

المراجع

- المراجع العربية.
- المراجع الأجنبية.
- مواقع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- المراجع العربية .

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م .
٢. _____ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٩٧م
٤. أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي ، الفتية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
٥. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، الطبعة الرابعة ، ١٩٩٦م .
٦. أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١م
٧. أسامة كامل راتب : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
٨. أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : التنس، التاريخ ، المهارات والخطط ، قواعد اللعب ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١م .
٩. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية - مكتبة الحساء- القاهرة ، ١٩٩٤م
١٠. إلمين وديع فرج : التنس ، تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ، منشأة المعارف ٢٠٠٠م .
١١. _____ : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٢م .
١٢. إيهاب عبد الفتاح شحاته : تأثير تمارين مقترحة لتنمية الإدراك الحس ، حركي علي دقة ضربات الإرسال في التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٣م .
١٣. بسطويس أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

١٤. **حامد عبد السلام زهران** : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، الطبعة الخامسة ، دار الكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٥. **زكي محمد حسن** : المدرب الرياضي (أسس العمل في مهنة التدريب) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
١٦. **زيزيت عزيز إسكندر** : تأثير تنمية القدرات الحركية الخاصة ببعض صعوبات الجمباز الإيقاعي في مستوى أداء اللاعبين فوق ١٤ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا ، ١٩٩٤م
١٧. **سامي طلال كاشور** : بناء بطارية إختبارات مهارية للاعبين التنس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م .
١٨. **شريف فتحي صالح** : إستخدام التدريب العرضي في تطوير القوة العضلية والمرونة وتأثيره علي مستوى الأداء المهاري ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد السادس ، يونيه ٢٠٠٥ م .
١٩. **صلاح محمد عسران** : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان - ١٩٩٢م .
٢٠. **طارق حمودي الجبلي** : ألعاب الكرة والمضرب ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ م .
٢١. **طارق محمود عبد السلام** : دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدي تأثيرها علي تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي مدارس كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .
٢٢. **عادل عبد البصير علي** : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
٢٣. **عبد الحميد شرف** : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ م .

٢٤. عبد العزيز أحمد النمر : الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٢٥. عبد النبي إسماعيل الجمال : الموسوعة العربية للتنس ، للمبتدئين ، للمتقدمين ، للاعبين المسابقات ، للحكام ، الجزء الأول ، ١٩٨٨ م .
٢٦. _____ : الموسوعة العربية للتنس ، الإعداد البدني و الفني للاعب التنس ، الجزء الثاني ، ١٩٨٩ م .
٢٧. عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي - نظريات ، تطبيقات - منشأة المعارف ، الطبعة الثانية عشر ٢٠٠٥ م
٢٨. عصام أمين حلمي : إتجاهات حديثة في تدريب السباحة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٢٩. عفاف أحمد توفيق : القدرة الحركية المؤثرة في مستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة. لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
٣٠. علي فهمي البيك : التخطيط للتدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٣١. عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل : تخطيط البرامج التدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣٢. كمال محمد عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
٣٣. محمد توفيق الويللي : تدريب المسابقات ، دار G.S.M ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٣٤. محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية - التنس ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، ١٩٨٢ م .
٣٥. _____ : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة عشرة ، ١٩٩٤ م .

٣٦. _____ : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٣٧. _____ : علم النفس الرياضي ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٣٨. محمد حسن علاوي : إختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة - ١٩٩٤ م .
٣٩. محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
٤٠. محمد سعد محمد : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري لركلات للاعبي الكاراتيه مرحلة (١٢-١٣ سنة) ناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
٤١. محمد صبحي حساين ، : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٤٢. محمد صبحي حساين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة ، الجزء الثاني ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٤٣. _____ : نموذج الكفاءة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٤٤. محمد عبده صالح ، : الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
٤٥. محمد عيسى الشناوي : وضع بطارية إختبارات بدنية خاصة لناشئي التنس تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
٤٦. محمد نصر الدين رضوان : دراسة عاملية للقدرة الحركية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٧٧ م .
٤٧. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م .

- ٤٨ . _____ : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧ م .
- ٤٩ . ياسر كمال غنيم : دراسة الخصائص الخططية لإرسال لاعبي التنس المصنفين عالمياً - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٥٠ . _____ : دراسة حجم ونوع المجموعات المهارية لضربات التنس في بطولة الأساتذة - مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٤٧ ، ٢٠٠٣ م .
- ٥١ . ياقوت زيدان علي : تأثير القدرات الحركية الخاصة علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للصم والبكم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .

- المراجع الأجنبية .

52. **Brett C. Schwartz** : Competitive Tennis , Human Kinetics ,
Chris Chris A .Dazet 1998 .
53. **Carol Matsuzaki** : tennis Fundamentals , sports Fundamentals
series, library of Congress Cataloging Dataa
, 2004 .
54. **Chet Murphy** : Advanced Tennis , W . M . C Brown
Publishers , u . S . A . , 1988 .
55. **Deepak Jain** : Coaching Tennis & Teaching Hindustan
Offest Printers , New Delhi , .2001 .
56. **German Tennis Association** : Tennis Course , Techniques and Tactics ,
Volume 1 , 2001 .
57. **Hokey , R . V** : Physical Fitness , The Pathway to Health
Full Living, 1993 .

58. *Jack , Groppe* : High Techtennis , Leisure Press Chanpaign , Illinois ,. Human kineticks Publishers , 1992 .
59. *Joan D. Johnson & Paul J. Xanthos* : Tennis , Sixth Edition , Brown Benchmark , printed in USA. By Wm . 2001 .
60. *Knapp , B* : Skill In Sport Route Ledge And Poul , London , 1983 .
61. *Malcolm Cook* : Soccer Coaching and Team Management , Second Edition , London , 1997 .
62. *Nick Bolletieri* : Junior Tennis , New York , 1984 .
63. *Ray Collins* : Tennis Apractical Learning Guide , Tichenor Publishing P . D . Box Bloomungton , Indiana 4740 ISB , NO ., 1988 .
64. *Scott Williams* : Coaching Tennis Successfully ,. United States Tennis Association , 1995 .
65. *Tom Raven* : I Lustrated Teach Ourself Tennis , Great Britain In Knight Books For Hodder Stoughton , 1977 .
66. *United States* : C,. Black . London ., & A , Tennis Coaching Youth Tennis , Library of Congress , 1998 .
67. _____ : Coaching Tennis Successfully ., Second Edition , by Human Kinetics . 2004
68. *United States Pro Tennis Association* : Player Development Program , Footwork In Modern Tennis , Volume 2 , NO. 4 ,November 2005 .

- مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

69- www. Tennis . com

70- www. Revolutionary and Free Tennis Foot Work . COM

**71- www. Stanford University .edu ,, Biomotion Research Group ,
Efficiency In Tennis FootWork ,, 2006 .**

**72- www. USPTA , Player Development Program ,, FootWork In
Modern Tennis , Volume 2 , NO 4 , 2005 .**

**73- www. ITF Coaching , Movement ,, AN Essential To Shot Making ,
USPTA , Master Professional , 2006 .**

المرفقات

مرفق (أ) إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في تحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين و تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح لناشئي التنس.

مرفق (ب) قائمة أسماء السادة الخبراء في رياضة التنس ومدربي رياضة التنس.

مرفق (ج) التدريبات التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح.

مرفق (د) إختبارات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين.

مرفق (هـ) إختبارات الضربات الأساسية الخاصة بناشئي التنس.

مرفق (و) وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

مرفق (أ)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في تحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات
القدمين و تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح لناشئي التنس.

(٢ / ١)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في تحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين و تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح لناشئي التنس .

يقوم الباحث / ممدوح محمد أحمد أبو المجد - الباحث بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، بدراسة عنوانها :

" تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس "

و بما أن سيادتكم من الخبراء في مجال رياضة التنس ، لذا يرجو الباحث الإستعانة بخبرة سيادتكم في هذا المجال لإتمام هذا الإستبيان .

أسلوب التعامل مع الإستمارة :

(أ) بالنسبة للقدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس .

(ب) بالنسبة لعناصر البرنامج التدريبي المقترح .

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي في تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس وتحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح . وذلك بوضع علامة (√) في الخانة المختارة ، وإذا كان لدي سيادتكم أية ملاحظة فنرجوا الإستعانة بخبرة سيادتكم .

ونشكر سيادتكم

الباحث

(٣ / ١)

(أ) إستمارة تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة
بحركات القدمين لناشئي التنس

- بيانات شخصية خاصة بالخبير
- الإسم :
- الوظيفة :
- الدرجة العلمية:
- عنوان العمل:
- المؤهل العلمي:
- الخبرة في مجال رياضة التنس (تدريس - تدريب)

| م | القدرات الحركية | الإستجابات | | |
|----|-----------------------|------------|-----|---------|
| | | مهم جداً | مهم | غير مهم |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| ٢ | سرعة رد الفعل | | | |
| ٣ | الرشاقة | | | |
| ٤ | السرعة الإنتقالية | | | |
| ٥ | المرونة | | | |
| ٦ | السرعة الحركية | | | |
| ٧ | تحمل السرعة | | | |
| ٨ | التوافق | | | |
| ٩ | تحمل القوة | | | |
| ١٠ | التوازن | | | |
| ١١ | الدقة | | | |
| ١٢ | القوة العظمي | | | |

(أ / ٤)

(ب) إستمارة تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح

| م | عناصر البرنامج | رأي الخبراء | ملاحظات |
|---|-------------------------------|---------------------|---------|
| ١ | مدة البرنامج | ثلاثة أشهر | |
| ٢ | عدد الأسابيع | إثني عشرة إسبوعاً | |
| ٣ | عدد الوحدات التدريبية | ٣٦ وحدة تدريبية | |
| ٤ | تشكيل وحدة التدريب (ناشئين) | (٢:١) | |
| ٥ | الأحمال التدريبية | متوسط - عالي - أقصى | |
| ٦ | طريقة التدريب المستخدمة | الفنري | |

توقيع الخبير

.....

مرفق (ب)

قائمة أسماء السادة الخبراء في رياضة التنس ومدربي رياضة التنس

* قائمة أسماء السادة الخبراء في رياضة التنس *

| م | الاسم | الوظيفة |
|-----|-------------------------------|--|
| ١. | د/ أحمد صبحي سالم | مدرس ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير - جامعة الإسكندرية. |
| ٢. | أ.د/ إمين وديع فرج | أستاذ متفرغ بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج - جامعة الإسكندرية. |
| ٣. | أ.د/ إيزيس سامي جرجس | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج - جامعة الإسكندرية. |
| ٤. | أ.م.د/ صفوت أحمد علي | أستاذ ألعاب المضرب المساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان . |
| ٥. | أ.د/ عبد النبي إسماعيل الجمال | أستاذ ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان . |
| ٦. | أ.د/ علي حجازي | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج - جامعة الإسكندرية |
| ٧. | أ.د/ قدري سيد مرسي | أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان . |
| ٨. | أ.د/ محمد توفيق الوليلي | أستاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان . |
| ٩. | أ.م.د/ مرعي حسين مرعي | أستاذ ألعاب المضرب المساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير - جامعة الإسكندرية . |
| ١٠. | د/ مني قاسم | مدرس ألعاب المضرب بقسم التربية الرياضية بكلية التربية النوعية - جامعة قناة السويس . |
| ١١. | أ.م.د/ ياسر كمال غنيم | أستاذ ألعاب المضرب المساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير - جامعة الإسكندرية . |

قائمة أسماء السادة مدربي رياضة التنس*

| م | الإسم | الوظيفة |
|-----|-------------------------------|--|
| ١. | ك/ أحمد شوقي الخولي | مدرب إستاذ طنطا ، ونادي طنطا الرياضي . |
| ٢. | ك/ تامر سعد أبوشعره | مدرب إستاذ دمنهور ، ومدرب النادي الإجتماعي الرياضي بدمنهور . |
| ٣. | ك/ سعد محمد سعد | مدرب نادي الإتحاد الرياضي . |
| ٤. | ك/ عبد الحميد عباس عبد الغفار | مدرب نادي الزمالك للألعاب الرياضية . |
| ٥. | ك/ كريم حسين زاهر | مدرب منتخب مصر . |
| ٦. | ك/ محمد سيف الدين إبراهيم | مدرب نادي المعادي الرياضي ، مدرب منتخب مصر سابقاً . |
| ٧. | ك/ محمد رمضان وفا | مدرب نادي الجزيرة الرياضي . |
| ٨. | ك/ محمد عبد الفتاح وهبي | مدرب نادي سيورتيج . |
| ٩. | ك/ مصطفى علي نعيم | مدرب منتخب مصر للأنسات ، ومدرب نادي هليوبليس . |
| ١٠. | ك/ ناجي أديب سعيد | مدرب نادي سموحة . |

مرفق (ج)

التدريبات التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح

أولاً : الإعداد البدني العام :

* المجموعة الأولى : (تدريبات التحمل) :

أ- تحمل السرعة :

- ١- المشي (٨٠٠ متر) .
- ٢- الجري (٦٠٠ متر) في مضمار ألعاب قوي .
- ٣- الجري حول ملعب التنس (١٠ لفات) .
- ٤- الجري (١ ميل) جرى منتظم السرعة .
- ٥- نط الحبل (٥ - ١٠ دقائق) .
- ٦- الجري في مضمار ألعاب القوي بخطوة منتظمة لأداء دورتين كاملتين (٨٠٠ م) .
- ٧- الجري في مضمار ألعاب القوي بخطوة منتظمة لأداء أربع دورات كاملة (١٦٠٠ م) .
- ٨- نفس التدريب السابق مع تثبيت ثقل في كل قدم وزنه (٣-٥ كجم) ، ويمكن الإرتقاء بالمستوي
- ٩- من خلال زيادة مسافة الجري .
- ١٠- الجري المتواصل بخطوة منتظم لمدة (٢٠ دقيقة) . مع الإستمرار في زيادة مدة الجري تدريجياً .
- ١١- الجري المتواصل بخطوة منتظمة لمسافة (٢-٣ كم) .

ب- تحمل القوة :

- ١- وقوف فتحاً . اليدين تربيع علي الكتفين . الوثب لأعلي بأطراف أصابع القدمين ، ثم النزول لأسفل علي القدمين كاملاً بثني الركبتين ، يكرر الأداء .
- ٢- وقوف . تثبيت ثقل علي الكتفين مواجهاً للمدرج . مشطي القدمين مرتكزين علي المدرج . مد المشطين كاملاً لرفع الثقل برفع العقبين معاً ، يكرر الأداء .
- ٣- وقوف فتحاً . حمل الزميل علي الظهر . الجري المكوكي (٢٠٠ متر) .
- ٤- وقوف فتحاً . حمل ثقل علي الكتفين وزنه (٢٠ - ٢٥ كجم) تبادل ثني وفرد الركبتين (لأعلي ولأسفل) يكرر الأداء (١٥ - ٢٠ تكرار) .

(ج / ١٠)

- ٥- وقوف . مسك ثقل باليدين جانباً الطعن بالقدم الأمامية (٢-٤ تكرارات) ، تبديل عمل الرجلين ، يكرر الأداء .
- ٦- وقوف . إستناد الزميل خلفاً الكفين علي كتفي الزميل الأمامي . السير للأمام مع تبادل العمل بين الزميلين .
- ٧- وقوف فتحاً . مسك الزميل المواجه باليدين من الجذع مع تمرير رجلي الزميل بين الرجلين . حمل الزميل والتقدم به للأمام مع تبادل العمل بين الزميلين .
- ٨- جنو نصفاً . تبادل المشي للأمام في شكل دائري .
- ٩- وقوف . ثني الركبتين مع تشبيك اليدين خلف الرأس . المشي أماماً في شكل دائري .
- ١٠- قعود فتحاً مواجه الزميل علي مقعد سويدي . رفع القدمين عالياً مع ثني الركبتين واليدين ممسكتين بحافتي المقعد للسند . دفع الزميل بالقدمين .

* المجموعة الثانية : (تدريبات السرعة) :

أ- السرعة القصوي :

- ١- العدو من وضع البدء العالي (١٠-٢٠م) ثم عمل وثبة في الخطوة الأخيرة بقدم واحدة والنزول علي القدم الأخرى .
- ٢- العدو ٨٠ م من البدء العالي .
- ٣- العدو (١٠٠ متر) من البدء العالي .
- ٤- الجري خطوات واسعة(الجري مع القفز) .
- ٥- العدو من البدء العالي بأقصى سرعة علي محيط دائرة قطرها من (١٠٠ - ١٢٠ م) .

ب- السرعة الحركية :

- ١- الوثب للأمام بالقدمين معاً وثبات قصيرة وسريعة ومنتالية .
- ٢- وقوف فتحاً . عمل دوائر بالركبتين من أعلي ولأسفل بالتبادل .
- ٣- الوثب من فوق الزميل ذهاباً وعودة لمدة (٣ - ٥ دقائق) .
- ٤- رقود . الذراعين بجانب الجسم . رفع الرجلين (٤٥ درجة) عن الأرض بحيث تتقاطع الرجلين مع رجل الزميل . عمل دوائر بالقدمين بإيقاع سريع .

(ج / ١١)

٥- الوثب للأمام بالقدمين معا وثبات قصيرة وسريعة ومنتالية من فوق الكرات الموضوعه علي الأرض .

ج- السرعة الإنتقالية :

- ١- الجري الجانبي (١٠٠ متر) بأقصى سرعة ذهاباً وعودة .
- ٢- الجري المكوكي (١٠٠ متر) .
- ٣- رسم خطوط مستعرضة ومتوازية علي الأرض . الجري للأمام ذهاباً وإياباً علي هذه الخطوط المرسومة بالجير علي الأرض .
- ٤- الجري بسرعة مع ثني الركبتين أماماً عالياً بالتبادل (تبادل رفع الركبتين عالياً أسفل) ، يكرر الأداء .
- ٥- الجري علي شكل حرف (M) ، يحسب الزمن .

د- سرعة رد الفعل :

- ١- وقوف في وضع البدء العالي . الجري حسب النداء .
- ٢- الجري حسب الإشارة .
- ٣- وقوف في وضع البدء العالي . أقماع علي بعد (٢٠ متر) مرقمة من (١ - ٦) . الجري بأقصى سرعة للمس الأقماع حسب النداء .
- ٤- وقوف . ثبات الوسط . دوائر مرسومة علي الأرض متشابكة ومرقمة من (١ - ٥) . الوثب داخل الدوائر حسب النداء .
- ٥- الجري حول دائرة كبيرة بداخلها (٥ دوائر صغيرة) . يقوم (٦ ناشئين) بالجري حول محيط الدائرة وعند سماع الصافرة يدخل الناشيء بقدميه داخل أحد الدوائر ويخرج ناشيء في كل مرة ، وهكذا .

* المجموعة الثالثة : (تدريبات القوة) .

أ- القوة القصوي :

- ١- وقوف فتحاً . حمل ثقل علي الكتفين ثني ومد الركبتين كاملاً (١٠-١٢ مرة) ، يكرر للوصول لأقصى ثقل .

(ج / ١٢)

- ٢- إقعاء عالي . فوق المدرج . حمل ثقل باليدين من أسفل مستوي القدمين . رفع الثقل بمد الركبتين كاملاً ، يكرر للوصول لأقصى ثقل .
- ٣- وقوف . المشطان علي حافة المدرج . حمل ثقل علي الكتفين مع تثبيته باليدين . مد المشطين كاملاً لرفع الثقل برفع العقبين معاً ، يكرر للوصول لأقصى ثقل .
- ٤- جلوس علي حافة صندوق مع تباعد القدمين . حمل ثقل علي الكتفين . تبادل ثني ومد الركبتين كاملاً ، يكرر للوصول لأقصى ثقل .
- ٥- وقوف نصفاً . ثبات الوسط . تعليق ثقل مناسب في القدم الأمامية مع ثني الركبة أماماً أعلي . بتبديل القدمين يكرر للوصول لأقصى ثقل .
- ٦- إقعاء . رجل أماماً . ثقل علي الكتفين . ثني ومد الركبتين بالتبادل (٣-٥) تكرارات ، يكرر للوصول لأقصى ثقل .
- ٧- وقوف . مسك ثقل باليدين جانباً الطعن بالقدم الأمامية (٢-٤ تكرارات) ، تبديل عمل الرجلين ، يكرر للوصول لأقصى ثقل .
- ٨- وقوف . إحدي القدمين علي المدرج . حمل ثقل علي الكتفين . تبادل الصعود علي المقعد بالرجلين . يكرر للوصول لأقصى ثقل .
- ٩- جلوس القرفصاء مع سند القدمين علي لوحة جهاز الدفع لتصبح زاوية الركبة (٩٠ درجة) أو أقل . الدفع بالقدمين علي كامل إمتدادهما ثم الرجوع ، يكرر للوصول لأقصى ثقل .
- ١٠- جلوس علي جهاز مد الرجلين . وضع القدمين أسفل البار المبطن . مسك المقعد من الجانب باليدين . مد الرجلين حتي تصبحا علي كامل إمتدادهما ، يكرر الأداء للوصول لأقصى ثقل .

* المجموعة الرابعة :

تدريبات القدرة (القوة المميزة بالسرعة) .

- تدريبات باستخدام تقاليد رمل زنة (٣ - ٥ كجم) مثبتة حول الرجلين :

١- الجري (٤٠٠ متر) في مضمار ألعاب القوي .

٢- وقوف . ثبات الوسط . الوثب لأعلي بالقدمين لضم الرجلين ثم الهبوط مع ثني الركبتين نصفاً والرجلين فتحاً .

(ج / ١٣)

٣- الجري (١٠٠ متر) للأمام بتبادل رفع الركبتين أماماً عالياً .

٤- وقوف فتحاً عند مؤخرة مقعد سويدي . تبادل الصعود والهبوط مع ثني الركبتين علي المقعد والتقدم للأمام .

٥- الوثب العريض من وضع الوقوف مع ثني الركبتين قليلاً .

٦- وقوف فتحاً علي مقعد سويدي . ثني الركبتين ثم الوثب عالياً يكرر الأداء .

٧- وقوف . الجري للأمام في خطوات واسعة مع رفع الركبة عالياً .

٨- الوثب بالحبل علي قدم واحدة بالتبادل .

- تدريبات بمقاومة الزميل :

٩- من وضع البدء العالي . الزميل تشبيك الذراعين حول الجذع . محاولة الجري للأمام مع مقاومة الزميل .

١٠- وقوف . الظهر لظهر الزميل مع تشبيك الأذرع وثني الركبتين للإرتكاز علي المشطين . التحرك الجانبي في دائرة .

* المجموعة الخامسة : (تدريبات الرشاقة) :

١- الجري المكوكي (١٠٠ متر) .

٢- الجري الزجراجي (٢٠٠ متر) .

٣- وقوف فتحاً . الجري الجانبي علي المشطين . بتبادل لف الجذع للداخل و للخارج .

٤- الجري بين الأعلام علي شكل (الرقم ٨) .

٥- نط الحبل . فتح وضم القدمين مع دوران الجذع جهة اليمين وجهة اليسار بالتبادل .

٦- وقوف جانباً . ثبات الوسط . تبادل الوثب داخل وخارج السداسي من فوق أضلاعه .

(ج / ١٤)

٧- وقوف فتحاً . مسك الطوق باليدين أمام الجسم . تمرير الطوق من أسفل القدمين مع الوثب بالقدمين معاً .

٨- وقوف . المشي أماماً مع رفع الذراعين جانباً عالياً . ثني الركبتين عالياً للتصفيق أسفل الرجلين بالتبادل .

٩- الجري بالكرة حول (٦ قوائم) مثبتة عمودياً علي الأرض .

١٠- تبادل تمرير الكرة بين الزميل الذي في منتصف الشكل والآخر الذي يجري حول محيط الشكل .

* المجموعة السادسة : (تدريبات المرونة) :

١- وقوف مواجه عقل الحائط . سند أحد القدمين علي عقل الحائط . ميل الجذع خلفاً حتي إستقامة الجذع مع الرجل المسنودة . ثم ثني الجذع ومد الذراعين أماماً للمس القدم المسنودة باليدين .

٢- جلوس طولاً . الذراعين أماماً أسفل . ضغط الجذع أماماً للمس الكفين للمشطين .

٣- وقوف . تبادل الطعن أماماً بالرجلين . والتحرك جانباً بالرجل الأمامية من وضع الطعن .

٤- وقوف فتحاً . ثبات الوسط . ثني الركبتين كاملاً للمس العقبين باليدين خلفاً .

٥- الإستناد علي الحائط . رفع عقب الرجل الخلفية من علي الأرض وهي بكامل إمتدادها . يكرر الأداء مع تبديل القدمين .

٦- وقوف . ثبات الوسط . ثني الركبتين مع التقوس خلفاً ثم أماماً بالتبادل .

٧- وقوف فتحاً . تشبيك اليدين خلف الرأس . الطعن جانباً بالتبادل .

٨- وقوف . السند علي الحائط . قدم أماماً مواجهاً للحائط . ثني الركبتين ودفعهما خلفاً بالتبادل .

٩- وقوف فتحاً . ثبات الوسط . ثني الجذع أماماً أسفل و لمس القدمين باليدين بالتبادل .

(ج / ١٥)

١٠- وقوف فتحاً . مسك عصا من طرفيها باليدين خلف الجسم . تمرير الرجلين من بين اليدين ومن فوق العصا .

ثانياً : الإعداد البدني الخاص :

* المجموعة الأولى : تدريبات السرعة الإنتقالية :

١- من وضع البدء العالي . يقوم الناشيء بالجري بأقصى سرعة للأمام حول ملعب التنس لمدة (١٠ - ١٥) ثانية، تحسب المسافة التي قطعها الناشيء .

٢- الجري الجانبي حول ملعب التنس . وجه الناشيء للداخل ثم للخارج بالتبادل .

٣- من وضع البدء العالي يقف الناشيء عند نقطة إنقاء خط القاعدة مع ملعب الزوجي . عند إعطاء الإذن بالبدء يقوم الناشيء بالجري للأمام بأقصى سرعة حول الأقماع البلاستيكية علي شكل حرف (M) ، يحسب الزمن .

٤- وقوف علي خط القاعدة . العدو للأمام للمس خط الإرسال بأصابع اليد ثم العودة بالجري للخلف لنقطة البداية . يكرر الأداء لملامسة الشبكة .

٥- وقوف فتحاً عند علامة المنتصف علي خط القاعدة . الجري الجانبي بأقصى سرعة لملامسة خط ملعب الفردي جهة اليمين ثم العودة لملامسة الخط جهة اليسار . يكرر الأداء لملامسة خطي الزوجي في الجهتين .

٦- وقوف في وضع الإستعداد . المدرب في الجانب الأخر يقوم بقذف الكرات داخل الملعب في إتجاهات مختلفة علي الناشئين محاولة مسك الكرات باليدين معاً . يكرر الأداء بيد واحدة .

٧- وقوف . ثبات الوسط . الوثب علي المشطين معاً من فوق الكرات الموضوعة علي خطي ملعب الفردي .

٨- وقوف في وضع الإستعداد . أقماع مرقمة من (١ - ٦) موضوعة تحت الشبكة . يقوم المدرب بالنداء علي الأرقام بشكل عشوائي علي الناشيء العدو بأقصى سرعة للمس القمع حسب النداء بيده ثم العودة لوضع البداية وهكذا . يكرر الأداء حتي يلمس الناشيء جميع الأقماع .

(ج / ١٦)

٩- وقوف علي خط القاعدة في وضع البدء العالي . العدو للأمام علي خط ملعب الفردي ثم الجري الجانبي بمحاذاة الشبكة ثم العودة بالجري الخلفي للوصول لخط القاعدة ثم الجري الجانبي للوصول لنقطة البداية . يحسب الزمن .

١٠- وقوف . الجري حسب الإشارة .

* المجموعة الثانية : تدريبات القوة المميزة بالسرعة :

١- وقوف فتحاً مع حمل الزميل . العدو السريع للأمام وللجانبيين .

٢- وقوف . الوثب للأمام علي المشطين بأقصى سرعة .

٣- وقوف في وضع الإستعداد . أستيك مطاط حول الوسط مثبت في الخلف (للمقاومة) . الجري في كافة الإتجاهات لإلتقاط الكرات .

٤- وقوف في وضع الإستعداد . العدو السريع للمس الأقماع البلاستيكية المرقمة (١ - ٦) حسب النداء.

٥- وقوف في وضع البدء العالي . الزميل وقوف فتحاً خلف الناشئ وبديه حول وسطه (للمقاومة) . العدو السريع للأمام للمس الشبكة .

٦- وقوف . مشطا القدمين علي حافة المدرج . مسك ثقل باليدين أمام الصدر . رفع العقبين . يكرر الأداء لمدة (دقيقتين) .

٧- وقوف . حمل الزميل . الصعود علي سلم أو مدرج .

٨- رقود . ثقل مثبت بكل قدم . ثني ومد الركبتين بالتبادل .

٩- إقعاء . الرجل أماماً . مسك ثقل باليدين أمام الصدر . ثني ومد الركبتين بالتبادل . يكرر الأداء .

١٠- نط الحبل . مع تثبيت ثقل علي القدمين .

(ج ١٧١)

* المجموعة الثالثة : تدريبات الرشاقة :

١- وقوف علي خط القاعدة . الجري الزجراجي بين الأقماع للوصول للشبكة ثم العودة بالجري للخلف للوصول لخط القاعدة .

٢- وقوف في وضع البدء العالي . الجري المكوكي للأمام وللخلف ووجه الناشيء للملعب .

٣- وقوف . ثبات الوسط . الوثب علي مشطي القدمين معاً من فوق الكرات بتبادل لف الجذع لليمين و اليسار .

٤- وقوف فتحاً علي خط القاعدة . الجري الجانبي بتبادل لف الجذع لداخل وخارج الملعب .

٥- وقوف في وضع الإستعداد . العدو السريع لإلتقاط الكرة والعودة لوضع الإستعداد لمتابعة الكرات التالية .

٦- وقوف فتحاً بين خط ملعب الفردي وخط ملعب الزوجي . تبادل الوثب بالقدمين علي الخطيين .

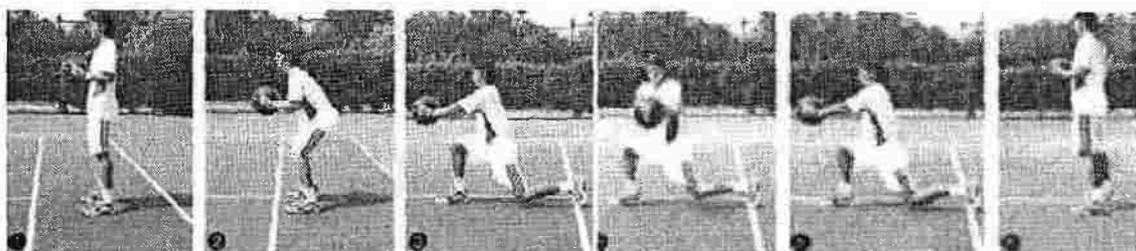
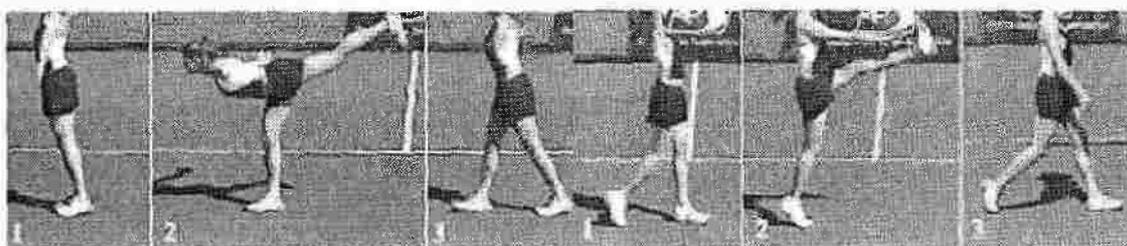
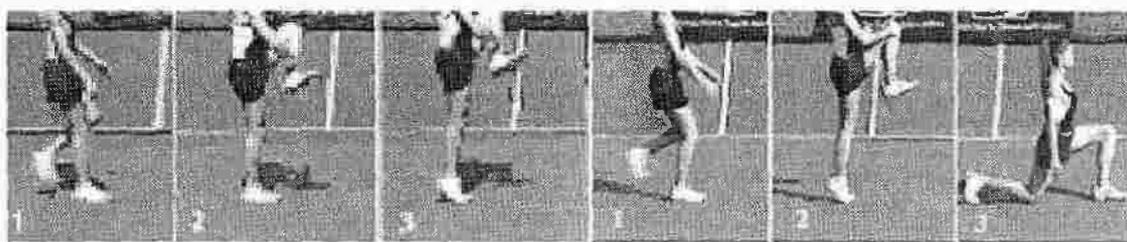
٧- وقوف علي خط القاعدة . الجري للأمام وللخلف علي شكل الحرف M ووجه الناشيء للملعب .

٨- وقوف في وضع الإستعداد . الجري حسب الإشارة .

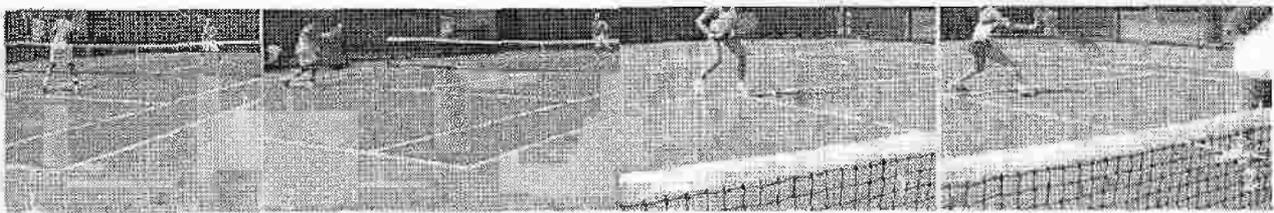
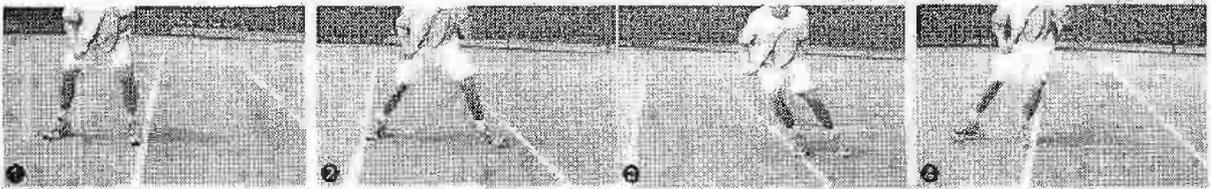
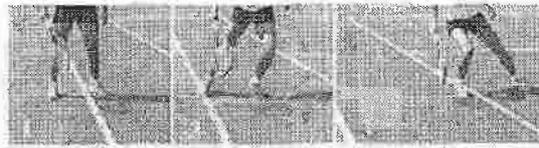
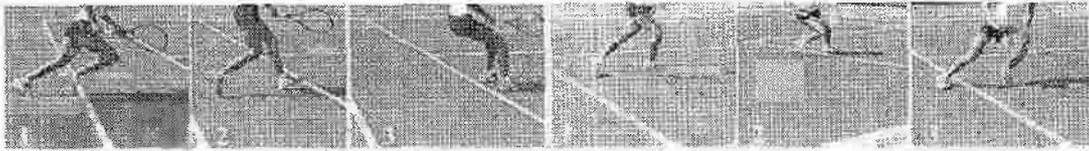
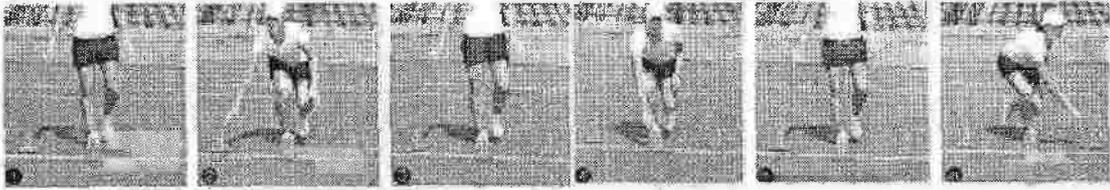
٩- وقوف خلف الشبكة . الجري للخلف والأمام علي شكل الحرف W علي أن يكون وجه الناشيء للملعب .

١- وقوف علي المشطين . ثبات الوسط . الوثب علي المشطين علي شكل دائرة (للأمام وللخلف والجانبيين) علي أن يكون وجه الناشيء للملعب .

* التدرّيبات المستخدمة في الملعب :



(19/2)



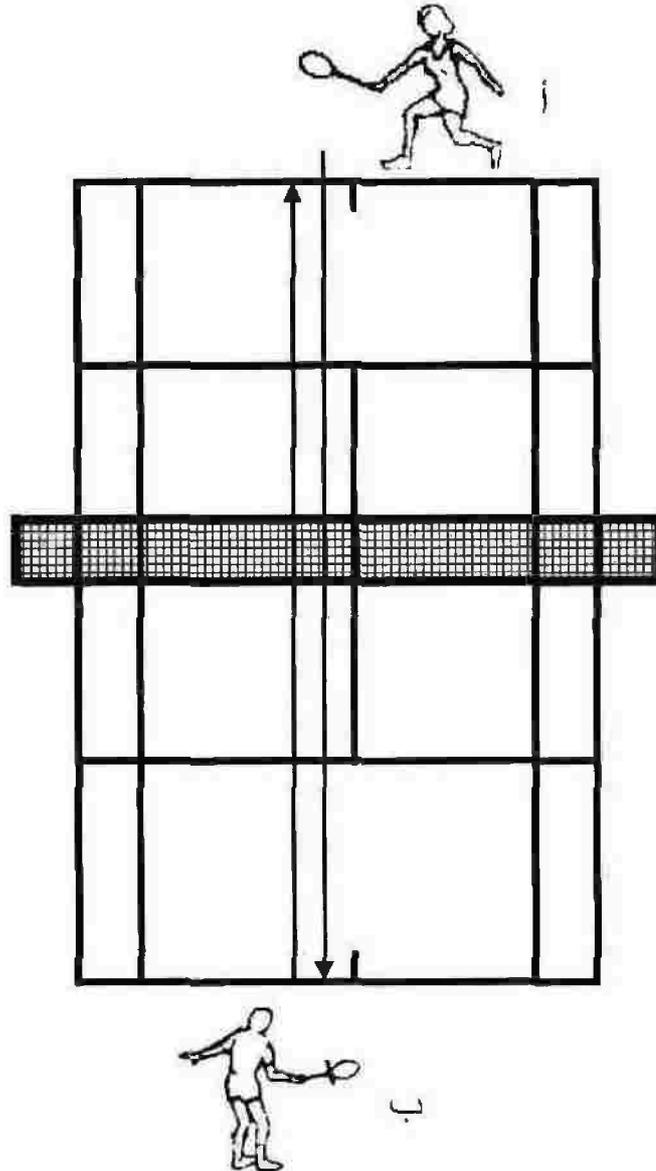
(ج / ٢٠)

ثالثاً : الإعداد المهاري :

* المجموعة الأولى : الضربة الأمامية (Forehand) :

١- الضربة الأمامية المستقيمة : Forehand strat .

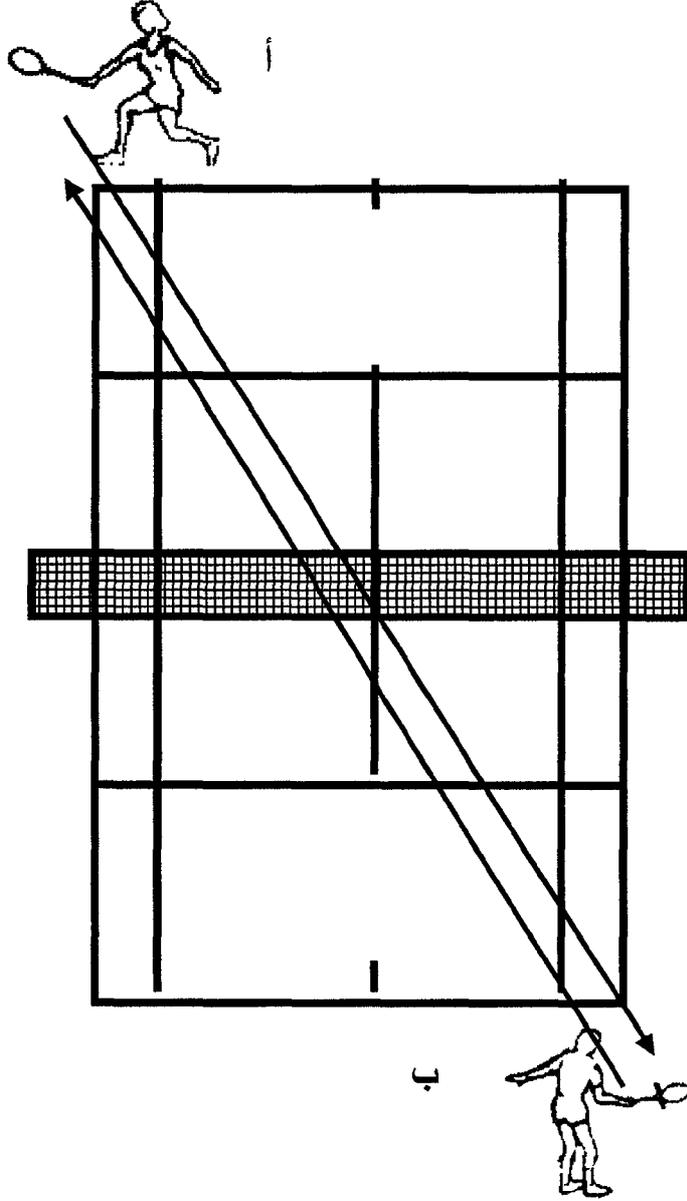
- يقوم الناشئين (أ) و (ب) بأداء هذا التدريب من علي خط الإرسال ثم علي خط القاعدة بضرب الكرات عدة ضربات أمامية مستقيمة مع المحافظة علي الكرة داخل الملعب .



(ج / ٢١)

٢- الضربة الأمامية العرضية : Forehand Crosscourt .

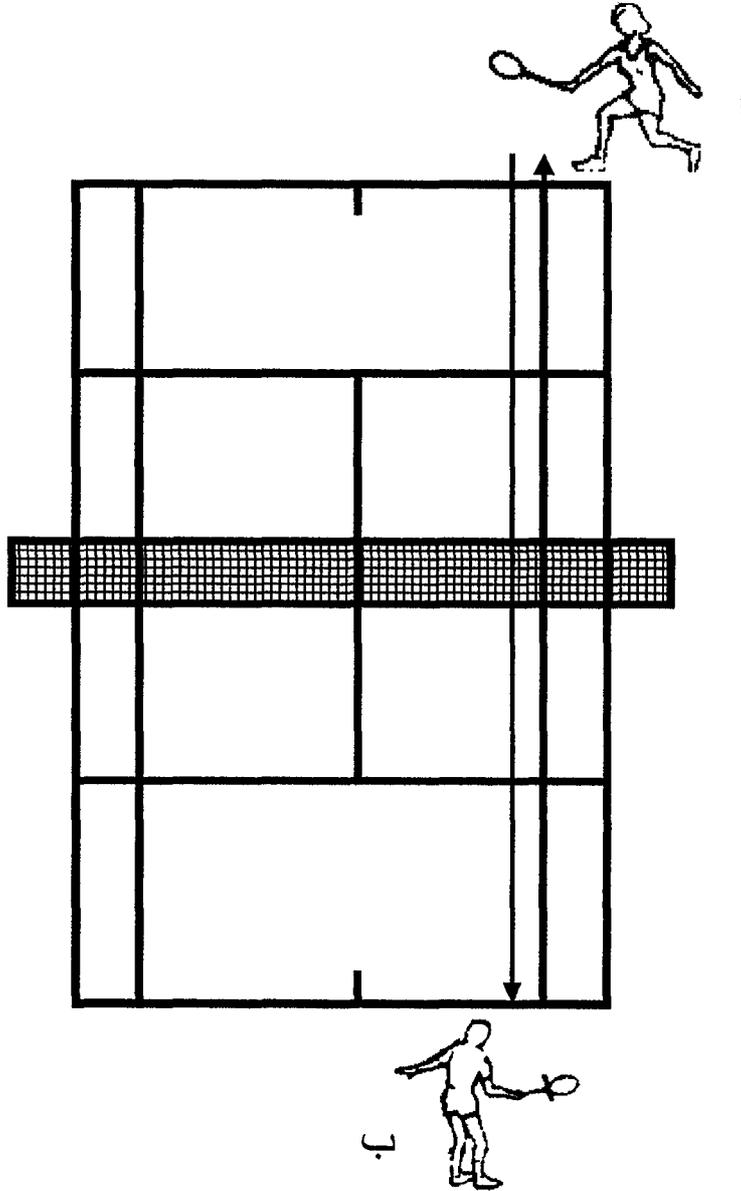
- يقوم الناشئين (أ) و (ب) بأداء هذا التدريب من علي خط الإرسال ثم علي خط القاعدة بضرب الكرات عدة ضربات أمامية عرضية مع المحافظة علي الكرة داخل الملعب .



(ج/٢٢)

٣- الضربة الأمامية بمحاذاة الخط : Down-the-line Forehand .

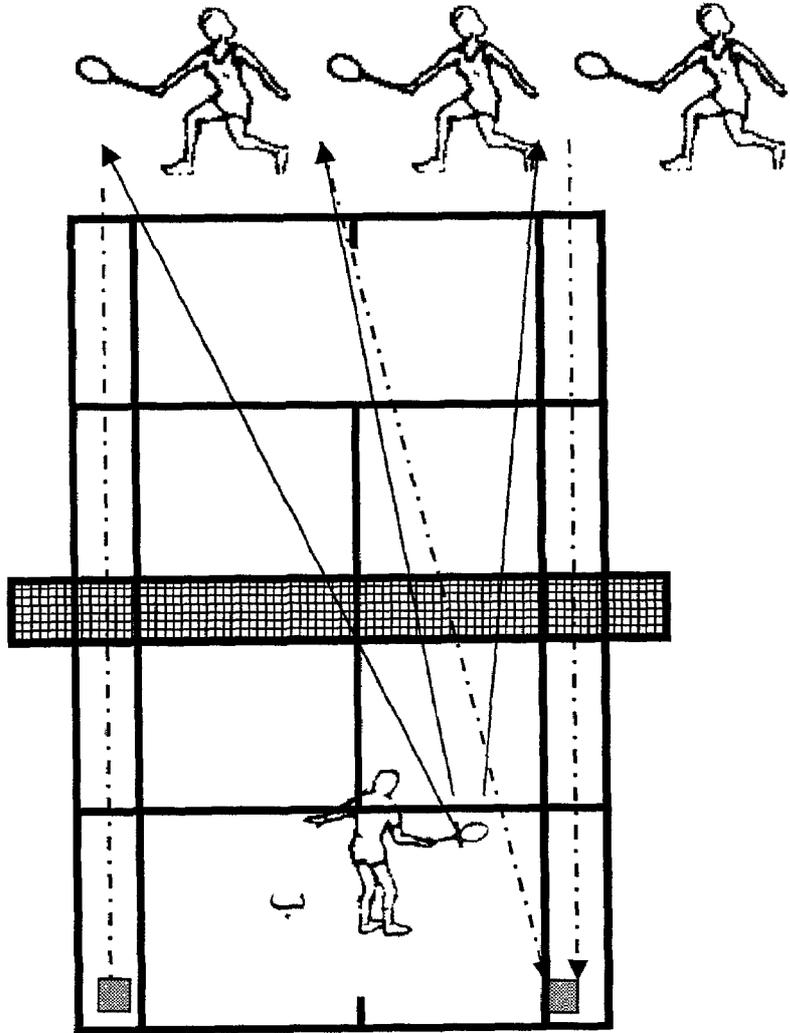
- يقوم الناشئين (أ) و (ب) بأداء هذا التدريب من علي خط القاعدة بضرب كرات مستقيمة أمامية بمحاذاة الخط مع التركيز علي حركة القدمين Foot Work والتوقيت Timing .



(ج / ٢٣)

٤- الضربة الأمامية باستخدام ثلاث كرات : Three-Ball Forehand .

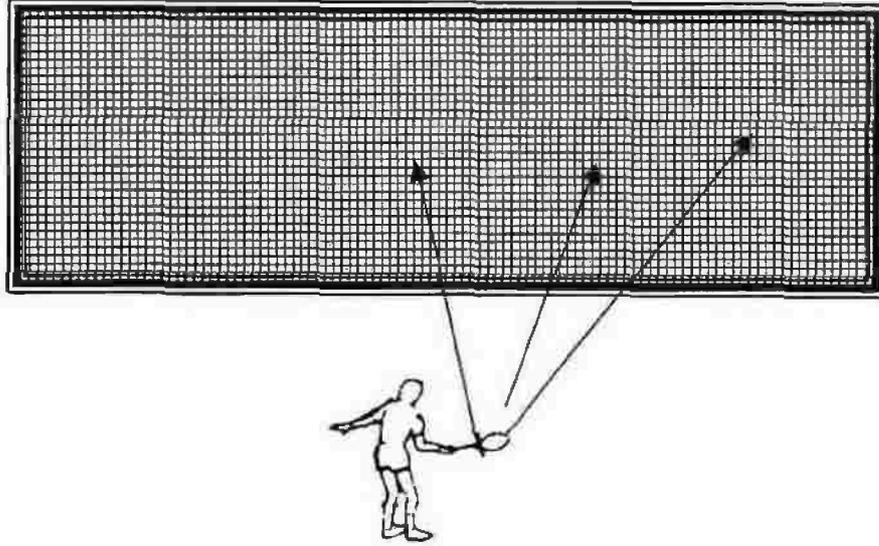
- يبدأ الناشيء (ب) من أحد أركان الملعب ، ويقوم الناشيء (أ) بضرب ثلاث كرات للناشيء (ب) في (الركن و الوسط و الركن الأخر) ، يقوم الناشيء (ب) بضرب الكرة الأولى بمحاذاة الخط ، والثانية عرضية ، والثالثة بمحاذاة الخط .



(ج / ٢٤)

٥- الضربة الأمامية على حائط التدريب : **Forehand Against the Fence** .

- هذا التدريب يكسب الناشيء السرعة والتحكم ومتابعة الكرات بتكرار الأداء .



* المجموعة الثانية : الضربة الخلفية (**Backhand**) .

١- الضربة الخلفية المستقيمة : **Backhand strar** .

- يقوم الناشئين (أ) و (ب) بأداء هذا التدريب من علي خط الإرسال ثم علي خط القاعدة بضرب

الكرات عدة ضربات خلفية مستقيمة مع المحافظة علي الكرة داخل الملعب .

٢- الضربة الخلفية العرضية : **Backhand Crosscourt** .

- يقوم الناشئين (أ) و (ب) بأداء هذا التدريب من علي خط الإرسال ثم علي خط القاعدة بضرب الكرات عدة ضربات خلفية عرضية مع المحافظة علي الكرة داخل الملعب .

(ج/٢٥)

٣- الضربة الخلفية بمحاذاة الخط : **Down-the-line Backhand** .

- يقوم الناشئين (أ) و (ب) بأداء هذا التدريب من علي خط القاعدة بضرب كرات مستقيمة خلفية بمحاذاة الخط مع التركيز علي حركة القدمين Foot Work والتوقيت Timing .

٤- الضربة الخلفية باستخدام ثلاث كرات : **Three-Ball Backhand** .

- يبدأ الناشيء (ب) من أحد أركان الملعب ، ويقوم الناشيء (أ) بضرب ثلاث كرات للناشيء (ب) في (الركن و الوسط و الركن الأخر) ، يقوم الناشيء (ب) بضرب الكرة الأولى بمحاذاة الخط ، والثانية عرضية ، والثالثة بمحاذاة الخط .

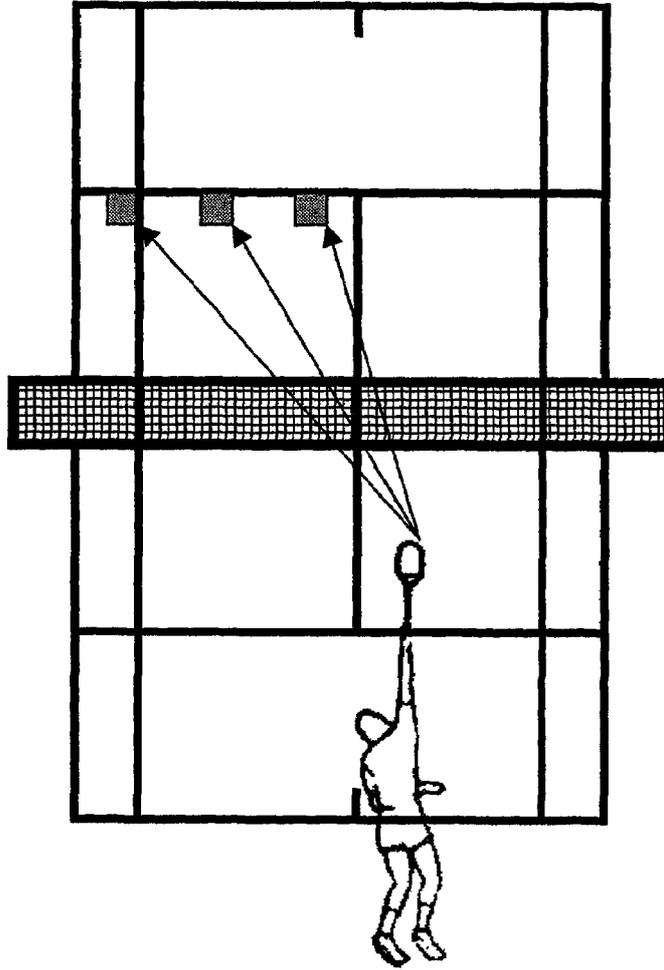
٥- الضربة الخلفية علي حائط التدريب : **Backhand Against the Fence** .

- هذا التدريب يكسب الناشيء السرعة والتحكم ومتابعة الكرات بتكرار الأداء .

* المجموعة الثالثة : ضربة الإرسال (Serve) .

١- إصابة الأهداف بالإرسال : Target Serving .

- يقوم الناشيء بضرب الإرسال علي عدد من الأهداف الموضوعة داخل منطقة الإرسال ، يصغر الهدف مع زيادة الخبرة ، ويجب التركيز علي التحكم والنواحي الفنية أولاً وبعدها فكر في أداء الإرسال بقوة .



٢- الإرسال المبرمج ورده : Programed Serve And Return .

- يقوم الناشيء (أ) بأداء ضربة إرسال متفك علي مكان سقوطها مسبقاً إلي الناشيء (ب) الذي يحاول ردها بتوجيهها إلي هدف محدد تم وضعه من قبل ، وعلي الناشئين تبادل الأماكن مراراً كي يتمكن كلاهما من أداء ضربة الإرسال وردها .

(ج ٢٧/)

٣- ضربات الإرسال من نصف الملعب وردة : **Half-Court Serve And Return** .

- يقوم الناشيء (أ) بأداء ضربات إرسال قوية جداً من خط منطقة وقوع الإرسال (Service line) ، بينما يحاول الناشيء (ب) التوافق معها وردّها . والغرض من هذا التدريب هو التمرن علي أداء إرسالات قوية وكذلك ردّها .

٤- تبادل أداء ضربات الإرسال وردّها : **Serve, Return, Rally** .

- يقوم الناشيء (أ) بضرب الإرسالات المحددة المتفق مسبقاً علي مكان سقوطها إلي الناشيء (ب) ويستمر الناشئين في الأداء بضربات عرضية أو بمحاذاة الخط ، ويكون الهدف هو أداء الضربات بتوازن وتكنيك جيد ، وعلي الناشئين تبادل ضربات الإرسال بينهما .

٥- الإرسال وردّه علي هيئة فولّي : **Serve, Return, Volley** .

- يقوم الناشيء (أ) بأداء ضربات إرسال محكمة إلي الناشيء (ب) الذي يوجه ضربة طائرة متفق علي مكان سقوطها (علي يمين أو شمال الناشيء (ج) الذي يقوم بأداء الفولّي في أحد نصفي الملعب . ويمكن تغيير التشكيل .

رابعاً : الإعداد الخططي :

* المجموعة الأولى : منافس سلبي :

١- أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين (الإرسال- الضربة الأمامية- الضربة الخلفية) علي أي منطقة داخل الملعب .

٢- أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين علي نقطة محددة داخل الملعب .

٣- أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين (الإرسال- الضربة الأمامية- الضربة الخلفية) علي منطقة محددة داخل الملعب من الحركة .

(ج / ٢٨)

* المجموعة الثانية : منافس إيجابي :

١- أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين (الإرسال- الضربة الأمامية- الضربة الخلفية)
علي منافس داخل الملعب من الثبات .

٢- أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين علي منافس داخل الملعب من الحركة .

٣- أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين (الإرسال- الضربة الأمامية- الضربة الخلفية)
علي المنافس لمحاولة كسب نقطتين متتاليتين .

* المجموعة الثالثة : مبارائي :

١- يقوم الناشئين بلعب شوط واحد مع بعضهم البعض لتحديد الفائز في كل شوط .

٢- يقوم الناشئين بلعب شوطين مع بعضهم البعض لتحديد الفائز بهما ، وفي حالة التعادل يلعب
شوطاً فاصلاً Tie Break .

٣- يقوم الناشئين بلعب مباراة واحدة مع بعضهم البعض لتحديد الفائز بكل مباراة .

مرفق (د)

إختبارات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين

(د / ٣٠)

١- السرعة الإنتقالية :

إختبار العدو مسافة ٢٢ متر في خط مستقيم

- الغرض من الإختبار : قياس السرعة الإنتقالية .

- الأدوات :

- قطعة أرض مستوية .

- ساعة إيقاف .

- وصف الإختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية في وضع البدء العالي .

- عند إعطاء الناشيء إشارة البدء .

- يعدو الناشيء بأقصى سرعة لقطع المسافة حتي يتخطي خط النهاية .

- التسجيل : يحسب الزمن الذي قطعه الناشيء من لحظة إعطاء إشارة البدء حتي تخطي خط النهاية.

٢٢ م



٢- الرشاقة :

إختبار الجري الزجاجي علي شكل الرقم 8 (Zig - Zag - Run Test)

- الغرض من الإختبار : قياس الرشاقة .

- الأدوات :

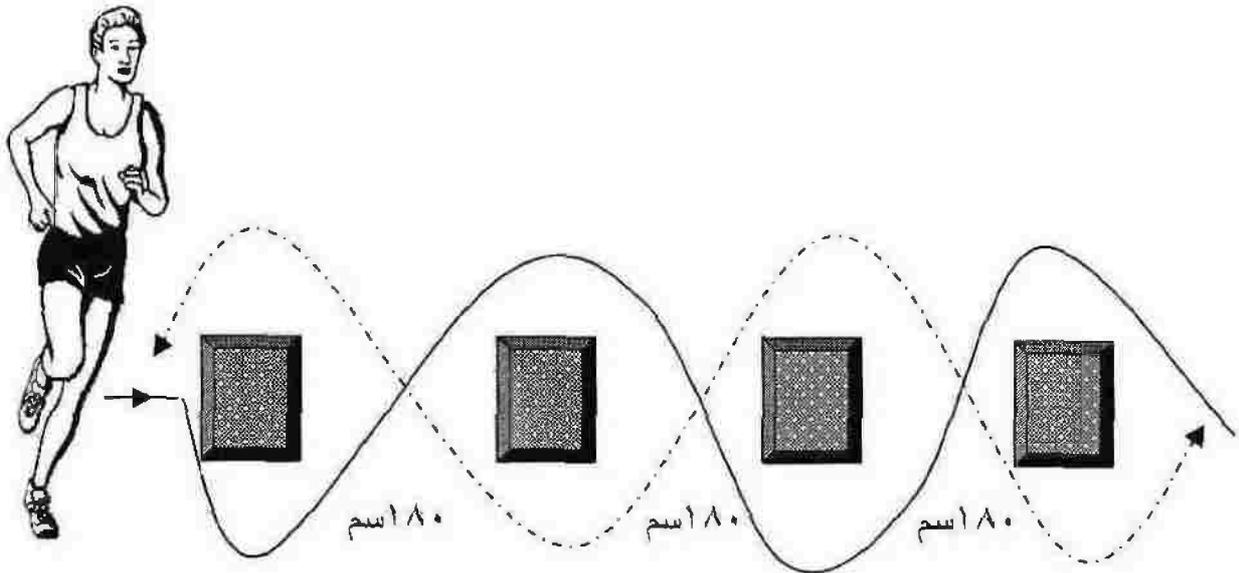
- ٤ حواجز ألعاب قوي المسافة بين كل منها ٨٠ سم .
- ساعة إيقاف .

- وصف الإختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية في وضع البدء العالي .
- عند إعطاء إشارة البدء يبدأ الناشئ بالجري بين الحواجز .
- يدور المختبر حول الحاجز الأخير ويستمر في الجري مرة أخرى بنفس الطريقة عائدا إلي الحاجز الأول ثم ينطلق بأقصى سرعة إلي خط النهاية.

- التسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من خط البداية حتي خط النهاية .
- يمنح المختبر محاولتين يسجل له أفضلهما .



٣- القوة المميزة بالسرعة :

إختبار الوثب العمودي لسارجنت (Vertical Jump or Sargent Chalk Jump Test)

- الغرض من الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- الأدوات :

- سبورة تثبت علي الحائط علي ارتفاع ١٢٠ سم من الأرض علي أن تدرج من (١٢٠ سم / ٣٠٠ سم) .
- مانيزيا .

- وصف الإختبار :

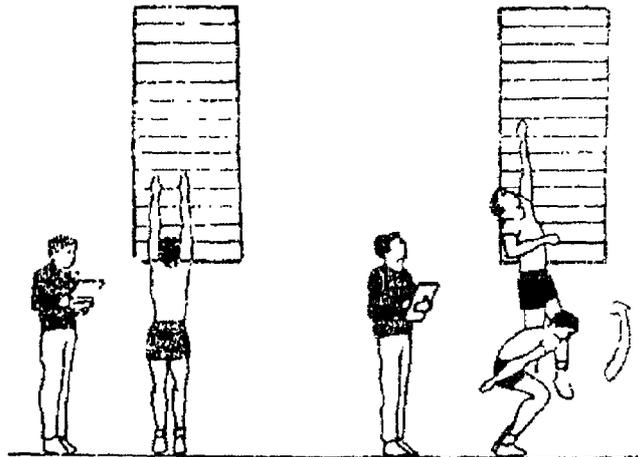
- يضع المختبر أصابع يده المميزة في المانيزيا .
- يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة .
- يقوم الناشيء بعمل مرجحة بالذراعين مع ثني الركبتين ثم الوثب عمودياً إلي أعلي
- مسافة يستطيع أن يصل إليها لعمل علامة أخري علي السبورة بنفس اليد المميزة .

- التسجيل :

- تحسب المسافة المحصورة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية أو الثالثة أيهما أبعد
- تعطي للناشيء محاولتين وتسجل أفضلهما .

٢٠سم

٣٠٠سم



٢٠سم

مرفق (هـ)

إختبارات الضربات الأساسية الخاصة بناشئي التنس

٢- إختبار سرعة الضربة الأمامية

الغرض من الإختبار: قياس سرعة الضربة الأمامية .

الأدوات المستخدمة: مضرب تنس ، كرتين تنس ، حائط إرتفاعه ٤ متر وطوله ٨٨ ر ١١ متر

ومرسوم عليه خط يبعد عن الأرض ١.٠٧ متر ويرسم خط علي

الأرض يبعد ٨.٢٣ متر بطول ٨٨ ر ١١ متر .

وصف الإختبار : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد عن الحائط ٨

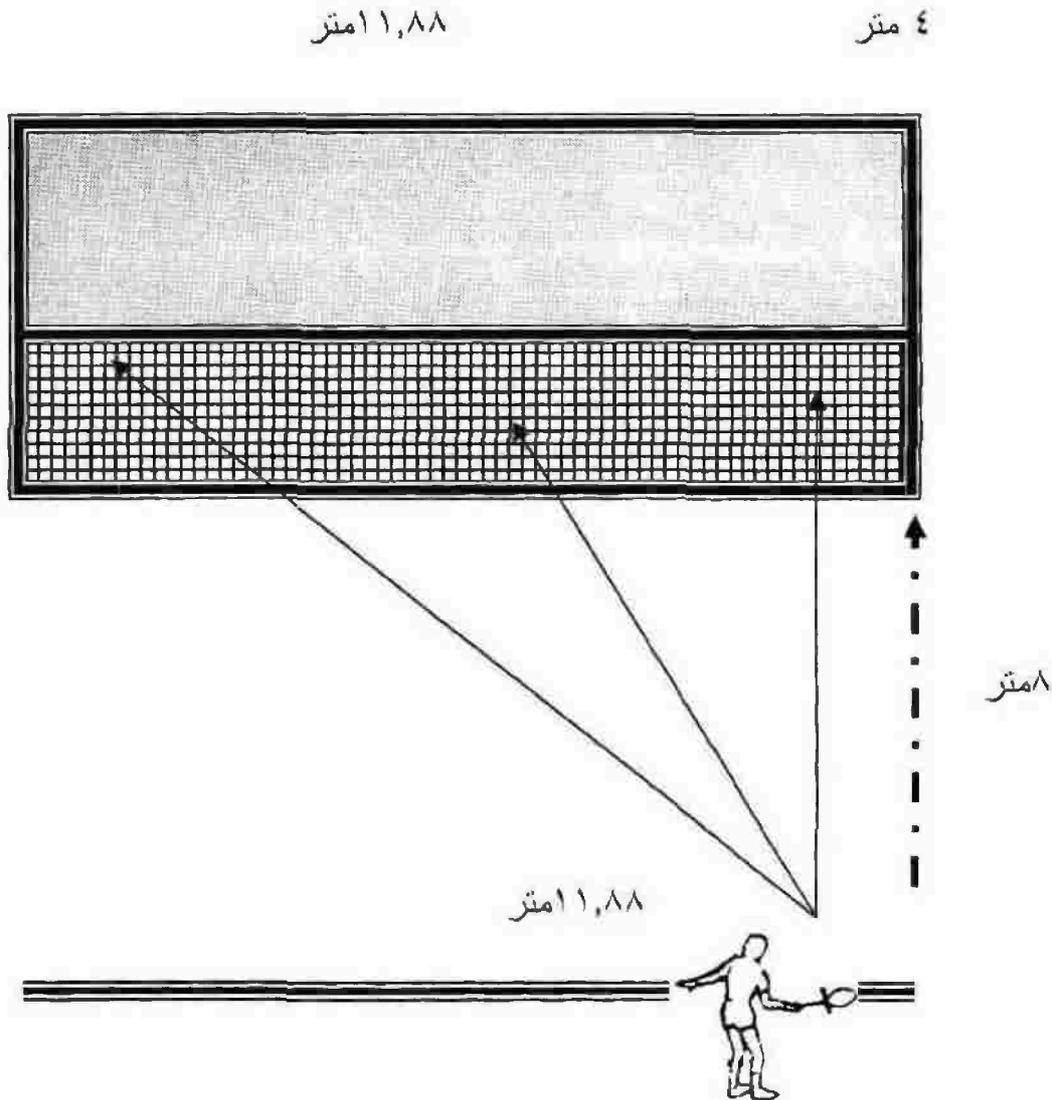
- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإسقاط الكرة على الأرض ثم ضربها في

الحائط لمدة ٣٠ ثانية بعد إرتدادها من الأرض .

شروط الإختبار: تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي .

- تعطى للمختبر محاولة واحدة .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد الضربات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية .



٣- إختبار قوة الضربة الأمامية

الغرض من الإختبار: قياس قوة الضربة الأمامية .

الأدوات المستخدمة : مضرب تنس ، ١٠ كرة تنس ، ملعب تنس ، حبل مشدود على إرتفاع ٤ أمتار فوق الشبكة .

وصف الإختبار : يقف المختبر في وضع الإستعداد خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم الممتحن بضرب ١٠ كرة تنس ضربات أمامية قوية متتالية بتوقيت زمني يسمح للمختبر بالعودة لوضع الإستعداد لضرب الكرة .

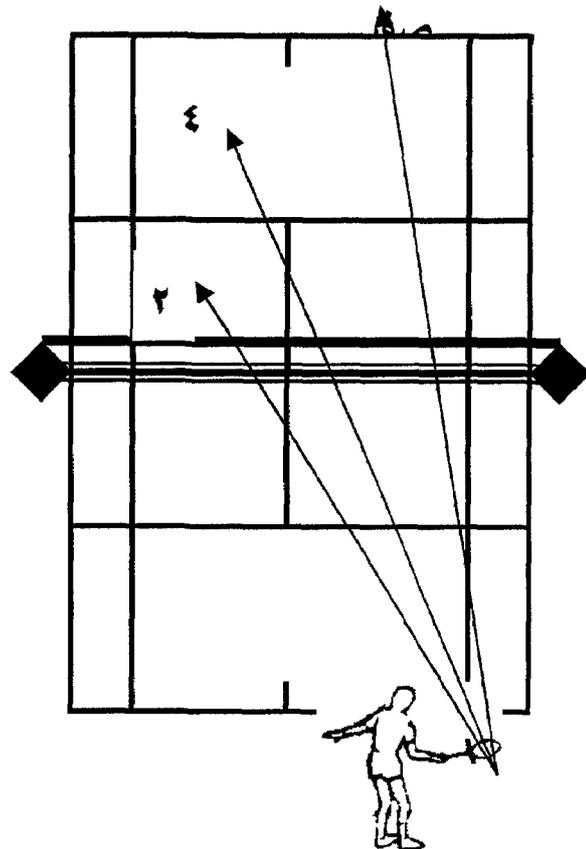
شروط الإختبار : تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي ، علي أن تمر الكرة بين الشبكة و الحبل المشدود علي إرتفاع ٤ أمتار فوق الشبكة .

- تعاد الضربة إذا أحس الممتحن أن المختبر لم تعطى له فرصة عادلة لضرب الكرة.

التسجيل : الكرات التي تسقط خارج الملعب تحصل علي درجة صفر .

- الكرات التي تسقط داخل الملعب بين الشبكة وخط الإرسال تحصل علي درجتين ، الكرات التي تسقط بين خط الإرسال وخط القاعدة تحصل علي أربعة درجات .

- الكرات التي تسقط على الخط تأخذ الدرجة الأعلى لهذا الخط ، الكرات التي تمر أعلى من الإرتفاع المحدد وتسقط في المنطقة المشار إليها في الملعب تحصل علي نصف قيمة الدرجة المحددة لتلك المنطقة .



ب- الضربة الخلفية :

٤- إختبار دقة الضربة الخلفية

الغرض من الإختبار : قياس دقة الضربة الخلفية .

الأدوات المستخدمة : مضرب تنس ، ٢٠ كرة تنس ، مربع طوله ٢٧٥ سنتيمتر مرسوم علي مناطق الملعب المختلفة .

وصف الإختبار: يقف المختبر في وضع الإستعداد خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء - يقوم الممتحن بضرب ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت

زمني يسمح للمختبر بالعودة لوضع الإستعداد لضرب الكرة .

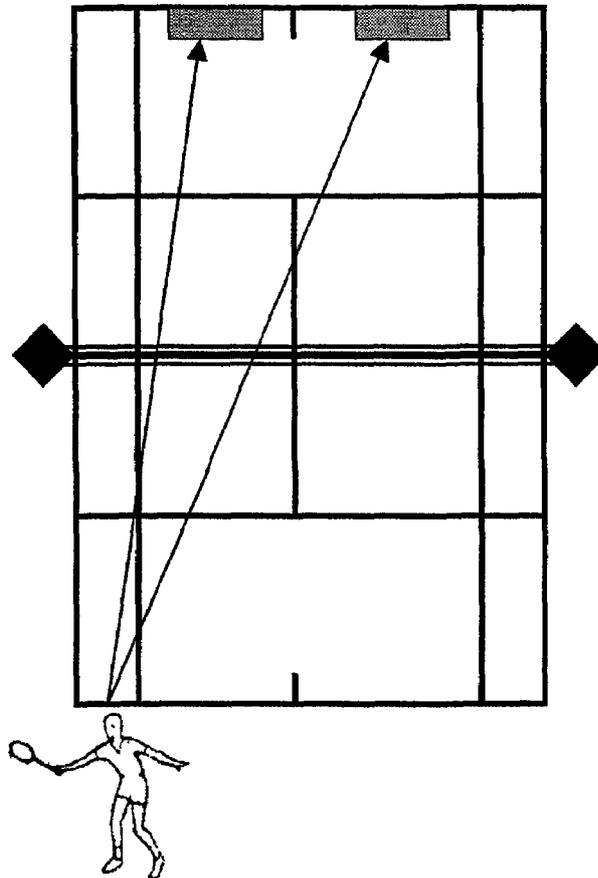
- يقوم المختبر بضرب الكرات بإتجاه المربع المرسوم .

شروط الإختبار : تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي .

- لا تحسب الضربة عند دخول المختبر لخط البداية .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد الكرات التي أصابت المربع المرسوم .

٢٧٥ سم ٢٧٥ سم



٥- إختبار سرعة الضربة الخلفية

غرض الإختبار : قياس سرعة الضربة الخلفية .

الأدوات المستخدمة: مضرب تنس ، كرتين تنس ، حائط إرتفاعه ٤ متر وطوله ٨٨ ر ١١ متر

ومرسوم عليه خط يبعد عن الأرض ١٠٧ ر ١ متر ويرسم خط علي

الأرض يبعد ٨ ر ٢٣ متر بطول ٨٨ ر ١١ متر .

وصف الإختبار: يقف المختبر خلف الخط المرسوم علي الأرض والذي يبعد عن الحائط ٨ م .

- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإسقاط الكرة علي الأرض ثم ضربها في الحائط لمدة

٣٠ ثانية بعد إرتدادها من الأرض .

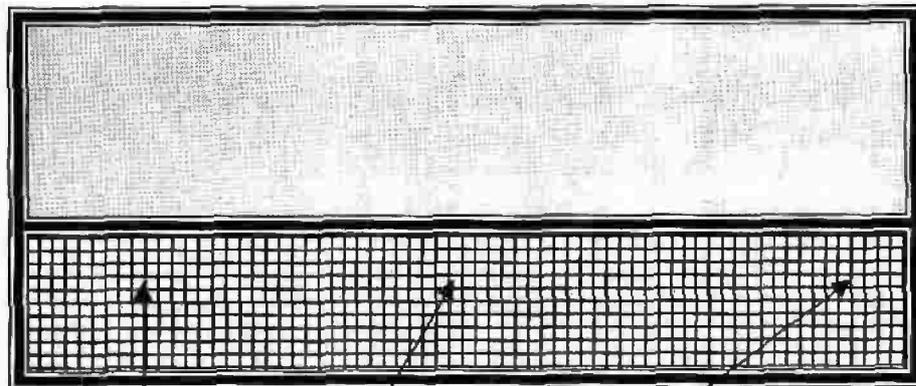
شروط الإختبار : تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي .

- تعطى للمختبر محاولة واحدة .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد الضربات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية .

١١,٨٨ متر

٤ متر



٨ متر

١١,٨٨ متر

٦ - إختبار قوة الضربة الخلفية

غرض الإختبار: قياس قوة الضربة الخلفية .

الأدوات المستخدمة: مضرب تنس ، ١٠ كرة تنس ، ملعب تنس ، حبل مشدود علي إرتفاع ٤

أمتار فوق الشبكة .

وصف الإختبار : يقف المختبر في وضع الإستعداد خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم الممتحن بضرب ١٠ كرة تنس ضربات أمامية قوية

متتالية بتوقيت زمني يسمح للمختبر بالعودة لوضع الإستعداد لضرب الكرة .

شروط الإختبار : تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي ، علي أن تمر الكرة بين

الشبكة و الحبل المشدود علي إرتفاع ٤ أمتار فوق الشبكة .

- تعاد الضربة إذا أحس الممتحن أن المختبر لم تعطي له فرصة عادلة لضرب الكرة

التسجيل : الكرات التي تسقط خارج الملعب تحصل علي درجة صفر .

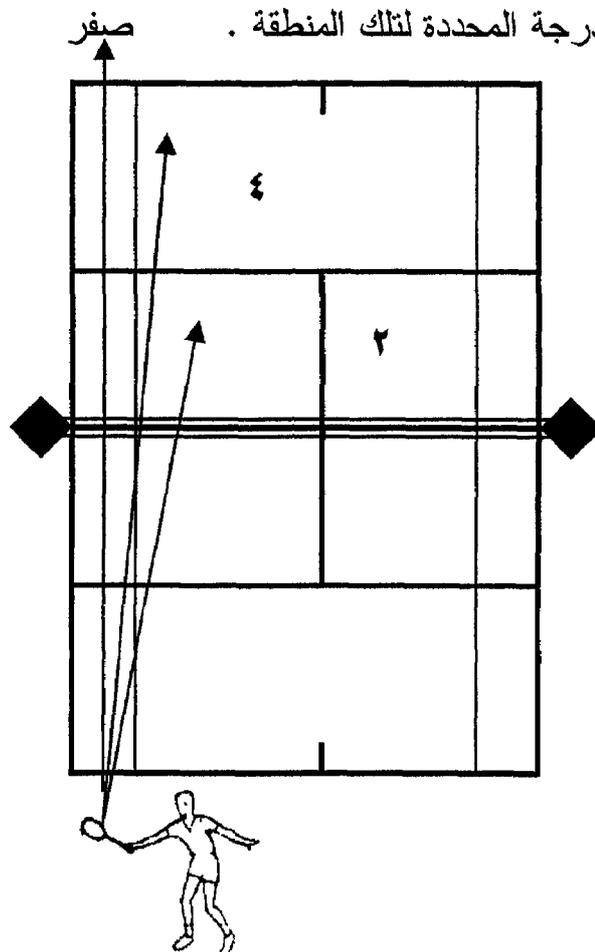
- الكرات التي تسقط داخل الملعب بين الشبكة وخط الإرسال تحصل علي درجتين ،

الكرات التي تسقط بين خط الإرسال وخط القاعدة تحصل علي أربعة درجات .

- الكرات التي تسقط علي الخط تأخذ الدرجة الأعلى لهذا الخط ، الكرات التي تمر

أعلي من الإرتفاع المحدد وتسقط في المنطقة المشار إليها في الملعب تحصل علي

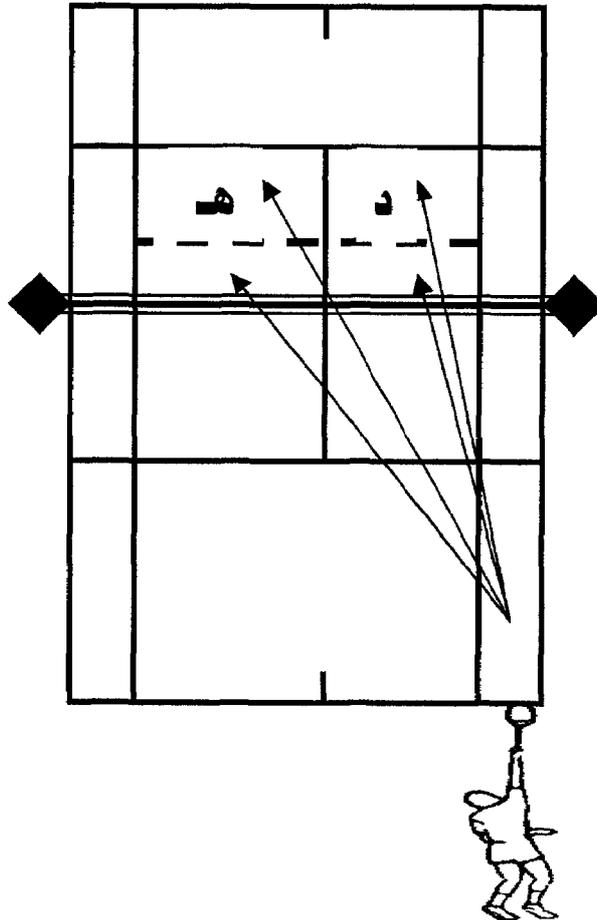
نصف قيمة الدرجة المحددة لتلك المنطقة .



ج- ضربة الإرسال :

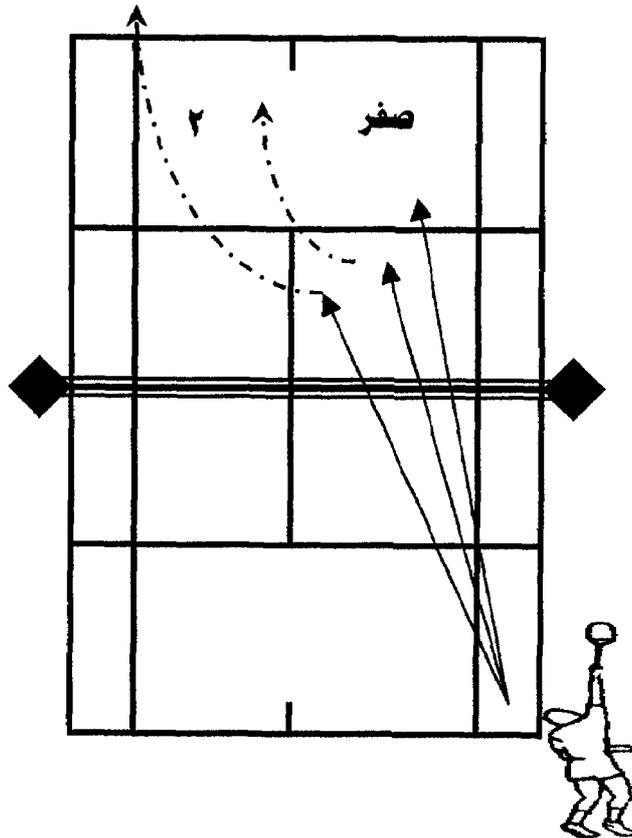
٧- إختبار دقة ضربة الإرسال

- غرض الإختبار: قياس دقة ضربة الإرسال .
- الأدوات المستخدمة: مضرب تنس ، ٢٠ كرة تنس .
- وصف الإختبار: يقف المختبر خلف خط البداية من مكان الإرسال .
- عند إعطاء إشارة البدء - يقوم المختبر بضرب ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمني
- يسمح للمختبر بإرسال ٥ كرات تنس متتالية بإتجاه المربع (د) .
- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية بإتجاه المربع (هـ) .
- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية بإتجاه المربع (و) .
- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية بإتجاه المربع (ز) .
- شروط الإختبار : تؤدي جميع الإرسالات من مكان الإرسال الأيمن والأيسر .
- تؤدي جميع المحاولات بشكل متتالي .
- التسجيل : يسجل للمختبر عدد الكرات التي أصابت المربع المرسوم .
- يعطي المختبر صفر في حالة عدم إصابة المربع .



٨- اختبار قوة ضربة الإرسال

- غرض الاختبار: قياس قوة ضربة الإرسال .
- الأدوات المستخدمة: مضرب تنس ، ١٠ كرات تنس .
- وصف الاختبار: يقف المختبر في الجهة اليمنى أو اليسرى لمنطقة الإرسال .
- عند إعطاء إشارة البدء - يقوم المختبر بضرب ١٠ ضربات إرسال ، ٥ من الجهة اليمنى و ٥ من الجهة اليسرى .
- شروط الاختبار: يعطي للمختبر محاولتين من كل جهة .
- سقوط الكرة في مربع الإرسال المعاكس .
- الكرات التي تلمس خطوط مربع الإرسال تعتبر صحيحة .
- التسجيل : الكرات الساقطة خارج منطقة الإرسال يعطي للمختبر درجة صفر .
- الكرات الساقطة داخل مربع الإرسال الصحيح يعطي للمختبر درجتان في حالة إرتداد الكرة أمام خط القاعدة .
- الكرات الساقطة داخل مربع الإرسال الصحيح يعطي للمختبر ٤ درجات في حالة سقوطها خارج الملعب وخلف خط القاعدة . ٤



مرفق (و)

وحدات البرنامج التدريبي المقترح

(و / ٤٤)

الوحدة التدريبية رقم (٢)

الإسبوع : الأول .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة ، قوة ، سرعة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٦ / ٦ / ٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع - منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|--|----------------|-----------|--|----------------------|--------------|---------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة البينية | العمل ثقة | الوقت | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والظنم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحبل ، إطالة ، مرونة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ ق | ٣٠-٥٠ % | ١٠ ق | الإحماء | |
| تدريبات تقارن | مضمار حبل | صف | (١ ، ٢ ، ٥) | ٤٥ ث | ٦٠ ث | ٦٠-٧٠ % | ٢٠ ق | تحمل السرعة | الإعداد العام البدني |
| | ثقل | إنتشار حر | (٤ ، ٨ ، ٩) | ٤٥ ث | ٥٥ ث | ٧٠ % | ٢٠ ق | تحمل القوة | |
| المرونة والإطالة | أفصاح كرات تنس | فردى | (١ ، ٢ ، ٤) | ٤٥ ث | ٦٠ ث | ٦٠-٧٠ % | ١٥ ق | الرشاقة | الإعداد البدني الخاص |
| فترات خلال | كرات ثلاث | قطار | (١ ، ٤) | ٤٥ ث | ٦٠ ث | ٦٠-٧٠ % | ١٥ ق | الضربة الخلفية | الإعداد المهاري |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (١) | ٤٥ ث | ٥٠ ث | ٦٠-٧٠ % | ٥ ق | الجزء المباراتي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار حر | تمرينات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(و / ٤٥)

الوحدة التدريبية رقم (٣)

الإسبوع : الأول .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القوة المميزة بالسرعة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، سرعة ، قوة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع - منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأوت | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل |
|--|-----------|-----------|---|----------------------|--------------|-----------|------------|-----------------------|
| | | | | الراحة اليومية | الحمل شدة | الحمولة | | |
| زمن الإحماء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إبطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ٥٠ - ٣٠ % | ٥٠ - ٣٠ % | ١٠ ق | الإحماء |
| تمارين | مضمار جبل | صف | (٥ ، ٣ ، ٢ ، ١) | ٤٥ ث | ٧٠ ث | ٦٠ - ٧٠ % | ٢٠ ق | تحمل السرعة |
| | مقعد ثقيل | إنتشار حر | (١٠ ، ٨ ، ٥ ، ٢) | ٤٥ ث | ٦٠ ث | ٧٠ - ٦٠ % | ٢٠ ق | تحمل القوة |
| المرونة و الإطالة | ثقل منرج | ثنائي | (٨ ، ٧ ، ٢) | ٤٥ ث | ٧٥ ث | ٦٠ - ٧٠ % | ١٥ ق | القوة المميزة بالسرعة |
| فترات خلال | كرات تنس | قطار | (٤ ، ٢) | ٤٥ ث | ٧٠ ث | ٦٠ - ٧٠ % | ١٥ ق | ضربة الإرسال |
| الراحة اليومية | - | ثنائي | (١) | ٤٥ ث | ٦٠ ث | ٦٠ - ٧٠ % | ٥ ق | الجزء المباراتي |
| | - | إنتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٥٠ - ٣٠ % | ٥ ق | الختم |

(و/٤٦)

الوحدة التدريبية رقم (٤)

الإسبوع : الثاني .
 زمن الوحدة : ٩٠ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية .
 الأهداف الفرعية : (سرعة ، مرونة ، رشاقة) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٧/١ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفئري (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | أجزاء الوحدة التدريبية |
|--|--------------|-----------|--|-------------------|---------|---------|---------|-------------------|------------------------|
| | | | | الراحة | البينية | الحمل | | | |
| زمن الإحماء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠ % | ١٠ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | - | صفا | (٤ ، ٣ ، ١) | ٦٠ث | ١٥ث | ٧٠-٨٠ % | ٢٠ق | سرعة قصوي | الإعداد البدني العام |
| | عقل حائط | ثنائي | (٧ ، ٢ ، ١) | ٦٠ث | ٣٠ث | ٨٠ % | ٢٠ق | مرونة | |
| المرونة و الإطالة | أفصاح | فردى | (٨ ، ٧ ، ٣) | ٦٠ث | ٦٠ث | ٨٠-٧٠ % | ٥ق | السرعة الإنتقالية | الإعداد البدني الخاص |
| فترات خلال | التدريب حائط | أحادي | (٥ ، ٢) | ٦٠ث | ٥٥ث | ٧٠-٨٠ % | ٥ق | الضربة الخلفية | الإعداد المهاري |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٢) | ٦٠ث | ٥٠ث | ٧٠-٨٠ % | ٥ق | الجزء المباراتي | الإعداد الخططي |
| | - | انتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كـ (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ق | الختم | |

(و / ٤٧)

الوحدة التدريبية رقم (٥)

الإسبوع : الثاني .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة ، قوة ، سرعة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ٣ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|-----------------|-----------|--|-------------------|---------|-----------|---------|----------------|----------------------------|
| | | | | الراحة | البيئية | الحمل شدة | | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠ - ٥٠ % | ١٠ ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | مضمار | صف | (١ ، ٣ ، ٤ ، ٨) | ٦٠ ث | ٦٠ ث | ٧٠ - ٨٠ % | ٢٠ ق | تحمل سرعة | الإعداد العام البدني الخاص |
| | - | حر | (٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩) | ٦٠ ث | ٧٠ ث | ٨٠ - ٩٠ % | ٢٠ ق | تحمل قوة | |
| المرونة والإطالة | أقمار كرات تنفس | فردى | (١ ، ٥ ، ٧) | ٦٠ ث | ٧٠ ث | ٧٠ - ٨٠ % | ٥١ ق | رشاقة | الإعداد البدني الخاص |
| فترات خلال | كرات تنفس | ثلاثي | (١ ، ٤) | ٦٠ ث | ٨٠ ث | ٧٠ - ٨٠ % | ٥١ ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| الراحة البيئية | - | ثنائي | (٢) | ٦٠ ث | ٦٠ ث | ٧٠ - ٨٠ % | ٥ ق | الجزء المبارئي | الإعداد الخططي |
| | - | انتشار حر | تمارين التنفس والإسترخاء كـ (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠ - ٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(و / ٤٨)

الوحدة التدريبية رقم (٦)

- الإسبوع : الثاني .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القوة المميزة بالسرعة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، سرعة ، قوة) .
- اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٥ / ٧ / ٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|--|----------------|-----------|--|-------------------|-------|-----------|---------|------------------------|--|
| | | | | الراحة البينية | الجمع | شدة الحمل | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠-٥٠ % | ١٠ ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | - | صفا | (١٠ ، ٧ ، ٤ ، ٢) | ٦٠ ث | ٥٠ ث | ٧٠-٨٠ % | ٢٠ ق | تحمل سرعة | |
| | مقعد سويدي | ثنائي | (١٠ ، ٩ ، ٧ ، ٦) | ٦٠ ث | ٦٠ ث | ٨٠ % | ٢٠ ق | تحمل قوة | |
| المرونة و الإطالة | أسلاك مطاط حبل | ثنائي | (١٠ ، ٣ ، ١) | ٦٠ ث | ٨٠ ث | ٧٠-٨٠ % | ١٥ ق | القوة المميزة بالسرعة | |
| فترات خلال | التدريب حائط | ثنائي | (٥ ، ٢) | ٦٠ ث | ٦٥ ث | ٧٠-٨٠ % | ١٥ ق | الضربة الأمامية | |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٢) | ٦٠ ث | ٧٠ ث | ٧٠-٨٠ % | ٥ ق | الجزء المبارئي | |
| | - | إنتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختم | |

(و / ٤٩)

الوحدة التدريبية رقم (٧)

الإسبوع : الثالث .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية والرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة ، قوة ، رشاقة) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ٨ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع - منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|----------|-----------|--|-------------------|---------|-----------|---------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة البينية | الحمولة | شدة الحمل | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والفتام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠ - ٥٠ % | ١٠ ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | - | فردى | (٥ ، ٤) | ٤٥ ث | ٣٠ ث | ٦٠ - ٦٠ % | ١٥ ق | السرعة القصوي | الإعداد العام البدني |
| | مدرج | حر | (٨ ، ٢ ، ١) | ٤٥ ث | ٢٠ ث | ٧٠ - ٦٠ % | ١٠ ق | القوة | |
| المرونة و الإطالة | - | فردى | (٥ ، ٤ ، ١) | ٤٥ ث | ٣٥ ث | ٦٠ - ٦٠ % | ٢٠ ق | السرعة الإنتقالية | الإعداد البدني الخاص |
| | - | فردى | (١٠ ، ٤ ، ٢) | ٤٥ ث | ٤٠ ث | ٧٠ - ٦٠ % | ٢٠ ق | الرشاقة | |
| فترات خلال | كرات تنس | ثنائي | (٥ ، ٣) | ٤٥ ث | ٥٠ ث | ٦٠ - ٦٠ % | ٥ ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (١) | ٤٥ ث | ٦٠ ث | ٦٠ - ٦٠ % | ٥ ق | الجزء المبارئي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠ - ٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(و / ٥٠)

الوحدة التدريبية رقم (٨)

الإسبوع : الثالث .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة والرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة ، قوة ، سرعة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٧/١٠ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|--------------|-----------|--|----------------------|--------------|---------|------------|------------------------|-----------------|
| | | | | الراحة | الحمل شدة | البيئية | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠٪ | ١٠ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | أفصاح | حر | (٥ ، ٣ ، ٢) | ٤٥ث | ٤٠ث | ٢٠٪ | ١٥ق | سرعة رد الفعل | الإعداد العام |
| | - | فردى | (٩ ، ٨ ، ٣) | ٤٥ث | ٥٠ث | ٧٠٪ | ١٠ق | تحمل القوة | |
| المرونة و الإطالة | ثقل أفصاح | فردى | (٩ ، ٤ ، ١) | ٤٥ث | ٣٠ث | ٢٠٪ | ٢٠ق | القوة المميزة بالسرعة | الإعداد الخاص |
| | كرات تنس | فردى | (٩ ، ٧ ، ٣) | ٤٥ث | ٤٥ث | ٧٠٪ | ٢٠ق | الرشاقة | |
| فترات خلال | حائط التدريب | ثنائي | (٥ ، ٤) | ٤٥ث | ٦٠ث | ٢٠-٧٠٪ | ٥ق | الضربة الأمامية | الإعداد المهاري |
| الراحة البيئية | - | ثنائي | (١) | ٤٥ث | ٨٠ث | ٢٠-٧٠٪ | ٥ق | الجزء المباراتي | الإعداد الخططي |
| | - | انتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٢٠-٥٠٪ | ٥ق | الختام | |

(و/٥١)

الوحدة التدريبية رقم (٩)

الإسبوع : الثالث .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية والقدرة .
 الأهداف الفرعية : (سرعة ، مرونة ، قوة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٧/١٢ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأوت | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل |
|---|-------|---------|--|-------------------|------|---------|-----------------------|----------------------|
| | | | | البينة التراجعية | ق | الحملة | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠-٥٠ % | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | أفصاح | فردى | (٥ ، ٣ ، ٢) | ٤٥ ث | ٤٥ ث | ٦٠-٧٠ % | السرعة الإنتقالية | الإعداد البدني العام |
| | ثقل | حر | (٩ ، ٤ ، ٣) | ٤٥ ث | ٥٥ ث | ٧٠-٧٠ % | القوة | |
| المرونة و الإطالة | - | فردى | (١٠ ، ٩ ، ٢) | ٤٥ ث | ٤٥ ث | ٦٠-٧٠ % | السرعة الإنتقالية | الإعداد البدني الخاص |
| | ثقل | فردى | (١٠ ، ٦ ، ١) | ٤٥ ث | ٣٥ ث | ٧٠-٧٠ % | القوة المميزة بالسرعة | |
| فترات خلال | حائط | ثنائي | (٥ ، ٤) | ٤٥ ث | ٧٠ ث | ٦٠-٧٠ % | الضربة الخلفية | الإعداد المهاري |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (١) | ٤٥ ث | ٨٠ ث | ٦٠-٧٠ % | الجزء المبارئي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | الختام | |

(و / ٥٢)

الوحدة التدريبية رقم (١٠)

الإسبوع : الرابع .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية و الرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (سرعة ، مرونة ، قوة) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٧/١٥ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترى (مرتفع - منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|------------|---------|--|----------------------|-------|--------------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة | الجهد | شدة الحمل | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ق | الإحماء | |
| تمارين | - | صف | (٥ ، ٢ ، ١) | ٦٠ث | ٢٠ث | ٨٠-٩٠ % | ١٠ق | السرعة القصوي | الإعداد البدني العام |
| | عصا | حر | (١٠ ، ٤ ، ٣) | ٦٠ث | ٢٥ث | ٩٠ % | ١٠ق | المرونة | |
| المرونة و الإطالة | أقمار كرات | فردى | (٨ ، ٧ ، ٥) | ٦٠ث | ٤٠ث | ٨٠-٩٠ % | ١٥ق | سرعة إنتقالية | الإعداد البدني الخاص |
| | - | فردى | (٩ ، ٨ ، ٢) | ٦٠ث | ٤٥ث | ٩٠ % | ١٥ق | رشاقة | |
| فترات خلال | ملاعب | ثنائي | (٤ ، ٢) | ٦٠ث | ٦٠ث | ٨٠-٩٠ % | ٢٠ق | الضربة الأمامية | الإعداد المهاري |
| الراحة البدنية | - | ثنائي | (٢) | ٦٠ث | ٩٠ث | ٨٠-٩٠ % | ١٠ق | الجزء المبارئي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ق | الختام | |

(و/٥٣)

الوحدة التدريبية رقم (١١)

الأسبوع : الرابع .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة و الرشاقة .
 الأهداف الفرعية: (سرعة ، مرونة ، رشاقة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٧/١٧ م .
 المكان : مركز شباب دسوق
 طريقة التدريب: (مرتفع - منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | الشكل | المحتوى التدريبي | حمل خصائص التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل |
|---|-----------|-----------|--|----------------------|-------|--------------|------------|-----------------------|
| | | | | الراحة | الجم | شدة الحمل | | |
| الوحدة التدريبية أجزاء | | | | | | | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ اق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الإحماء |
| الإعداد العام البدني | حائط | صفا | (٦،٥،٢) | ١١٠ ث | ٤٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٠ اق | المرونة |
| | مقعد مدرج | حر | (١٠،٤،٢) | ١١٠ ث | ٤٥ ث | ٩٠ % | ١٠ اق | تحمل القوة |
| الإعداد البدني الخاص | - | فردى | (١٠،٧،٤) | ١١٠ ث | ٤٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ اق | القوة المميزة بالسرعة |
| | كرات تنس | فردى | (٥،٣،٢) | ١١٠ ث | ٥٠ ث | ٩٠ % | ١٥ اق | الرشاقة |
| الإعداد المهاري | كرات تنس | ثنائي | (٥،٣،١) | ١١٠ ث | ٥٥ ث | فوق ٩٠ % | ٢٠ ق | الضربة الخلفية |
| الإعداد الخططي | - | ثنائي | (٢،١) | ١١٠ ث | ٦٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٠ اق | الجزء المبارئي |
| | - | انتشار حر | تمرينات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، (هتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختام |

(و / ٥٤)

الوحدة التدريبية رقم (١٢)

الإسبوع : الرابع .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية والقدرة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، سرعة ، قوة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٧/١٩ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل أجزاء الوحدة التدريبية | |
|---|----------------------|-----------|--|----------------------|-------|--------------|------------|--|----------------------|
| | | | | الراحة البينية | الحمل | ثقل الحمل | | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ اق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الإحماء | |
| تدريبات تقاسم | - | صفا | (٣ ، ٤ ، ١٠) | ٦٠ ث | ٤٠ ث | ٨٠-٩٠ % | ١٠ اق | تحمل السرعة | الإعداد العام البدني |
| | | فردى | (٣ ، ٧ ، ٩) | ٦٠ ث | ٥٥ ث | ٩٠-٩٠ % | ١٠ اق | تحمل القوة | |
| المرونة و الإطالة | كرات تنفس ثقيل مدراج | فردى | (١ ، ٦ ، ١٠) | ٦٠ ث | ٤٥ ث | ٨٠-٩٠ % | ١٥ اق | السرعة الإنتقالية | الإعداد البدني الخاص |
| | | حر | (٦ ، ٨ ، ٩) | ٦٠ ث | ٤٠ ث | ٩٠-٩٠ % | ١٥ اق | القوة المميزة بالسرعة | |
| فترات خلال | كرات تنفس | ثانوى | (١ ، ٣) | ٦٠ ث | ٦٠ ث | ٨٠-٩٠ % | ٢٠ ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| الراحة البينية | - | ثانوى | (١ ، ٢) | ٦٠ ث | ٧٥ ث | ٨٠-٩٠ % | ١٠ اق | الجزء المبارثى | الإعداد الخطى |
| | - | انتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(و / ٥٥)

الوحدة التدريبية رقم (١٣)

الإسبوع : الخامس .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة والسرعة الإنتقالية .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة ، قوة) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٢/٧/٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | أجزاء الوحدة التدريبية |
|---|----------------|---------|--|-------------------|-------|-----------|---------|-------------------|------------------------|
| | | | | الراحة البدنية | الجم | ثقة الحمل | | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالم (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ اق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | حبل | صفا | (٥ ، ٤ ، ٢) | ١٢٠ ث | ٥٥ ث | فوق ٩٠ % | ١٠ اق | تحمل السرعة | الإعداد العام البدني |
| | مراج | حر | (٥ ، ٣ ، ١) | ١٢٠ ث | ٤٠ ث | ٩٠ % | ١٠ اق | القوة | البدني الخاص |
| المرونة و الإطالة | - | حر | (١٠ ، ٨ ، ٥) | ١٢٠ ث | ٥٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ اق | الرشاقة | الإعداد الخاص |
| | كرات تنس | فردى | (٨ ، ٦ ، ١) | ١٢٠ ث | ٤٥ ث | ٩٠ % | ٢٠ اق | السرعة الإنتقالية | المهاري |
| فترات خلال | أقماع بلاستيكي | ثنائي | (٥ ، ٤ ، ١) | ١٢٠ ث | ٥٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ اق | ضربة الإرسال | الإعداد |
| الراحة البدنية | - | ثنائي | (٢ ، ١) | ١٢٠ ث | ٧٥ ث | فوق ٩٠ % | ١٠ اق | الجزء المبارئي | الخططي |
| | - | انتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالم (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(و ٥٦)

الوحدة التدريبية رقم (١٤)

الإسبوع : الخامس .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة والرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة ، قوة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٤/٧/٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|--|-----------|-----------|---|----------------------|--------|----------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة | البنية | شدة | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالمـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | أق . | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الإحماء | |
| تدريبات تقارن | حائط | صفا | (٦ ، ٥ ، ٢) | ١١٠ ث | ٤٤٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ ق | المرونة | الإعداد البدني العام |
| | مقعد | حر | (١٠ ، ٤ ، ٢) | ١١٠ ث | ٤٤٥ ث | ٩٠ % | ١٥ ق | تحمل القوة | |
| المرونة والإطالة | - | فردى | (١٠ ، ٧ ، ٤) | ١١٠ ث | ٤٤٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ ق | القوة المميزة بالسرعة | الإعداد الخاص البدني |
| | كرات تنفس | فردى | (٥ ، ٣ ، ٢) | ١١٠ ث | ٥٠ ث | ٩٠ % | ٢٠ ق | الرشاقة | |
| فترات خلال | كرات تنفس | ثانوى | (٥ ، ٣ ، ١) | ١١٠ ث | ٥٥٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ ق | الضربة الخلفية | الإعداد المهاري |
| الراحة البنية | - | ثانوى | (٢ ، ١) | ١١٠ ث | ٦٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ ق | الجزء المبارثى | الإعداد الخطى |
| | - | انتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالمـ (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختم | |

(و / ٥٧)

الوحدة التدريبية رقم (١٥)

الإسبوع : الخامس .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية والقدرة .
 الأهداف الفرعية : (سرعة، مرونة، رشاقة) .
 اليوم : الأربعاء
 التاريخ : ٢٦/٧/٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | أجزاء الوحدة التدريبية |
|---|-----------|-----------|--|-------------------|--------|----------|---------|-----------------------|------------------------|
| | | | | الراحة | البينة | الحمل | | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الإحماء | |
| تدريبات تعاريف | - | صفا | (١ ، ٤ ، ٥) | ١٠٠ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٠ ق | السرعة الحركية | الإعداد العام البدني |
| | طب | فردى | (٣ ، ٥ ، ٩) | ١٠٠ ث | ٥٥ ث | ٩٠ % | ١٠ ق | الرشاقة | |
| المرونة و الإطالة | - | حر | (٢ ، ٦ ، ٩) | ١٠٠ ث | ٤٥ ث | فوق ٩٠ % | ٢٠ ق | السرعة الإنتقالية | الإعداد الخاص البدني |
| | كرات تنفس | فردى | (٢ ، ٣ ، ٨) | ١٠٠ ث | ٤٠ ث | ٩٠ % | ٢٠ ق | القوة المميزة بالسرعة | |
| فترات خلال | كرات تنفس | ثنائي | (١ ، ٣ ، ٥) | ١٠٠ ث | ٥٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٠ ق | الضربة الأمامية | الإعداد المهاري |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٢) | ١٠٠ ث | ٥٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٠ ق | الجزء المبارثي | الإعداد الخططي |
| | - | انتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(و / ٥٨)

الوحدة التدريبية رقم (١٦)

الإسبوع : السادس .
 زمن الوحدة : ٩٠ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة والسرعة الإنتقالية .
 الأهداف الفرعية : (سرعة ، مرونة ، قوة) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٩ / ٧ / ٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|--|-----------|-----------|--|----------------------|-------|-----------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة | الجهد | ثقل الحمل | | | |
| | | | | | | | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠٪ | ٥ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | - | صفا | (٥ ، ٤ ، ٢) | ٤٥ث | ٢٥ث | ٦٠-٧٠٪ | ١٠ق | السرعة القصوي | الإعداد العام البدني |
| | ثقل | حر | (٩ ، ٥ ، ٢ ، ١) | ٤٥ث | ٣٠ث | ٧٠٪ | ٥ق | القوة المميزة بالسرعة | |
| المرونة والإطالة | أفصاح | فردى | (٩ ، ٨ ، ٦) | ٤٥ث | ٥٠ث | ٦٠٪ | ٢٠ق | الرشاقة | الإعداد الخاص البدني |
| | كرات | قطار | (١٠ ، ٨ ، ٧) | ٤٥ث | ٦٠ث | ٧٠-٦٠٪ | ٢٠ق | السرعة الإنتقالية | |
| فترات خلال | كرات تنفس | ثنائي | (٥ ، ٤ ، ٢) | ٤٥ث | ٥٠ث | ٦٠-٧٠٪ | ٢٠ق | الضربة الخلفية | الإعداد المهاري |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (١) | ٤٥ث | ٥٥ث | ٦٠-٧٠٪ | ٥ق | الجزء المبارثي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار حر | تمرنات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠٪ | ٥ق | الختم | |

(و/٥٩)

الوحدة التدريبية رقم (١٧)

الإسبوع : السادس .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة والرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، قوة ، مرونة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٧/٣١ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأوت | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل |
|---|--------------------|---------------|--|----------------------|------------|--------------|------------|-------------------------------------|
| | | | | الراحة البينية | الحمولة | شدة الحمل | | |
| | | | | | | | | أجزاء الوحدة التدريبية |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠% | ٥ق | الإحماء |
| تدريبات تمارس | ثقل عقل حائط | ثنائي صف | (٦ ، ٥ ، ١) (٨ ، ١) | ٤٥ث | ٤٠ث ٥٥ث | ٦٠-٧٠% | ٥ق ١٠ق | تحمل القوة المرونة |
| المرونة والإطالة | - حواجز | ثنائي فردى | (١٠ ، ٩ ، ٥) (١٠ ، ٩ ، ٤) | ٤٥ث | ٤٠ث ٥٠ث | ٦٠-٧٠% | ٢٠ق ٢٠ق | القوة المميزة بالسرعة الرشاقة |
| فترات خلال | كرات تنس | ثنائي | (٥ ، ٤ ، ٢) | ٤٥ث | ٥٥ث | ٦٠-٧٠% | ١٥ق | الضربة الأمامية |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٢) | ٤٥ث | ٦٠ث | ٦٠-٧٠% | ١٠ق | الجزء المبارثي |
| | | انتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠% | ٥ق | الختام |

(و / ٦٠)

الوحدة التدريبية رقم (١٨)

الإسبوع : السادس .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة والسرعة الإنتقالية .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، قوة ، رشاقة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٨/٢ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|---------------|-----------|--|----------------------|--------------|---------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة البينية | الحمل شدة | الحمولة | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠٪ | ٥ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | ثقل مدرج | فردى | (٩ ، ٢) | ٤٥ث | ٤٠ث | ٦٠-٦٠٪ | ١٠ق | القوة | الإعداد البدني العام |
| | أطواق | صفا | (٧ ، ٢) | ٤٥ث | ٦٠ث | ٧٠-٦٠٪ | ١٠ق | الرشاقة | |
| المرونة والإطالة | ثقل | ثنائي | (١٠ ، ٥ ، ٢) | ٤٥ق | ٤٥ق | ٦٠-٦٠٪ | ٢٠ق | القوة المميزة بالسرعة | الإعداد البدني الخاص |
| | - | فردى | (٩ ، ٤ ، ٢) | ٤٥ث | ٣٠ث | ٧٠-٦٠٪ | ٢٥ق | السرعة الإنتقالية | |
| فترات خلال | بلاستيك أقماع | ثنائي | (٤ ، ٣ ، ١) | ٤٥ق | ٥٥ق | ٦٠-٧٠٪ | ١٥ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٢ ، ١) | ٤٥ث | ٧٠ث | ٦٠-٧٠٪ | ١٠ق | الجزء المبارئي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠٪ | ٥ق | الختام | |

(و / ٦١)

الوحدة التدريبية رقم (١٩)

الإسبوع : السابع .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة والسرعة الإنتقالية .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، رشاقة) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٨/٥ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل |
|---|------------|-----------|--|-------------------|---------|-----------|---------|------------------------|
| | | | | الراحة | البيئية | شدة الحمل | | |
| | | | | | | | | أجزاء الوحدة التدريبية |
| زمن الإحماء والفتام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الإحماء |
| تمارين | حائط | حر | (١ ، ٤ ، ٥ ، ٨) | ٦٠ ث | ٦٠ ث | ٩٠-٨٠ % | ٥ ق | المرونة |
| المرونة والإطالة | - | ثانتي | (١ ، ٦ ، ٧) | ٦٠ ث | ٥٠ ث | ٨٠-٩٠ % | ٢٠ ق | الرشاقة |
| | ثقل مدرج | فردتي | (١ ، ٥ ، ٨) | ٦٠ ث | ٤٠ ث | ٩٠-٩٠ % | ٢٠ ق | السرعة الإنتقالية |
| فترات خلال | أهداف | ثلاثتي | (١ ، ٥) | ٦٠ ث | ٣٥ ث | ٨٠-٩٠ % | ١٠ ق | ضربة الإرسال |
| | ملعب التنس | ثانتي | (٢ ، ٣) | ٦٠ ث | ٣٥ ث | ٩٠-٩٠ % | ١٠ ق | الضربة الأمامية |
| الراحة البيئية | - | ثانتي | (٣) | ٦٠ ث | ٨٠ ث | ٨٠-٩٠ % | ٥ ق | الجزء المباراتي |
| | | إنتشار حر | تمينات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز على العودة للحالة | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختام |

(و/٦٢)

الوحدة التدريبية رقم (٢٠)

الإسبوع : السابع .
 زمن الوحدة : ٩٠ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية والقدرة .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، سرعة ، رشاقة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٨/٧ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفتري (مرتفع-منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|----------|-----------|--|----------------------|-----|--------------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة البينية | إق | ثقة الحمل | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | إق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الإحماء | |
| تمارين | أقسام | قطار | (٥ ، ٤ ، ٢ ، ١) | ٦٠ث | ٤٥ث | ٨٠-٩٠ % | ٢٠ق | السرعة الإنتقالية | الإعداد البدني العام |
| المرونة و الإطالة | مدرج | حر | (٨ ، ٦ ، ٣) | ٦٠ث | ٥٠ث | ٨٠-٩٠ % | ٢٠ق | السرعة الإنتقالية | الإعداد الخاص البدني |
| | - | فردى | (٩ ، ٨ ، ٦) | ٦٠ث | ٣٠ث | ٩٠-٩٠ % | ٢٠ق | القوة المميزة بالسرعة | |
| فترات خلال | أطواق | ثنائي | (٥ ، ١) | ٦٠ث | ٣٥ث | ٨٠-٩٠ % | ٥ ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | كرات تنس | ثنائي | (٤ ، ٢) | ٦٠ث | ٥٠ث | ٩٠-٩٠ % | ١٠ق | الضربة الخلفية | |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٢ ، ١) | ٦٠ث | ٧٠ث | ٨٠-٩٠ % | ٥ ق | الجزء المبارئي | الإعداد الخططي |
| | - | انتشار حر | تمرنات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(و ٦٣)

الوحدة التدريبية رقم (٢١)

الإسبوع : السابع .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة والرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة ، سرعة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٨/٩ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع- منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل |
|--|----------|---------|--|-------------------|-----|-----------|---------|------------------------|
| | | | | البينية الراحبة | ح | ثدة العمل | | |
| ملاحظات | | | | | | | | أجزاء الوحدة التدريبية |
| زمن الإحماء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠٪ | ١٠ق | الإحماء |
| تدريبات تقاسم | ثقل مقطع | حر | أ (٧ ، ٣ ، ١) ب (١٠ ، ٧ ، ٤) | ٦٠ث | ٦٠ث | ٨٠-٩٠٪ | ٢٥ق | تحمل عام |
| المرونة و الإطالة | - | فردى | (٧ ، ٤ ، ١) | ٦٠ث | ٤٥ث | ٨٠-٩٠٪ | ١٥ق | القوة المميزة بالسرعة |
| | حبل | ثنائي | (١٠ ، ٦ ، ٣) | ٦٠ث | ٥٠ث | ٩٠٪ | ١٥ق | الرشاقة |
| فترات خلال | كرات تنس | ثنائي | (٤ ، ٣ ، ١) | ٦٠ث | ٤٠ث | ٨٠-٩٠٪ | ٢٠ق | الضربة الأمامية |
| | حائط تنس | ثنائي | (٥ ، ٢ ، ١) | ٦٠ث | ٤٠ث | ٩٠٪ | ١٥ق | الضربة الخلفية |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٣) | ٦٠ث | ٥٠ث | ٨٠-٩٠٪ | ١٥ق | الجزء المباراتى |
| | | انتشار | تمرنات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠٪ | ٥ق | الختم |

(و ٦٤/)

الوحدة التدريبية رقم (٢٢)

اليوم : السبت .
التاريخ : ٢٠٠٦/٨/١٢ م .
المكان : مركز شباب لسوق .
طريقة التدريب : الفكري (مرتفع - منخفض) الشدة.

الإسبوع : الثامن .
زمن الوحدة : ٩٠ ق .
الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية والرشاقة .
الأهداف الفرعية : (سرعة ، مرونة) .

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|--|----------|-----------|---|----------------------|---------|--------------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | البينية الراحة | الحمولة | شدة الحمل | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إبطالة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ اق | ٣٠-٥٠ % | ١٠ اق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | - | قطار | (٥ ، ٣ ، ١) | ١١ ث | ٤٠ ث | فوق ٩٠ % | ٢٠ ق | السرعة الحركية | الإعداد العام |
| المرونة و الإطالة | مدرج | حر | (٩ ، ٥ ، ٤) | ١١ ث | ٢٥ ث | فوق ٩٠ % | ١٠ اق | السرعة الإنتقالية | الإعداد البيني الخاص |
| | - | ثلاثي | (٨ ، ٦ ، ١) | ١١ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ٥ اق | الرشاقة | |
| فترات خلال | أطواق | ثلاثي | (٥ ، ١) | ١١ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ٥ اق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | كرات تنس | ثلاثي | (٤ ، ٣) | ١١ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ٥ اق | الضربة الخلفية | |
| البينية الراحة | - | ثلاثي | (٢) | ١١ ث | ٤٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٠ اق | الجزء المباراتي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار حر | تمرنات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختم | |

(و / ٦٥)

الوحدة التدريبية رقم (٢٣)

الإسبوع : الثامن .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة والسرعة الإنتقالية .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، قوة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ١٤ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع - منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|-------------|---------|--|----------------------|-------------|--------------|------------|-----------------------|----------------------|
| | | | | الراحة البينية | إحم الحم | شدة الحمل | | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ق | ٢٠-٥٠ % | ١٠ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | تقل مدرج | فردى | (١٠ ، ٥ ، ٤ ، ٣) | ١٠٠ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ٢٠ق | القوة | الإعداد البدني العام |
| المرونة والإطالة و | أفصاح | حر | (٨ ، ٥ ، ٤) | ١٠٠ ث | ٢٥ ث | فوق ٩٠ % | ١٨ق | القوة المميزة بالسرعة | الإعداد الخاص البدني |
| | - | ثنائي | (١٠ ، ٧ ، ٢) | ١٠٠ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٧ق | السرعة الإنتقالية | |
| فترات خلال | ملعب تنس | ثنائي | (٤ ، ٢ ، ١) | ١٠٠ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | حائط تنس | ثنائي | (٥ ، ٣ ، ٢) | ١٠٠ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ٢٠ق | الضربة الأمامية | |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٢ ، ١) | ١٠٠ ث | ٣٥ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ق | الجزء المباراتي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار | تمرنات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ق | الختام | |

(و/٦٦)

الوحدة التدريبية رقم (٢٤)

الإسبوع : الثامن .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة والقدرة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٨/١٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفتري (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|--|----------|---------|--|----------------------|-------|--------------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة البيئية | الحمل | ثقل الحمل | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالم (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠-٥٠ % | ١٠ ق | الإحماء | |
| تدريبات تعلمس | حبل | ثنائي | أ (٨ ، ٥) ب (٦ ، ٣) | ٩٠ ث | ٦٠ ث | فوق ٩٠ % | ٣٠ ق | تحمل عام | الإعداد البدني العام |
| المرونة و الإطالة | - | فردى | (٧ ، ٣ ، ٢) | ٩٠ ث | ٤٥ ث | فوق ٩٠ % | ٢٠ ق | الرشاقة | الإعداد البدني الخاص |
| | كرات | حر | (٩ ، ٣ ، ٢) | ٩٠ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ ق | القوة المميزة بالسرعة | |
| فترات خلال | ملعب تنس | ثنائي | (٤ ، ٣ ، ٢) | ٩٠ ث | ٣٥ ث | فوق ٩٠ % | ١٨ ق | الضربة الخلفية | الإعداد المهاري |
| | ملعب تنس | ثنائي | (٤ ، ٣ ، ٢) | ٩٠ ث | ٣٥ ث | فوق ٩٠ % | ١٧ ق | الضربة الأمامية | |
| الراحة البيئية | - | ثنائي | (٣ ، ١) | ٩٠ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ ق | الجزء المباراتي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالم (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختم | |

(و / ٦٧)

الوحدة التدريبية رقم (٢٥)

الإسبوع : التاسع .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة والقدرة .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، سرعة) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٨/١٩ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع - منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل |
|--|-------------|-----------|---|----------------------|--------------|--------|------------|--------------------------|
| | | | | البينية الترابية | الحمل شدة | الحمل | | |
| الإحماء والإحماء خارج الوحدة التدريبية | - | انتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالم (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠٪ | ١٠ق | الإحماء |
| تمارين تدريبية | - | فردية | (٥ ، ٤ ، ١) | ٤٤٥ | ٤٤٠ | ٣٠-٧٠٪ | ٢٠ق | سرعة رد الفعل |
| المرونة و الإطالة | كرات تنس | ثانتي | (٨ ، ٧ ، ٢) | ٤٤٥ | ٣٥٥ | ٦٠-٧٠٪ | ١٠ق | الرشاقة |
| | | | (٩ ، ٥ ، ٢) | ٤٤٥ | ٤٤٠ | ٧٠-٧٠٪ | ١٠ق | القوة المميزة بالسرعة |
| فترات خلال | كرات تنس | ثانتي | (٥ ، ٣ ، ٢) | ٤٤٥ | ٤٤٥ | ٦٠-٦٠٪ | ١٥ق | الضربة الأمامية |
| | | | (٥ ، ٣ ، ٢) | ٤٤٥ | ٤٤٥ | ٧٠-٧٠٪ | ١٥ق | الضربة الخلفية |
| البينية الراحة | - | ثانتي | (٢) | ٤٤٥ | ٥٠٥ | ٣٠-٧٠٪ | ٢٠ق | الجزء المباراتي |
| | - | انتشار حر | تمرنات التنفس و الإسترخاء كالم (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | | ٥ق | ٣٠-٥٠٪ | ٥ق | الختام |

(و/٦٨)

الوحدة التدريبية رقم (٢٦)

الإسبوع : التاسع .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة والسرعة الإنتقالية .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، قوة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٨/٢١ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأوت | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | أجزاء الوحدة التدريبية |
|---|-----------|-----------|--|----------------------|--------|--------------|------------|-----------------------|------------------------|
| | | | | الراحة | البينة | الحمل شدة | | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠ % | ١٠ق | الإحماء | |
| تدريبات تقاسم | ثقل مدرج | فردى | (٩ ، ٧ ، ٢ ، ١) | ٤٥ث | ٣٠ث | ٦٠-٧٠ % | ١٥ق | القوة | الإعداد العام |
| المرونة و الإطالة | - | حر | (٨ ، ٧ ، ١) | ٤٥ث | ٣٥ث | ٦٠-٧٠ % | ١٠ق | القوة المميزة بالسرعة | الإعداد الخاص |
| | - | فردى | (٨ ، ٥ ، ٢) | ٤٥ث | ٤٥ث | ٧٠ % | ٥ق | السرعة الإنتقالية | |
| فترات خلال | كرات تنفس | ثنائي | (٥ ، ٤ ، ٣) | ٤٥ث | ٤٥ث | ٦٠-٧٠ % | ١٥ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | كرات تنفس | ثنائي | (٤ ، ٢ ، ١) | ٤٥ث | ٤٥ث | ٧٠ % | ١٥ق | الضربة الخلفية | |
| البينة الراحة | - | ثنائي | (٣) | ٤٥ث | ٤٠ث | ٦٠-٧٠ % | ١٥ق | الجزء المباراتي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار حر | تمارين التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ق | الختام | |

(و / ٦٩)

الوحدة التدريبية رقم (٢٧)

الإسبوع : التاسع .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية والرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، سرعة ، مرونة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفتري (مرتفع - منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأوت | الشكل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|----------|-----------|--|----------------------|------|--------------|------------|----------------------------------|----------------------|
| | | | | البينية الترابية | ق | شدة الحمل | | | |
| | | | | | | | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠-٥٠ % | ١٠ ق | الإحماء | |
| تمارين تقاسم | ثقل | صفا | أ (٢ ، ٦ ، ٩) ب (١ ، ٢ ، ٥) | ٤٥ ث | ٦٠ ث | ٢٠-٧٠ % | ١٥ ق | تحمل عام الإعداد البدني العام | |
| المرونة و الإطالة | أفصاح | حر | (١ ، ٣ ، ٨) | ٤٥ ث | ٤٠ ث | ٢٠-٧٠ % | ١٠ ق | السرعة الإنتقالية | الإعداد البدني الخاص |
| | - | فردى | (١ ، ٤ ، ٩) | ٤٥ ث | ٣٠ ث | ٧٠-٧٠ % | ٥ ق | الرشاقة | |
| فترات خلال | أطواق | ثنائي | (١ ، ٣ ، ٥) | ٤٥ ث | ٣٥ ث | ٢٠-٧٠ % | ١٠ ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | كرات تنس | ثنائي | (١ ، ٢ ، ٤) | ٤٥ ث | ٣٥ ث | ٧٠-٧٠ % | ١٠ ق | الضربة الأمامية | |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (١ ، ٢) | ٤٥ ث | ٣٥ ث | ٢٠-٧٠ % | ١٠ ق | الجزء المبارثي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار حر | تمرينات التنفس و الإسترخاء كالـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(٧٠/و)

الوحدة التدريبية رقم (٢٨)

الإسبوع : العاشر .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة والسرعة الإنتقالية .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، سرعة قصوي) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٦/٨/٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأوت | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|--|----------|---------|--|----------------------|--------|--------------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة البينية | إجمالي | ثقل الحمل | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة الطبيعية | - | إنتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠ % | ١٠ق | الإحماء | |
| تدريبات تعاريف | أقماع | فردى | (٥ ، ٤ ، ٣ ، ١) | ٦٠ث | ٣٠ث | ٨٠-٩٠ % | ١٥ق | السرعة الإنتقالية | الإعداد العام البدني |
| المرونة والإطالة | - | فردى | (٩ ، ٨ ، ٧) | ٦٠ث | ٥٠ث | ٨٠-٩٠ % | ٨ق | الرشاقة | الإعداد الخاص البدني |
| | حبل | حر | (١٠ ، ٦ ، ٣) | ٦٠ث | ٥٠ث | ٩٠-٩٠ % | ٧ق | السرعة الإنتقالية | |
| فترات خلال | أطواق | ثنائي | (٥ ، ٣ ، ١) | ٦٠ث | ٥٠ث | ٨٠-٩٠ % | ١٠ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | كرات تنس | ثنائي | (٤ ، ٣ ، ٢) | ٦٠ث | ٥٠ث | ٩٠-٩٠ % | ١٥ق | الضربة الخلفية | |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٢) | ٦٠ث | ٥٥ث | ٨٠-٩٠ % | ٢٠ق | الجزء المباراتي | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالم (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ق | الختام | |

(و / ٧١)

الوحدة التدريبية رقم (٢٩)

الإسبوع : العاشر .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية والقدرة .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، رشاقة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٨ / ٨ / ٢٠٠٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع - منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|-----------|---------|--|-------------------|---------|-----------|---------|-----------------------|---------------------|
| | | | | البينة الراحية | الحمولة | ثبات | | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل (المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠ - ٥٠ % | ١٠ ق | الإحماء | |
| تمارين | - | فردى | (١ ، ٣ ، ٦ ، ٨) | ٦٠ ث | ٤٥ ث | ٨٠ - ٩٠ % | ٢٠ ق | الرشاقة | الإعداد البنى العام |
| المرونة و الإطالة | - | حر | (١ ، ٥ ، ٩) | ٦٠ ث | ٤٠ ث | ٨٠ - ٩٠ % | ١٠ ق | السرعة الإنتقالية | الإعداد الخاص |
| | أفصاح | فردى | (٢ ، ٤ ، ٩) | ٦٠ ث | ٣٠ ث | ٩٠ - ٩٠ % | ١٠ ق | القوة المميزة بالسرعة | |
| فترات خلال | كرات تنفس | ثنائي | (٢ ، ٣ ، ٤) | ٦٠ ث | ٥٠ ث | ٨٠ - ٩٠ % | ١٠ ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | كرات تنفس | ثنائي | (٢ ، ٣ ، ٤) | ٦٠ ث | ٤٥ ث | ٩٠ - ٩٠ % | ١٥ ق | الضربة الأمامية | |
| البينة الراحية | - | ثنائي | (٢ ، ٣) | ٦٠ ث | ٦٠ ث | ٨٠ - ٩٠ % | ٢٥ ق | الجزء المبارتى | الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠ - ٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(و / ٧٢)

الوحدة التدريبية رقم (٣٠)

الإسبوع : العاشر .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة والرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة ، قوة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٨/٣٠ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع - منخفض) الشدة .

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|--|---------|-----------|---|-------------------|--------|-----------|---------|-----------------------|-----------------|
| | | | | الراحة | البينة | شدة الحمل | | | |
| الإحماء والإحماء خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إبطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠ - ٥٠ % | ١٠ ق | الإحماء | |
| تدريبات تعاريف | - | ثنائي | أ (١٠ ، ٢) ب (٨ ، ٣) | ٦٠ ث | ٦٠ ث | ٨٠ - ٩٠ % | ٢٠ ق | تحمل عام | الإعداد العام |
| المرونة والإطالة | - | حر | (١٠ ، ٧ ، ٥) | ٦٠ ث | ٤٠ ث | ٨٠ - ٩٠ % | ١٠ ق | القوة المميزة بالسرعة | الإعداد الخاص |
| | حبل | فردى | (١٠ ، ٨ ، ٤) | ٦٠ ث | ٤٥ ث | ٩٠ % | ١٥ ق | الرشاقة | |
| فترات خلال | كرات | ثنائي | (٤ ، ٣ ، ١) | ٦٠ ث | ٥٥ ث | ٨٠ - ٩٠ % | ١٠ ق | الضربة الأمامية | الإعداد المهاري |
| | ملعب | ثنائي | (٤ ، ٣ ، ١) | ٦٠ ث | ٥٥ ث | ٩٠ % | ١٥ ق | الضربة الخلفية | |
| البينة الراحة | - | ثنائي | (٣) | ٦٠ ث | ٥٠ ث | ٨٠ - ٩٠ % | ٢٥ ق | الجزء المباراتي | الإعداد الحططي |
| | - | إنتشار حر | تمريبات التنفس و الإسترخاء كـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠ - ٥٠ % | ٥ ق | | الختام |

(و ٧٣)

الوحدة التدريبية رقم (٣١)

الإسبوع : الحادي عشر .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الإنتقالية .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة ، رشاقة) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٩/٢ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع-منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل |
|--|-----------|---------|--|----------------------|---------|---------|------------|--|
| | | | | الراحة | الحمولة | شدة | | |
| زمن الإحماء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ق | ٢٠-٥٠٪ | ١٠ق | الإحماء |
| تمارين | - | صفا | (١ ، ٣ ، ٤ ، ٥) | ١٢٠ ث | ٢٥ث | فوق ٩٠٪ | ٢٠ق | السرعة القصوي الإعداد العام |
| المرونة والإطالة | كرات تنفس | فردى | (١ ، ٢ ، ٦ ، ٧) | ١٢٠ ث | ٤٠ث | فوق ٩٠٪ | ٢٠ق | السرعة الإنتقالية الإعداد البنى الخاص |
| فترات خلال | حائط | ثنائي | (١ ، ٤) | ١٢٠ ث | ٦٠ث | فوق ٩٠٪ | ١٥ق | ضربة الإرسال الإعداد المهاري |
| | كرات تنفس | ثنائي | (٢ ، ٣) | ١٢٠ ث | ٦٠ث | فوق ٩٠٪ | ١٠ق | الضربة الأمامية |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (١) | ١٢٠ ث | ٤٥ث | فوق ٩٠٪ | ١٠ق | الإعداد التنافسي |
| | - | ثنائي | (٣) | ١٢٠ ث | ٥٥ث | فوق ٩٠٪ | ١٥ق | الجزء المباراتي الإعداد الخططي |
| | - | إنتشار | تمرنات التنفس و الإسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٢٠-٥٠٪ | ٥ق | الختم |

(و / ٧٤)

الوحدة التدريبية رقم (٣٢)

الإسبوع : الحادي عشر .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، قوة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٩/٤ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفكري (مرتفع - منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|-----------|-----------|--|-------------------|-------|-----------|---------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة البيئية | الحجم | شدة الحمل | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار حر | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالم (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ ق | ٣٠-٥٠ % | ١٠ ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | ثقل مرجح | فردى | (١٠ ، ٥ ، ٣) | ٩٠ ث | ٣٠ ث | فوق ٩٠ % | ٢٥ ق | القوة | الإعداد البدني العام |
| المرونة و الإطالة | - | ثلاثي | (٩ ، ٦ ، ٤ ، ١) | ٩٠ ث | ٢٠ ث | فوق ٩٠ % | ٢٥ ق | القوة المميزة بالسرعة | الإعداد الخاص |
| فترات خلال | كرات تنفس | ثلاثي | (٥ ، ٢) | ٩٠ ث | ٧٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | ملعب تنفس | ثلاثي | (٣ ، ٢) | ٩٠ ث | ٧٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ ق | الضربة الخلفية | |
| الراحة البيئية | - | ثلاثي | (٢) | ٩٠ ث | ٥٠ ث | فوق ٩٠ % | ٢٠ ق | الإعداد التنافسي | الإعداد الخططي |
| | - | ثلاثي | (١) | ٩٠ ث | ٥٠ ث | فوق ٩٠ % | ١٥ ق | الجزء المباراتي | |
| | - | إنتشار حر | تمرنات التنفس و الإسترخاء كالم (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ ق | الختام | |

(و ٧٥)

الوحدة التدريبية رقم (٣٣)

الإسبوع : الحادي عشر .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (تحمل ، مرونة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٩/٦ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|----------------------|---------|--|----------------------|---------|--------------|------------|------------------------------------|--|
| | | | | الراحة البينية | الحمولة | شدة العمل | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالم (الجري ، الوثب ، الحبل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ق | ٢٠-٥٠٪ | ١٠ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | - | صفا | أ (٩ ، ١) ب (٣ ، ١) | ١٠٠ | ٣٠ث | فوق ٩٠٪ | ٢٠ق | تحمل عام الإعداد العام | |
| المرونة و الإطالة | حبل | ثنائي | (١٠ ، ٦ ، ٧ ، ١) | ١٠٠ | ٢٥ث | فوق ٩٠٪ | ٢٥ق | الرشاقة الإعداد البيني الخاص | |
| فترات خلال | كرات تنس ملعب تنس | ثنائي | (٣ ، ٢) | ١٠٠ | ٢٠ث | فوق ٩٠٪ | ١٥ق | الضربة الأمامية الإعداد المهاري | |
| | | | (٣ ، ٢) | ١٠٠ | ٢٠ث | فوق ٩٠٪ | ١٥ق | الضربة الخلفية | |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٢) | ١٠٠ | ٥٥ث | فوق ٩٠٪ | ١٥ق | الإعداد التنافسي الإعداد الخططي | |
| | | | (٣) | ١٠٠ | ٢٠ث | فوق ٩٠٪ | ١٥ق | الجزء المباراتي | |
| | - | انتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كالم (مرجات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٢٠-٥٠٪ | ٥ق | الختام | |

(و ٧٦)

الوحدة التدريبية رقم (٣٤)

الإسبوع : الثاني عشر .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين السرعة الانتقالية .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، سرعة) .
 اليوم : السبت .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٩/٩ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع-منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|---------|-----------------|--|-------------------|---------|--------|---------|-------------------|----------------------|
| | | | | الراحة | الحمولة | الشدّة | | | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠% | ١٠ق | الإحماء | |
| تمارين تدريبات | - | صفاف ثنائي فردي | أ (٢ ، ٥) ب (١ ، ٢) ج (٤ ، ٥) | ٤٥ث | ٢٥ث | ٦٠-٧٠% | ١٥ق | السرعة | الإعداد البدني العام |
| المرونة و الإطالة | أقماع | حر | (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٩) | ٤٥ث | ٣٠ث | ٦٠-٧٠% | ١٥ق | السرعة الانتقالية | الإعداد البدني الخاص |
| فترات خلال | كرات | ثنائي | (١ ، ٤) | ٤٥ث | ٦٥ث | ٦٠-٧٠% | ١٠ق | الضربة الخلفية | الإعداد المهاري |
| | تنس | | | | | | | | |
| الراحة البدنية | ملعب | ثنائي | (١ ، ٤) | ٤٥ث | ٦٥ث | ٦٠-٧٠% | ١٠ق | الضربة الأمامية | الإعداد الخططي |
| | - | ثنائي | (١) | ٤٥ث | ٦٠ث | ٦٠-٧٠% | ١٢ق | الإعداد التنافسي | |
| | - | ثنائي | (٢) | ٤٥ث | ٦٠ث | ٦٠-٧٠% | ١٣ق | الجزء المباراتي | |
| | - | انتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠% | ٥ق | الختام | |

(و ٧٧)

الوحدة التدريبية رقم (٣٥)

الإسبوع : الثاني عشر .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين القدرة .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، قوة) .
 اليوم : الإثنين .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٩/١١ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأوت | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|----------|---------|--|----------------------|--------------|--------------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | الراحة البينية | الحمل ثقة | الحمل ثقة | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | إنتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كـ (الجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة ، العضلات ، مرونة المفاصل) | - | ١٠ق | ٣٠-٥٠% | ١٠ق | الإحماء | |
| تدريبات تمارس | ثقل مدرج | فردى | (٩ ، ٦ ، ٤ ، ٢) | ٤٥ث | ٢٠ث | ٦٠-٧٠% | ١٥ق | القوة | الإعداد العام البدني |
| المرونة والإطالة | - | حر | (٨ ، ١٠ ، ٧ ، ٢) | ٤٥ث | ٢٥ث | ٦٠-٧٠% | ٢٠ق | القوة المميزة بالسرعة | الإعداد الخاص البدني |
| فترات خلال | أطواق | ثنائي | (٣ ، ١) | ٤٥ث | ٥٥ث | ٦٠-٧٠% | ١٠ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | كرات تنس | ثنائي | (٤ ، ١) | ٤٥ث | ٥٥ث | ٦٠-٧٠% | ١٥ق | الضربة الخلفية | |
| الراحة البينية | - | ثنائي | (٣) | ٤٥ث | ٦٠ث | ٦٠-٧٠% | ١٥ق | الإعداد التنافسي | الإعداد الخططي |
| | - | ثنائي | (٢) | ٤٥ث | ٦٠ث | ٧٠-٧٠% | ١٥ق | الجزء المباراتي | |
| | - | إنتشار | تمريبات التنفس و الإسترخاء كـ (مرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠% | ٥ق | الختام | |

(و ٧٨)

الوحدة التدريبية رقم (٣٦)

الإسبوع : الثاني عشر .
 زمن الوحدة : ٩٠ ق .
 الهدف الرئيسي : تحسين الرشاقة .
 الأهداف الفرعية : (مرونة ، رشاقة) .
 اليوم : الأربعاء .
 التاريخ : ٢٠٠٦/٩/١٣ م .
 المكان : مركز شباب دسوق .
 طريقة التدريب : الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة.

| ملاحظات | الأدوات | التشكيل | المحتوي التدريبي | خصائص حمل التدريب | | | الزمن ق | مكونات الحمل | |
|---|----------|---------|--|-------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------------|----------------------|
| | | | | القدرة البدنية الجمالية | الوقت | القدرة البدنية | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| زمن الإحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية | - | انتشار | تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري ، الوثب ، الحجل ، إطالة العضلات ، مرونة المفاصل | - | ١٠ اق | ٣٠-٥٠ % | ٥ق | الإحماء | |
| تدريبات تعاريف | حائط عصا | حر | (١٠، ٧، ٤، ١) | ٤٥ث | ٢٥ث | ٦٠-٧٠ % | ٢٠ق | المرونة | الإعداد البدني العام |
| المرونة والإطالة | - | فردى | (٩، ٥، ٣، ٢) | ٤٥ث | ٢٠ث | ٦٠-٧٠ % | ٢٠ق | الرشاقة | الإعداد الخاص البدني |
| فترات خلال | أطواق | ثنائي | (٣، ١) | ٤٥ث | ٣٥ث | ٦٠-٧٠ % | ١٥ق | ضربة الإرسال | الإعداد المهاري |
| | كرات تنس | ثنائي | (٤، ١) | ٤٥ث | ٣٥ث | ٦٠-٧٠ % | ١٥ق | الضربة الأمامية | |
| الراحة البدنية | - | ثنائي | (٢) | ٤٥ث | ٤٠ث | ٦٠-٧٠ % | ١٥ق | الإعداد التنافسي | الإعداد الخططي |
| | - | ثنائي | (٣) | ٤٥ث | ٤٠ث | ٦٠-٧٠ % | ٢٠ق | الجزء المباراتي | |
| | - | انتشار | تمرنات التنفس و الاسترخاء كالمرجحات ، دورانات ، إهتزازات) للتركيز علي العودة للحالة الطبيعية | - | ٥ق | ٣٠-٥٠ % | ٥ق | الختام | |

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية.
- ملخص البحث باللغة العربية.
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

ملخص البحث

مشكلة البحث :

إن التنس أحد الرياضات التي لإستخدام القدمين بها أهمية عظمي ، فجميع المهارات ستكون معدومة الفائدة إذا كانت أقدام الناشيء لا تستطيع أن توصله للكرة في الوضع والتوقيت المناسب لأداء مختلف الضربات .

و تتحدد مشكلة العديد من لاعبي التنس في حركات القدمين وتغطية الملعب وهما مبدآن ضروريان يستلزمان الكثير من التدريب ن حيث أن معظم حركات الجسم تتضمن حركات القدمين .

و أن حركات القدمين من أهم العوامل التي تؤدي لنجاح الناشيء في لعبة التنس ، ففي كثير من الحالات يقوم الناشيء بالتحرك في مختلف الإتجاهات لمحاولة إستقبال الكرة وإرجاعها ، نظراً لأن الفرصة لا تسنح للناشيء دائماً بإتجاه الكرة مباشرة إلي المكان الذي يقف فيه .

وقد ظهرت مشكلة البحث من خلال عمل الباحث كمدرّب للتنس بمركز شباب دسوق حيث لاحظ تركيز الناشئين والمدربين علي المهارات الخاصة بضرب الكرة مع إغفال باقي المهارات الأخرى ومنها حركات القدمين ، مما دعا الباحث لزيارة أكاديمية البحث العلمي والمكتبات العامة والمتخصصة في جمهورية مصر العربية للإطلاع علي الدراسات والأبحاث العلمية والمراجع التخصصية في مجال رياضة التنس ، وقد تبين للباحث علي حد علمه بأنه لم يسبق لباحث أو دارس قام بإجراء دراسة عربية لمعالجة هذا القصور في وضع البرامج التدريبية لتحسين المهارات الأخرى والتي منها حركات القدمين ، مما دعا الباحث لمحاولة علاج هذا القصور من خلال هذه الدراسة بوضع برنامج تدريبي لتحسين القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ، لتسهم مع البرامج المتعددة للمهارات الأخرى في تحقيق التكامل للناشئين علي أساس علمي وعملي صحيح ومدروس .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي :

١. تحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
٢. تصميم برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

٣. التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
٤. التعرف علي نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي ، البعدي) لصالح القياس البعدي في بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي ، البعدي) لصالح القياس البعدي في الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
٣. تختلف معدلات التغير (نسب التحسن) لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين و متغيرات الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبنظام القياسين (القبلي - البعدي) .

- عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي مركز شباب دسوق ، وقد إشتملت العينة علي (٢٢) ناشيء تحت ١٦ سنة من المشاركين في بطولات منطقة الوجه البحري للتنس ، والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للتنس .

- مجالات البحث :

- المجال المكاني :

قام الباحث بتطبيق البرنامج وكافة الإختبارات والقياسات بمجمع ملاعب التنس بمركز شباب دسوق .

- المجال الزمني :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثلاث أشهر في الفترة من : ٢٤/٦/٢٠٠٦ حتى : ١٣/٩/٢٠٠٦ .

وسائل و أدوات جمع البيانات :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ، التدريبات اللازمة لتحسينها وكذا الاختبارات اللازمة لقياسها .
- إستمارات تسجيل القياسين القبلي - البعدي لعينة البحث في القدرات الحركية الخاصة والضربات الأساسية لناشئي التنس (الضربات الأرضية) .
- كرات ومضارب تنس .
- أقماع بلاستيكية (Cons) ، أحبال مطاطة ، نقالات ، مقاعد سويدي ، حواجز ، حائط تدريب ، صناديق خشبية ، ساعة إيقاف .
- أدوات قياس (مسطرة مقسمة - شريط مقسم) .

- الإختبارات المستخدمة في البحث :

أ- إختبارات القدرات الحركية قيد البحث :

- ١- القوة المميزة بالسرعة : إختبار الوثب العمودي لسارجنت .
- ٢- الرشاقة : إختبار الجري علي شكل الرقم 8 .
- ٣- السرعة الإنتقالية : إختبار العدو ٢٢ متر من البدء العالي .

ب- إختبارات الضربات الأساسية لناشئين قيد البحث :

- ١- إختبار شافيز ونايدر للضربات الأساسية Chavez & Neider .
- ٢- إختبار كوبان للإرسال Cobane .

- القياس القبلي لعينة الدراسة :

بعد التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (البدينية- المهارية) قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة الدراسة في الفترة من : السبت ٢٠٠٦/٦/١٧ حتي : الأربعاء ٢٠٠٦/٦/٢١ .

- تنفيذ البرنامج التدريبي :

بعد إنهاء القياسات القبلية تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (١٢ إسبوع) إعتباراً من : السبت ٢٠٠٦/٦/٢٤ حتي : الأربعاء ٢٠٠٦/٩/١٣ ، وذلك بواقع (٣ وحدات تدريبية) في الإسبوع .

- القياس البعدي لعينة الدراسة :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة في الفترة من : السبت ٢٠٠٦/٩/١٦ حتي : الأربعاء ٢٠٠٦/٩/٢٠ ، وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي .

- المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث لتحقيق أهداف البحث المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإنتواء .
- الوسيط .
- معامل الارتباط .
- إختبار " ت " .
- نسبة التحسن (معامل التغير) .

إستخلاصات البحث

في حدود عينة البحث وإجراءاته وما تم التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلي الإستخلاصات الآتية :

١- إن البرنامج التدريبي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تحسين القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين والضربات الأساسية لناشئي التنس .

٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في متغيرات السرعة الإنتقالية والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لصالح القياسات البعدية .

٣- وجد أن تحسين متغيرات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين (السرعة الإنتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) أظهرت تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في إختبارات الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين في متغيرات (الدقة - السرعة - القوة) لمهاتري الضربة الأمامية والضربة الخلفية ومتغيري (الدقة - القوة) لمهارة ضربة الإرسال لصالح القياسات البعدية .

توصيات البحث

في ضوء الإستخلاصات التي إعتمدت علي طبيعة البحث والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، وفي حدود مجتمع البحث تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب التنس لناشئين :

١- ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة لتحسين مهارة حركات القدمين .

٢- ضرورة الربط بين مهارة حركات القدمين ومهارة الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين وعدم الفصل بينهما للوصول بالناشئين للمستويات العليا .

٣- توجيه الإهتمام بوضع البرامج التدريبية لتحسين المهارات المختلفة في لعبة التنس وربطها بعضها ببعض لمحاكاة المواقف المختلفة للأداء خلال المباريات .

مستخلص البحث

"تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس"

إسم الباحث / ممدوح محمد أحمد أبو المجد

يهدف هذا البحث إلي تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح و التعرف علي تأثيره علي أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين في هذه المرحلة السنية ، وقد أستخدم المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وبنظام القياسين القبلي والبعدي ، وتضمنت عينة الدراسة ٢٢ ناشيء من ناشئي مركز شباب دسوق تحت ١٦ سنة ، وكانت أهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتحسن بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في جميع إختبارات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لصالح القياس البعدي ، كما وجد أن تحسين هذه القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين أظهر تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في جميع إختبارات الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين لصالح القياس البعدي .

*Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Dept*



***The Effect of a Training Program To Development
of Some Specific Motor Abilities of The Foot
Work In Juniors Tennis***

Prepared By

Mamdouh Mohammed Ahmed Abo - EL Magd

**From Among the Requirements of Gaining the
"Master" Degree In Physical Education**

Under Supervision of

Ph.D

HAMDY EPRAHIM YEHIA

**Assistant Professor of Sports
Training Dept, Faculty of
Physical Education
Tanta University**

Ph.D

HOUIDA ALI EL-SADANY

**Assistant Professor of Sports
Training Dept, Faculty of
Physical Education
Tanta University**

Ph.D

Sherif Fathy Saleh

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

2007

Summary

Problem of Research :

Tennis One Of the Sports Which Use the Foot Of Great Importance, All Skills Will Be Nil If The Interest The Junior Foot Can Not Reaching For the Ball in the Situation and the Timely Performance of the Various Strikes.

The Problem Is Determined By Many Tennis Juniors In the FootWork and ReCovering the Court and Principles that are Necessary Require A lot of Training Since Most of the Movements of the Body Contains FootWork .

The Foot Work of the Main Factors That lead to Success The Junior in the Game of Tennis, In Many Cases, The Junior Move in Different Directions to Try to Receive the Ball and Returning Them, Because the Opportunity Does Not Always Have the Junior Direction Of the Ball Directly to the Place Where .

The Problem Emerged Research Through the Work of Researcher Trainer Tennis Dessouk Youth Center Where he Noted the Juniors and Trainers Special Skills to hit The Ball With the Rest of Neglecting Other Skills 'Including The FootWork , Which Called for the Researcher to Visit the SRA and the Public libraries and Specialized In the Arab Republic of Egypt for Studies and Research Scientific and Reference Specialist in the Field Played Tennis, a Researcher Has Found, to His Knowledge, That has Never Researcher or Student Who Conducted a Study of Arab to Address This Shortcoming in the Development of Training Programs to Improve The Skills and Other Such FootWork , Which Called for the Researcher to Try to Remedy this Shortcoming Through this Study a Training Program to Improve the Motor Ability of the FootWork In Junior tennis, to Contribute

With Various Programs of the Other Skills in the Integration of The Juniors on the Basis of a Scientific and Practical Correctly and Carefully.

Aims of Research :

The Research Aims To :

1. Design a Training Program For Some Specific Motor Abilities of the FootWork of Juniors Tennis Under 16 Years.
2. Identify the Impact of the Proposed Training Program on Some of The Specific Motor Abilities of the FootWork of Juniors Tennis Under 16 Years.
3. Identify the Impact of the Proposed Training Program for Some Specific Motor Abilities of the FootWork on the Performance of the Fundamental Strikes of Juniors Tennis Under 16 Years.

Hypotheses Of Research :

1. Ther are Statistical Significant Differences Between the Two Measures Pre-Test , Post-Test for Post-Test in Some Specific Motor Abilities of the FootWork of Juniors Tennis Under 16 Years.
2. Ther are Statistical Significant Differences Between The Two Measures Pre-Test , Post-Test for Post-Test in Some for Telemetric in The Performance Of Some of the Fundamental Strikes of Juniors Tennis Under 16 Years.
3. There Is Some Correlation Between Improving Specific Motor Abilities of the FootWork and Performing Some Fundamental Strikes of Juniors Tennis Under 16 Years.

Procedures Of Research :

- Method of Research :

The Researcher Used Experimental Method By Designing One Group and Two Measures Method The (Pre-Test , Post-Test) .

- Sample of Research :

Selection of a Sample Research Purposive Way of Juniors Tennis From Youth Center Dessouk, Included on the Sample (22) Juniors Under 16 Years of Participating in the Championships Lower Egypt for Tennis, and the Enrollment Records of the Egyptian Federation of Tennis.

Field of Research :

-Spatial Area :

The Researcher Application Program and All Tests and Measurements Compounds Tennis Courts Status Youth Dessouk.

- Temporal Area :

The Researcher Application Program and the Two Measures (Pre-Test , Post-Test) for A Period of Three Months From :24 / 6 / 2006 to 13 / 9 / 2006.

Methods and Data Collection Instruments :

- Form an Opinion Poll Expert to Determine the Dynamics of Junior Tennis Players Building Movements Feet of, Necessary Training for Improvement, As Well As the Testing Required to be Measured. The Two Measures

- Registration Forms Tribal-Dimensional Search of a Sample in the Building and the Dynamics of Strikes to the Core of Junior Tennis Players (Ground Strikes).
- Balls and tennis rackets.
- (Cons) •Wire and Elastic Ttaghalat, Swedish Seats, Barriers, Training Wall, Wooden Boxes, Stopwatch.
- Measurement Tools (characterized by a split-divided).

-Tests Used in T the Research :

A- SPecific Motor Ability Testing :

1. Muscular power : Vertical Jump or Sargent Chalk Jump Test .
2. Agility : Zig – Zag Run 8 Test .
3. Sprint : Sprint 22 Mr .

B- Fundamental Strikes Testing under Discussion :

1. Chavez & Neider to Fundamental Strikes .
2. Copan Test to The Serve .

The Pre-Test Of The Sample Research :

After making sure that transactions of scientific tests used (physical - Skill) The researcher conducting tribal measurement study of a sample from : Saturday, 17/6/ 2006 until : Wednesday 21/6/ 2006 .

Implementation Of The Training Program :

After the termination of pre-Test were applied for a training program (12 weeks) from : Saturday, 24/6/2006 until : Wednesday, 13/9/ 2006 , and thereafter at (3 modules per) week .

The Post-Test Of The Sample Research :

After the completion of the training program was a Post-Test of a sample Research from : Saturday, 16/9/ 2006 until : Wednesday, 20/9/ 2006, have been all measurements as has been conducted in the Pro-Test .

Statistical Treatments :

Researcher Used to Achieve the Objectives of Statistical Research Treatments Following :

- Arithmetic Mean .
- Mean Deviation .
- Coefficient of Skwness .
- Median .
- Coefficient of Correlation .
- " T " Test .
- Improvement Rate (coefficient of variation) .

Conclusions Of Research :

Within the Sample and Search Procedures and Reached From the Results Could be Reached Distillations :

1. That Good Planning of the Training Program Will have a Positive Impact on Improving Some of the Specific Motor Abilities of the FootWork and Fundamental Strikes of Juniors Tennis .
2. A Training Program to Improve Some of the Specific Motor Abilities of the FootWork Positively Affected and Improved Morally Significant Changes in the Sprint , Agility and Muscular power for A Posteriori .
3. Also Found that Improving the Variables the Specific Motor Abilities of the FootWork (Sprint - Agility - Muscular power) Showed Positively Affected and Morally Significant Improvement in

the Tests Fundamental Strikes Juniors in the Basic Variables (Precision-Speed-Muscular Strength) to Strikes the Forehand ,Backhand and Mottagiri (precision- Muscular Strength) to the Skill of the Service for Measures A Posteriori .

Recommendations Of Research :

In the light of Distillations Adopted on the Nature of the Research Method Used and the Results of Statistical Analysis, and Within the Research Community Enables the Researcher to Identify Recommendations That Benefit in the Training of Juniors Tennis :

1. There is a Need to Use the Training Program to Development of Some Specific Motor Abilities of The Foot Work of Juniors Tennis under 16 years to Development the skill of the footWork.
2. the need to link the skill movements feet and skill strikes young people and the fundamental lack of separation between them to reach young people to the highest levels.
3. directing attention to developing training programs to improve the skills in the game of the various tennis and linked to each other to simulate playing different positions.

ABSTRACT

The Effect Of A Training Program To Development Of Some Specific Motor Abilities Of The Foot Work In Junior Tennis

Prepared By : Mamdouh Mohammed Ahmed Abo - EL Magd

The Research Aimed to Improve the Capacity of Some Specific Motor Abilities Of The FootWork Of Junior Tennis For the Age Under 16 Years Through The Application of a Training Program Proposal and Its Impact on Performing The Basic Strikes of Juniors in This age Group.

The Experimental Method Has Been Used For a One Group and a Two Measures Pre-Test,Post-Test , Which Included a Sample Research of (22) Juniors From Youth Center Dessouk Under 16 Years of Age .

The Most Important Results A Training Program Proposed for Development of Some Specific Motor Abilities of The Foot Work In Junior Tennis Affected and Morally Significant Improvement in Some Tests for Specific Motor Abilities of The Foot Work for Measures of Aposteriori , Was Also Found to Improvement in Some Specific Motor Abilities of The Foot Work Showed a Positive and Morally Significant Improvement In all The Basic Tests Strikes Specific Juniors for Measures of Aposteriori .