خطوة ثم تمرير الكرة بيد واحدة على علامة معينة مرسومة على الحائط ثم النقاؤها بيد واحدة بعد ارتدادها.
- ١٢٩- (الوقوف . ثبات الوسط) الوثب لأعلى بالقدمين معا.
- ١٣٠- (الوقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب لأعلى بالقدمين لضم الرجلين ثم الهبوط مع ثنى الركبتين نصفًا والرجلين فتحا.
- ١٣١- (انبطاح مائل) تباعد الذراعين أماما جانبا وخلفا جانبا.
- ١٣٢- (انبطاح مائل) دفع الأرض ثم التصفيق باليدين .

تاسعا : تمارينات التحمل

- ١٣٣- الجرى بسرعات متوسطة حول الملعب .
- ١٣٤- (إنبطاح مائل) على حائط والثبات .
- ١٣٥- (وقوف . مسك الحبل) الوثب فى المكان مع دوران الحبل أماما .
- ١٣٦- (وقوف) الجرى بسرعة متوسطة حتى القمع ثم إنبطاح ثم النهوض للجرى بسرعة متوسطة حتى القمع الثانى وهكذا .
- ١٣٧- (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين .
- ١٣٨- (وقوف . ثنى الجذع أماما أسفل) دفع كرة طبية زنة ٣ كجم على الأرض باليد اليمنى بين لاعبين من الجرى حول ملعب التنس .
- ١٣٩- (وقوف كل (:) ظهر اللاعب) تمرير الكرة الطبية بين الزميلين أثناء دوران الكرة .
- ١٤٠- (جلوس طولا مواجه كل (:) القدمان متباعدتان) تبادل رمى كرة طبية والذراعين عاليا والرجوع بها إلى وضع الرقود على الظهر ويلمس بها الأرض خلفا ثم العودة إلى وضع الجلوس طولا ورميها إلى الزميل .

تابع ملحق (ط)

عاشرا : تمارينات التوافق

- ١٤١- (انحناء .مسك الكرة) مد الجذع مع رمى الكرة عاليا ولقفها .
- ١٤٢- (وقوف . الكرة خلف الظهر) ثنى الجذع أماما أسفل مع رمى الكرة خلفا عاليا ولقفها أماما باليدين .
- ١٤٣- (وقوف . الكرة ممسوكة بالقدمين) الوثب مع قذف الرجلين أماما لرمى الكرة .
- ١٤٤- (وقوف . مسك الكرة بيد واحدة) المشى مع قذف الكرة لأعلى والنقاطها باليد الأخرى والعكس باليد الأخرى .
- ١٤٥- (وقوف) المشى مع تنطيط الكرة لأعلى باليدين .
- ١٤٦- (وقوف) المشى مع تنطيط الكرة لأعلى على وجه المضرب .
- ١٤٧- (وقوف) المشى مع تنطيط الكرة لأعلى على وجه وظهر المضرب بالتبادل .
- ١٤٨- (جلوس طولا) تنطيط الكرة بالمضرب .
- ١٤٩- (وقوف) عمل دائرة وتنطيط الكرة بداخلها مع اللف حول الجسم .
- ١٥٠- (وقوف) تنطيط الكرة بإطار المضرب .
- ١٥١- (وقوف) تنطيط الكرة على المضرب ثلاث مرات وفى الرابعة رفعها لأعلى ومحاولة امتصاصها على المضرب عند السقوط .
- ١٥٢- (وقوف) أمام حائط رمى الكرة بأحد اليدين ولقفها باليد الأخرى مع عكس التمرين .
- ١٥٣- (وقوف) أمام حائط ضرب الكرة بالمضرب أكبر عدد من الضربات الصحيحة .
- ١٥٤- (وقوف) (:) مواجه) تمرير الكرة بين اللاعبين باليدين .
- ١٥٥- (وقوف) (:) مواجه) تمرير الكرة بين اللاعبين بالمضرب .

الحادى عشر : تدريبات الدقة

- ١٥٦- يرسم خط على الحائط بارتفاع الشبكة (١٠٧ سم) ويرسم خط فوقه ويبعد عنه (٢م) ويقف اللاعب على بعد (٤م) ويقوم اللاعب بأداء الضربات الأمامية بأنواعها داخل المساحة المحددة.
- ١٥٧- يرسم خط على الحائط على ارتفاع الشبكة (١٠٧ سم) ويرسم خط فوقه ويبعد عنه (٢م) ويقف اللاعب على بعد (٤م) ويقوم اللاعب بأداء الضربات الخلفية بأنواعها داخل المساحة المحددة.
- ١٥٨- يرسم خط على الحائط بارتفاع الشبكة (١٠٧ سم) ويرسم فوقه دائرة قطرها (١٠٧ سم) ويقف اللاعب على بعد (٤م) ويقوم اللاعب بأداء الضربات الأمامية بأنواعها داخل المساحة المحددة.
- ١٥٩- يرسم خط على الحائط بارتفاع الشبكة (١٠٧ سم) ويرسم فوقه دائرة قطرها (١٠٧ سم) ويقف اللاعب على بعد (٤م) ويقوم اللاعب بأداء الضربات الخلفية بأنواعها داخل المساحة المحددة.
- ١٦٠- يرسم خط على الحائط على ارتفاع الشبكة (١٠٧ سم) ويرسم فوقه دوائر متداخلة ويقف اللاعب على بعد (٤م) ، ويقوم اللاعب بأداء الضربات الأمامية والخلفية محاولا الإصابة فى الدائرة الصغيرة بمركز الدوائر .

تابع ملحق (ط)

- ١٦١- يرسم مربع طول ضلعه (٢٧٥سم) على خط القاعدة ويوضع جهاز قاذف الكرات خلف المربع المرسوم وخارج الملعب ، عند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس ، يقوم اللاعب بأداء الضربات الأمامية بوجه المضرب الأمامي ويسجل للاعب عدد الكرات فى المربع المرسوم .
- ١٦٢- يرسم مربع طول ضلعه (٢٧٥سم) على خط القاعدة ويوضع جهاز قاذف الكرات خلف المربع المرسوم وخارج الملعب ، عند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس ، يقوم اللاعب بأداء الضربات الخلفية بوجه المضرب الخلفي ويسجل للاعب عدد الكرات فى المربع المرسوم .
- ١٦٣- يرسم مربع طول ضلعه (٢٧٥سم) على خط القاعدة وعلى خط الجانب ، يقف اللاعب خلف منطقة الإرسال وفى المنتصف ، وعن إعطاء الإشارة يسقط اللاعب الكرة على الأرض ويؤدى ٢٠ كرة ويسجل للاعب عدد الكرات التى سقطت فى المربع المرسوم
- ١٦٤- تقسم منطقة الإرسال إلى أربع مثلثات ، وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بإرسال خمس كرات لكل مثلث ويحسب للاعب عدد الكرات الصحية لكل واحد .

الثانى عشر : تدريبات التهدئة

- ١٦٥- (جلوس قرفصاء) عمل إهتزاز للرجلين .
- ١٦٦- (وقوف . ثنى الجذع أماما أسفل) المشى مع مرجحة الذراعين .
- ١٦٧- (وقوف) الجرى الخفيف حول الملعب .
- ١٦٨- (وقوف) المشى حول ملعب التنس .
- ١٦٩- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل .
- ١٧٠- (وقوف) مرجحة الذراعين أمام جانبا عاليا أسفل .
- ١٧١- (وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا ثم مرجحتها أسفل متقاطعتان أمام الجسم مع ميل الجذع .
- ١٧٢- (وقوف) المشى مع تنطيط كرة تنس بالمضرب .
- ١٧٣- (رقاد) أخذ شهيق عميق وإخراج الزفير .

المحور الثانى (م ٢)

تدريب الحارات

التدريب (١)

هذا تمرين وهمى (ashadow drill) ويشبه تمرين الملاكمة مع خصم وهمى. ويبدأ اللاعبون من الخط الخلفى فى حارة الزوجى ويتحركون للأمام forward to the net اتجاه الشبكة داخل الحارة وفى كل مرة يلمس اللاعب خطأ جانبا ويتظاهر بأن يؤدي ضربة أمامية أو خلفية ، وبعد أداء كل ضربة يجب أن يركز اللاعبون على استعادة الوضع الصحيح.

تدريب تنمية الإحساس

التدريب (٢)

هذا تمرين بسيط على الجرى (simple running drill) حيث يبدأ اللاعب (ب) من الخط الخلفى وهو فى وضع الاستعداد ثم يقوم اللاعب (أ) بضرب مجموعة من الضربات العشوائية إلى اللاعب (ب) ويجب على اللاعب (ب) أن يجرى لرد هذه الضربات إلى اللاعب (أ) ثم يعود إلى منتصف الملعب بعد كل ضربة ، وبإمكان اللاعبين القيام بلعب عدد من الضربات متفقا عليها من قبل لو اللعب حتى يتعب اللاعب (ب) .

تدريبات للضربات الأرضية (الأمامية والخلفية)

التدريب (٣)

هذا تدريب عام للتمرن على الضربات الأمامية (Forehand) العرضية . يبدأ كلا اللاعبان من خط البداية ويقومان بضرب الكرة ضربات أمامية عرضية فقط عبر الملعب ، والهدف من هذا التمرين هو المحافظة على بقاء الكرة فى اللعب وهذا التمرين ينمى التوازن والتحكم لدى اللاعبين .

التدريب (٤)

هذا التمرين يقوم فيه اللاعبان أ ، ب يقومان بأداء ضربات خلفية Backhand للكرة وهذا التمرين يجعل اللاعبين يحافظون على الكرة للبقاء فى اللعب . إلا أنه يتيح لك الفرصة لكى تركز على طريقة أو أسلوب أداء وفقا للمعايير الفنية ، وفى هذا التمرين يجب على اللاعب أن يقوم بالتحضير للكرة مبكرا وذلك بدوران الكتفين مبكرا على قدر المستطاع والوقوف فى حالة اتزان مع الاستعداد التام لمواصلة اللعب .

تابع ملحق (ط)

التدريب (٥)

يحاول اللاعبان (أ ، ب) ضرب الكرة بمحاذاة الخط مع التركيز على حركة القدمين والتوقيت والتحكم ويتبادل اللاعبان الضربات الأمامية ثم تغيير المكان والوقوف على الجانب الآخر من الملعب ويتبادلان الضربات الخلفية ويمكن استخدام لاعبان أو أربعة . ولإضافة عنصر التشويق على هذا التمرين وعلى سبيل التحدى يجب المحاولة على الاحتفاظ بالكرة فى اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة وداخل حدود حارة الزوجى .

التدريب (٦)

الغرض من هذا التمرين هو محاولة ضرب الكرة ضربات عرضية وبمحاذاة الخط فاللاعب (ب) يبدأ التمرين بضرب الكرة عرضيا ضربة أمامية إلى اللاعب (ج) ثم يقوم اللاعب (ج) بضرب الكرة ضربة أمامية بمحاذاة الخط إلى اللاعب (أ) ثم يضرب اللاعب (أ) الكرة ضربة خلفية عرضيا إلى اللاعب (د) ويقوم اللاعب (د) بضرب الكرة ضربة أمامية بمحاذاة الخط إلى اللاعب (ب) . والهدف من التمرين هو المحافظة على كرة واحدة داخل الملعب ويقدر الإمكان لفترة طويلة . ويجب على اللاعبين تغيير أماكنهم دوريا لكي تتاح الفرصة لكل منهم لضرب الكرة عرضيا وبمحاذاة الخط ويمكن أيضا بنفس التشكيل السابق أن يتم لعب الكرة قطريا بين اللاعبان (أ و د) وأيضا بين اللاعبين (ب و ج) أو أداء الضربات المستقيمة بين كل لاعبان متقابلان أى بين (ب و د) وبين (أ و ج) ويتم استخدام كرتان فى الملعب فى التمرين المقترحين .

التدريب (٧)

يبدأ اللاعب (ب) من أحد أركان الملعب ، ويقوم اللاعب (أ) بضرب ثلاث كرات إلى اللاعب (ب) واحدة فى الركن وأخرى فى الوسط والأخيرة فى الركن البعيد الآخر . ويقوم اللاعب (ب) بضرب الكرة الأولى بمحاذاة الخط ، وضرب الكرة الثانية عرضية ، وضرب الكرة الثالثة بمحاذاة الخط كما يمكن استغلال نفس التمرين ولكن مع تغيير مكان الضربات حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة من الثلاث مناطق التى يجرى إليها ضربة أمامية مستقيمة ثم يليها فى التكرار التالى ضربة أمامية قطرية وبالنسبة إلى المجموعات الكبيرة يشكل اللاعبون صفا واحدا خلف اللاعب (ب) ويقومون بالنقاط الكرات الثلاثة بعد ضربها . وللتدريب على أداء الضربات الخلفية فأن هذا الصف من اللاعبين يقف فى الركن الآخر .

التدريب (٨)

فى هذا التمرين يبدأ اللاعب (أ) من الخط الخلفى قريبا من علامة المنتصف ، ثم يقوم اللاعب (ب) بضرب عشر كرات إلى اللاعب (أ) محاولا تحريكه من جانب إلى آخر (move from side to side) . ويكون التمرين قد أدى بطريقة مجدية عندما يبدو على اللاعب (أ) الإجهاد عند ضربة للكرة العاشرة . ورغم أن الهدف من هذا التمرين هو أن يغطى اللاعب (أ) الكثير

تابع ملحق (ط)

من الملعب على قدر المستطاع فان عليه أن يستمر في بذل الجهد لضرب كل كرة في حدود الملعب الفردى .

التدريب (٩)

الهدف من هذا التدريب هو حث اللاعبين على الجرى بقوة بقدر الإمكان لضرب كرة واحدة . يبدأ اللاعب (أ) من أحد الخطوط الجانبية وفي نفس الوقت يضرب اللاعب (ب) الكرة إلى الخط الجانبى البعيد وعلى اللاعب (أ) الجرى بأقصى قدر من القوة ليرد الكرة إلى اللاعب (ب) وإذا تم هذا التمرين بطريقة صحيحة فانه سوف يرفع بفاعلية لياقة اللاعب البدنية ، وعلى اللاعبين أن يتبادلوا أماكنهم عندما يصبح من الصعب الجرى للحاق بالكرة .

التدريب (١٠)

هذا التمرين يشمل الكثير من العدو ، ويتطلب أيضا عددا من كرات التنس . حيث يبدأ اللاعب (ب) من عند الخط الخلفى قريبا من علامة المنتصف واللاعب (أ) يقف عند منتصف خط منطقة وقوع الإرسال ثم يضرب مجموعة من الكرات حول الملعب ضربا عشوائيا ، اللاعب (ب) عليه أن يضرب الكرة فى أى مكان فى حدود الملعب الفردى ولكن يجب عليه أن يضرب الكرة من أول ارتداد للكرة من الأرض ، وعلى اللاعب (أ) أن يجعل الكرات صعبة كنوع من التحدى قدر المستطاع ولكن يجب ألا تكون بعيدة عن متناول اللاعب (ب) هذا وعلى اللاعب (ب) أن يبقى فى الملعب حتى ينهك واللاعبون ذو اللياقة البدنية الجيدة يستطيعون ضرب ستين كرة أو أكثر قبل أن يشعروا بالتعب .

التدريب (١١)

هذا التدريب يؤدي بكرتين ويتطلب عددا من الكرات لكي يستمر التتابع ، يبدأ اللاعب (ب) من الخط الخلفى قريبا من علامة المنتصف ، يقوم اللاعب (أ) بتوجيه كرتين ملعوبتين إحداهما على يمين اللاعب (ب) والأخرى على اليسار (أمامية + خلفية) مع مراعاة أن تكون الضربتان موجهتين إلى أركان الملعب ، وعلى اللاعب (أ) أن يجعل الكرات كنوع من التحدى صعبة قدر المستطاع ولكن فى نفس الوقت يجب ألا تكون بعيدة عن متناول اللاعب (ب) ، وعلى اللاعبين أن يركزا على عدم البعد عن الخط الخلفى لضرب الضربة الثانية ويلاحظ أن اللاعبين الممتازين هما اللذان يتمكنان من رد الضربتين دون أن يرجعا للخلف (دون تقهقر) .

التدريب (١٢)

هذا تدريب هام جدا وهو من أفضل تمارين الإعداد والتأهيل للاعب التنس . اللاعبان (أ ، ب) عند الشبكة أما اللاعب (ج) فانه يبدأ من الخط الخلفى قريبا من علامة المنتصف وعلى اللاعبين (أ ، ب) أن يحركا اللاعب (ج) حول الملعب مع المحافظة على الكرة فى اللعب ، وقد يبدو من المستحيل تقريبا بالنسبة للاعب (ج) ضرب الكرة بين اللاعبين (أ ، ب) .

تابع ملحق (ط)

التدريب (١٣)

هذا التمرين يشبه تمرين ضربات الكرة على شكل (8) وفيه يبدأ اللاعبان من الخط الأساسى التمرين يحتم على أحد اللاعبين ضرب كل كراته عرضية (cross court) ، بينما يلعب الآخر كل كراته أيضا لتكون بمحاذاة الخط ، ولذلك فإن كلا اللاعبين سيتحرك إلى الأمام وإلى الخلف بطول الخط الخلفى . والهدف من التمرين هو بقاء كرة واحدة فى اللعب أطول فترة ممكنة وهذا التمرين مرهق للغاية ويحتاج من اللاعب أن يركز على أن تكون الضربات سليمة أثناء تأدية التمرين .

التدريب (١٤)

يقف كلا اللاعبين عند خط البداية ومن الممكن أن يبدأ التمرين بضربة إرسال أو بضربة أرضية ، وبعد أن تكون الكرة فى اللعب يقف اللاعب (ب) فى أحد نصفي الملعب ويفضل فى أحد أركان الملعب ويبقى هناك ثم يحاول هذا اللاعب أن يحرك اللاعب (أ) داخل الملعب بقدر المستطاع ويجب على اللاعب (أ) أن يرد كل كرة يلعبها له اللاعب (ب) كما أنه على اللاعب (ب) أن يجعل أداء اللاعب (أ) أكثر صعوبة مع كل ضربة مع مراعاة أن تكون الكرة فى متناول يده .

التدريب (١٥)

الغرض هو تنمية الضربة الأمامية وجعلها ضربة قوية ، وبما أن هذا التمرين يتطلب المزيد من العدو فإنه يعتبر تمرين لياقة أيضا ، يبدأ اللاعب (ب) من خط البداية الخلفى قريبا من علامة المنتصف ويقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة ضربة أمامية بحيث تكون فى أحد ركني الملعب ، وعلى اللاعب (ب) أن يجرى إلى الركن ثم يضرب الكرة بمحاذاة الخط ضربة أمامية وموجهة ناحية الهدف الموجود داخل الملعب ، وبمجرد أن يضرب اللاعب (ب) الضربة الأمامية الأولى فإن اللاعب (أ) يضرب كرة أخرى قرب خط منطقة وقوع الإرسال serve (line) وعلى شمال اللاعب (ب) والذي عليه أن يجرى ثم يستدير ويضرب الكرة ضربة أمامية بمحاذاة الخط على الهدف الثانى وعلى سبيل التنويع يحاول اللاعب ضرب الكرة الثانية لتكون عرضية (cross court) وموجه إلى الهدف الأول

التدريب (١٦)

يبدأ اللاعب (أ) بضربة سهلة إلى اللاعب الآخر (courtesy shot) فى متناوله ، وبعد الضربة الأولى يكون للاعبين الحرية فى ضرب الكرة فى أى مكان بالملعب ، والقاعدة الوحيدة هنا ألا يضرب اللاعب كرتين متتاليتين ، هذا وتستمر النقطة حتى يخطئ فريق أو يضرب أحد اللاعبين كرتين متتاليتين .

تابع ملحق (ط)

التدريب (١٧)

فى هذا التمرين يبدأ اللاعب (ب) من الخط الخلفى قريبا علامة المنتصف بينما يبدأ اللاعب (د) قريبا من الخط الجانبي للعب الفردى ، ويقوم اللاعب (أ) المغذى بضرب الكرة بعيدا عن يمين اللاعب (ب) لكى يتحرك لضرب الكرة ضربة أمامية ، وفى نفس الوقت يتحرك اللاعب (د) إلى اليمين نحو علامة المنتصف وبمجرد أن يضرب اللاعب (ب) ضربة أمامية فإن اللاعب (أ) المغذى يضرب الكرة على يسار اللاعب (د) وبالتالي يجبره على التحرك للخلف وضرب الكرة ضربة خلفية وأثناء ذلك فإن اللاعب (ب) يعود إلى علامة المنتصف وهكذا . هذا ويجب أن يتحرك اللاعبون تحركا ترادفيا (Move in tandem) ، وهذا التحرك يعطيهم حرية الحركة حيث يقف اللاعب (ج) واللاعب (هـ) وراء اللاعب (ب) واللاعب (د) ، ويتحركون بنفس الحالة لضرب الكرات الوهمية (Shadow Stroke) ، ومن الممكن أن يلف اللاعبون بعد ضرب عدد من الضربات أو من ممكن أن يتبادلوا أماكنهم عندما يشعرون بالتعب ، كما يجب أن يحاول اللاعبون ضرب الكرات جميعها نحو الأهداف الموجودة فى ركنى الملعب لتجنب ضرب الكرات على اللاعب (أ) المغذى .

التدريب (١٨)

كثير من النقاط تضيع عند الشبكة لأن اللاعبين ليس لديهم الحساسية المطلوبة لإنهاء تلك الضربات وهذا التدريب يسمح للاعبين بالتمرن على ضرب تلك الضربات القريبة من الشبكة ، حيث يبدأ اللاعبان من عند خط الإرسال (serve line) ويلعبان فقط فى المنطقة المظلمة وتبدأ كل نقطة بضربة أرضية ، ويجب أن تكون الضربة الأولى ضربة مجاملة والقاعدة الوحيدة هنا أن يتجنب اللاعبون الضربات الطائرة ، ويأخذ اللاعبون أدوارهم ابتداء من كل نقطة وذلك للقضاء على أى ميزة من ضرب الكرة الأولى ، وللاعبين الحرية فى تسجيل نقاط أو اللعب فقط .

التدريب (١٩)

هذا تدريب بثلاث كرات (A three - boll drill) مع التركيز على لعب كرة الاقتراب من الشبكة . حيث يبدأ اللاعب (ب) من خط البداية قريبا من علامة المنتصف ويكون اللاعب (أ) عند خط البداية المقابل حيث يقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة الأولى إلى الركن لكى يتحرك اللاعب (ب) لصد تلك الكرة بضربة خلفية وبعد هذه الضربة يقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة إلى اللاعب (ب) قريبا من خط الإرسال لكى يتحرك (ب) الأخير للعب كرة اقتراب من الشبكة ضربة أمامية ويستمر اللاعب (ب) فى التقدم إلى الشبكة - وينهى اللاعب (أ) التمرين بضربة طائرة .

(ملحوظة) يجب تأدية هذا التدريب بالبداية بضربة أمامية وحيث أن التأكيد هنا يكون على ضربة الاقتراب (Approach shot) فإذا فات اللاعب تلك الضربة فإنه يجب التجاوز عن الضربة الطائرة.

تابع ملحق (ط)

التدريب (٢٠)

يبدأ كلا اللاعبين (أ ، ب) التدريب من الخط الخلفى وذلك بتبادل عدة ضربات قليلة (rallying a few shots) وبعد الضربة الثالثة أو الرابعة يصيح اللاعب (ب) قائلاً (go) ابدأ عندئذ يحاول اللاعب (أ) التقدم إلى الشبكة بصرف النظر عن مكان الكرة ويحاول اللاعبان إنهاء النقطة ، وهذا التدريب له فاعلية فى تدريب اللاعبين لإعدادهم لانتهاز أى فرصة للتقدم نحو الشبكة .

التدريب (٢١)

يبدأ اللاعبان (أ ، ب) اللعب من عند الخط الخلفى ، لعب مستمر (rallying) وبمجرد أن يضرب أحد اللاعبين الكرة داخل خط الإرسال الخصم فإن الخصم يتقدم إلى الشبكة ويحاول اللاعبان اللعب بدون احتساب نقاط ، ومن الممكن أن يصل كل منهما عند الشبكة فى آن واحد والهدف هنا هو الحافظة على جعل الكرة عميقة فى ملعب الخصم لعدم إعطائه الفرصة للتقدم نحو الشبكة .

التدريب (٢٢)

هذا التدريب يحاكي اللعب فى المباريات الفردية ، حيث يبدأ اللاعب (أ) واللاعب (ب) من الخط الخلفى ويقف المدرب أو لاعب آخر خارج الملعب ، ويقوم بإمداد الضربات إلى اللاعب (ب) ، ويضرب اللاعب (ب) الكرة ضربة اقتراب ثم يتقدم إلى الشبكة ويحاول اللاعب (أ) تفويت الكرة من اللاعب (ب) المتقدم نحو الشبكة فإذا نجح اللاعب (أ) فإنه يصبح ملك الملعب ، أما إذا كسب اللاعب (ب) النقطة فإنه يصبح ملك الملعب ويعود اللاعب (أ) إلى نهاية الصف ، وإذا كسب اللاعب (أ) خمس نقاط متتالية عندئذ ينسحب من الملعب كملك ويحل محله لاعب آخر .

التدريب (٢٣)

إن الغرض من هذا التمرين هو التمرن على الضربات الأرضية فى حالة موقف تنافسى ويبدأ اللاعب (ب) النقطة بضربة إرسال إلى اللاعب (أ) الذى يردها بضربة أمامية مستقيمة إلى اللاعب (ب) ، ويقوم اللاعب (ب) بردها بضربة خلفية وهكذا ، ويجب أن يظل كلا اللاعبين فى الخلف وهما يلعبان النقطة ويكون التركيز على جعل الكرة عميقة لإجبار الخصم على ارتكاب الخطأ .

التدريب (٢٤)

يبدأ اللاعبون الأربعة من عند خط البداية بضرب ضربات أرضية للكرة ، وبمجرد أن يضرب واحد منهم الكرة داخل إرسال خصمه فإن الخصمين يجب أن يتحركا إلى الشبكة ومن الممكن أن

تابع ملحق (ط)

يكون أربع لاعبين متواجدين عند الشبكة وهذا يسمح لبعض التبادل السريع عند الشبكة . وهدف اللاعبين هنا هو المحافظة على ضربات عميقة للكرة كي لا تتاح فرصة للخصم للتقدم إلى الشبكة .

(٢٥) التدريب

هو عبارة عن مجموعة من النقاط تلعب بدون ضربة إرسال كل نقطة تبدأ بضربة سهلة وتستخدم طريقة العد كما في لعبة تنس الطاولة حيث أن طريقة العد هذه تجعل لكل نقطة أهمية فيضطر اللاعب أن يهتم بكل نقطة ويحافظ عليها باهتمام واللاعب الذي يحصل على ٢١ نقطة أولا هو الفائز ، ويتم أداء هذا التدريب بالضربة الأمامية والخلفية بالإضافة إلى ضربة الإرسال حيث يمنع التقدم نحو الشبكة واستخدام ضربات أخرى .

(٢٦) التدريب

يبدأ التدريب بصفين من اللاعبين يصطفون قريبا من علامة المنتصف عند الخط الخلفي واللاعب (أ) يبدأ النقطة بضربة أرضية إلى اللاعب (د) ثم ينتحى إلى اليمين مسرعا إلى نهاية الخط بالملعب المقابل واللاعب (د) يقوم برد الكرة إلى اللاعب (ب) ثم يترك مكانه مهرولا إلى نهاية الخط في الملعب المقابل ، وكل لاعب موجود في الصف يستمر في ذلك كما فعل اللاعب الذي أمامه .

ثانيا : تدريبات الإرسال

(٢٧) التدريب

يعتبر هذا التمرين من أسهل التمارين وأهمها أيضا لكل لاعب ، فاللاعب (أ) يقوم بضرب الإرسال على عدد من الأهداف الموضوعة داخل منطقة الإرسال ويبدأ اللاعب قليل الخبرة بالتصويب على أهداف كبيرة الحجم ثم تصغر الأهداف تدريجيا كلما تقدم اللاعب .

(٢٨) التدريب

يتدرب كل اللاعبين على ضربات الإرسال في وقت واحد تقريبا ومع ذلك فإن رد الإرسال (serve return) من أكثر الضربات إهمالا في اللعبة ، والغرض من هذا التمرين هو تدريب اللاعبين على كلا من ضربات الإرسال وردها . فاللاعب (ب) يضرب ضربة الإرسال متفق مسبقا على مكان سقوطها إلى اللاعب (أ) الذي يحاول حينئذ أن يقوم برد الإرسال ومحاولة توجيه الكرة إلى هدف محدد تم وضعه مسبقا .

تابع ملحق (ط)

التدريب (٢٩)

الغرض من هذا التمرين هو إعطاء اللاعبين الفرصة للتمرين على رد الإرسال القوي فاللاعب (ب) يضرب الإرسالات بضربات قوية جدا من خط منطقة وقوع الإرسال (serve line) بينما يحاول اللاعب (أ) التوافق معها وردها .

التدريب (٣٠)

في هذا التمرين يقوم اللاعب (ب) بضرب الإرسالات المحددة المتفق مسبقا على مكان سقوطها وذلك إلى اللاعب (أ) ويستمر اللاعبان في الأداء إما بضربات عرضية أو بمحاذاة الخط ، وهدف كل لاعب هنا هو القيام بكل ضربة بتوازن وتكنيك جيد ، ويجب أن توجه ضربات الإرسال إلى كل نصف من الملعب وعلى اللاعبين أن يتبادلا ضربات الإرسال .

التدريب (٣١)

يبدأ كلا اللاعبين التدريب تماما مثل بدء أى نقطة فى أى مباراة ، وقبل بدء التدريب يتفق اللاعبان على نموذج معين من الضربات للتدريب عليه ، فمثلا يقرر اللاعبان أن اللاعب (أ) يلعب ضربة الإرسال إلى اللاعب (ب) ويقوم اللاعب (ب) بصد الكرة بضربة خلفية قطرية (backhand crosscourt) ثم يحاول الفوز بالنقطة .

التدريب (٣٢)

يبدأ اللاعب (أ) بضرب ضربة الإرسال إلى اللاعب (ب) ، ثم يتقدم إلى الشبكة ويقوم اللاعب (ب) برد ضربة الإرسال نحو اللاعب (أ) ، ثم يقوم اللاعب (أ) برد الكرة بضربة فولى أو أمامية إلى اللاعب (ج) ، ثم يقوم اللاعب (ج) بإنهاء النقطة فى أى مكان بالملعب .

التدريب (٣٣)

إن متابعة الكرة بعد رد ضربة الإرسال يعتبر أمرا هاما ولكن لا يفعل ذلك الكثير من اللاعبين وهذا التمرين يبدأ بضرب اللاعب (أ) ضربة إرسال إلى اللاعب (ب) ، ويجب على اللاعب أن يرد الكرة عبر الملعب عرضية أو بمحاذاة الخط مع التقدم نحو الشبكة ، وبعد الضربتين الأوليتين يصبح اللاعبان أحرارا فى عدم التقيد بالنقطة هذا وعلى اللاعب المرسل أن يتعاون وذلك بعدم أداء إرسالات ساحقة (Ase) .

التدريب (٣٤)

هذا التدريب مصمم لمساعدة اللاعبين على تنمية التركيز والمثابرة اللازمة لنجاح ضربة الإرسال الثانية أثناء المواقف الحساسة والضاغطة ، حيث يبدأ اللاعب (أ) النقطة بضرب الإرسال إلى اللاعب (ب) ، واللاعب (أ) له فقط ضربة إرسال واحدة ومن ثم يجب عليه أن يعامل الكرة على أنها ضربة الإرسال الثانية وإذا خسر الإرسال فإنه يعتبر خطأ مزدوجا (double fault) ، وتحسب النقطة لصالح اللاعب (ب) ويعتبر فرصة للتمرن على نجاح

تابع ملحق (ط)

ضربة الإرسال الثانية في حالات المنافسة ، وبعد ضربة الإرسال يتبادل اللاعبان الضربات الأمامية والخلفية العميقة ويتبادلا ضربات الإرسال كل أربع أو خمس نقاط .

التدريب (٣٥)

هذا التدريب يدعم مفهوم الفوز بضربة الإرسال ، ويبدأ التدريب اللاعب (ب) الذي يقوم بتوجيه ضربة إرسال إلى اللاعب (أ) وبعد أداء ضربة الإرسال يلعب كلا اللاعبين النقطة كمباراة منتظمة ومادام اللاعب (ب) قادرا على الفوز بالشوط وهو يقوم بأداء ضربة الإرسال فإنه يستمر بأداء الإرسال وبمجرد أن يخسر شوطا فإن الإرسال يتحول إلى اللاعب (أ) ويستطيع اللاعبان لعب مجموعة كاملة من الأشواط بهذه الطريقة أو تحديد عدد معين من الأشواط المتفق عليها .

التدريب (٣٦)

هذا التدريب مصمم لمساعدة اللاعبين على تنمية التركيز على كسر التعادل أثناء مواقف اللعب الضاغطة ، حيث يلعب اللاعبان طبقا للشكل المعتمد لكسر التعادل ، ولكي يكون التمرين أكثر فعالية يلعب اللاعبان مجموعة كاملة بنظام كسر التعادل أو يتفقا على عدد معين أو مباراة لكسر التعادل على أن يحتسب كل شوط كسر تعادل على أنه بمثابة شوط واحد ، وشكل كسر التعادل هو الشكل الآتي :

بعد ضرب اللاعب (أ) ضربة إرسال النقطة الأولى من الملعب الأيمن يقوم اللاعب (ب) بضربة الإرسال للنقطة الثانية والثالثة (شمال ، ويمين) ويقوم اللاعب (أ) بضربة الإرسال للنقطة الرابعة والخامسة (شمال ، يمين) ويقوم اللاعب (ب) بضربة الإرسال للنقطة السادسة والسابعة (شمال ، يمين) ويقوم اللاعب (أ) بضربة الإرسال للنقطة الثامنة والتاسعة (شمال و يمين) ويقوم اللاعب (ب) بضربة الإرسال للنقطة العاشرة والحادية عشر (شمال و يمين) ويقوم اللاعب (أ) بضربة الإرسال للنقطة الثانية عشر (شمال) واللاعب الذي يصل إلى سبع نقاط أثناء النقط الاثنى عشر الأولى يفوز بالمجموعة وإذا كانت النتيجة التعادل (٦-٦) فإن اللاعبان يستمران في نفس نموذج اللعب حتى يسجل إحداهما نقطتين ويحرز الفوز ، ويلاحظ أن اللاعبان يغيران أماكنهم كل ست نقاط واللاعب الذي يضرب ضربة الإرسال الأخيرة من النقاط الست يقوم أيضا بضربة الإرسال النقطة التالية من نصف الملعب الآخر .

التدريب (٣٧)

هذا التدريب يدعم مفهوم الفوز بضربة الإرسال ، ويبدأ التدريب اللاعب (ب) الذي يقوم بتوجيه ضربة إرسال إلى اللاعب (أ) وبعد أداء ضربة الإرسال يلعب كلا اللاعبين النقطة كمباراة منتظمة ومادام اللاعب (ب) قادرا على الفوز بالشوط وهو يقوم بأداء ضربة الإرسال فإنه يستمر بأداء الإرسال وبمجرد أن يخسر شوطا فإن الإرسال يتحول إلى اللاعب (أ) ويستطيع اللاعبان لعب مجموعة كاملة من الأشواط بهذه الطريقة أو تحديد عدد معين من الأشواط المتفق عليها .

تابع ملحق (ط)

التدريب (٣٨)

هذا التدريب مصمم لمساعدة اللاعبين على تنمية التركيز على كسر التعادل أثناء مواقف اللعب الضاغطة ، حيث يلعب اللاعبان طبقا للشكل المعتمد لكسر التعادل ، وشكل كسر التعادل هو الشكل الآتي :

بعد ضرب اللاعب (أ) ضربة إرسال النقطة الأولى من الملعب الأيمن يقوم اللاعب (ب) بضربة الإرسال للنقطة الثانية والثالثة (شمال ، ويمين) ويقوم اللاعب (أ) بضربة الإرسال للنقطة الرابعة والخامسة (شمال ، يمين) ويقوم اللاعب (ب) بضربة الإرسال للنقطة السادسة والسابعة (شمال ، يمين) ، ويقوم اللاعب (أ) بضربة الإرسال للنقطة الثامنة والتاسعة (شمال و يمين) ويقوم اللاعب (ب) بضربة الإرسال للنقطة العاشرة و الحادية عشر (شمال و يمين) ويقوم اللاعب (أ) بضربة الإرسال للنقطة الثانية عشر (شمال) واللاعب الذى يصل إلى سبع نقاط أثناء النقط الاثنى عشر الأولى يفوز بالمجموعة وإذا كانت النتيجة التعادل (٦-٦) فإن اللاعبان يستمران فى نفس نموذج اللعب حتى يسجل إحدهما نقطتين ويحرز الفوز ، ويلاحظ أن اللاعبان يغيران أماكنهم كل ست نقاط واللاعب الذى يضرب ضربة الإرسال الأخيرة من النقاط الست يقوم أيضا بضربة الإرسال النقطة التالية من نصف الملعب الآخر .

* التدريبات مركبة

تدريب (٣٩)

يبدأ اللاعبان فى أحد منتصفى الملعب على أن يكون اللاعب (أ) عند خط القاعدة ، ويتبادل اللاعبان الكرة بضربات أمامية وخلفية حتى يضرب اللاعب (أ) أحد الكرات ضربة طائرة عرضية وبعدها على اللاعب (ب) أن يتحرك بعرض الملعب ويضرب الكرات ضربة أمامية وخلفية بمحاذاة الخط .

تدريب (٤٠)

يبدأ اللاعبان (أ) ، (ب) من عند خط القاعدة ويقومان بأداء ضربات أمامية وخلفية باستمرار مع المحافظة على جعل الكرة قوية عميقة فى ملعب الخصم لعدم إعطائه الفرصة للتقدم على الشبكة.

تدريب (٤١)

يبدأ اللاعب (ب) بضرب كرات عرضية إلى اللاعب (ج) الذى يقوم بضرب الكرات ضربة أمامية بمحاذاة الخط إلى اللاعب (أ) الذى يقوم بضرب الكرة ضربة خلفية عرضية إلى اللاعب (د) الذى يقوم بضرب الكرة ضربة خلفية بمحاذاة الخط إلى اللاعب (ب) ويتم تغيير الأماكن بين اللاعبين .

- ٢٠٤ / ط -

تابع ملحق (ط)

تدريب (٤٢)

يبدأ اللاعب (أ) من عند خط القاعدة واللاعب (ب) يقف عند خط الإرسال ثم يضرب مجموعة من الكرات حول الملعب عشوائيا ويقوم اللاعب (أ) بمحاولة ضرب الكرات ضربات أمامية وخلفية داخل الملعب .

تدريب (٤٣)

يقف اللاعبون قطار واحد خلف خط القاعدة ويقف المدرب عند منطقة الإرسال ،يقوم المضرب بإرسال الكرة إلى اللاعب الأول ليقوم بضربها ضربة خلفية مستقيمة ثم يرسل إليه كرة أخرى قصيرة ليقوم بالجرى وضربها ضربة أمامية بمحاذاة الخط .

تدريب (٤٤)

يقف اللاعب خلف خط القاعدة ويقف المدرب في منطقة الإرسال ، عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بأداء ضربة الإرسال في منطقة الإرسال المحددة ثم يرسل إليه المدرب كرة ليقوم بضربها ضربة أمامية عرضية ثم يرسل كرة أخرى ليقوم بضربها ضربة خلفية قطرية .

تدريب (٤٥)

يقف اللاعب خلف خط القاعدة ويقف المدرب في منطقة الإرسال ، يقوم اللاعب بأداء إرسالين محاولا إصابة الأقماع ثم الجرى بأقصى سرعة للحاق بكرة مرسلة من المدرب وضربها ضربة أمامية مستقيمة عميقة .

- ٢٠٥/٥ -

ملحق (٥)

التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

- ٢٠٦ / ١ -

ملحق (١)

الشدة : متوسطة

المرحلة : الإعداد البدني العام

الأسبوع : الأول

اليوم البرنامج	مكونات						
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجات حمل التدريب	أقصى						
	أقل من الأقصى						
	متوسط						
	راحة						
التهيئة البدنية	١٠ اق		١٠ اق		١٥ اق		٣٥ اق
الإعداد البدني العام	١٧ اق		١٧ اق		٢٠ اق		٥٤ اق
التوافق	٦ اق		٦ اق		٧ اق		
التحمل	٤ اق		٤ اق		٥ اق		
السرعة	٢,٥ اق		٢,٥ اق		٣ اق		
القوة	٢,٥ اق		٢,٥ اق		٣ اق		
المرونة	٢ اق		٢ اق		٢ اق		
الإعداد البدني الخاص	٧ اق		٧ اق		١٠ اق		٢٤ اق
التوافق	١ اق		١ اق		٢ اق		
التحمل	١ اق		١ اق		١,٥ اق		
السرعة	٢ اق		٢ اق		٢,٥ اق		
الدقة	١ اق		١ اق		٢ اق		
الرشاقة	١ اق		١ اق		١ اق		
المرونة	١ اق		١ اق		١ اق		
الإعداد المهاري	٥٠ اق		٥٠ اق		٦٣ اق		١٦٣ اق
الضربة الأمامية	١٧,٥ اق		١٧,٥ اق		٢٢ اق		
الضربة الخلفية	١٧,٥ اق		١٧,٥ اق		٢٢ اق		
ضربة الإرسال	١٥ اق		١٥ اق		١٩ اق		
التدريبات المركبة	٦ اق		٦ اق		٧ اق		١٩ اق
مجموع أزمنة مكونات الإعداد	٨٠ اق		٨٠ اق		١٠٠ اق		٢٦٠ اق
التهدئة	٥ اق		٥ اق		١٠ اق		٢٠ اق
مجموع أزمنة الوحدة	٩٥ اق		٩٥ اق		١٢٥ اق		
الإعداد النفسي والذهني	١٠ اق		١٠ اق		١٠ اق		٣٠ اق

- ٢٠٧/ى -

تابع ملحق (ي)

الأسبوع : الثانى المرحلة : الإعداد البدنى العام الشدة : أقل من الأقصى

اليوم	مكونات البرنامج						
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجات حمل التدريب	أقصى						
	أقل من الأقصى						
	متوسط						
	راحة						
التهيئة البدنية	١٥ ق		٢٠ ق		١٥ ق		٥٠ ق
الإعداد البدنى العام	٢٠ ق		٢٣ ق		٢٠ ق		٦٣ ق
التوافق	٧ ق		٨ ق		٧ ق		
التحمل	٥ ق		٦ ق		٥ ق		
السرعة	٣ ق		٣ ق		٣ ق		
القوة	٣ ق		٣ ق		٣ ق		
المرونة	٢ ق		٣ ق		٢ ق		
الإعداد البدنى الخاص	١٠ ق		١٣ ق		١٠ ق		٣٣ ق
التوافق	٢ ق		٢ ق		٢ ق		
التحمل	١,٥ ق		٢ ق		١,٥ ق		
السرعة	٢,٥ ق		٣ ق		٢,٥ ق		
الدقة	٢ ق		٢ ق		٢ ق		
الرشاقة	١ ق		٢ ق		١ ق		
المرونة	١ ق		٢ ق		١ ق		
الإعداد المهارى	٦٣ ق		٧٦ ق		٦٣ ق		٢٠٢ ق
الضربة الأمامية	٢٢ ق		٢٧ ق		٢٢ ق		
الضربة الخلفية	٢٢ ق		٢٧ ق		٢٢ ق		
ضربة الإرسال	١٩ ق		٢٢ ق		١٩ ق		
التدريبات المركبة	٧ ق		٨ ق		٧ ق		٢٢ ق
مجموع أزمنة مكونات الإعداد	١٠٠ ق		١٢٠ ق		١٠٠ ق		٣٢٠ ق
التهدئة	١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق		٣٠ ق
مجموع أزمنة الوحدة	١٢٥ ق		١٥٠ ق		١٢٥ ق		
الإعداد النفسى والذهنى	١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق		٣٠ ق

تابع ملحق (٥)

الأسبوع : الرابع المرحلة : الإعداد البدني الخاص الشدة : أقل من الأقصى

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								مكونات البرنامج	درجات حمل التدريب
								أقصى	درجات حمل التدريب
								أقل من الأقصى	
								متوسط	
								راحة	
٥٠ ق			٥ اق		٢٠ ق		٥ اق		التهيئة البدنية
٤٨ ق			٥ اق		١٨ اق		٥ اق		الإعداد البدني العام
			٥ ق		٦ ق		٥ ق		التوافق
			٤ ق		٤ ق		٤ ق		التحمل
			٢ ق		٣ ق		٢ ق		السرعة
			٢ ق		٣ ق		٢ ق		القوة
			٢ ق		٢ ق		٢ ق		المرونة
٤٨ ق			٥ اق		١٨ اق		٥ اق		الإعداد البدني الخاص
			٣ ق		٣ ق		٣ ق		التوافق
			٢ ق		٣ ق		٢ ق		التحمل
			٤ ق		٥ ق		٤ ق		السرعة
			٢ ق		٣ ق		٢ ق		الدقة
			٢ ق		٢ ق		٢ ق		الرشاقة
			٢ ق		٢ ق		٢ ق		المرونة
٧٩ اق			٦ اق		٦٧ ق		٦ اق		الإعداد المهاري
			٢٠ ق		٢٣ ق		٢٠ ق		الضربة الأمامية
			٢٠ ق		٢٣ ق		٢٠ ق		الضربة الخلفية
			٦ اق		٢١ ق		٦ اق		ضربة الإرسال
٤٥ ق			٤ اق		١٧ اق		٤ اق		التدريبات المركبة
٣٢٠ ق			١٠٠ اق		٢٠ اق		١٠٠ اق		مجموع أزمنة مكونات الإعداد
٣٠ ق			١٠ اق		١٠ اق		١٠ اق		التهدئة
			٢٥ اق		٥٠ اق		٢٥ اق		مجموع أزمنة الوحدة
٣٠ ق			١٠ اق		١٠ اق		١٠ اق		الإعداد النفسي والذهني

تابع ملحق (٥)

الأسبوع : السادس المرحلة : الإعداد البدني الخاص الشدة : أقل من الأقصى

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								مكونات البرنامج	درجات حمل التدريب
								أقصى	درجات حمل التدريب
								أقل من الأقصى	
								متوسط	
								راحة	
٥٠ ق			١٥ ق		٢٠ ق		١٥ ق	التهيئة البدنية	
٣٣ ق			١٠ ق		٣ ق		١٠ ق	الإعداد البدني العام	
			٣,٥ ق		٤,٥ ق		٣,٥ ق	التوافق	
			٢,٥ ق		٣ ق		٢,٥ ق	التحمل	
			١,٥ ق		٢ ق		١,٥ ق	السرعة	
			١,٥ ق		٢ ق		١,٥ ق	القوة	
			١ ق		١,٥ ق		١ ق	المرونة	
٦٣ ق			٢٠ ق		٢٣ ق		٢٠ ق	الإعداد البدني الخاص	
			٤ ق		٤ ق		٤ ق	التوافق	
			٣ ق		٣ ق		٣ ق	التحمل	
			٥ ق		٦ ق		٥ ق	السرعة	
			٣ ق		٤ ق		٣ ق	الدقة	
			٣ ق		٣ ق		٣ ق	الرشاقة	
			٢ ق		٣ ق		٢ ق	المرونة	
١٥٧ ق			٤٩ ق		٥٩ ق		٤٩ ق	الإعداد المهاري	
			١٧ ق		٢١ ق		١٧ ق	الضربة الأمامية	
			١٧ ق		٢١ ق		١٧ ق	الضربة الخلفية	
			١٥ ق		١٧ ق		١٥ ق	ضربة الإرسال	
٦٧ ق			٢١ ق		٢٥ ق		٢١ ق	التدريبات المركبة	
٣٢٠ ق			١٠٠ ق		٢٠ ق		١٠٠ ق	مجموع أزمنة مكونات الإعداد	
٣٠ ق			١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق	التهئية	
			٢٥ ق		٥٠ ق		٢٥ ق	مجموع أزمنة الوحدة	
٣٠ ق			١٠ ق		١٠ ق		١٠ ق	الإعداد النفسي والذهني	

تابع ملحق (ي)

الشدة : متوسطة

المرحلة : الإعداد البدنى الخاص

الأسبوع : السابع

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								مكونات البرنامج	درجات حمل التدريب
								أقصى	درجات حمل التدريب
								أقل من الأقصى	
								متوسط	
								راحة	
ق٣٥			ق١٥		ق١٠		ق١٠		التهيئة البدنية
ق٢٧			ق١١		ق٨		ق٨		الإعداد البدنى العام
			ق٤		ق٣		ق٣		التوافق
			ق٣		ق٢		ق٢		التحمل
			ق١,٥		ق١		ق١		السرعة
			ق١,٥		ق١		ق١		القوة
			ق١		ق١		ق١		المرونة
ق٥١			ق١٩		ق٦		ق٦		الإعداد البدنى الخاص
			ق٣		ق٣		ق٣		التوافق
			ق٣		ق٢		ق٢		التحمل
			ق٥		ق٤		ق٤		السرعة
			ق٣		ق٣		ق٣		الدقة
			ق٢,٥		ق٢		ق٢		الرشاقة
			ق٢,٥		ق٢		ق٢		المرونة
ق١١٠			ق٤٢		ق٣٤		ق٣٤		الإعداد المهارى
			ق٤,٥		ق٢		ق٢		الضربة الأمامية
			ق٤,٥		ق٢		ق٢		الضربة الخلفية
			ق٣		ق١٠		ق١٠		ضربة الإرسال
ق٧٢			ق٢٨		ق٢٢		ق٢٢		التدريبات المركبة
ق٢٦٠			ق١٠٠		ق٨٠		ق٨٠		مجموع أزمنة مكونات الإعداد
ق٢٠			ق١٠		ق٥		ق٥		التهديئة
			ق٢٥		ق٩٥		ق٩٥		مجموع أزمنة الوحدة
ق٣٠			ق١٠		ق١٠		ق١٠		الإعداد النفسى والذهنى

- ٢١٤ / ي -

تابع ملحق (ي)

الأسبوع : التاسع المرحلة : ما قبل المباريات الشدة : الأقصى

اليوم	مكونات البرنامج						
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجات حمل التدريب	أقصى						
	أقل من الأقصى						
	متوسط						
	راحة						
التهيئة البدنية	٥ اق		٢٠ اق		٢٠ اق		٥٥ اق
الإعداد البدني العام	٨ اق		٩ اق		٩ اق		٢٦ اق
التوافق	٣ اق		٣ اق		٣ اق		
التحمل	٢ اق		٢ اق		٢ اق		
السرعة	١ اق		١,٥ اق		١,٥ اق		
القوة	١ اق		١,٥ اق		١,٥ اق		
المرونة	١ اق		١ اق		١ اق		
الإعداد البدني الخاص	٢٢ اق		٢٧ اق		٢٧ اق		٧٦ اق
التوافق	٤ اق		٥ اق		٥ اق		
التحمل	٣ اق		٤ اق		٤ اق		
السرعة	٥ اق		٧ اق		٧ اق		
الدقة	٤ اق		٤,٥ اق		٤,٥ اق		
الرشاقة	٣ اق		٣,٥ اق		٣,٥ اق		
المرونة	٣ اق		٣ اق		٣ اق		
الإعداد المهاري	٣٥ اق		٤٢ اق		٤٢ اق		١٩ اق
الضربة الأمامية	١٢ اق		١٥ اق		١٥ اق		
الضربة الخلفية	١٢ اق		١٥ اق		١٥ اق		
ضربة الإرسال	١١ اق		١٢ اق		١٢ اق		
التدريبات المركبة	٣٥ اق		٤٢ اق		٤٢ اق		١٩ اق
مجموع أزمنة مكونات الإعداد	١٠٠ اق		١٢٠ اق		١٢٠ اق		٣٤٠ اق
التهدئة	١٠ اق		١٠ اق		١٠ اق		٣٠ اق
مجموع أزمنة الوحدة	٢٥ اق		١٥٠ اق		١٥٠ اق		
الإعداد النفسي والذهني	١٠ اق		١٠ اق		١٠ اق		٣٠ اق

- ٢١٨/ك -

ملحق (ك)

نماذج للوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

- ٢١٩/ك -

ملحق (ك)

زمن الوحدة : ٩٥ ق

الشدة : ٥٠-٧٥%

الأسبوع الأول

مشاهدة البرنامج بالكمبيوتر (٣٠ ق)

الوحدة التدريبية (١)

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب فى المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البيئية	الأدوات المستخدمة
						م	ك		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٠ ق	١م١	١ق	١	٦	١ق	كرات طبية صفارة
				١م٣	١ق				
				١م١٨	٣ق				
				١م٢٢	٢ق				
٢	إعداد بدنى عام	إعداد بدنى عام	١٧ ق	١م٣٣	٢ق	٣	١٥	٣٠ث	كرات طبية صفارة
				١م٤٤	٢ق				
				١م٤٧	٢ق				
				١م٨٢	١ق				
				١م٩٧	٢ق				
				١م١١٢	١ق				
				١م١١٨	١ق				
				١م٢٣	٢ق				
١م١٥٤	٢ق								
٣	الجزء الرئيسى	إعداد بدنى خاص	٧ ق	١م٧٢	١ق	٢	٨	٣٠ث	كرة طبية مضارب كرات تنس
				١م٨٦	١ق				
				١م١٤	١ق				
				١م٤٥	١ق				
				١م١٥٦	١ق				
٤	إعداد مهارى	إعداد مهارى	٥٠ ق	٢م١	١٠ق	٦	١٠	١٠ق	مضرب - كرات تنس
				٢م٢	١٠ق				
				٢م٣	١٠ق				
				٢م٤	١٥ق				
٥	تدريبات مركبة	تدريبات مركبة	٦ ق	٢م٣٩	٢ق	٣	٢	٣٠ث	مضارب - كرات تنس
				٢م٤٠	٢ق				
٦	الاسترخاء	الاسترخاء	٥ ق	١م٦٥	٢ق	٣	٣	٣٠ث	
				١م٦٦	٣ق				

- ٢٢٠ / ك -

تابع ملحق (ك)

زمن الوحدة : ١٢٥ ق

الشدة : ٧٥ - ٩٠ %

الأسبوع الثالث

مشاهدة البرنامج بالكمبيوتر (٣٠ ق)

الوحدة التدريبية (٩)

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب فى المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البينية	الأدوات المستخدمة
						ك	م		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٥ ق	١م٣	٢ق	٣	٥	٣٠ث	
				١م٨	٢ق			٣٠ث	
				١م٩	٢ق			٣٠ث	مقعد سويدى
				١م٢٠	٣ق			٣٠ث	صفارة
				١م٣٦	٢ق			١ق	كرة طبية
٢	الجزء الرئيسى	إعداد بدنى عام	١٨ ق	١م٦٦	٢ق	٣	١٥	٣٠ث	
				١م٨٣	١ق	٣	٢٠	٣٠ث	
				١م١٠٠	٢ق	٣	١٥	٣٠ث	
				١م١١٤	١ق	٤	٢٠	٣٠ث	
				١م١٢١	٢ق	٣	٢٠	٣٠ث	
				١م١٣٦	٢ق	٣	١٥	٣٠ث	أقماغ
				١م١٥٥	٢ق	٢	٢٠	٣٠ث	مضرب، كرة
				١م١٥٨	٢ق	٣	١٥	٣٠ث	مضرب، كرة
				١م٥٥	٢ق	٤	٢٠	٣٠ث	
				١م٨٨	٢ق	٣	٢٥	٣٠ث	
٣	التهيئة	الإسترخاء	١٠ ق	٢م٥	١٠ق	٦	٨	٤٠ث	
				٢م٦	١٠ق	٦	٦	٣٠ث	
				٢م٧	٢ق	٥	٨	٤٠ث	
				٢م٨	١ق	٦	٦	٣٠ث	مضارب - كرات تنس
				٢م٩	١٠ق	٤	٨	٤٠ث	
				٢م٤٠	٧ق		٦		
				٢م٤١	٧ق		٦		
				١م٦٧	٥ق	١			
				١م٦٨	٥ق	١			

تابع ملحق (ك)

الأسبوع الخامس الشدة : ٩٠-١٠٠% زمن الوحدة : ١٥٠ اق
الوحدة التدريبية (١٥) مشاهدة البرنامج بالكمبيوتر (٣٠ اق)

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب فى المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البيئية	الأدوات المستخدمة
						م	ك		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	٢٠ اق	١م٥	٢اق			١اق	
				١م٧	٣اق	٣	٥	٣٠ث	
				١م١٠	٥اق			٢اق	
				١م٢٢	٣اق			٣٠ث	
٢	الجزء الرئيسى	إعداد بدنى عام	٤ اق	١م٣٦	٢اق			١اق	كرة طبية
				١م٦٦	١اق	٢	١٠	٣٠ث	
				١م٨٣	٥اق	٣	١٥	٣٠ث	صفارة
				١م١٠٠	١اق	٤	١٠	٣٠ث	
				١م١١٤	١اق	٤	١٠	٣٠ث	صفارة
				١م٢١	٥اق	٣	١٥	٤٠ث	
				١م٣٦	١اق	٣	١٥	٣٠ث	أقماع
				١م١٥٥	٥اق	٤	١٠	٤٠ث	كرة، مضرب
				١م١٥٨	٥اق	٢	١٥	٤٠ث	حائط، مضرب
				١م٥٧	٢اق	٨	١٠	٣٠ث	كرة طبية
				١م٩١	٣اق	٤	١٠	٤٠ث	صفارة
				١م١٠٣	٣اق	٢	١٥	٣٠ث	
١م١٤٦	٥اق	٤	١٥	٤٠ث	كرة، مضرب				
١م١٥٩	٦اق	٤	١٥	٤٠ث	حائط، مضرب				
٣	التهدئة	الإسترخاء	١٠ اق	٢م١٠	٢اق	٤	٨	٤٥ث	كرة، مضرب
				٢م١١	٢اق	٦	٨	٣٠ث	كرة، مضرب
				٢م١٢	١اق	٤	٨	٤٥ث	كرة، مضرب
				٢م١٣	١اق	٤	٦	٣٠ث	كرة، مضرب
				٢م١٤	١٠اق	٤	٨	٣٠ث	كرة، مضرب
				٢م٤٢	٢اق	٢	٥	٣٠ث	كرة، مضرب
٢م٤٣	٢اق	٢	٥	٣٠ث	كرة، مضرب				
				١م٦٩	٥اق				
				١م٧٠	٥اق				

- ٢٢٢ / ك -

تابع ملحق (ك)

زمن الوحدة : ٢٥ اق

الشدة : ٧٥ - ٩٠ %

الأسبوع السابع

مشاهدة البرنامج بالكمبيوتر (٣٠ اق)

الوحدة التدريبية (٢١)

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب فى المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البينية	الأدوات المستخدمة
						ك	م		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	٥ اق	١م٦	٣ اق	٣	٦	٤٥ ث	صفارة
				١م١	٢ اق	٢	٨	٣٠ ث	
				١م٣	٢ اق	٣	٦	٣٠ ث	
				١م٢٣	٣ اق			٤٥ ث	
				١م٣٨	٢ اق			٣٠ ث	
٢	الجزء الرئيسى	إعداد بدنى عام	١ اق	١م٦٧	٥ اق	٢	١٥	٣٠ ث	كرة طبية
				١م٨٤	١ اق	٤	٢٠	٣٠ ث	صفارة
				١م١٠٣	٥ اق	٣	١٥	٤٥ ث	
				١م١١٦	١ اق	٣	٢٠	٣٠ ث	
				١م١٢٣	١ اق	٣	٢٠	٣٠ ث	
				١م١٣٧	١ اق	٣	١٥	٤٥ ث	
				١م١٥٦	١ اق	٢	٢٠	٣٠ ث	حائط، مضرب
				١م١٥٩	١ اق	٣	١٥	٣٠ ث	حائط، مضرب
				١م٥٨	٣ اق	٣	٢٠	٣٠ ث	كرة طبية
				١م٩٣	٣ اق	٤	٢٥	٣٠ ث	صفارة
٣	التهيئة	الإسترخاء	١٠ اق	١م١٠٦	٣ اق	٢	٢٥	٣٠ ث	
				١م١٤٨	٤ اق	٢	٢٠	٤٥ ث	كرة، مضرب
				١م١٦١	٣ اق	٤	٢٠	٤٥ ث	
				٢م١٥	٧ اق	٣	٨	٤٥ ث	كرة، مضرب
				٢م١٦	٨ اق	٦	٦	٤٥ ث	كرة، مضرب
٣	التهيئة	الإسترخاء	١٠ اق	٢م١٧	٩ اق	٦	٨	١ اق	كرة، مضرب
				٢م١٨	٩ اق	٥	٦	١ اق	كرة، مضرب
				٢م١٩	٥ اق	٤	٨	٣٠ ث	كرة، مضرب
				٢م٤١	٣ اق	٦	٦	١ اق	كرة، مضرب
				٢م٤٣	٣ اق	٦	٦	١ اق	كرة، مضرب
				١م١٧١	٥ اق				كرة تنس
				١م١٧٢	٥ اق				

تابع ملحق (ك)

الشدة : ٩٠ - ١٠٠ % زمن الوحدة : ١٥٠ اق

الأسبوع العاشر

مشاهدة البرنامج بالكمبيوتر (٣٠ اق)

الوحدة التدريبية (٢٩)

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب فى المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الأدوات المستخدمة
						م	ك	
١	التهيئة البدنية	الإحماء	٢٠ق	١م٧	٢ق	٥		٣٠ث
				١م٤	٣ق	٣		٣٠ث
				١م٨	٣ق			٣٠ث
				١م٢٥	٤ق			٤٥ث
٢	الجزء الرئيسى	إعداد بدنى عام	٩ق	١م٦٩	١ق	٢	١٥	٣٠ث
				١م٨٦	١ق	٣	١٠	٣٠ث
				١م١٠٥	١ق	٤	١٠	٣٠ث
				١م١١٧	٣٠ث	٤	١٥	٣٠ث
				١م٢٦	٣٠ث	٣	١٥	٣٠ث
				١م٣٩	١ق	٣	١٠	٣٠ث
				١م٥٩	١ق	٤	١٥	٣٠ث
				١م٦٠	١ق	٢	١٠	٣٠ث
				١م٦٠	٥ق	٨	١٠	٣٠ث
				١م٩٥	٥ق	٤	١٥	٣٠ث
				١م٠٨	٤ق	٢	١٥	٣٠ث
				١م٥٣	٥ق	٤	١٥	٤٥ث
				١م٦٤	٥ق	٤	٨	٤٥ث
				٢م٢٠	٥ق	٤	٨	٤٥ث
٣	التهدئة	الإسترخاء	١٠اق	٢م٢١	٦ق	٦	٨	٤٥ث
				٢م٢٣	٥ق	٤	٦	٣٠ث
				٢م٢٤	٦ق	٤	٨	٤٥ث
				٢م٢٥	٨ق	٤	٥	٣٠ث
				٢م٤٠	٢٠ق	٢	٥	اق
				٢م٤٢	٢٠ق	٢	٥	اق
				١م٧٢	٥ق			كرة تنس
				١م٧٣	٥ق			

- ٢٢٤ / ك -

تابع ملحق (ك)

الأسبوع الثاني عشر الشدة : ٥٠-٧٥% زمن الوحدة : ٩٥ ق
الوحدة التدريبية (٣٦) مشاهدة البرنامج بالكمبيوتر (٣٠ ق)

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البينية	الأدوات المستخدمة		
						ك	م				
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٠ ق	١م١٧	١ق	٢		٤٥ ث			
				١م٣٠	١ق	٢		٣٠ ث	كرة، مضرب		
				١م٣١	٢ق	٢		٤٥ ث	كرة، مضرب		
				١م٤١	١ق	٣		٣٠ ث			
				١م٤٣	٢ق	٢		٣٠ ث			
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدنى عام	٥ق	١م٧٥	١ق، ٥	٣		٣٠ ث	كرة طبية		
				١م٩٥	١ق، ٥	٢		٣٠ ث	كرة تنس		
				١م١١٠	٢ق	٢		٣٠ ث			
				١م١١١	١ق	٤		٣٠ ث			
				١م١١٥	١ق	٤		٣٠ ث	صفارة		
		إعداد بدنى خاص	١٩ ق	١م١٣٠	١ق	٤		٣٠ ث			
				١م١٤٥	١ق، ٥	٢		٤٥ ث	كرة تنس		
				١م١٥٢	١ق، ٥	٤		٤٥ ث	حائط، مضرب		
				١م١٥٥	١ق، ٥	٢		٣٠ ث	كرة، مضرب		
				١م١٦٠	١ق، ٥	٤		٣٠ ث	كرة، مضرب		
				١م١٦٢	١ق، ٥	٤		٣٠ ث	كرة، مضرب		
				١م١٦٣	٢ق	٤		٣٠ ث	كرة، مضرب		
				١م١٦٤	٢ق	٤		٣٠ ث	حائط، مضرب		
				إعداد مهاري	٢٢ ق	٢م٢٦	٢ق	٢	١٥	٤٥ ث	كرة، مضرب
						٢م٢٧	٢ق	٤	١٥	٤٥ ث	كرة، مضرب
٢م٢٨	١ق	٤	١٥			٣٠ ث	كرة، مضرب				
٢م٢٩	٣ق	٤	١٠			٤٥ ث	كرة، مضرب				
٢م٥	٢ق	٤	١٥			٣٠ ث	كرة، مضرب				
٢م٤٤	١ق٦	٥	١٠			١ق	كرة، مضرب				
تدريبات مركبة	٣٤ ق	٢م٤٥	١ق٦	٤	١٠	١ق	كرة، مضرب				
		١م١٦٦	١ق، ٥								
٣	التهدئة	الإسترخاء	٥ق	١م١٧٠	١ق، ٥						
					١ق، ٥						

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

رسالة الماجستير الباحث

عبد الفتاح رفعت عبد الفتاح أبو غانم

عنوان الرسالة :

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى أداء

بعض الضربات الأساسية لناشئ رياضة التنس

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة ، وقد ذهب ذلك الوقت الذي كان يتمكن فيه المدرب من رفع مستوى لاعبيهم إلى المستوى العالي بالاستناد إلى تجارب عملية فردية لذا يجب على المدرب أن يراعى عند وضع برنامج التدريب إن تختلف مرحلة المبتدئين عن الناشئين عن المتقدمين ، فلكل مرحلة واجباتها وأهدافها ومحتوياتها وهذه الحقيقة تنطبق على جميع أنواع الرياضات ، ويوجد اختلاف بين كل رياضة وأخرى تبعا للصفات الخاصة للمرحلة السنية التي يبدأ منها التدريب للرياضة أو مرحلة ابتداء المستوى العالي

وإن الوقت قد حان لاستخدام أساليب متقدمة تمكن المدربين من الوصول باللاعبين إلى المستويات العليا بحيث تفيدهم في حسن قيادة فرقهم في المنافسات والبطولات التي يخوضونها على أن تكون هذه الأساليب ميسرة .

وظهور الوسائط الفائقة نتيجة للتقدم في تكنولوجيا الاتصالات والكمبيوتر من المستحدثات التكنولوجية التي تعمل على التوسع في المعرفة وتوفير طرق متنوعة لاستخدام هذه المعرفة كما أنها تتيح فرص متعددة لتقديم مداخل جديدة مستخدما الكمبيوتر في تناول المعلومات بوسائط في شكل برامج غير خطية .

وإن رياضة التنس شأنها شأن أي نشاط رياضي له متطلبات محددة تختلف في طبيعتها وترتيبها تبعا لأهميتها ، ولها مشكلاتها التي تجبر العاملين في مجالها على وضع انسب وأفضل الحلول لهذه المشكلات وخاصة بعدما أصبحت مصر تشارك في البطولات على المستوى العالمي والمستويات العالمية تتطلب بالضرورة إعادة النظر في شكل وأساليب وتخطيط التدريب لناشئ التنس الذين يمثلون حضارة شعبنا في المحافل الدولية والرياضية ، والارتقاء بمستوى الناشئ باستخدام الوسائل العلمية والتكنولوجية الحديثة لمواكبة التطور في أساليب وبرامج التدريب أصبح من القضايا الهامة التي يسعى إليها الباحثون والمدربين والإتحادات للارتقاء بمستوى الناشئ في البطولات العالمية والدولية .

ويعد إتقان الناشئ للمهارات الأساسية في رياضة التنس من العوامل الجوهرية في ممارستها والوصول للمستويات المتقدمة ، ويسهم بذلك رغبته وحماسه واقتناعه بالتدريب المنتظم والمستمر للمهارات الأساسية .

الوصول لأعلى المستويات الرياضية يتطلب الإتقان التام للمهارات الحركية الأساسية ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضى ، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه ، هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة .

ويرى الباحث أن لاعب التنس يحتاج للارتقاء بمستواه إلى التدريب لفترات طويلة بطريقة منتظمة لكي يصل إلى المستوى العالى ويستطيع المنافسة فى المباريات المحلية والدولية ، والتدريب لمثل هذه الفترات الطويلة يعتمد حالياً على التدريب بالطريقة التقليدية مما يسبب عدم استمرار اللاعب بنفس الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية والتي تؤثر على مستوى تقدم اللاعب وتقل نتائجه فى المنافسة ، مما يترتب عليه التخلي عن اللعبة أو الإستمرار فيها ولكن دون بذل مجهود كافى للوصول للمستويات العليا .

ومن هنا يسعى الباحث إلى استغلال هذه الفترة العمرية (١٢ - ١٤) سنة كبداية للوصول الى قمة المستوى من خلال استخدام الوسائل الفائقة كعنصر جذب وتشويق للاعب للإقبال على التدريب والتي يتم من خلالها عرض محتوى الوحدة التدريبية ، حيث أن عمليات التدريب التقليدية تشعر اللاعب بنوع من الملل وعدم الإقبال على التمرين وخاصة إن احتاجت المرحلة السنوية إلى فترات طويلة من التدريب من أجل الوصول للمستويات العليا ، الأمر الذى يحتاج إلى الإستعانة بمساعدات التدريب البناءة التى تزيد من فاعلية وإقبال واستمرار اللاعب فى الوحدة التدريبية وبنفس الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية والوصول إلى متعة بذل الجهد .

كما أن استخدام الوسائط الفائقة كوسيلة فعالة فى التدريب قد يودى إلى إمكانية التكيف مع الفروق الفردية وإتاحة الفرصة للاعب لاستيعاب المهارات التى يطبقها فى الوحدات التدريبية طبقاً لقدراته ومستواه ، وهذا بالطبع سوف يؤثر إيجابياً فى الارتقاء بأدائه المهارى بصورة فعالة مما يترتب عليه الأرقاء بمستوى اللاعب فى المنافسات مع توفير الوقت والجهد .

ومن خلال قراءات الباحث للمراجع العلمية المتخصصة فى مجال رياضة التنس وأيضاً من خلال المسح المرجعى للدراسات والبحوث السابقة لاحظ أنه لم يعرض أحد من الباحثين - فى حدود علم الباحث - إلى استخدام برنامج تدريبي بأسلوب الوسائط الفائقة لتحسين مستوى أداء بعض الضربات الأساسية ، مما أثار الباحث إلى التفكير للقيام بهذا البحث فى محاولة منه لتصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفائقة والتعرف على أثره فى مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لناشئ التنس .

لذا فإن البحث الحالي هو محاولة لتجريب أسلوب جديد من التقنيات التي ظهرت حديثاً في مجال التدريب والتي يمكن من خلالها تغيير طريقة التدريب التقليدية في الوحدات التدريبية باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة .

وتكمن أهمية البحث في إبراز مدى فاعلية التقنيات الحديثة في عملية التدريب المهارى وكذلك تزويد القائمين على العملية التدريبية برنامج تدريبي لمهارات التنس باستخدام أسلوب جديد (الوسائط الفائقة) من الأساليب الحديثة وبالتالي فتح آفاق جديدة للدراسات المستقبلية في هذا المجال .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفائقة السرعة والتعرف على تأثيره على مستوى أداء بعض الضربات الأساسية (الضربات الأمامية - الضربات الخلفية - ضربات الإرسال) لناشئىء رياضة التنس تحت ١٤ سنة .

فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى القدرات البدنية الخاصة وعلى مستوى أداء الضربات الأساسية (قيد البحث) لناشئىء التنس (عينة البحث) لصالح متوسط القياس البعدى
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى القدرات البدنية الخاصة وعلى مستوى أداء الضربات الأساسية (قيد البحث) لناشئىء التنس (عينة البحث) لصالح متوسط القياس البعدى
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات البدنية الخاصة وعلى مستوى أداء الضربات الأساسية (قيد البحث) لناشئىء التنس (عينة البحث) لصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة ، وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين (مجموعة تجريبية ، مجموعة ضابطة) مستخدماً القياس القبلى والبعدى لكلا المجموعتين .

عينة البحث :

تمثل مجتمع هذا البحث فى ناشئىء تنس بالمرحلة السنية من ١٢ : ١٤ سنة بأستاذ شبين الكوم الرياضى - بمحافظة المنوفية وذلك فى الموسم التدريبى ٢٠٠٦م ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية والبالغ عددهم ٢٢ ناشئىء من إجمالي مجتمع البحث البالغ عدده (٤٢) ناشئىء وذلك بنسبة مئوية قدرها ٥٢%، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية قوامها (١١) ناشئىء استخدم معهم الباحث البرنامج التدريبى المعد بأسلوب الوسائط الفائقة لتدريب بعض المهارات قيد البحث ، والأخرى ضابطة وقوامها (١١) ناشئىء اتبع معهم تطبيق البرنامج التدريبى التقليدى (المتبع) .

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولا : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول " بالسنتيمتر " .
 - ميزان طبي لقياس الوزن " بالكيلو جرام " .
 - عدد (١١) حاسب إلى .
- ٢- الأدوات المستخدمة في البحث :

- ملعب تنس قانونى (٨,٢٣ × ٢٣,٧٧) .
 - عدد (١٢) مضرب تنس .
 - عدد (٣٠) كرة تنس .
 - ساعة إيقاف .
 - شريط قياس للأطوال " بالسنتيمتر " .
 - شريط قياس للمسافة " بالمتر " .
 - عدد (١) كرة طبية وزن ٢كجم .
 - مسطرة مدرجة لقياس المرونة " بالسنتيمتر " .
 - عدد (٦) أحبال لقياس التوافق .
 - أقماع تدريب .
 - عدد (١١) اسطوانة CD .
- ثانيا : استمارات تسجيل البيانات .
- ثالثا : استمارات استطلاع رأى الخبراء .

رابعا : الإختبارات :

١- الإختبارات البدنية

- اختبار العدو لمسافة ٢٢م في خط مستقيم
 - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف
 - اختبار الوثب العمودى لسارجنت
 - اختبار مرونة رفع الكتفين
 - اختبار رمى كرة طبية ٢كجم بيد واحدة
 - اختبار الجرى ٨٠٠ متر
 - اختبار ثنى الجذع خلفا من الانبطاح
 - اختبار وثب الحبل (خمس مرات)
- (لقياس السرعة الإنقالية)
- (لقياس تحمل القوة)
- (لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين)
- (لقياس مرونة الكتفين)
- (لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين)
- (لقياس التحمل الدورى التنفسى)
- (لقياس مرونة العمود الفقرى)
- (لقياس التوافق)

٢- الإختبارات المهارية :

- ١- اختبار دقة الضربة الأمامية
 - ٢- اختبار قوة الضربة الأمامية
 - ٣- اختبار سرعة الضربة الأمامية
 - ٤- اختبار دقة الضربة الخلفية
- (المستقيمة ، بدوران أمامى ، بدوران خلفى)
- (المستقيمة ، بدوران أمامى ، بدوران خلفى)
- (المستقيمة ، بدوران أمامى ، بدوران خلفى)
- (المستقيمة ، بدوران أمامى ، بدوران خلفى)

- ٥- اختبار قوة الضربة الخلفية (المستقيمة ، بدوران أمامي ، بدوران خلفي) .
- ٦- اختبار سرعة الضربة الخلفية (المستقيمة ، بدوران أمامي ، بدوران خلفي) .
- ٧- اختبار دقة الإرسال (المستقيمة ، بدوران خلفي) .
- ٨- اختبار قوة الإرسال (المستقيمة ، بدوران خلفي) .

خطوات تطبيق البحث :

- ١- إعداد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة ١٢ أسبوع .
- ٢- قام البحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم السبت الموافق ٦ / ٥ / ٢٠٠٦م وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات ، ومدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات ، ومدى استيعاب والمساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات في الإستمارات .
- ٣- و تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من يوم الأثنين ٨ / ٥ / ٢٠٠٦م إلى يوم الخميس ١١ / ٥ / ٢٠٠٦م على عينة قوامها (١٠) لاعبين وذلك بهدف حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث ، والتعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية .
- ٤- قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من يوم السبت الموافق ١٣ / ٥ / ٢٠٠٦م إلى يوم الخميس الموافق ١٠ / ٨ / ٢٠٠٦م . باستخدام الوسائط الفائقة على (المجموعة التجريبية) ، وتطبيق البرنامج التدريبي بدون الوسائط الفائقة على (المجموعة الضابطة) .
- ٥- قام الباحث بإجراء القياسات البعدية يوم السبت الموافق ١٢ / ٨ / ٢٠٠٦م على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف وفروض البحث أجرى أسلوب التحليل الإحصائي لبيانات البحث باستخدام برنامج التحليلات الإحصائية التالية :

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الإنتواء .
- ٤- اختبار " ت " .
- ٥- معدل التغير " نسبة التحسن " .
- ٦- معامل الارتباط " لبيرسون " .

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استنتاج الآتي :

- ١- البرنامج التدريبي المعد بأسلوب الوسائط الفائقة ساهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لمهارات التنس قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية .

- ٢- البرنامج التدريبي التقليدي ساهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لمهارات التنس قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة ولكن بدرجة أقل من المجموعة التجريبية .
- ٣- البرنامج التدريبي المعد بأسلوب الوسائط الفائقة ساهم بطريقة إيجابية في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي رياضة التنس قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية .
- ٤- البرنامج التدريبي التقليدي (المتبع) ساهم بطريقة إيجابية في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي رياضة التنس قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة ولكن بدرجة أقل من المجموعة التجريبية .

التوصيات

استنادا إلى النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال هذا البحث يوصى الباحث بما يلي :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المعد بأسلوب الوسائط الفائقة في تحسين مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لمهارات التنس قيد البحث للناشئين .
- ٢- إجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة في تدريب باقي مهارات رياضة التنس .
- ٣- إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة في الأنشطة الرياضية الأخرى .
- ٤- إقامة دورات تدريبية تحت رعاية الاتحاد المصري للتنس لمدربي مدارس الناشئين بالأندية ، وتوعيتهم بدور الوسائط الفائقة الهام في رفع كفاءة العملية التدريبية .
- ٥- العمل على قيام خبراء متخصصين في مجال الوسائط الفائقة وفي مجال التنس بإعداد وتصميم برمجيات تدريبية للمهارات المختلفة ويكون ذلك تحت رعاية وإشراف الاتحاد المصري للتنس .
- ٧- الاعتماد على الكمبيوتر في تقديم المعلومات باعتباره وسيلة مشوقة وجذابة يمكن أن يسهم في زيادة دافعية اللاعب نحو التدريب .

مستخلص البحث باللغة العربية
رسالة الماجستير الباحث
عبد الفتاح رفعت عبد الفتاح أبو غانم

عنوان الرسالة :

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى أداء
بعض الضربات الأساسية لناشئ رياضة التنس

استهدفت الدراسة بناء برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفائقة السرعة والتعرف على تأثيره على مستوى أداء بعض الضربات الأساسية (الضربات الأمامية - الضربات الخلفية - ضربات الإرسال) لناشئ رياضة التنس تحت ١٤ سنة . واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين (مجموعة تجريبية ، مجموعة ضابطة) مستخدما القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين . تمثل مجتمع هذا البحث فى ناشئ تنس بالمرحلة السنية من ١٢ : ١٤ سنة باستاذ شبين الكوم الرياضى - بمحافظة المنوفية وذلك فى الموسم التدريبي ٢٠٠٦م ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية والبالغ عددهم ٢٢ ناشئ من إجمالى مجتمع البحث البالغ عدده (٤٢) ناشئ وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداها تجريبية وقوامها (١١) ناشئ استخدم معهم الباحث البرنامج التدريبي المعد بأسلوب الوسائط الفائقة لتدريب بعض المهارات قيد البحث ، والأخرى ضابطة وقوامها (١١) ناشئ اتبع معهم تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي (المتبع) . وكانت أهم النتائج التى توصل إليها البحث هى أن البرنامج التدريبي المعد بأسلوب الوسائط الفائقة لمهارات التنس قيد البحث ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى كلا من القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لمهارات التنس قيد البحث وذلك لصالح المجموعة التجريبية عنها فى المجموعة الضابطة .

**Tanta University,
Faculty of Physical Education,
Sports Training Dept.**

***The effect of a recommended training
program Using Hypermedia on the
Performance level of Some Basic
Strokes in Junior Tennis Players***

Prepared by

Abd El-Fattah Refaat Abd El-Fattah Abu Ghanem

**From among the requirements of gaining the "Master"
degree in Physical Education.**

Under Supervision of

PhD;

Ahmed Al-Metwaly Mansour
*Prof. of Sports Training, Sports
Training Dept ,Faculty
of Physical Education ,
Kafr Al-Shaikh University*

PhD;

Mohamed Saad zaghoul
*Prof. of Methodology, Methodology
Dept, Vice Dean for Research and Post
Graduate Studies Faculty
of Physical Education,
Tanta University*

PhD;

Shreef Fathy Saleh
*Assistant Professor of Racquet Sports,
Sports Training Dept, Faculty of
Physical Education,
Tanta University*

2006

"The effect of a recommended training program Using Hypermedia on the Performance level of Some Basic Strokes in Junior Tennis Players"

Abd El-Fattah Refaat Abd El-Fattah Abu Ghanem

Summary

Introduction:

Modern coaching depends on science as a basis for getting good results. The days when coaches were trying to elevate the levels of their players according to individual practical experiments were now history. When preparing the training program, the coach should consider that the beginners should differ from the advanced as each stage has its own duties, purposes and contents. This fact is applicable on all kinds of sports. The differences among sports are due to the age group that training can begin at or the stage of higher levels.

It is now time to use modern methods that enable coaches to achieve higher levels with their players as these methods help them in leading their teams in competitions and championships on condition that these methods should be facilitated.

Hypermedia is one of the modern technologies that work on expanding knowledge and providing several ways of using such knowledge. It also provides several opportunities to use new ways of using computers by manipulating data with media in the form of non-linear programs.

As any other sport, tennis has its own recommendations that differ in nature and order according to its importance. It also has its own problems that that needs from the workers in that field to find the best solutions for them, especially after the Egyptian participation in international championships which need a reconsideration of the form and styles of designing

training for junior tennis players who represent the civilization of this great nation in all international and sports fields. Elevating the levels of juniors using modern scientific and technological aids in preparing and designing training programs has become one of the major concerns of researchers, coaches and sports federations.

Mastering basic skills in tennis is one of the most important factors in approaching higher levels as it contributes in motivating the junior player and convincing him with the necessity of continuous regular training of basic skills.

Mastering basic motor skills is the base to achieve higher sports levels. No matter the physical attributes of the sports person are and no matter his/her psychological attributes are, he/she needs to link all this with mastering the sports motor skills in his/her sport. In addition to that, mastering basic motor skills is one of the major factors in mastering different playing plans.

The researcher thinks that tennis players need to elevate their levels by using longer training periods on a regular basis to achieve the best levels enabling them to participate in national and international matches. Training for these long periods depends on traditional ways of training which leads the player not to continue with the same physical, technical and psychological efficiency. This in turn affects the advancement level of the player and decreases his/her results in competitions, and soon he/she abandons the game or even continues playing but without doing the effort necessary for achieving higher levels.

The researcher is trying to use the age group (12 – 14) years as a beginning to achieve the top level by using hypermedia as an attractive factor so that the player is eager to train. The hypermedia is to present the contents of the training unit as the traditional ways of training make the player feels bored and uneager to train, especially when the age group needs a longer training period to achieve higher levels. There, we need to use

constructive training aids that increase the efficiency and eagerness of the player in the training unit with the same levels of physical, technical and psychological efficiency.

Using hypermedia as an effective training aid leads to the ability to adapt to individual differences and giving the player the opportunity to acquire the skills practiced in the training unit which lead to evaluate the level of performance. This, of course, has a positive effect on elevating the technical level effectively and saving more time and effort.

Through the researcher's readings and reviewing the correspondent literature in tennis, the researcher noticed that no other researcher – according to the knowledge of the researcher – has examined the effect of using a training program with hypermedia on improving the performance level of basic tennis strokes. This led the researcher to try to design a training program using hypermedia and recognizing its effects on the performance level of some basic tennis strokes for junior players.

The current research is an attempt to use a new method of technology, which appeared recently, in the training field and change the traditional ways of training used in training units.

The importance of this research is crystallized in recognizing the efficiency of these modern technologies in the technical training process and providing coaches with a training program for tennis skills using a new method (hypermedia).

Aim of Research:

This research aims at designing a training program using hypermedia and recognizing its effect of the performance level of some basic tennis strokes (forehand – backhand – serve) in junior tennis players less than 14 years.

Hypotheses:

In the light of the research aim, the researcher hypothesizes the following:

- 1- There are statistically significant differences between the means of pre- and post- measurements for the control group in special physical abilities and performance level of the studied tennis strokes for junior tennis players (sample) in favor of the post-measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the means of pre- and post- measurements for the experimental group in special physical abilities and performance level of the studied tennis strokes for junior tennis players (sample) in favor of the post-measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the means of post- measurements for the control and experimental group in special physical abilities and performance level of the studied tennis strokes for junior tennis players (sample) in favor of the experimental group.

Procedures:

Approach:

The researcher used the experimental approach as it was suitable for the nature of this research. The researcher used the experimental design with two groups (experimental and control) using the pre- and post- measurements for both groups.

Sample:

The sample included (22) of junior tennis players from Shebeen El-Koum Sports Stadium from 12 to 14 years old in 2006 sports season. The sample was purposefully chosen and divided into two groups (experimental and control) each with (11) players. Homogeneity of the sample was done for the following factors: (age – height – weight – training period – special physical fitness components of tennis – basic studied tennis skills).

Data Collection Tools:

First : Equipments:

- A restameter for measuring heights (cm).
- A medical balance for measuring weights (kg).
- (11) Personal computers.
- A legal tennis court (8.23 X 23.77m).
- (12) Tennis requites.
- (30) Tennis Balls.
- A stop watch.
- A measuring tape for lengths (cm).
- (1) Medical ball (2kg).
- A graded ruler for measuring flexibility (cm).
- (6) Ropes for measuring coordination.
- Training cones.
- (11) CDs.

Second: Data Registration Forms.

Third: Experts Opinions Forms.

Fourth: Tests:

1- Physical Tests:

- (22m) running test in a straight line (for measuring transverse velocity)
- Inclined prostration from standing position (for measuring force endurance).
- Sergeant vertical jump test (for measuring speed- specific- ability for legs).
- Shoulder lifting flexibility test (for measuring shoulder flexibility).
- A medical ball (2kg) throwing test with one hand (for measuring speed- specific- ability for arms).
- (800m) Running test (for measuring cardiovascular endurance).

- Trunk-leaning-backwards from prostration (for measuring the backbone flexibility).
- Rope jumping test (5 times) (for measuring coordination).

2- Technical Tests:

- Forehand(flat , spine , slice)stroke precision .
- Forehand (flat , spine , slice)stroke force.
- Forehand (flat , spine , slice) stroke speed.
- Backhand (flat , spine , slice)stroke precision.
- Backhand (flat , spine , slice) stroke force.
- Backhand (flat , spine , slice) stroke speed.
- Straight Serve Precision.
- Straight Serve Force.
- Slice Serve Precision.
- Slice Serve Force.

Application:

- 1- Preparing a recommended training program using hypermedia with (3) training units for (12) weeks.
- 2- The first pilot study was done on Saturday 6th may 2006. Its purpose was to recognize the validity of the used equipments, tools, tests and the places for testing and the understanding of assistants of how to undergo the tests and the tests application provisions and training them on recording data in forms.
- 3- The second pilot study was done on Monday 8th may 2006 to Thursday 11th May 2006 on a sample of (10) players to recognize the stability and validity measurements of the used tests and recognizing the possible faults that can happen during the experiment to be avoided in the main experiment.
- 4- The training program was applied from Saturday 13th May 2006 to Wednesday 2nd August 2006 using Hypermedia (experimental) and without hypermedia (control).

- 5- Post-measurements were taken on Thursday 3rd August 2006 for both groups on the studied physical and technical variables.

Statistical Treatments:

In the light of the aim and hypotheses of this research the statistical treatments used in the research were:

- Means.
- Standard Deviation.
- Regression.
- (t) Test.
- Improvement Percentage.
- Pearson Correlation Test.

Findings and Conclusions:

In the light of the aim and hypotheses of this research and according to the sample limit, the researcher reached the following results:

- 1- The training program using Hypermedia contributed positively in improving the performance level of some of the studied tennis skills for the experimental group.
- 2- The traditional training program contributed positively in improving the performance level of some of the studied tennis skills for the control group but with a less value than the experimental group.
- 3- The training program using Hypermedia contributed positively in improving the specific physical fitness components of tennis sport for the experimental group.
- 4- The traditional training program contributed positively in improving the specific physical fitness components of tennis sport for the control group but with a less value than the experimental group.

Recommendation:

According to the research results and findings, the researcher recommends that:

- Using the recommended training program (with hypermedia) in improving the performance level of some basic tennis strokes for juniors.
- Undergoing more research work on using hypermedia in training other skills (not included in this research) of tennis sport.
- Undergoing similar studies on other sports activities.
- Holding training courses (in cooperation with The Egyptian Tennis Federation) for junior coaches in sports clubs to notify them with the importance of hypermedia in elevating the practical coaching efficiency.
- Using the expertise of specialists in hypermedia and tennis to prepare and design training programs for several skills in tennis (in cooperation with The Egyptian Tennis Federation).
- Depending on computers in delivering information as a very attractive tool that can help in motivating players towards training.

"The effect of a recommended training program Using Hypermedia on the Performance level of Some Basic Strokes in Junior Tennis Players"

Prepared by

Abd El-Fattah Refaat Abd El-Fattah Abu Ghanem

Abstract

This research aims at designing a training program using hypermedia and recognizing its effect of the performance level of some basic tennis strokes (forehand – backhand – serve) in junior tennis players less than 14 years. The researcher used the experimental approach as it was suitable for the nature of this research. The researcher used the experimental design with two groups (experimental and control) using the pre- and post- measurements for both groups. The sample included (22) of junior tennis players from Shebeen El-Koum Sports Stadium from 12 to 14 years old in 2006 sports season. The sample was purposefully chosen and divided into two groups (experimental and control) each with (11) players. The most important findings were that the recommended training program (with hypermedia) has contributed positively in improving the performance level of some basic tennis skills in the experimental group than the control. It also contributed in elevating the specific physical fitness of the experimental group more than the control.