

فَقَالَ

obeyikendali.com

مرفق (أ)

نموذج لإستمارة تسجيل بيانات التوصيف الإحصائي لعينة البحث

مرفق (٢)

نموذج إستمارة فردية لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية
نموذج إستمارة فردية لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية

مرفق (٤)

الإختبارات المهارية قيد البحث

مرفق (٣)

إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية

* الغرض من الإختبار : قياس سرعة أداء الضربة الأمامية .

* الأدوات المستخدمة :

- لوحة أو حائط أملس إرتفاعه ٤ متر وعرضه ١١,٨٨ متر .
- خط مرسوم على الحائط عرضه (٧,٥سم) ويرتفع (١,٠٧م) من الأرض ليمثل إرتفاع شبكة التنس .
- خط مرسوم على الأرض يبعد (٨,٢٣م) من قاعدة الحائط بطول (١١,٨٨م) يسمى خط البداية .
- صندوق للكرات الزائدة طوله (٣٠سم) وعرضه (٢٢,٥سم) وعمقه (٧,٥سم) ويوضع على الأرض فوق نقطة إتصال خط البداية مع خط الجانب الأيسر للمختبر الذي يلعب بيده اليميني ، العكس بالعكس .
- لكل مختبر مضرب واحد وكرتان .

* طريق أداء الإختبار:

- يقف المختبر خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإسقاط الكرة على الأرض وبعد إرتدادها يقوم بضربها على الحائط فوق الخط الذي يمثل الشبكة أكبر عدد ممكن من الضربات لمدة ٣٠ ثانية بعد إرتداد الكرة من الأرض ؛

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

* شروط الإختبار :

- تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي .
- تلعب جميع الكرات من خط البداية ولا تحتسب الكرات التي تضرب أثناء وجود المختبر فوق أو أمام خط البداية .

(٣ / ١٦١)

- يمكن إستخدام أي عدد من الكرات ، ففي حالة خروج الكرة عن سيطرة المختبر فإنه يحق له أن يأخذ كرة غيرها من صندوق الكرات الموضوع على أحد جانبي الملعب بدلاً منها .

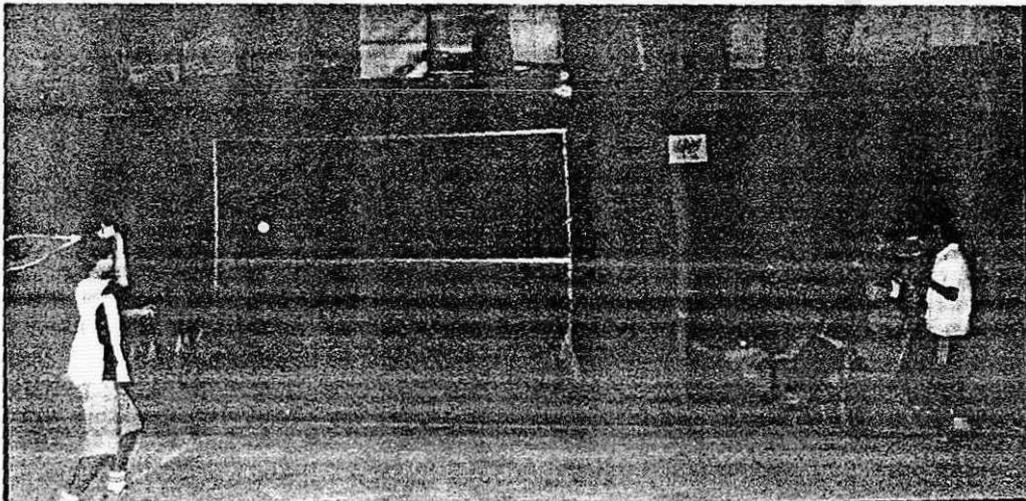
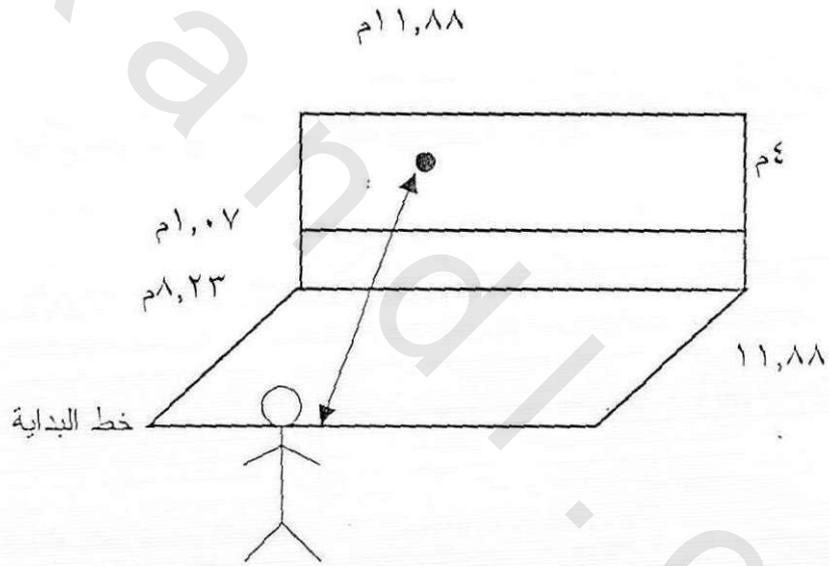
- كل كرة جديدة توضع في اللعب بنفس الطريقة في بداية الإختبار .

- يؤدي المختبر محاولتين بينهما ٣٠ ثانية راحة .

*تسجيل الدرجات :

- تحتسب نقطة لكل كرة صحيحة تضرب في اللوحة أو الحائط على خط الشبكة أو فوقه ومن خلف خط البداية خلال ٣٠ ثانية .

- الدرجة النهائية للمختبر عبارة عن عدد النقاط لأحسن محاولة في المحاولتين التي أداها المختبر .



تابع مرفق (٣)

(إختبار سرعة أداء الضربة الخلفية)

* الغرض من الإختبار : قياس سرعة أداء الضربة الخلفية .

* الأدوات المستخدمة :

- لوحة أو حائط أملس إرتفاعه ٤ متر وعرضه ١١,٨٨ متر .
- خط مرسوم على الحائط عرضه (٧,٥سم) ويرتفع (١,٠٧م) من الأرض ليمثل إرتفاع شبكة التنس .
- خط مرسوم على الأرض يبعد (٨,٢٣م) من قاعدة الحائط بطول (١١,٨٨م) يسمى خط البداية .
- صندوق للكرات الزائدة طوله (٣٠سم) وعرضه (٢٢,٥سم) وعمقه (٧,٥سم) ويوضع على الأرض فوق نقطة إتصال خط البداية مع خط الجانب الأيسر للمختبر الذي يلعب بيده اليميني ، العكس بالعكس .
- لكل مختبر مضرب واحد وكرتان .

* طريق أداء الإختبار:

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

* شروط الإختبار :

- تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي .
- تلعب جميع الكرات من خط البداية ولا تحتسب الكرات التي تضرب أثناء وجود المختبر فوق أو أمام خط البداية .

(٣ / ١٦٣)

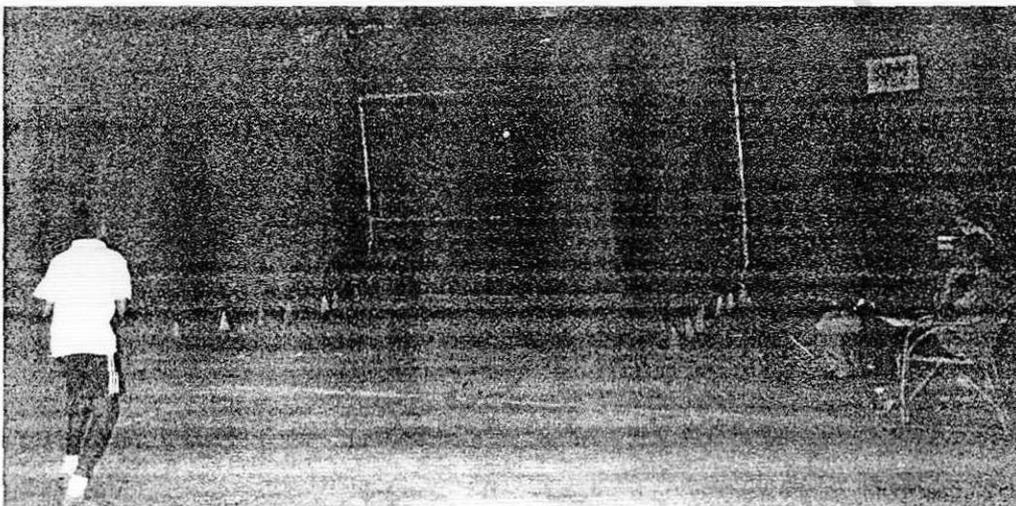
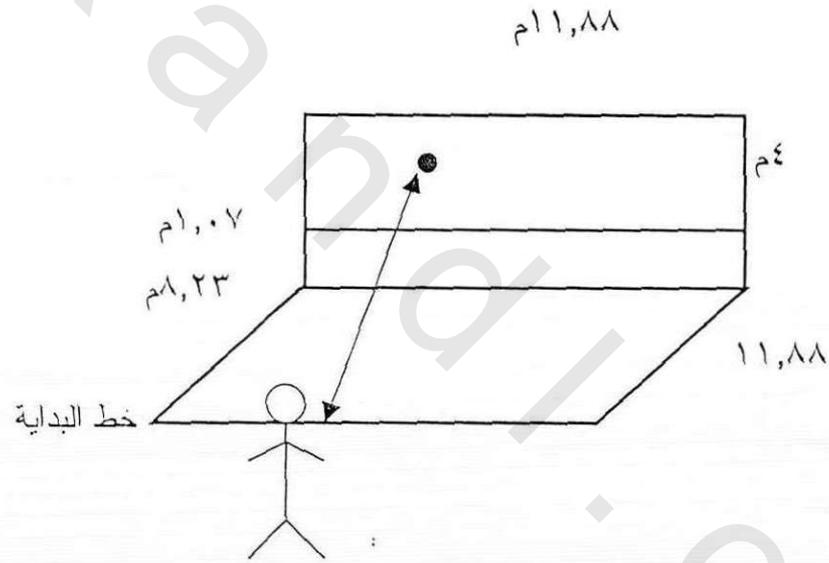
- يمكن إستخدام أي عدد من الكرات ، ففي حالة خروج الكرة عن سيطرة المختبر فإنه يحق له أن يأخذ كرة غيرها من صندوق الكرات الموضوع على أحد جانبي الملعب بدلاً منها .

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

*تسجيل الدرجات :

- تحتسب نقطة لكل كرة صحيحة تضرب في اللوحة أو الحائط على خط الشبكة أو فوقه ومن خلف خط البداية خلال ٣٠ ثانية .

- الدرجة النهائية للمختبر عبارة عن عدد النقاط لأحسن محاولة في المحاولتين التي أداها المختبر .



تابع مرفق (٣)

(إختبار سرعة أداء الضربة الطائرة)

*الغرض من الإختبار : قياس سرعة أداء الضربة الطائرة .

*الأدوات المستخدمة :

- لوحة أو حائط أملس إرتفاعه ٤ متر وعرضه ٥ متر .
- خط مرسوم على الحائط عرضه (٧,٥سم) ويرتفع (١,٠٧م) من الأرض ليمثل إرتفاع شبكة التنس .

- خط مرسوم على الأرض يبعد (٤م) من قاعدة الحائط بطول (٥م) يسمى خط البداية .
- صندوق للكرات الزائدة طوله (٣٠سم) وعرضه (٢٢,٥سم) وعمقه (٧,٥سم) ويوضع على الأرض فوق نقطة إتصال خط البداية مع خط الجانب الأيسر للمختبر الذي يلعب بيده اليميني ، العكس بالعكس .

- لكل مختبر مضرب واحد وكرتان .

*طريق أداء الإختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإسقاط الكرة على الأرض وبعد إرتدادها يقوم بضربها على الحائط فوق الخط الذي يمثل .
- يستمر المختبر فى ضرب الكرة فى الحائط دون سقوطها على الأرض لمدة ٣٠ ثانية سواء بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي .

*شروط الإختبار :

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

- يمكن إستخدام أي عدد من الكرات ، ففي حالة خروج الكرة عن سيطرة المختبر فإنه يحق له أن يأخذ كرة غيرها من صندوق الكرات الموضوع على أحد جانبي الملعب بدلاً منها .

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

- يؤدي المختبر محاولتين بينهما ٣٠ ثانية راحة .

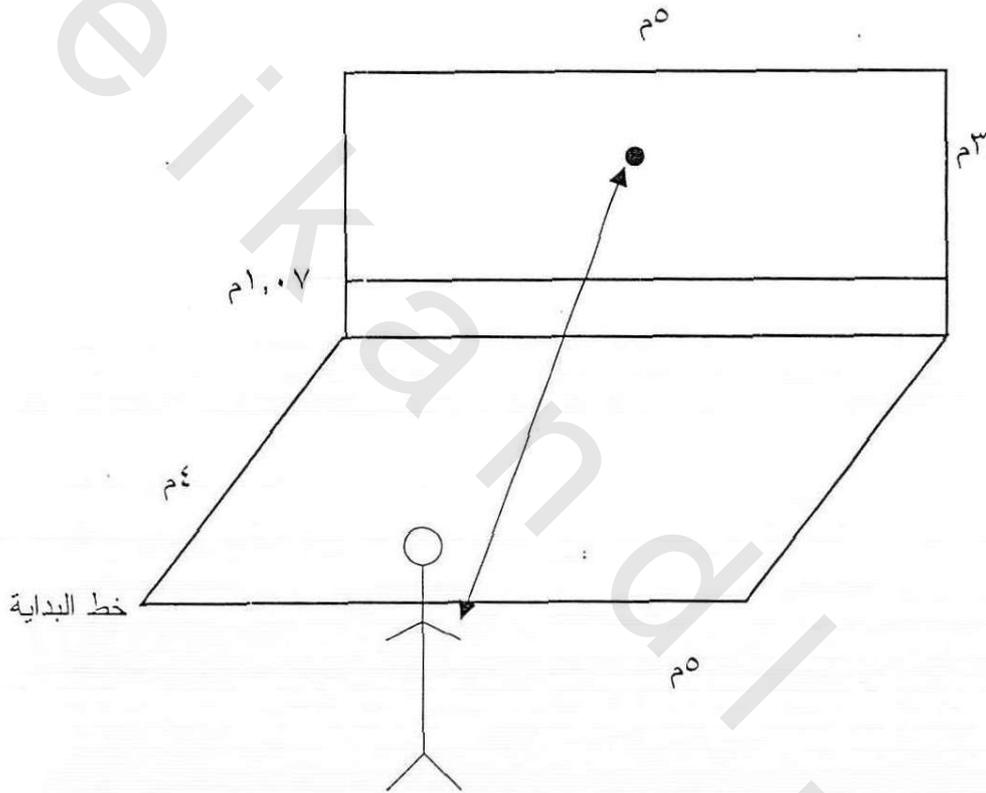
*تسجيل الدرجات :

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

ومن خلف خط البداية خلال ٣٠ ثانية .

- الدرجة النهائية للمختبر عبارة عن عدد النقاط لأحسن محاولة في المحاولتين التي

أداهما المختبر .



تابع مرفق (٣)

(إختبار سرعة أداء الضربة الساحقة)

*الغرض من الإختبار : قياس سرعة أداء الضربة الساحقة .

*الأدوات المستخدمة :

- لوحة أو حائط أملس إرتفاعه ٣ متر وعرضه ٤ متر .
- خط مرسوم على الحائط عرضه (٧,٥سم) ويرتفع (١,٠٧م) من الأرض ليمثل إرتفاع شبكة التنس .
- خط مرسوم على الأرض يبعد (٤م) من قاعدة الحائط بطول (٤م) يسمى خط البداية .
- صندوق للكرات الزائدة طوله (٣٠سم) وعرضه (٢٢,٥سم) وعمقه (٧,٥سم) ويوضع على الأرض فوق نقطة إتصال خط البداية مع خط الجانب الأيسر للمختبر الذي يلعب بيده اليميني ، العكس بالعكس .

- لكل مختبر مضرب واحد وكرتان .

*طريق أداء الإختبار:

- يقف المختبر خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بضرب الكرة في الحائط فوق الخط الذي يمثل الشبكة ، إرتدادها من الأرض يقوم بضربها ضربة ساحقة ، وتصبح على شكل دورة الحائط ثم الأرض ثم المضرب لمدة ٣٠ ثانية .

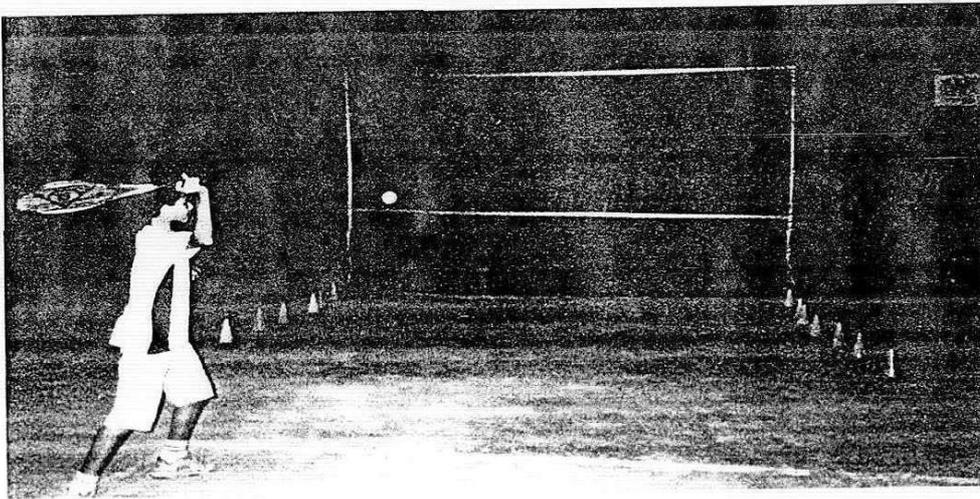
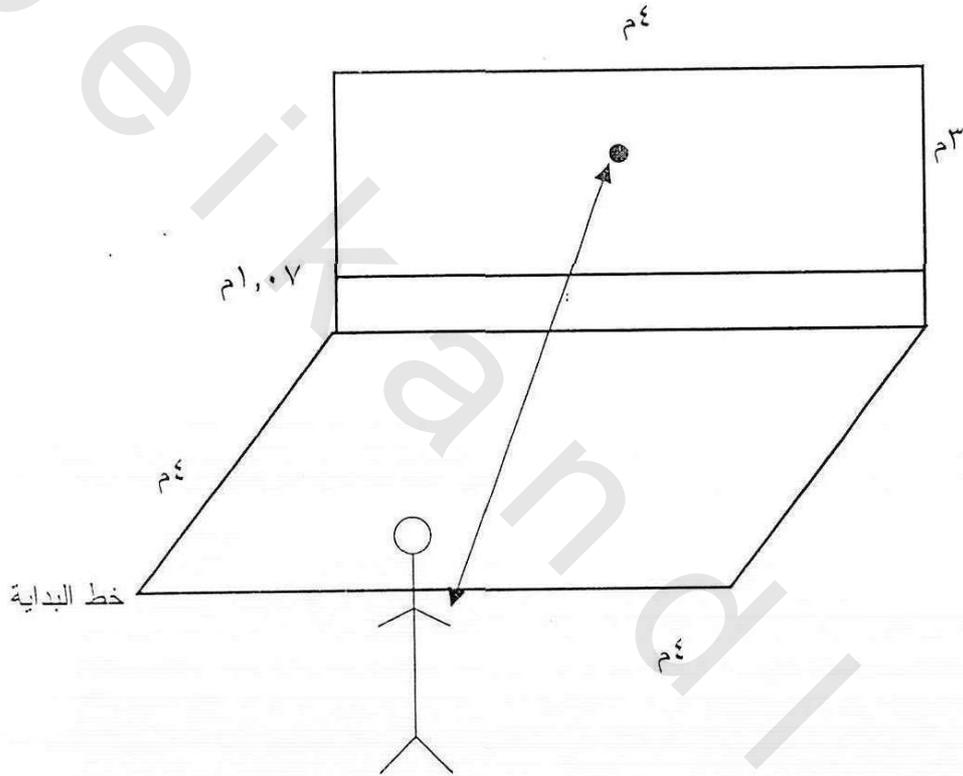
*شروط الإختبار :

- تلعب جميع الكرات من خلف خط البداية ولا تحتسب الكرات التي تضرب أثناء وجود المختبر فوق أو أمام خط البداية .
- يمكن إستخدام أي عدد من الكرات ، ففي حالة خروج الكرة عن سيطرة المختبر فإنه يحق له أن يأخذ كرة غيرها من صندوق الكرات الموضوع على أحد جانبي الملعب بدلاً منها .
- كل كرة جديدة توضع في اللعب بنفس الطريقة في بداية الإختبار .
- يؤدي المختبر محاولتين بينهما ٣٠ ثانية راحة .

(٣ / ١٦٧)

*تسجيل الدرجات :

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



مرفق (٤)

الإختبارات البدنية قيد البحث

مرفق (٤) إختبار عناصر اللياقة البدنية

أولاً : السرعة

(إختبار الجري فى المكان لمدة ١٥ ثانية)

- غرض الإختبار: قياس السرعة الحركية .
مستوي السن والجنس: يصلح للأعمار من سن ٩ - ١٥ سنة .
الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف
وصف الأداء : يقف المختبر على ان يكون منتصب القامة والظهر
-توضع كلتا يديه على مفصل الفخذين .
-عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري فى المكان لمدة ١٥ ثانية على
أن تكون القدمين متعامدتين ، أي تعامد الساقين مع الفخذين عند الجري .
حساب الدرجات : يعطي للمختبر محاولتين وتحسب أفضلهما .
-تحسب للمختبر عدد مرات الجري خلال ١٥ ثانية.

(إختبار العدو ٤٥,٧٠ م من البدء العالي)

- غرض الإختبار: قياس السرعة القصوي الإنتقالية من الجري .
مستوي السن والجنس: من ١٠ سنوات حتى ١٧ سنة للبنين والبنات .
الأدوات اللازمة : منطقة فضاء مناسبة لإجراء الإختبار طولها لا يقل عن ٥٠م وبعرض لا
يقل عن ٥ م .
-تحدد منطقة إجراء الإختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر للنهاية والمسافة
بينهما ٤٥,٧٠ م .
-ساعة إيقاف.
وصف الأداء : - يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .
-عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتي
يقطع خط النهاية .
تعليمات الإختبار: - يجري كل اثنين معاً من المختبرين لضمان توافر عامل المنافسة
-يبدأ الإختبار من وضع البدء العالي
-يعطي للمختبر محاولة واحدة فقط
-ينادي الأذن بالبدء بالنداء التالي(خذ مكانك - إستعد - جري)
حساب الدرجات: -يحسب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء للمختبر وحتى يقطع خط النهاية
لأقرب ٠,١ ثانية .

تابع مرفق (٤)

(إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية)

- غرض الإختبار: - قياس القدرة على الإستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لإختبار المثير .
- مستوي السن والجنس: - من ١٠ سنوات حتي مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .
- الأدوات اللازمة : - ساعة إيقاف
- شريط قياس
- تخطط منطقة الإختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر مسافة ٦,٤٠ م ، وطول الخط ١ م .
- وصف الأداء : - يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الأخر
- يتخذ المختبر وضع الإستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني جسمه للأمام قليلاً .
- يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلي أعلي ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الإتجاه المحدد للوصول إلي خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠ م .
- وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
- وإذا بدأ المختبر الجري في الإتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتي يغير المختبر من إتجاهه ويصل إلي خط الجانب الصحيح .
- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخري ٢٠ ث ، وبواقع خمس محاولات في كل جانب .
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ، ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوي موحدة الحجم واللون ويكتب علي خمس كلمة يسار ، وعلى الخمس الأخرى كلمة يمين ، ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس أو صندوق أو قبة ، ثم تسحب بدون النظر إليها .
- تعليمات الإختبار: - يعطي كل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية ، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الإختبار .
- يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء ، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت .

تابع مرفق (٤)

-يقوم المحكم قبل أن يجري الإختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية ، وتسجيلها لترتيب سحبها فى بطاقة خاصة يقوم بوضعها فى إحدى يديه لترشده فى تسلسل إتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة ، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الإتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية .

-يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء عشرة محاولات موزعة على الإتجاهين بالتساوي ، وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات إتجاه ما أكبر من الآخر ، وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر .

-يجب أن يبدأ الإختبار بأن يعطي المحكم الإشارة التالية : (إستعد - أبدأ) وفى جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (أستعد-إبدأ) فى مدى يتراوح ما بين (٠,٥ إلى ٢ث)

حساب الدرجات: -يحسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ٠,١ ثانية .
-درجة المختبر هي متوسط المحاولات العشر .

ثانياً : الرشاقة

(إختبار الجري الزجزاجي)

غرض الإختبار: قياس القدرة على تغيير الإتجاه أثناء الجري .
مستوي السن والجنس: -من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .
الأدوات اللازمة: شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ كراسي أو حواجز ألعايب قوي .
الإجراءات: -ميدان للجري يقام على أرض صلبه طوله ٩م وعرضه ٢م .
-يرسم خط للبداية طوله ١,٨٠م وسمكه ٥سم .
-توضع أربعة حواجز أو كرسي فى مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد ٣,٦٠ من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط والأخر ١,٨٠م .
-تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية ، ولتكن هاتين النقطتين أ ، ب
-يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ)

تابع مرفوق (٤)

- عند إعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر فى الجري بين الكراسي أو الحواجز على شكل (8) ، ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ، ثم يستمر فى الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

تعليمات الإختبار:

- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .

- يكون إتجاه الجري بين الحواجز الأربعة .

- ينتهي الإختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة ، عند النقطة (ب) .

- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات :

- درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه فى أداء الإختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ٠,١ ث .

- يضاف إلى الزمن الذي يستغرقه المختبر ٠,١ ث فقط عندما يلمس أي كرسي من الكراسي الأربعة .

ثالثاً : القوة

(إختبار قوة القبضة)

غرض الإختبار: قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع) .

الأدوات اللازمة : جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج ، مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن .

وصف الأداء : - يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده .

- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار: - يجب على المختبر الا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو شئ خارجي .

- يؤدي الإختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

حساب الدرجات: - يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له نتائج أفضلهما .

تابع مرفق (٤)

(إختبار قوة عضلات الرجلين)

غرض الإختبار: قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين ، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما .

الأدوات اللازمة : جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم .

وصف الأداء : - يثبت الديناموميتر بأقاعدة ، ويثبت به من أعلي السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي .

- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي .

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .

- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلاً حتي يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلي لإخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار: - يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين بإستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض .

- عدم الميل بالرأس للأمام وللخلف .

- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

حساب الدرجات: - يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له نتائج أفضلهما مقربة إلي أقرب نصف كيلو جرام .

- يعتمد التقويم في هذا الإختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض .

تابع مرفق (٤)

(إختبار قوة عضلات الظهر)

- غرض الإختبار: قياس قوة العضلات المادّة (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر) .
- الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طولها يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم .
- وصف الأداء: - يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين .
- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلي من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلي بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.
- تعليمات الإختبار: - يجب الإحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، والقدمين على قاعدة الديناموميتر .
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر إحدَي اليدين للخارج .
- يجب أن تكون الرأس مع الجذع على إستقامة واحدة .
- حساب الدرجات: يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له نتائج أفضلهما مقربة إلي أقرب نصف كيلو جرام .
- يعتمد التقويم في هذا الإختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض .

رابعاً : التحمل

(إختبار الجري ٦٠٠م)

- غرض الإختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي .
- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف
- مضمار لألعاب القوي تخطط به خمسة حارات طول كل حارة ٦٠٠ م ،
وتحدد عليه علامة البدء والإنتهاء

تابع مرفق (٤)

- وفي حالة تعذر وجود مضمار لألعاب القوي يمكن إستخدام أي منطقة أرض فضاء مستوية ، يخطط عليها بالجير مربع طول ضلعه ٥٠م، وبحيث تثبت في كل ركن من أركان المربع راية ركنية تكون عمودية على الأرض

وصف الأداء : - يتخذ كل خمسة مختبرين وضع الإستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي .

- عند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوي ٦٠٠م دورة واحدة كل في الحارة المخصصة له .

- في حالة إستخدام المربع يجري كل اثنين من المختبرين معاً لمنع حدوث أي تزاحم ولضمان عامل المنافسة .

تعليمات الإختبار: - يؤدي كل خمسة مختبرين أو كل اثنين الإختبار دفعة واحدة لضمان عامل المنافسة .

- في حالة إستخدام مضمار لألعاب القوي يجب أن يجري كل مختبر في الحارة المخصصة له .

- يمكن إستخدام أكثر من مضمار واحد لألعاب القوي أو أكثر من مربع واحد لتطبيق الإختبار على مجموعات مختلفة من الأفراد في نفس الوقت .

- يجب أن يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي .

- ينادي الأذن بالبدء بالنداء التالي (إستعد - إبدأ)

- للمختبر الحق في المشي حينما يشعر بأنه في حاجة ضرورية إلي ذلك ، وفي هذه الحالة يحث على مواصلة الجري .

- يخصص ميقاتي لكل مختبر لزيادة الدقة في القياس .

- يجب على الميقاتيين إتخاذ أماكنهم عند خط النهاية وأن ينصتوا جيداً لأشارة البدء .

- عند إستخدام المربع ؛ يقوم الميقاتي بإعلان الزمن (الثواني) على المختبر عندما يقطع خط النهاية في الدورة الأولى والدورة الثانية .

- على الميقاتي أن يصحب المختبر (بعد إنتهاء الإختبار) إلي المسجل وإعلان الزمن الذي سجله في أداء الإختبار ، وعليه أن يتأكد أن المسجل قام بتسجيل الرقم .

حساب الدرجات: - يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالثواني لأقرب ٠,١ ث .

تابع مرفق (٤)

خامساً : المرونة

(إختبار ثني الجذع من الوقوف)

- غرض الإختبار: قياس مدي مرونة الجذع والفخذ فى حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.
- مستوي السن والجنس: -من سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للبنين والبنات .
- الأدوات اللازمة: -مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها ٣٠سم ، مقسمة بخطوط إلسى وحدات كل وحدة تساوي اسم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج فى مدي ١٥ سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي إهتزاز .
- ويثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلي حافة المقعد أو المنضدة والنصف الأخر أسفل الحافة .
- يلاحظ أن نقطة التدرج (١٥) تكون فى مستوي حافة المقعد على أن تكون إنحرافات الدرجات التي تقع فى النصف العلوي من المقعد تساوي ١٥ سم والتي تقع فى النصف السفلي من المقعد تساوي ١٥ سم .
- وصف الأداء: - يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانبي المقياس .
- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدي ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوي واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .
- تعليمات الإختبار: - يؤدي الإختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة.
- يؤدي الإختبار من وضع فرد الركبتين .
- يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدي ممكن من الثني لأسفل .
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الإختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .
- يجب على المختبر توجيه نظره إلي أسفل المقياس .

تابع مرفوق (٤)

-تبين أن ثني الجذع لأسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج أفضل ، إلا أن هذا الأسلوب في الأداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظراً لصعوبة حساب الدرجة ولهذا يشترط في حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائي مدة تتراوح من ٢ - ٣ ثواني .

حساب الدرجات: -درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .

(إختبار مرونة الكتف)

غرض الإختبار: قياس مرونة الكتف .

الأدوات اللازمة : عصا مستديرة المقطع مقسمة إلى سنتيمترات ، شريط قياس .

وصف الأداء : يمسك المختبر العصا أفقياً أمام الجسم ، ثم يقوم برفع الذراعين بالعصا أماماً عالياً خلفاً حتي يصل خلفاً أسفل ثم يقوم بعكس الحركة للرجوع إلي الوضع الابتدائي .

تعليمات الإختبار: مسك العصا بالطريقة الصحيحة وذلك بأن يكون ظهر أصابع اليد متجهة للخارج والإبهام يلتف حول العصا متجهاً للداخل .

-التأكد من فرد المرفقين .

-التأكد من ثبات العقبين على الأرض أثناء أداء الإختبار .

حساب الدرجات: -يكرر المختبر أداء الإختبار حتي يصل إلي أقل مسافة ممكنة بين القبضتين -تقاس المسافة بين مفصلي الكتفين بالسنتيمتر .

تحسب درجة مرونة الكتف كالاتي :

مرونة مفصل الكتف = $\frac{\text{المسافة بين القبضتين بالسنتيمتر}}{\text{المسافة بين الكتفين بالسنتيمتر}}$

-تستخدم مستويات الإختبار لمرونة الكتف .

الدرجة	ناتج قسمة المسافة بين القبضتين بالسنتيمتر المسافة بين الكتفين بالسنتيمتر	م
٥	من ١,١ - ١,٢	١
٤	من ١,٣ - ١,٤	٢
٣	من ١,٥ - ١,٦	٣
٢	من ١,٧ - ١,٨	٤
١	من ٢ - ٢,٩	٥

تابع مرفق (٤)**سادساً : التوافق****(إختبار توافق العين والذراع)**

غرض الإختبار : قياس توافق العين والذراعين والكرة .
الأدوات اللازمة : -حائط له إرتداد ، عشرون كرة تنس ، خط مرسوم على الأرض للرمي
 يبعد ٥م عن الحائط . .

وصف الأداء : -يقف المختبر خلف خط الرمي مواجهاً للحائط.
 -يقوم المختبر برمي كرات التنس وإستقبالها تبعاً للترتيب التالي .
 ١-رمي خمس كرات تنس بالذراع اليميني ولقفا بالذراع اليميني .
 ٢-رمي خمس كرات تنس بالذراع اليسري ولقفا بالذراع اليسري .
 ٣-رمي خمس مرات تنس بالذراع اليميني وبقفا بالذراع اليسري .
 ٤-رمي خمس كرات تنس بالذراع اليسري ولقفا بالذراع اليميني .
تعليمات الإختبار : -رمي الكرة على الحائط مباشرة وإستقبالها قبل أن تسقط .

-غير مسموح بمحاولات إضافية .
 -يجب إتباع الشروط المحددة من حيث اليد الرامية واليد المستقبلة .
حساب الدرجات : تحسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة .

سابعاً : الدقة**(إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة)**

غرض الإختبار : قياس الدقة .
مستوي السن والجنس : من سن ٩ سنوات وحتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .
الأدوات اللازمة : -كرة تنس - مضرب تنس - حائط طوله ٤م وعرضه ٨م .

-يرسم خط على الأرض طوله ٨م ويبعد عن الحائط ١,٨م وهو يمثل بعد الشبكة عن الخط النهائي للملعب ، وكذلك يرسم خط على الحائط إرتفاعه عن سطح الأرض ٣ أقدام (٠,٩١٢م) يمثل إرتفاع الشبكة .

-ترسم ثلاث مستطيلات متعامدة إبتداءً من خط المرسوم على الحائط بحيث تكون مساحة المستطيل الأول ٤٠ سم ، والثاني ٦٠ سم ، والثالث ٨٠ سم .

وصف الأداء : -يقف المختبر عند الخط المرسوم على الأرض على بعد ١١,٨م من الحائط ثم يصوب المختبر على المستطيلات المتعامدة على الحائط .
 -يجب أن يلتزم المختبر بالأداء السليم للضربات الأمامية والخلفية .

(٤/١٧٩)

تابع مرفق (٤)

حساب الدرجات: - لكل مستطيل درجة بحيث تحتسب ٣ درجات للمستطيل الأول ، ودرجتان للثاني ، ودرجة للثالث .
- يعطي للمختبر ١٠ محاولات في المستطيلات على ان تحتسب الدرجة الكلية لمجموع المحاولات الصحيحة داخل المستطيلات المتعامدة .

مرفق (٥)

المكونات التدريبية للمحور الأول والثاني

مرفق (٥)

مكونات المحور الأول (١٣)

أولاً تدريبات الإحماء

- ١- (وقوف) الجري المتواصل حول ملعب التنس .
- ٢- (وقوف) الجري (بكرة التنس) حول ملعب التنس تدريبات متنوعة .
- ٣- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل) الجري بكرة تنس مع تنطيط الكرة على الأرض لمسافات مختلفة .
- ٤- (وقوف) الجري بسرعة متوسطة بكرة تنس وعند إعطاء الإشارة تدفع الكرة باليد عالياً أو بدفعها على الأرض بقوة لترتد عالياً ثم يتقهقر اللاعب بالجري بالظهر ثلاث خطوات ثم يندفع أماماً للحاق بالكرة قبل وصولها على الأرض .
- ٥- (وقوف) ميل الجذع أماماً (المشي للأمام مع تمرير كرة التنس باليدين بين القدمين بالتبادل يمين ويسار .
- ٦- (وقوف) الجري بسرعة متوسطة مع تنطيط كرة التنس على الأرض للأمام .
- ٧- (وقوف) الجري بسرعة متوسطة حول ملعب التنس مع رفع الركبتين بالتبادل .
- ٨- (وقوف) الجري بسرعة متوسطة حول ملعب التنس مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة .
- ٩- (وقوف) الوثب في المكان باستمرار .
- ١٠- (وقوف) الجري مع تنطيط كرة التنس باستمرار على الأرض باليدين بالتبادل .
- ١١- (وقوف) ثبات الوسط) تقوس الجذع خلفاً وللجانبيين .
- ١٢- (وقوف) دورا الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل .
- ١٣- (وقوف) دوران الذراعين معاً أماماً وخلفاً .

ثانياً : الألعاب الصغيرة

- ١٤- الجري عكس الإشارة .
- ١٥- الجري ولمس الحائط والعودة مرة أخرى عند سماع الإشارة .

تابع مرفق (٥)

- ١٦- (وقوف فى منتصف الملعب) يقوم أحد اللاعبين بمحاولة لمس أى لاعب وإذا تم التلامس يتشابك معه باليد لمحاولة لمس لاعب ثالث وهكذا .
- ١٧- (وقوف يقسم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين فى شكل قطار مع تشابك الأيدي فى وسط الزميل) تحاول كل مجموعة لمس آخر لاعب فى المجموعة الأخرى.
- ١٨- (وقوف بإستخدام كرة طبية) يقوم اللاعبون بتمرير وإستلام الكرة من الحركة وأحد اللاعبين يحاول لمس اللاعب الذى توجد معه الكرة وإذا تم التلامس يتم التبديل.
- ١٩- (وقوف يقسم اللاعبون إلى مجموعتين وضع لاعب أمام كل مجموعة) محاولة لمس آخر لاعب فى القطار المتشابك من مجموعة اللاعبين .
- ٢٠- (وقوف) يقسم اللاعبون إلى مجموعتين) محاولة تمرير وإستلام كرة تنس ٢٠ موة والمجموعة الأخرى تحاول قطع الكرة قبل ذلك .
- ٢١- لمس ركبة الزميل .
- ٢٢- سباق عربات الجر .
- ٢٣- الوثب فى المكان مع تغيير الإتجاه مع الإشارة .

ثالثاً : تدريبات التهدئة

- ٢٤- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً جانباً عالياً أسفل .
- ٢٥- (المشي) تنطيط كرة التنس بطول الملعب .
- ٢٦- (جلوس قرفصاء) عمل إهتزاز للرجلين .
- ٢٧- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل عالياً .
- ٢٨- (وقوف فتحاً) رفع الذراعين جانباً ثم مرجحتها أسفل متقاطعتان أمام الجسم وميل الجذع أماماً .
- ٢٩- المشي عكس الإشارة .
- ٣٠- المشي حول ملعب التنس .

تابع مرفق (٥)

رابعاً : تدريبات الإطالة

- ٣١- (وقوف الذراعان أماماً تشبيك أصابع اليد وباطن اليد للخارج) الدفع بالكعبين للأمام .
- ٣٢- (وقوف الذراعان عالياً تشبيك أصابع اليد وباطن اليدين لأعلي) الدفع بالكعبين لأعلي .
- ٣٣- (وقوف الذراعين خلف الظهر بتشبيك أصابع اليد) تبادل الرأس للجانب مع دفع أحد الذراعين لليساار أو اليمين .
- ٣٤- (وقوف الذراعين فوق الرأس مسك أحد اليدين من عند مرفق الكوع ثني الجذع جانباً) الضغط عكس الجذع .
- ٣٥- (وقوف فتحاً أحد الذراعين ثبات الوسط والأخرى فوق الرأس) الضغط فى إتجاه ذراع ثبات الوسط ودفع الذراع أعلي الرأس جانباً أسفل .
- ٣٦- (وقوف . ثني مرفق إحدى الذراعين أمام الجسم فرد الذراع الأخرى جانباً) .
- ٣٧- (وقوف . رفع إحدى الذراعين وثنى الساعد خلف الرأس مع تشبيك اليد باليد الأخرى من الخلف) جذب .
- ٣٨- (وقوف فتحاً . ثني الجذع أماماً ومسك الحائط) ضغط الجذع لأسفل .
- ٣٩- (وقوف فتحاً) إنزاللق القدمين للخارج بالتدريج وبيطاء ولأقصى مدي ممكن .
- ٤٠- (جلوس طويلاً . فتح الرجلين) ثني الجذع أماماً جانباً ومحاولة لمس الأرض بالكفين .
- ٤١- (جلوس طويلاً) مسك أصابع القدمين باليدين .
- ٤٢- (جلوس طويلاً أحد القدمين أماماً والأخرى خلفاً) مسك القدم الأمامية بأصابع اليدين .

خامساً : تدريبات التحمل

- ٤٣- الجري بسرعة متوسطة حول ملعب التنس .

تابع مرفق (٥)

- ٤٤ - (إنبطاح مائل) ثني وفرد الذراعين .
- ٤٥ - (إنبطاح مائل على حائط) ثبات .
- ٤٦ - (وقوف . ثني الجذع أماماً أسفل) دفع كرة طبية زنة ٣ ك على الأرض باليد اليمنى بين لاعبين من الجري حول ملعب التنس .
- ٤٧ - (وقوف كل (:) اللاعب (أ) خلف اللاعب (ب) يمسك اللاعب (أ) وسط اللاعب (ب) بالذراعين ويقوم اللاعب (ب) بالجري للأمام ويحاول اللاعب (أ) منع تقدمه للأمام .
- ٤٨ - (وقوف) الجري بسرعة متوسطة حتي القمع ثم إنبطاح ثم النهوض للجري بسرعة متوسطة حتي القمع الثاني وهذا .
- ٤٩ - (جلوس طويلاً مواجه كل (:) - القدمين متباعدتين) تبادل رمي كرة طبية وإلتقاطها من اللاعب الأخر والذراعين عالياً والرجوع بها إلي وضع الرقود على الظهر ويلمس بها الأرض خلفاً ثم العودة إلي وضع الجلوس طويلاً ورميها إلي الزميل.
- ٥٠ - (وقوف كل (:) ظهر لظهر) تمرير الكرة الطبية بين الزميلين أثناء الدوران بالجذع في نفس الإتجاه .
- ٥١ - (وقوف . مسك الحبل) الوثب في المكان مع دوران الحبل أماماً .

سادساً : تدريبات القوة

(أ) قوة القبضة

- ٥٢ - (وقوف) مسك كرة تنس بكل يد والضغط عليها .
- ٥٣ - (وقوف) مسك كرة تنس باليدين والضغط عليها .
- ٥٤ - (وقوف . الذراعان جانباً) مسك كرة تنس بكل يد والضغط عليها .
- ٥٥ - (وقوف . الذراعان عالياً) مسك كرة تنس بكل يد والضغط عليها .

تابع مرفق (٥)

(ب) قوة الذراعين

- ٥٦- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعين عالياً .
٥٧- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعين مائلتين عالياً .
٥٨- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعين مائلتين عالياً .
٥٩- (وقوف الذراعان عالياً مسك كرة طبية باليدين) ثني المرفقين خلفاً .
٦٠- (وقوف فتحاً . حمل كرة طبية على إحدى اليدين بجوار أحد الكتفين تثبيت الكرة الطبية باليد الأخرى من فوق الرأس) نقل الكرة الطبية فوق الكتف الأخر من فوق الرأس .

- ٦١- (رقود . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) من المرفقين .
٦٢- (وقوف فتحاً . ميل . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد المرفقين أماماً .

(ج) قوة الجذع والبطن

- ٦٣- (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية باليدين) ثني الجذع على الجانبي بالتبادل .
٦٤- (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية باليدين) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بالكرة الطبية على جانبي القدمين بالتبادل .
٦٥- (وقوف فتحاً . تثبيت كرة طية خلف الرأس) دوران الجذع حول الجسم .
٦٦- (رقود . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) رقع الجذع أماماً .
٦٧- (رقود . ثني الركبتين) رفع الجذع للمس الركبتين بالرأس .
٦٨- (رقود) ثني الركبتين بالتبادل مع رفع الجذع أماماً .
٦٩- (رقود . الرجلين مائلتين عالياً . تثبيت كرة طبية بين القدمين) خفض الرجلين أسفل .

- ٧٠- (رقود . تثبيت كرة طبية بين القدمين) رفع الرجلين عالياً خلفاً حتي تلمس الكرة الأرض خلف الرأس .

تابع مرفق (٥)

(د) قوة الرجلين

- ٧١- (وقوف كل (:) اللاعب (ا) خلف اللاعب(ب) يمسك اللاعب (أ) وسط اللاعب (ب) بالذراعين ويقوم اللاعب (ب) بالجري للأمام ويحاول اللاعب (أ) منعه للأمام .
- ٧٢- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) تبادل الطعن أماماً .
- ٧٣- (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) تبادل الطعن الجانبي .
- ٧٤- (إقعاء . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) الوثب أماماً .
- ٧٥- (وقوف نصفاً . ثبات الوسط . تعليق كرة طبية بالقدم الأمامية) رفع ركبة الرجل الأمامية لأعلي .
- ٧٦- (وقوف (:) حمل الزميل) المشي للأمام بطول ملعب التنس .
- ٧٧- (وقوف (:) تلاصق الظهرين) دفع الزميل للخلف .
- ٧٨- (وقوف . المشطان على حافة مكعب خشبي .مسك كرة طبية أمام الصدر) تكوار خفض الكعبين لأسفل ورفعهما للوقوف على المشطين .

سابعاً : تدريبات السرعة

- ٧٩- الجري بأقصى سرعة بطول الملعب ثم الجري بسرعة متوسطة بعرض ملعب التنس .
- ٨٠- (وقوف) عند خط القاعدة ثم الجري بأقصى سرعة إلي خط منطقة الإرسال ثم العودة بأقصى سرعة إلي خط القاعدة ثم الجري بأقصى سرعة للمس الشبكة ثم العودة لخط القاعدة .
- ٨١- (وقوف) عند خط القاعدة ثم الجري بأقصى سرعة إلي خط منطقة الإرسال ثم العودة بالجري بالجانب الآخر إلي خط القاعدة ثم الجري الجانبي بأقصى سرعة للمس الشبكة ثم العودة بالجانب الآخر لخط القاعدة .

تابع مرفق (٥)

- ٨٢- (وقوف) بجانب خط الزوجي من خارج الملعب ثم الجري أماماً للمس خط الفردي باليد والعودة لمكان البداية بالجري الخلفي ثم خط المنتصف والعودة ، ثم خط الملعب الفردي المواجه والعودة ، ثم خط الملعب الزوجي المواجه والعودة .
- ٨٣- (وقوف) بجانب خط الزوجي من خارج الملعب ثم الجري الجانبي (الجانب الأيسر) للمس خط الفردي باليد اليسرى والعودة لمكان البداية بالجري الجانبي (الجانب الأيمن) ولمس خط الزوجي باليد اليمنى ثم خط المنتصف والعودة ثم خط الملعب الفردي المواجه والعودة ، ثم خط الملعب الزوجي المواجه والعودة .
- ٨٤- (وقوف . مسك المضرب) عند نقطة تلاقي خط المنتصف بخط الإرسال ، ثم الجري بأقصى سرعة لملامسة الركن الأيمن الأمامي بالمضرب عند نقطة تلاقي الشبكة مع خط الجانب الأيمن ثم العودة إلي نقطة البدء ولمسها بالمضرب ، ثم الجري لملامسة الركن الأيسر الأمامي والعودة لنقطة البدء ، ثم الجري لملامسة الركن الخلفي اليمنى والعودة لنقطة البدء ن ثم الجري لملامسة الركن الخلفي الأيسر ثم العودة لنقطة البدء .
- ٨٥- (وقوف . مسك المضرب) ضرب الكرة للأمام ولأعلي ثم الجري أماماً لمحاولة إستلام الكرة .
- ٨٦- (وقوف . مسك المضرب) ضرب الكرة أماماً عالياً ثم الجري لمحاولة إستلام الكرة بعد إرتدادها مرة واحدة .
- ٨٧- (وقوف) يقسم اللاعبون إلي مجموعتان في شكل قطار مع تشابك الأيدي في وسط الزميل ، تحاول كل مجموعة لمس آخر لاعب في المجموعة الأخرى .
- ٨٨- (وقوف . مسك المضرب) تنطيط الكرة مع الجري السريع بطول الملعب والجري العادي بعرض الملعب .

تابع مرفق (٥)

ثامناً : تدريبات المرونة

- ٨٩- (وقوف) دوران الرأس ببطء إلي اليمين والإستمرار فى حركة دائرية ، يكرر التمرين فى عكس الإتجاه .
- ٩٠- (وقوف . الذراعين فوق الرأس) مسك مرفق أحد الذراعين بيد الذراع الأخر ثم سحب المرفق خلف الرأس مع الإستمرار لمدة (١٥) ث، يكرر التمرين لليد الأخرى.
- ٩١- (وقوف) أحد الذراعين ممتداً لأعلي والأخر ممتداً لأسفل جانب الجسم ، تحريك الذراعين بالتبادل للخلف لأقصى مدى والإستمرار .
- ٩٢- (وقوف . الذراعين جانباً) دوران الذراعين من مفصل الكتف لعمل دوائر أمامية وأخري خلفية .
- ٩٣- (رقود فتحاً . الذراعان جانباً . الكفان لأعلي) تبادل تحريك القدمين للمس اليد المعاكسة .
- ٩٤- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض مع فرد الركبتين والثبات .
- ٩٥- (جلوس طولاً) ثني الجذع أماماً أسفل ومسك مشطي القدمين باليدين ، الضغط أماماً بجذب الجذع باليدين مع فرد الركبتين والمشطين أماماً .
- ٩٦- (رقود . ثني الركبتين مع تشابك القدمين واليدين خلف الرأس) التقوس لأعلي .
- ٩٧- (رقود . رفع الساقين عالياً) تبادل رفع وخفض الساقين .
- ٩٨- (جلوس تربع) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الصدر للقدمين والثبات .
- ٩٩- (إنبطاح مائل . ثني الرجل اليسرى أماماً) ضغط الجسم لأسفل والإستمرار ، ويكرر للرجل الأخرى .
- ١٠٠- (وقوف . ثني الجذع أماماً أسفل ومسك الكعبين . ثني الركبتين) مد الركبتين والثبات .
- ١٠١- (رقود .مسك القدم باليد المقابلة) سحب القدم تجاه الرأس ويكرر للقدم الأخرى .

تابع مرفق (٥)

- ١٠٢- (رقود . مسك القدمين باليدين) رفع الجذع وسحب القدمين تجاه الرأس والثبات .
- ١٠٣- (وقوف . الرجل أماماً . مستنداً إلي الحائط) ضغط الجسم لأسفل مع الإرتداد ، ويكرر للرجل الأخرى .
- ١٠٤- (وقوف أمام الحائط) وضع أصابع إحدى القدمين على الحائط وسند الكعب على الأرض والضغط بأصابع القدم مع فرد الرجل والجسم ، يكرر للرجل الأخرى.

تاسعاً : تدريبات التوافق

- ١٠٥- (وقوف . مسك الكرة بيد واحدة) عند خط القاعدة والمشي مع قذف الكرة لأعلي وإلتقاطها باليد الأخرى حتى خط منطقة الإرسال ثم العودة مع قذف الكرة باليد الأخرى وإلتقاطها باليد الأخرى ثم المشي مع قذف الكرة لأعلي وإلتقاطها باليد الأخرى حتى خط المنتصف والعودة مرة أخرى لخط القاعدة .
- ١٠٦- (وقوف) إنتشار حر فى منتصف الملعب ، المشي وتنطيط الكرة لأسفل على الأرض ومحاولة تفادي اللاعبين .
- ١٠٧- (وقوف) إنتشار حر فى منتصف الملعب ، المشي وتنطيط الكرة لأعلي باليدين مع محاولة تفادي اللاعبين .
- ١٠٨- (وقوف .مسك المضرب) تنطيط الكرة بالمضرب والجلوس طويلاً مع إستمرار تنطيط الكرة ثم الوقوف .
- ١٠٩- (جلوس طويلاً . مسك المضرب) تنطيط الكرة بالمضرب .
- ١١٠- (وقوف . مسك المضرب) تنطيط الكرة مع المشي فى إتجاهات مختلفة فى الملعب .
- ١١١- (وقوف . مسك المضرب) تنطيط الكرة ثلاث مرات وقذفها لأعلي فى العدة الرابعة ومحاولة السيطرة عليها أثناء سقوطها لأسفل .

تابع مرفق (٥)

١١٢- (وقوف . مسك المشرب) تنطيط الكرة والمشي الزجراجي للأمام بين الأقماع .
١١٣- (وقوف (:) مواجهه) يقوم اللاعبين بتمرير الكرة بينهما من الوقوف ثم الجلوس
طولاً ثم الوقوف .

١١٤- (وقوف . مسك المضرب) تنطيط الكرة ثم قذفها لأعلي وعمل لفة كاملة حول
محور الجسم والوقوف لإستقبال الكرة على المضرب .

عاشراً : تدريبات الرشاقة

١١٥- (وقوف) الجري الزجراجي بين الأقماع المسافة بين كل منهم ٢ م .

١١٦- (وقوف) بين قمعين المسافة بينهما ٤م التحرك بالأنزلاق ١٠ مرات يميناً ويساراً .

١١٧- (وقوف) الجري على شكل نجمة طول كل ضلع منها ٥ : ٦ م مع مراعاة العودة
فى كل مرة إلي منتصفها ويكون التحرك للأمام بالجري الأمامي والتحرك للخلف بالجري
الخلفي .

١١٨- (وقوف) خلف خط القاعدة ، الجري حتي خط منطقة الإرسال والعودة إلي خط
القاعدة ، ثم الجري حتي الشبكة والعودة إلي خط منطقة الإرسال ، ثم الجري إلي الشبكة
والعودة إلي خط القاعدة .

١١٩- (وقوف) عند نقطة تلاقي خط المنتصف بخط الإرسال ، الجري للامسة الركن
الأمن الأمامي بالمضرب عند نقطة تلاقي الشبكة مع خط الجانب الأيمن ، ثم العودة إلي
نقطة البدء ولمسها بالمضرب ، ثم الجري للامسة الركن الأيسر الأمامي والعودة إلي
نقطة البدء ، ويكرر للركن الخلفي الأيمن ثم الأيسر .

١٢٠- (وقوف فتحاً) عند خط الزوجي بحيث يكون الخط بين القدمين ثم أخذ خطوات
جانبية بأقصى سرعة ناحية اليمين حتى تلمي القدم اليميني خط الفردي ، ثم العودة بأخذ
خطوات جانبية بأقصى سرعة ناحية اليسار حتى تلمس القدم اليسرى خط الزوجي ، ثم
إلي خط المنتصف والعودة إلي خط الزوجي ، ثم إلي خط الفردي المقابل والعودة إلي خط
الزوجي ثم إلي خط الزوجي المقابل والعودة إلي خط الزوجي .

تابع مرفق (٥)

١٢١- يقف لاعبين أحدهما على خط الجانب والآخر على خط الجانب المقابل ومع أحدهما كرة تنس ، يقذف اللاعب الكرة إلي زميله أو يدحرجها بطريقة تصعب على الزميل إليها لدرجة ما ، ويجب على الزميل بذل الجهد للوصول إلي الكرة المقذوفة أو المدحرجة لإلتقاطها .

١٢٢- يتم وضع ثلاث كرات في الملعب إحداهم عند تلاقي خط منطقة الإرسال مع خط الفردي والأخرى عند تلاقي خط منطقة الإرسال المواجه مع خط الفردي والأخيرة عند خط منتصف الملعب وتبعد قدماً واحداً عن الشبكة ، يقوم اللاعب بالجري من خلف خط القاعدة والدوران حول الكرة الولي ثم الجري للدوران حول الكرة الثانية ثم الجري للدوران حول الكرة الثالثة ثم الجري للعودة لمكان البداية ويتم إحتساب الزمن .

١٢٣- (وقوف) الجري حول ملعب التنس ، ثم تغيير إتجاه الجسم يميناً عند سماع الإشارة، ثم الجري العادي عند سماع الإشارة ثم تغيير إتجاه الجسم يساراً عند سماع الإشارة ، وهكذا .

١٢٤- (بوضع ثلاث مضارب على خط مستقيم ، أحدهم عند علامة الوسط المتصلة بخط القاعدة والثاني عند خط منطقة الإرسال والثالث عند الشبكة ، توضع ثلاث كرات عند خط البدء الذي يبعد عن خط القاعدة بمقدار ٣م ، يلتقط اللاعب كرة واحدة من عند خط البدء ويجري ليضعها داخل المضرب الأول ثم يعود ليلتقط الكرة الثانية ويضعها داخل المضرب الثاني ، ثم يلتقط الكرة الثالثة ويضعها داخل المضرب الثالث ثم يعود خلف خط البدء ، ويتم إحتساب الزمن .

الحادي عشر : تدريبات الدقة

١٢٥- يرسم خط على الحائط على إرتفاع (١٠٧سم) ممثلاً للشبكة ويرسم خط فوقه ويبعد عنه بمقدار (٢م) ويحدد خط لضبط الضربات على الأرض ويبعد عن الحائط بمقدار (٤م) ، يقوم اللاعب بأداء أي نوع من ضربات التنس من خلف هذا الخط وداخل المساحة المحددة بين الخطين المرسومين على الحائط .

تابع مرفق (٥)

١٢٦- يرسم خط على الحائط على إرتفاع (١٠٧سم) ممثلاً الشبكة وترسم دائرة قطرهما (١٠٧سم) فوقه ويحدد خط لضبط الضربات على الأرض ويبعد عن الحائط بمقدار (٤م) ، يقوم اللاعب بأداء أي نوع من ضربات التنس من خلف هذا الخط وداخل الدائرة المحددة المرسومة على الحائط .

١٢٧- (دقة الضربات الأمامية) يرسم مربع طول ضلعه (٢٧٥سم) على خط القاعدة ويوضع جهاز قاذف الكرات خلف المربع المرسوم وخارج الملعب ، عند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمني يسمح للاعب بالإستعداد لضرب الكرة ، تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي ويسجل للاعب عدد الكرات التي سقطت في المربع المرسوم .

١٢٨- (دقة الضربات الخلفية) يرسم مربع طول ضلعه (٢٧٥سم) على خط القاعدة وخط الجانب ، ويوضع جهاز قاذف الكرات خلف المربع المرسوم وخارج الملعب ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمني يسمح بالإستعداد لضرب الكرة ، تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي، ويسجل للاعب عدد الكرات التي سقطت في المربع المرسوم .

١٢٩- (دقة الضربات الأمامية /الخلفية) يرسم مربع طول ضلعه (٢٧٥سم) على خط القاعدة وخط الجانب ، يقف اللاعب خلف خط منطقة الإرسال وفي المنتصف ، وعند إعطاء إشارة يسقط اللاعب الكرة على الأرض ثم يقوم بضربها بالمضرب تجاه المربع المرسوم على الأرض ، ويؤدي اللاعب ٢٠ ضربة ويسجل للاعب عدد الكرات التي سقطت في المربع المرسوم.

١٣٠- (دقة الضربات الطائرة) يرسم مربع طول ضلعه (٢٧٥سم) على خط منطقة الإرسال وخط الجانب ، ويوضع جهاز قاذف الكرات خلف علامة الوسط وخارج الملعب، ويقف اللاعب خلف الشبكة وعلى مسافة (٣م) منها ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمني يسمح بالإستعداد لضرب الكرة ، يؤدي

(٥/١٩٣)

اللاعب ١٠ ضربات طائرة أمامية و ١٠ ضربات طائرة خلفية، ويسجل للاعب عدد الكرات التي سقطت في المربع المرسوم.

١٣١- (دقة الضربات الساحقة) يرسم مربع طول ضلعه (٢٧٥سم) على خط القاعدة وخط الجانب ، يقف اللاعب في منطقة الإرسال وعلى بعد (٣م) من الشبكة ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بوضع الكرة لأعلي لمسافة لا تقل عن (٢م) ثم ضربها من فوق رأسه ضربة ساحقة باتجاه المربع المرسوم على الأرض ، ويؤدي اللاعب ٢٠ ضربة ساحقة ، ويسجل للاعب عدد الكرات التي سقطت في المربع المرسوم

١٣٢- (دقة الضربة الساحقة) يوضع جهاز قاذف الكرات خلف علامة الوسط وخارج الملعب ، ويقف اللاعب خلف الشبكة وعلى مسافة (٤م) منها ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمني يسمح بالإستعداد لضرب الكرة ، يؤدي اللاعب ١٠ ضربات ساحقة موجهة لمنطقة الإرسال ، و ١٠ ضربات ساحقة موجهة لمنطقة وقوع الإرسال اليسرى، ويسجل للاعب عدد الكرات التي سقطت داخل كل مربع.

(٥/١٩٤)

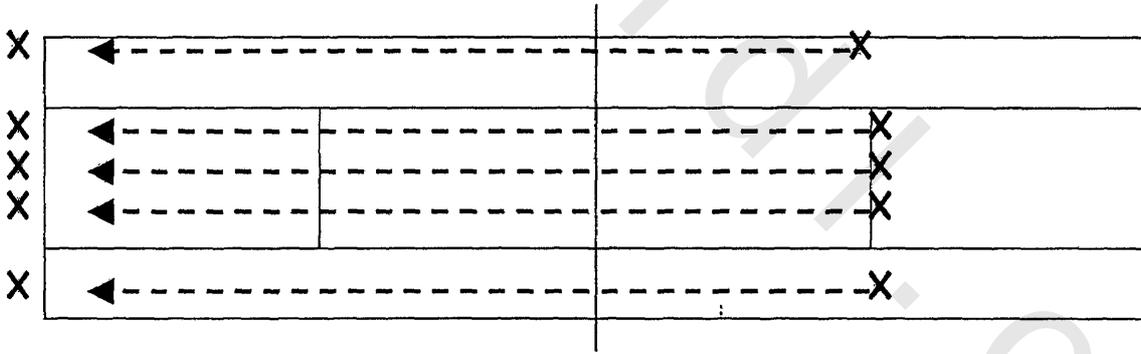
تابع مرفق (٥)

مكونات المحور الثاني

أولاً : الضربات الأمامية / الخلفية

التدريب (١)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) ،
- المجموعة الضاربة خلف خط منطقة الإرسال والمجموعة الأخرى في النصف الأخرى من الملعب خط القاعدة لإعادة الكرات ، يقوم لاعبي المجموعة الضاربة بمرجحة المضرب للخلف ثم إسقاط الكرة وضربها عبر الشبكة بضربة أمامية في المساحة المخصصة لكل لاعب وزميله المقابل الذي يعيد الكرة بواسطة رميها من أعلى الكتف .
- (يؤدي نفس التدريب بإستخدام الضربة الخلفية) .

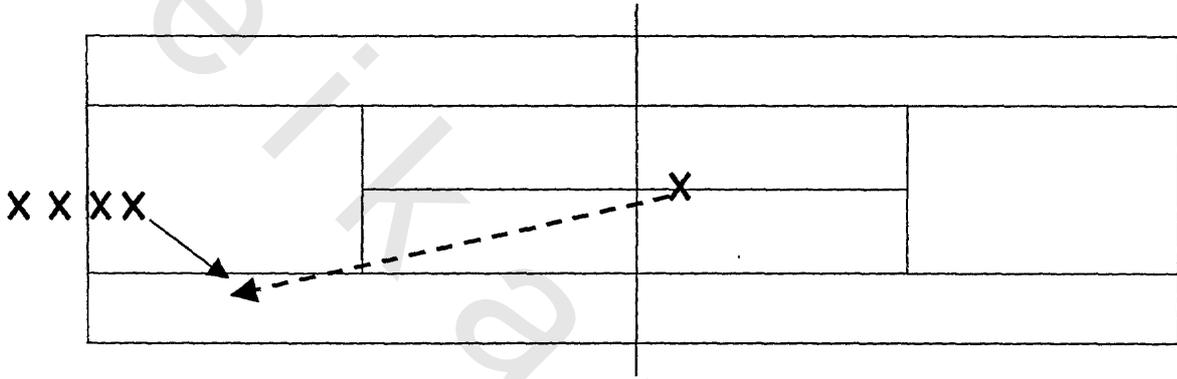


تدريب (٢)

- يقف لاعب في أحد نصفي الملعب خلف الشبكة يغذي بالكرات مجموعة لاعبين يقفون على شكل قطار في النصف العكسي خلف خط القاعدة ، ويقوم المغذي برمي الكرات في كل مكان في مجال / مدي اللاعب المقابل الذي يحاول إعادة أكبر عدد من الكرات خلال زمن محدد بضربات أمامية ، ثم يجري ليقف في آخر القطار ، ويؤدي نفس التدريب بإستخدام الضربة الخلفية) .

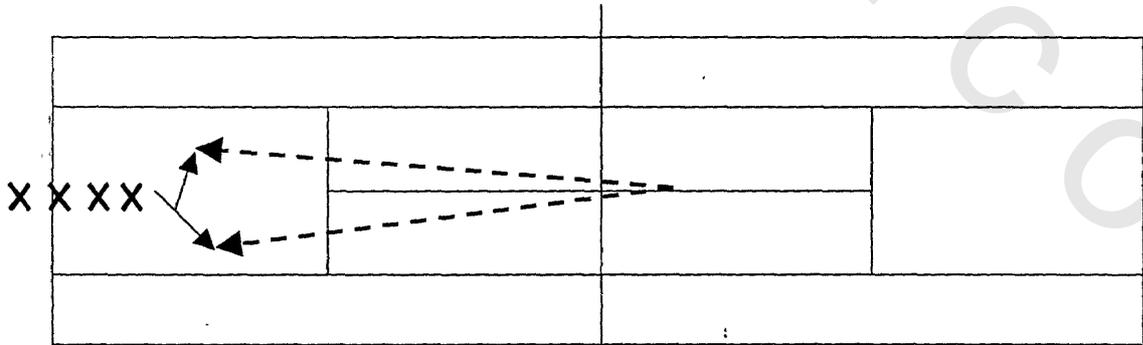
(٥/١٩٥)

تابع مرفق (٥)



تدريب (٣)

- يقف لاعب في أحد نصفي الملعب خلف الشبكة يغذي بالكرات مجموعة لاعبين يقفون على شكل قطار والنصف العكسي خلف القاعدة ويقوم كل لاعب بأداء ضربة أمامية ثم الجري للجانب العكسي لأداء ضربة أمامية ثم الجري إلي نهاية القطار (يؤدي بالضربة الخلفية).

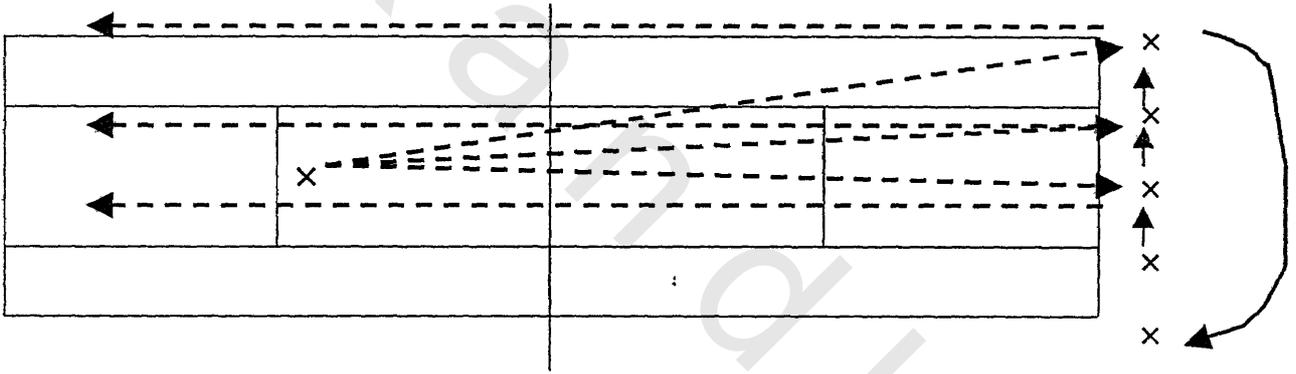


(٥/١٩٦)

تابع مرفق (٥)

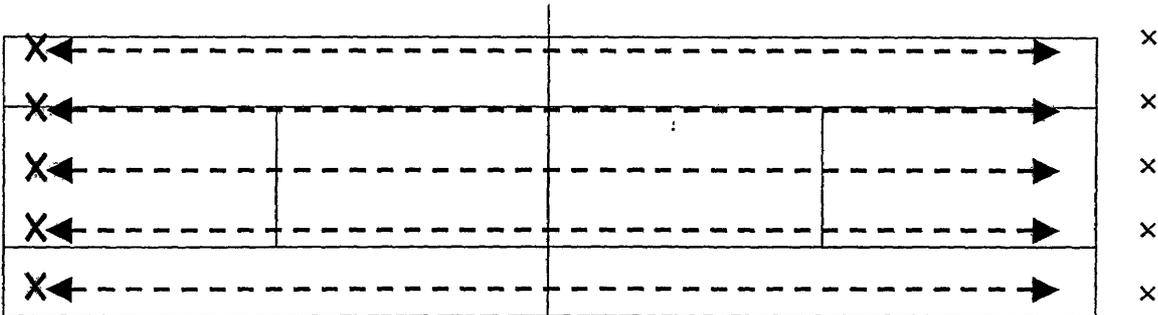
تدريب (٤)

- يقف لاعب في أحد نصفي الملعب خلف الشبكة يغذي بالكرات مجموعة لاعبين يقفون على شكل صف واحد في النصف العكسي خلف القاعدة بجانب خط الزوجي ، ويقوم اللاعب المرسل بضرب ثلاث كرات وأحدة في الركن وأخري في الوسط والأخيرة على الركن البعيد الأخر ويقوم كل لاعب بضرب الكرة الأولى بمحاذاة الخط وضرب الكرة الثانية عريضة والثالثة بمحاذاة الخط ثم الرجوع خلف الصف . (يؤدي بالضربة الخلفية).



تدريب (٥)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) يقفون خلف خط القاعدة وبينهم مسافة مناسبة ويقوم كل لاعب وزميله المقابل بأداء ضربات أمامية (يؤدي بالضربة الخلفية).

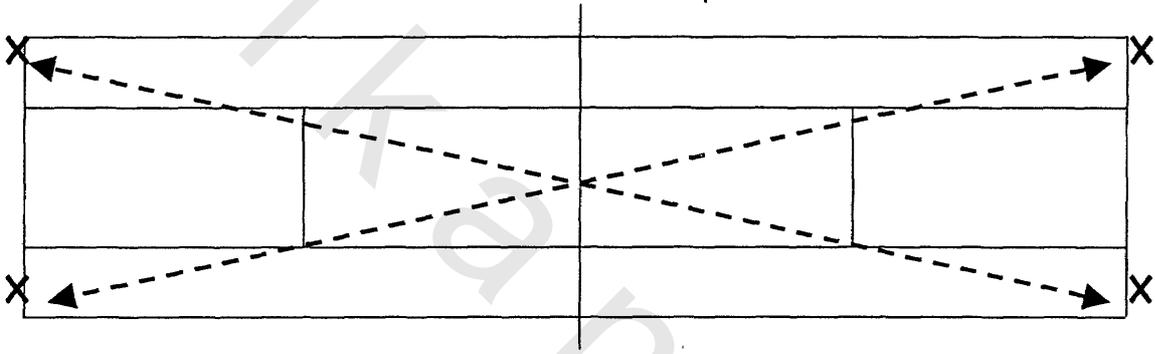


(٥/١٩٧)

تابع مرفق (٥)

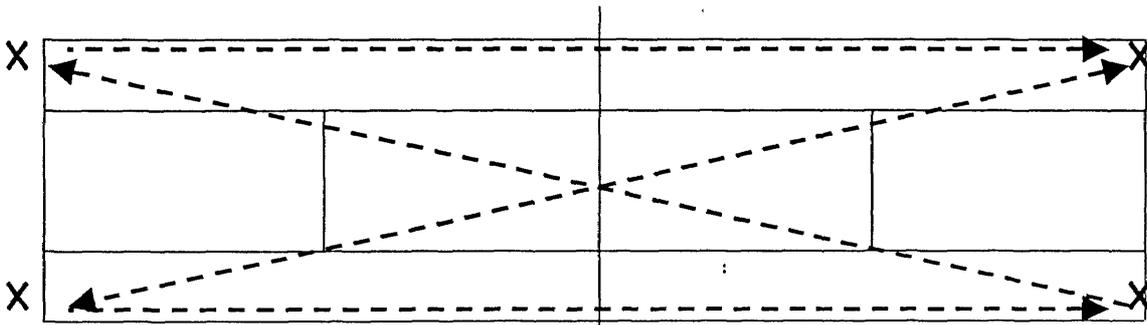
تدريب (٦)

- يقف لاعبين (أ ، ب) عند خط القاعدة و (ج ، د) عن خط القاعدة المقابل ، ويقوم كل من (أ ، د) و (ب ، ج) بضرب الكرة ضربات أمامية عرضية فقط عبر الملعب ومحاولة المحافظة على بقاء الكرة في الملعب . (يؤدي بالضربة الخلفية العرضية) .



تدريب (٧)

- الغرض من هذا التمرين هو محاولة ضرب الكرة ضربات (أمامية أو خلفية) عرضية وبمحاذاة الخط فاللاعب (ب) يبدأ بضرب الكرة عرضياً إلي اللاعب (ج) الذي يضرب الكرة بمحاذاة الخط إلي اللاعب (أ) الذي يضرب الكرة عرضياً إلي اللاعب (د) الذي يضرب الكرة بمحاذاة الخط إلي اللاعب (ب) ويكرر الأداء مع محاولة الاحتفاظ بالكرة في اللعب لفترة طويلة ، ويتم تغيير أماكن اللاعبين دورياً حتي تتاح الفرصة لكل منهم من التدريب على ضرب الكرات العرضية وضرب الكرات بمحاذاة الخط .

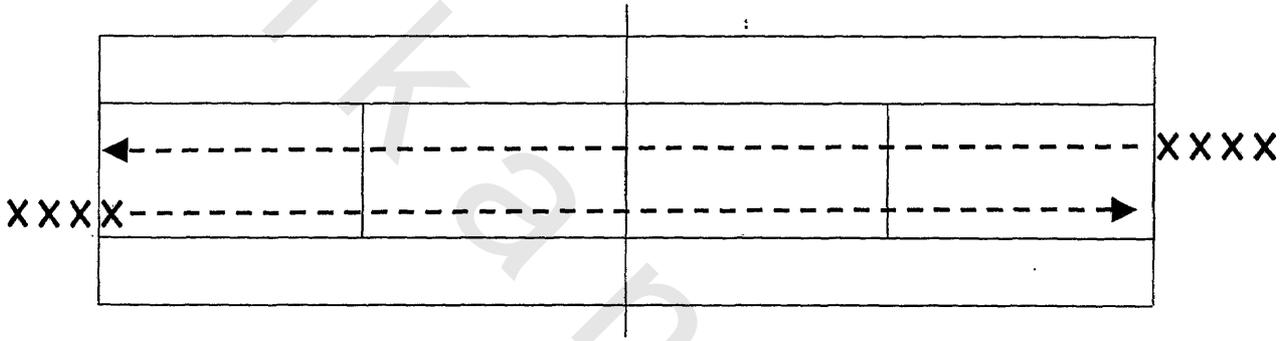


(٥/١٩٨)

تابع مرفوق (٥)

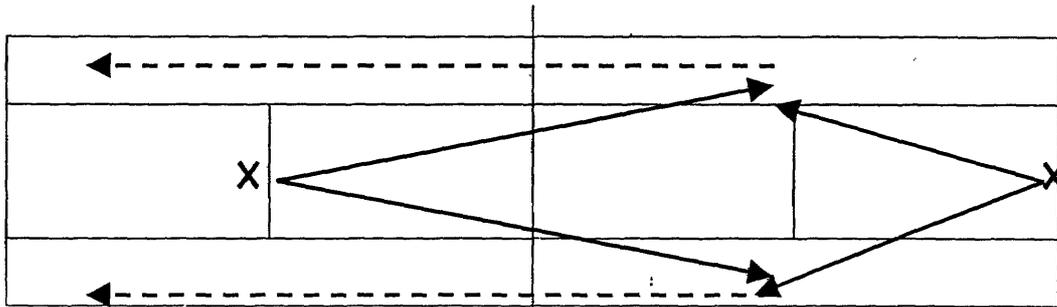
تدريب (٨)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) يقفون خلف خط القاعدة وبينهم مسافة مناسبة ، يبدأ الأول من إحدي القطارين بأداء ضربة أمامية ثم الرجوع خلف القطار ويقوم اللاعب المقابل بضرب الكرة ضربة أمامية والرجوع خلف القطار وهكذا ، مع محاولة الإحتفاظ بالكرة في اللعب لفترة طويلة . (يؤدي بالضربة الخلفية).



تدريب (٩)

- يبدأ اللاعب (ب) من خط البداية الخلفي قريباً من علامة المنتصف ويقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة ضربة أمامية بحيث تكون في أحد ركني الملعب ، وعلى اللاعب (ب) أن يجري إلي الركن ثم يضرب الكرة بمحاذاة الخط ضربة أمامية وموجهة ناحية الهدف الموجود داخل الملعب ، وبمجرد أن يضرب اللاعب (ب) الضربة الأمامية الأولي فإن اللاعب (أ) يضرب كرة أخرى قرب خط منطقة وقوع إرسال وعلى يسار اللاعب (ب) والذي عليه أن يجري ثم يستدير ويضرب الكرة ضربة أمامية بمحاذاة الخط على الهدف الثاني (يؤدي بالضربة الخلفية) .

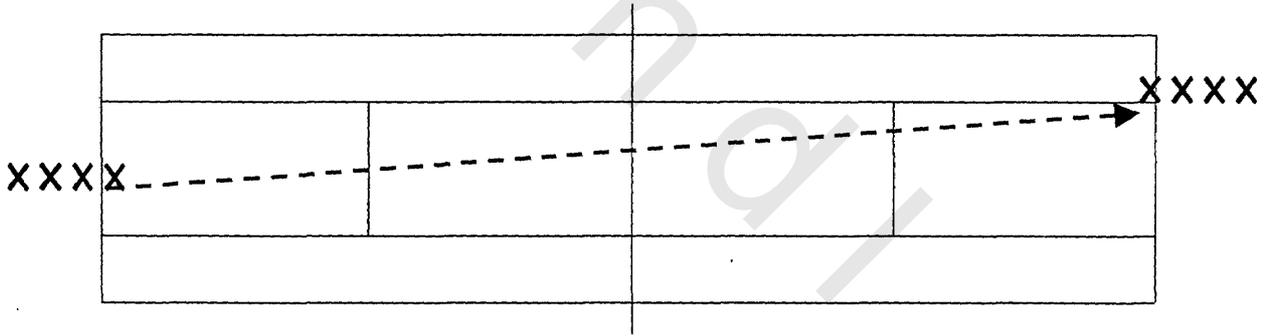


(٥/١٩٩)

تابع مرفق (٥)

تدريب (١٠)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب يصطفون قريباً من علامة المنتصف عند الخط الخلفي وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) ، اللاعب (أ) يبدأ النقطة بضربة أمامية إلي اللاعب (و) ثم ينتحي إلي اليمين مسرعاً إلي نهاية الخط خلف المجموعة بالملعب المقابل ، اللاعب (و) يقوم برد الكرة إلي اللاعب (ب) ثم يترك مكانه مهرولاً إلي نهاية الخط خلف المجموعة المقابلة ، كل لاعب موجود في الصف يستمر في ذلك كما فعل اللاعب الذي أمامه ، ويحاول اللاعبون المحافظة على بقاء الكرة في اللعب في حدود الملعب الفردي . (يؤدي بالضربة الخلفية) .



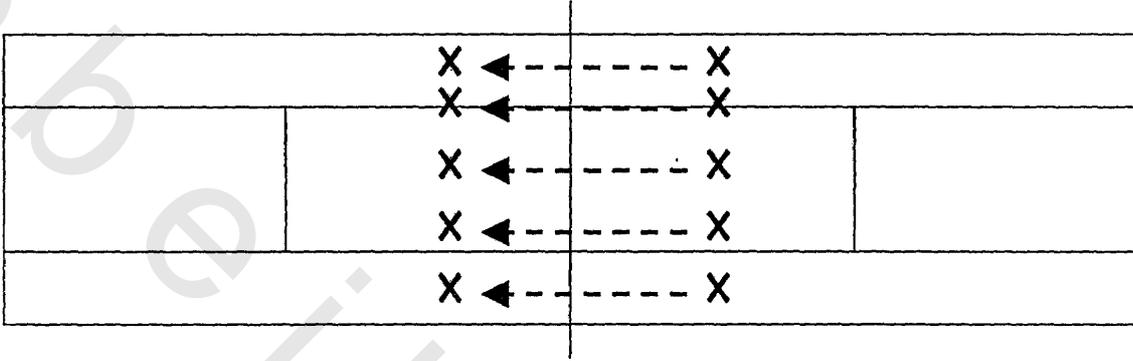
ثانياً الضربات الطائرة

تدريب (١١)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) ، المجموعة المغذية للكرات تقف بمحاذاة خط منطقة الإرسال والمجموعة الضاربة تقف خلف الشبكة ، تقوم المجموعة المغذية للكرات برمي الكرة ناحية الضربة الطائرة الأمامية وناحية الضربة الطائرة الخلفية ومباشرة نحو الجسم بدون ترتيب ، وتقوم المجموعة الضاربة بإرجاع الكرة باستخدام الضربة الطائرة الأمامية أو الخلية حيث يمسكها الزميل المقابل ثم يلقيها إليه مرة أخرى ، بدون مضرب .

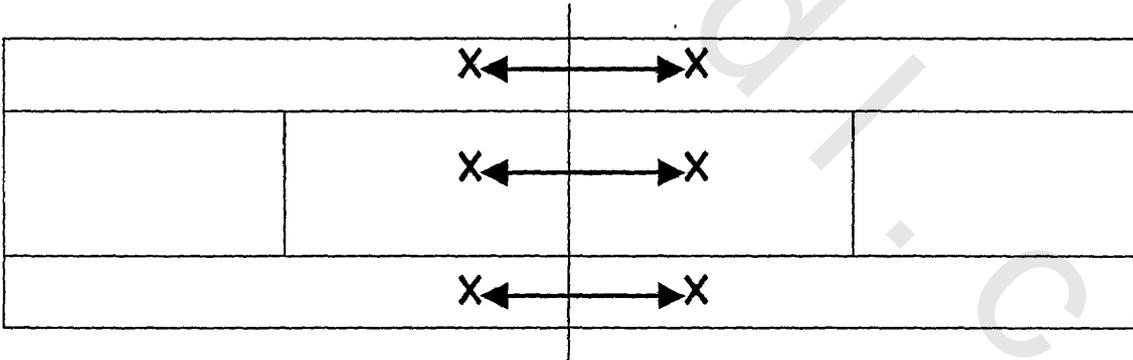
(٥/٢٠٠)

تابع مرفق (٥)



تدريب (١٢)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب وكل مجموعة تتكون من (٣ لاعبين) كل لاعبين متقابلين ، ويقف كل لاعبين بعيداً عن الشبكة بحوالي ١٥ قدماً ، ويقوم لاعبين بأداء ضربات طائرة مع محاولة الإحتفاظ بالكرة في اللعب .

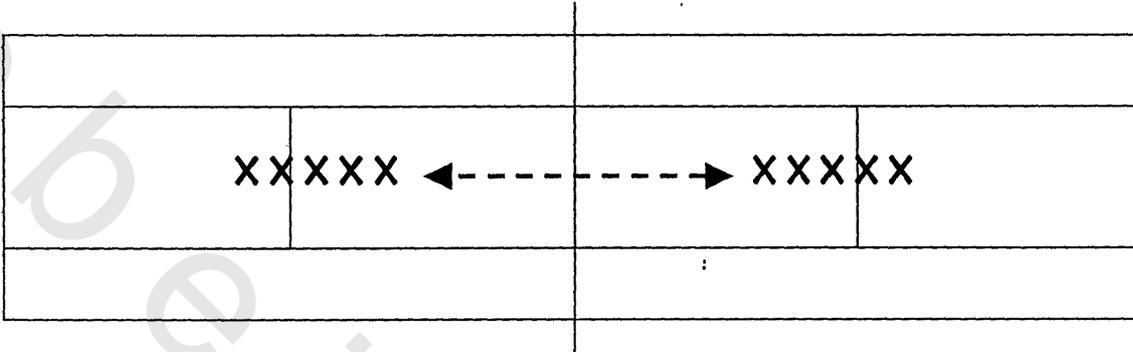


تدريب (١٣)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب يصطفون على بعد ١٥ قدماً من الشبكة ، وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) ، يبدأ اللاعب الأول من إحدى القطارين بأداء ضربة طائرة ثم الرجوع خلف القطار ويقوم اللاعب المقابل بضرب الكرة ضربة طائرة والرجوع خلف القطار وهكذا ، مع محاولة الإحتفاظ بالكرة في اللعب أول فترة ممكنة .

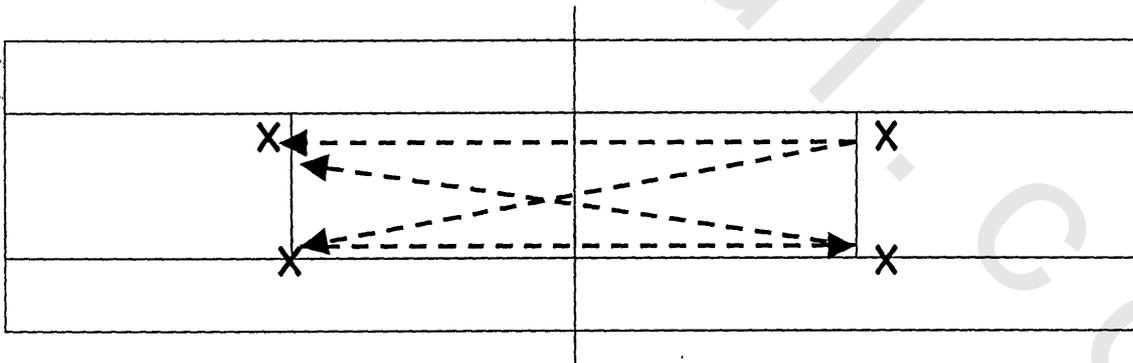
(٥/٢٠١)

تابع مرفق (٥)



تدريب (١٤)

- يقف أربعة لاعبين عند خطي منطقة الإرسال ، يبدأ اللاعب (أ) التدريب بضرب الكرة ضربة طائفة عرضية إلى اللاعب (ج) ، ويقوم اللاعب (ج) بضرب الكرة ضربة طائفة بمحاذاة الخط إلى اللاعب (ب) ، ويقوم اللاعب (ب) بضرب الكرة ضربة طائفة عرضية إلى اللاعب (د) ، ويقوم اللاعب (د) بضرب الكرة ضربة طائفة بمحاذاة الخط إلى اللاعب (أ) ، مع محاولة احتفاظ بالكرة في اللعب أطول فترة ممكنة.

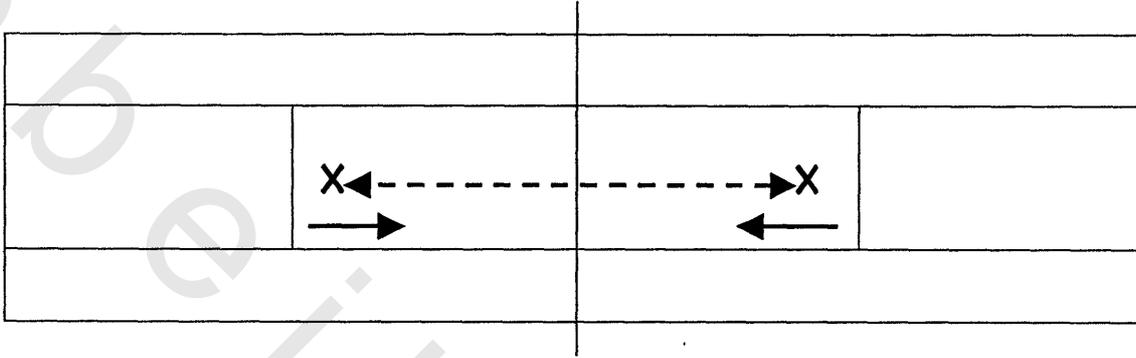


تدريب (١٥)

- يصطف اللاعبون (ب) ، (ج) ، (د) ، (هـ) في حارة الزوجي ، ويقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة من خط القاعدة لنصف الملعب المقابل ويقوم ل لاعب من اللاعبين (ب) ، (ج) ، (د) ، (هـ) بصد الكرة بضربة طائفة وبعد ضرب الكرة يعود كل منهم بسرعة إلى الخط الجانبي للحارة الفردية قبل العودة قبل العودة إلى نهاية الصف .

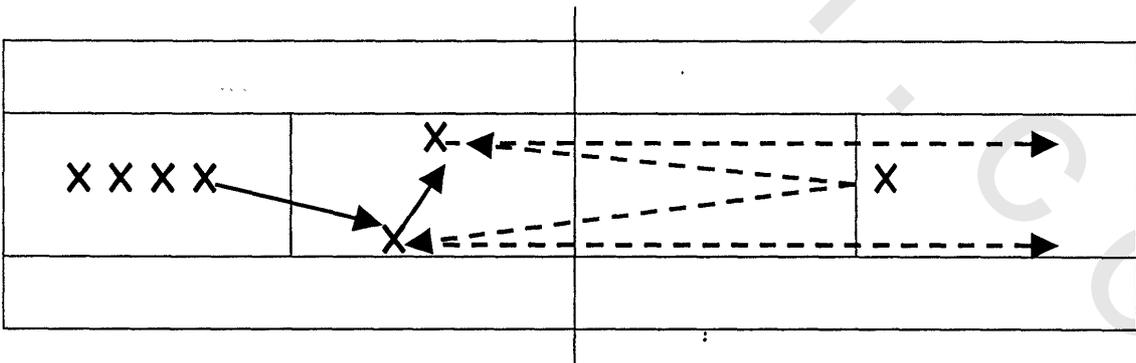
(٥/٢٠٣)

تابع مرفق (٥)



تدريب (١٨)

- يصطف اللاعبون (ب) ، (ج) ، (د) ، (هـ) عند منتصف منطقة الإرسال ، ويقوم اللاعب (أ) "المغذي" بضرب الكرة منخفضة إلى منطقة وقوع الإرسال لكي يتحرك اللاعب (ب) لضرب الكرة ضربة طائفة ، وبمجرد ضرب اللاعب (ب) الكرة يقوم اللاعب (أ) بتوجيه الكرة الثانية إلى الجانب العكسي خلف الشبكة ، لكي يتحرك اللاعب (ب) بسرعة لضرب الكرة ضربة طائفة ثم العودة إلى نهاية الصف.

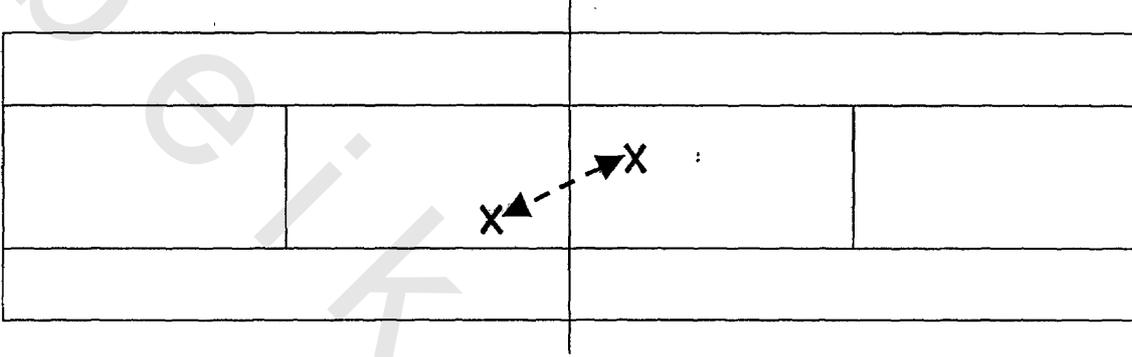


تدريب (١٩)

- يبدأ اللاعبان (أ) ، (ب) التدريب عند الشبكة ويحاولان المحافظة على الكرة في اللعب أطول فترة ممكنة وضرب الكرات الطائفة بزوايا حادة على قدر الإمكان .

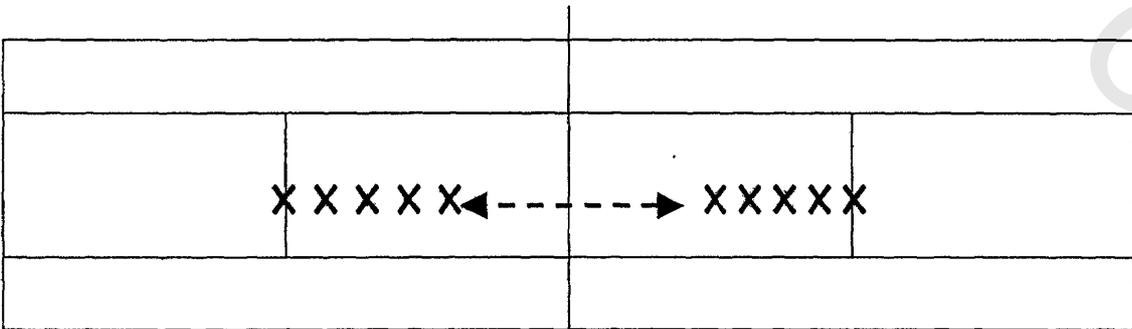
(٥/٢٠٤)

تابع مزفوق (٥)



تدريب (٢٠)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب يصطفون على بعد ١٢ قدماً من الشبكة ، وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) اللاعب (أ) يبدأ النقطة بضربة طائفة إلى اللاعب (و) ثم ينتهي إلى اليمين مسرعاً إلى نهاية الخط خلف المجموعة بالملعب المقابل ، اللاعب (و) يقوم برد الكرة إلى اللاعب (ب) ثم يترك مكانه مهرولاً إلى نهاية الخط خلف المجموعة المقابلة ، كل لاعب موجود في الصف يستمر في ذلك كما فعل اللاعب الذي أمامه ، ويحاول اللاعبون المحافظة على بقاء الكرة في اللعب في حدود الملعب الفردي.



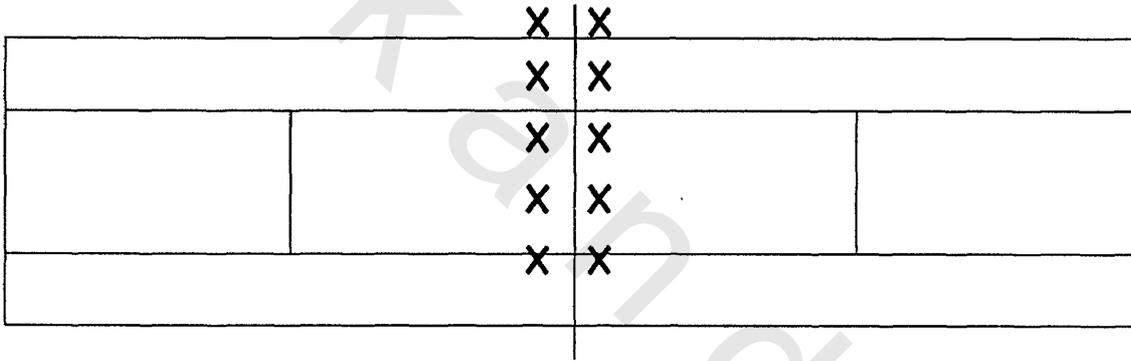
(٥/٢٠٥)

تابع مرفق (٥)

ثالثاً : الضربة الساحقة

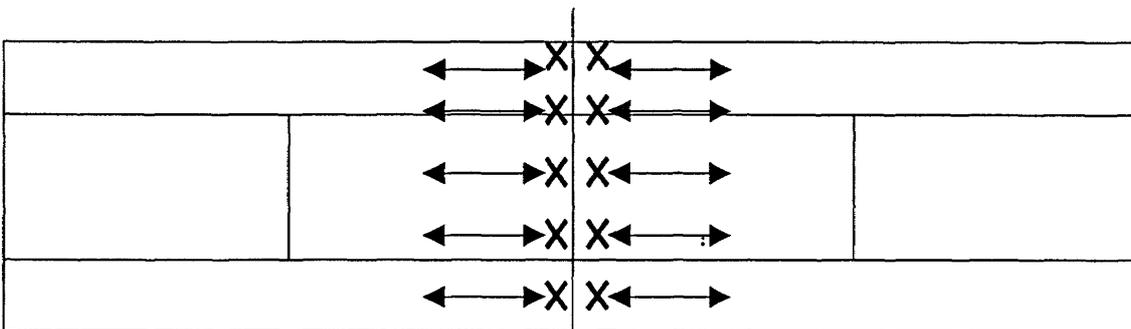
تدريب (٢١)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب يصطفون على بعد من ٣ إلى ٤ قدم بعيداً عن الشبكة ، وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) ، يبدأ اللاعبون والمضرب في الخلف ومع الإشارة يقوم كل لاعب بمرجحة الذراع للخلف للضربة الساحقة ثم من فوق الرأس وللأمام للمس الشبكة ، يؤدي كل لاعب ١٠ مرات .



تدريب (٢٢)

- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب يصطفون على بعد من ٣ إلى ٤ قدم من الشبكة وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) ، يتحرك كل اللاعبين تزامنياً للخلف مع مرجحة الذراع للضربة الساحقة ثم للأمام للمس الشبكة ، ويكرر الأداء ١٠ مرات متتالية ضربة ساحقة مع لمس الشبكة في كل مرة .

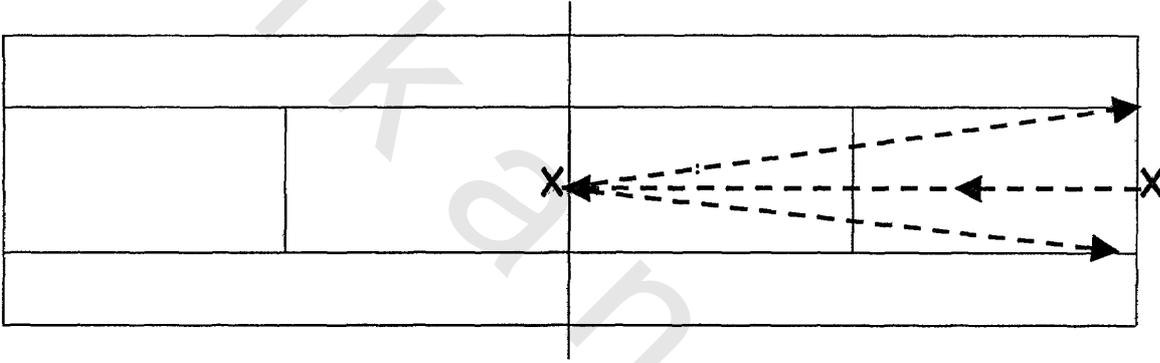


(٥/٢٠٦)

تابع مرفق (٥)

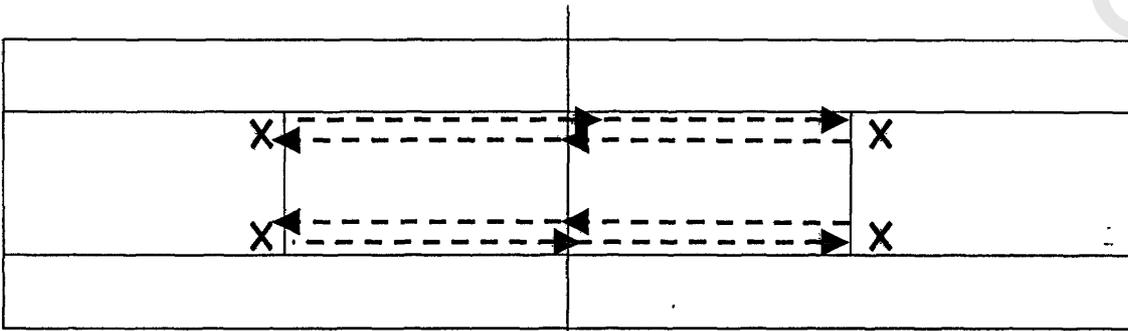
تدريب (٢٣)

- يبدأ اللاعب (ب) عند الشبكة واللاعب (أ) عند خط القاعدة لنصف الملعب المقابل ، يضرب اللاعب (أ) الكرة علي شكل قوس إلي اللاعب (ب) الذي يقوم بضرب الكرة ضربة ساحقة ، والغرض من هذا التمرين بالنسبة للاعب (ب) هو تبادل الضربات الساحقة نحو الأهداف المخروطية الموضوعة في الأركان .



تدريب (٢٤)

- يبدأ اللاعبين (أ) ، (ب) من عند الشبكة واللاعبين (ج) ، (د) من عند خط القاعدة لنصف الملعب المقابل يضرب اللاعب (ج) الكرة علي شكل قوس إلي اللاعب (أ) الذي يقوم بضرب الكرة ضربة ساحقة لتقع في نفس نصف الملعب ، وكذلك اللاعبين (د) ، (ب) ، ويؤدي كل لاعب ١٠ ضربات ساحقة ثم يتبادل كلا اللاعبين المواقع.

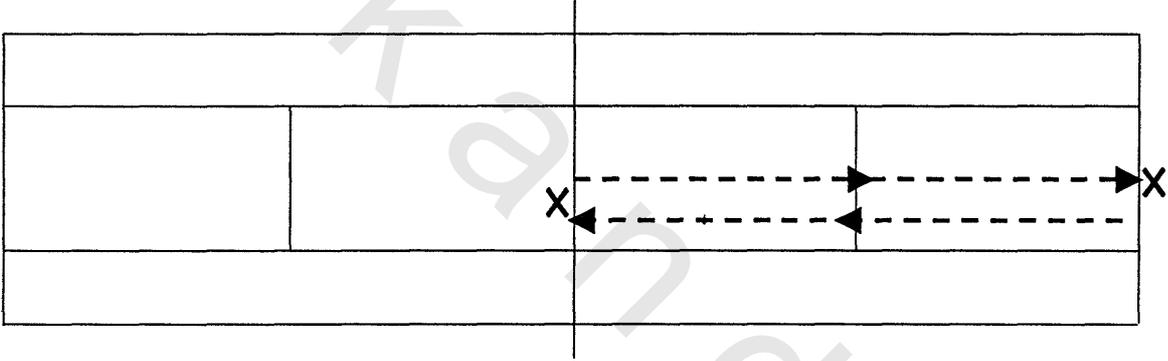


(٥/٢٠٧)

تابع مرفق (٥)

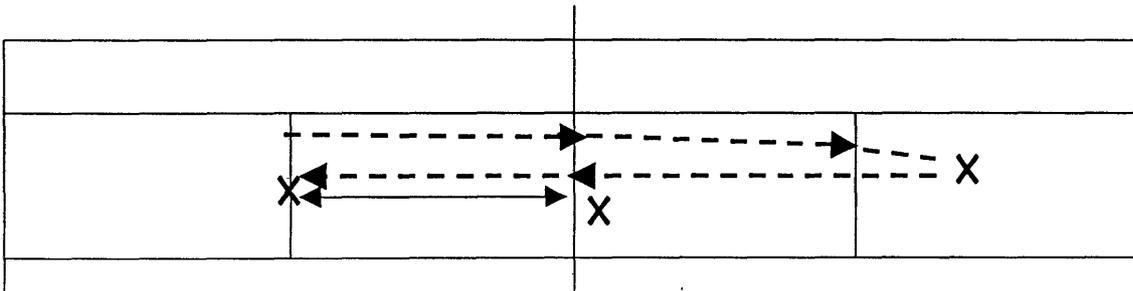
تدريب (٢٥)

- يبدأ اللاعب (ب) من عند الشبكة واللاعب (أ) من عند خط القاعدة لـ نصف الملعب المقابل ويقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة ضربات أمامية وخلفية على شكل قوس إلى اللاعب (ب) الذي يجب عليه أن يضرب الكرة مباشرة وقبل أن تلمس الأرض ضربة ساحقة وبمجرد أن يخطئ اللاعب (ب) وذلك عندما يضرب الكرة خارج حدود الملعب أو ضربها في الشبكة فإن اللاعب (أ) يتقدم إلى الشبكة لكي يقوم بضرب الكرة باستخدام الضربة الساحقة .



تدريب (٢٦)

- يبدأ اللاعب (ب) من عند الشبكة ، بينما يقف اللاعب (أ) في المنتصف ما بين خط القاعدة ، وخط منطقة الإرسال ، ويقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة على شكل قوس فوق رأس اللاعب (ب) ، وهنا يجب أن يتحرك اللاعب (ب) إلى الخلف وضرب الكرة من أعلي الرأس ضربة ساحقة ثم يعود بأقصى سرعة إلى الشبكة ويلمسها ، وبمجرد لمس الشبكة فإن اللاعب (أ) يقوم بضرب كرة أخرى على شكل قوس فوق رأس اللاعب (ب) من جديد ، ويستمر التمرين بحيث يؤدي اللاعب (ب) من ١٢ - ١٥ ضربة ساحقة .

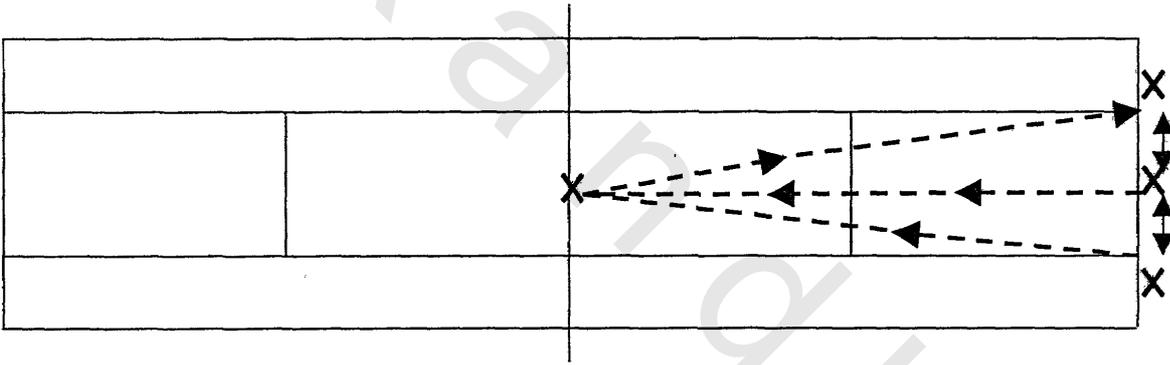


(٥/٢٠٨)

تابع مرفق (٥)

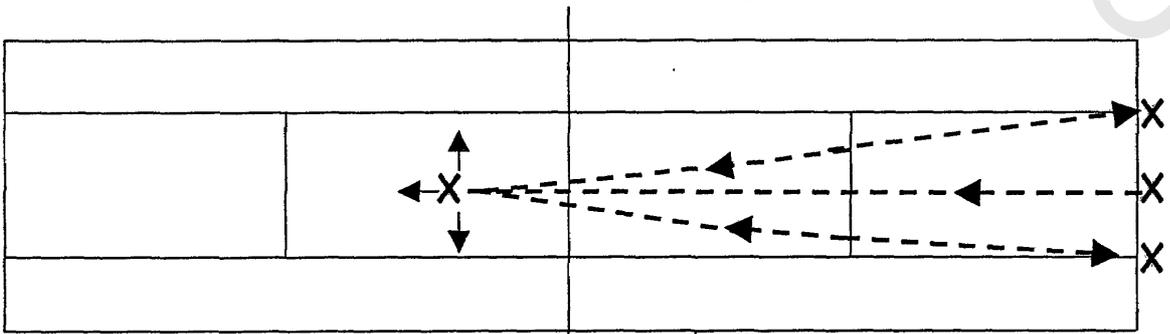
تدريب (٢٧)

- يبدأ اللاعب (ب) من عند خط الشبكة ، بينما يقف اللاعب (أ) في منتصف خط القاعدة ، ويقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة على شكل قوس إلي اللاعب (ب) ، حينئذ يحاول اللاعب (ب) تبادل ضرب الكرة ضربات ساحقة إلي كل ركن من أركان الملعب بينما يجب على اللاعب (أ) التحرك من جانب إلي آخر لصد هذه الضربات والرد عليها بضربات على شكل قوس .



تدريب (٢٨)

- يبدأ اللاعبون (أ) ، (ب) ، (ج) من عند خط القاعدة ويبدأ اللاعب (د) من عند الشبكة ، ويقوم اللاعبون (أ) ، (ب) ، (ج) بضرب الكرة ضربات على شكل قوس ، ويقوم اللاعب (د) بضرب كل الكرات التي تصله ضربات ساحقة .

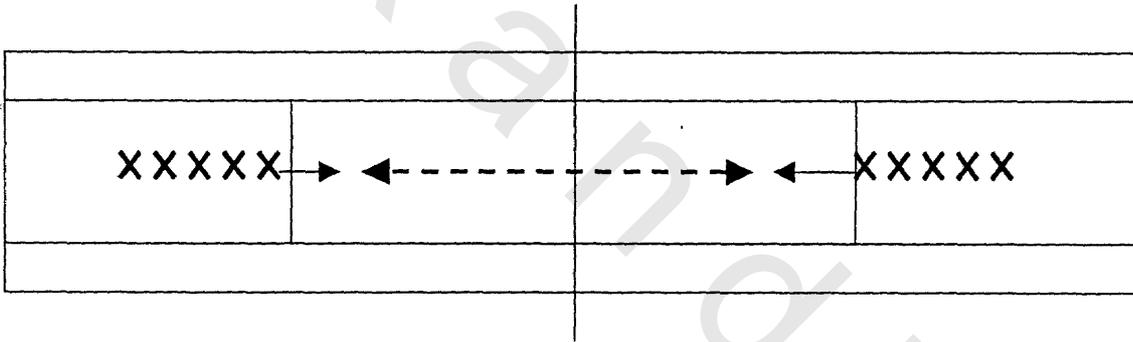


(٥/٢٠٩)

تابع مرفق (٥)

تدريب (٢٩)

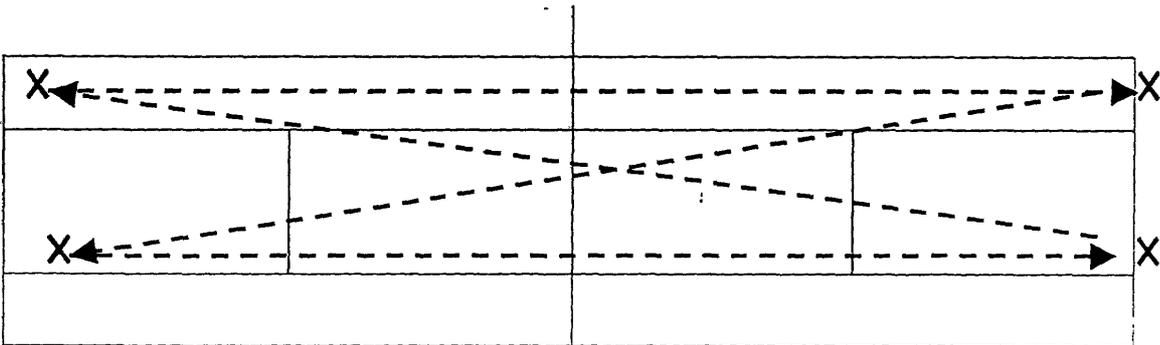
- مجموعتين من اللاعبين في كل نصف ملعب يصطفون خلف منتصف خط منطقة الإرسال ، وكل مجموعة تتكون من (٥ لاعبين) ، اللاعب (أ) يبدأ النقطة بضربة علي شكل قوس إلي اللاعب (و) ثم ينتحي إلي اليمين مسرعاً إلي نهاية الخط خلف المجموعة المقابلة ، اللاعب (و) يقوم بضرب الكرة ضربة ساحقة بعد إرتدادها من الأرض إلي اللاعب (ب) ثم يترك مكانه مهرولاً إلي نهاية الخط خلف المجموعة المقابلة ، كل لاعب موجود في الصف يستمر في ذلك كما فعل اللاعب الذي أمامه ويحاول اللاعبون المحافظة على بقاء الكرة في اللعب في حدود الملعب الفردي وباستخدام الضربات الساحقة بعد إرتداد الكرة من الأرض .



رابعاً : التدريبات المركبة

تدريب (٣٠)

- يبدأ اللاعب (ب) بضرب الكرة ضربة أمامية عرضية إلي اللاعب (ج) الذي يقوم بضرب الكرة ضربة أمامية بمحاذاة الخط إلي اللاعب (أ) الذي يقوم بضرب الكرة ضربة خلفية عرضية إلي اللاعب (د) الذي يقوم بضرب الكرة ضربة خلفية بمحاذاة الخط إلي اللاعب (ب) (يتم تغيير أماكن اللاعبين دورياً لكي تتاح الفرصة لكل منهم لضرب الكرة عرضياً وبمحاذاة الخط) .

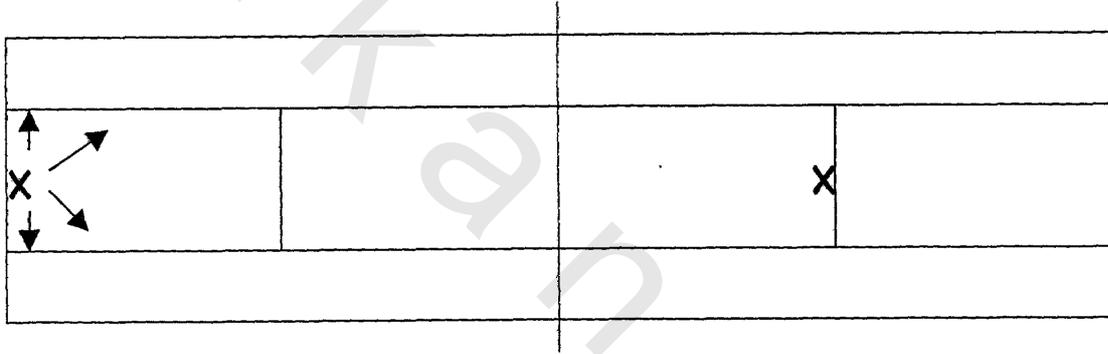


(٥/٢١٠)

تابع مرفق (٥)

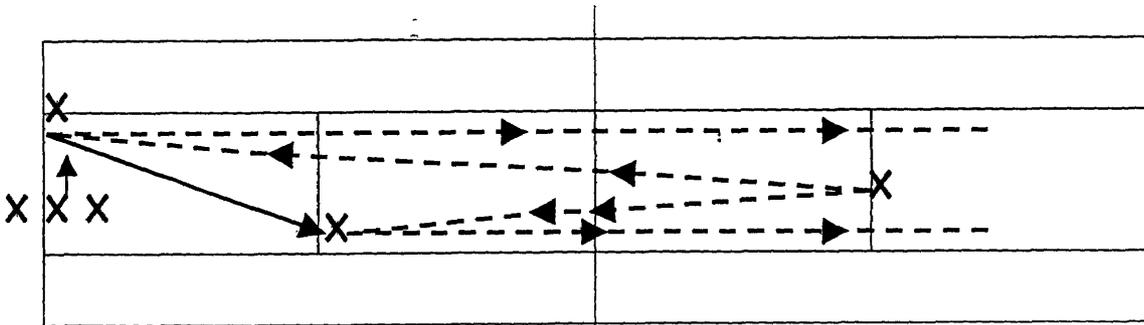
تدريب (٣١)

- يبدأ اللاعب (ب) من عند خط القاعدة قريباً من علامة المنتصف واللاعب (أ) يقف عند منتصف خط منطقة الإرسال ثم يضرب مجموعة من الكرات حول الملعب ضرباً عشوائياً ، واللاعب (ب) عليه أن يضرب الكرة ضربات أمامية وخلفية في أي مكان في حدود الملعب الفردي على أن يضرب الكرة بعد أول إرتداد لها من الأرض .



تدريب (٣٢)

- يبدأ اللاعبون (ب) ، (ج) ، (د) من خط القاعدة قريباً من علامة المنتصف ، ويقف اللاعب (أ) عند منتصف خط منطقة الإرسال ثم يضرب الكرة في الركن لكي يقوم اللاعب (ب) بالجري إليها وضربها ضربة خلفية بمحاذاة الخط ، وبمجرد أن يضرب اللاعب الكرة فإن اللاعب (أ) يقوم بضرب كرة قصيرة إلي الجانب العكسي الأمامي لكي يجري اللاعب (ب) بأقصى سرعة عن الملعب ليضرب الكرة ضربة أمامية بمحاذاة الخط ، وهكذا لباقي اللاعبين .

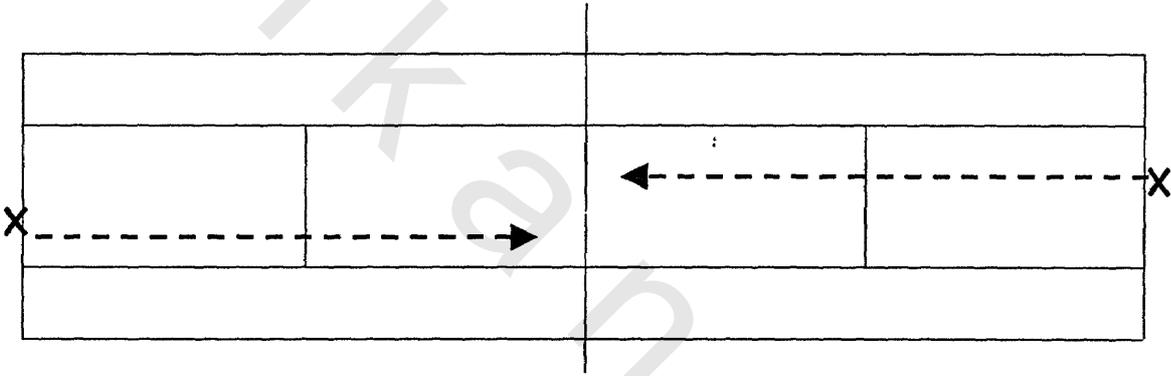


(٥/٢١١)

تابع مرفق (٥)

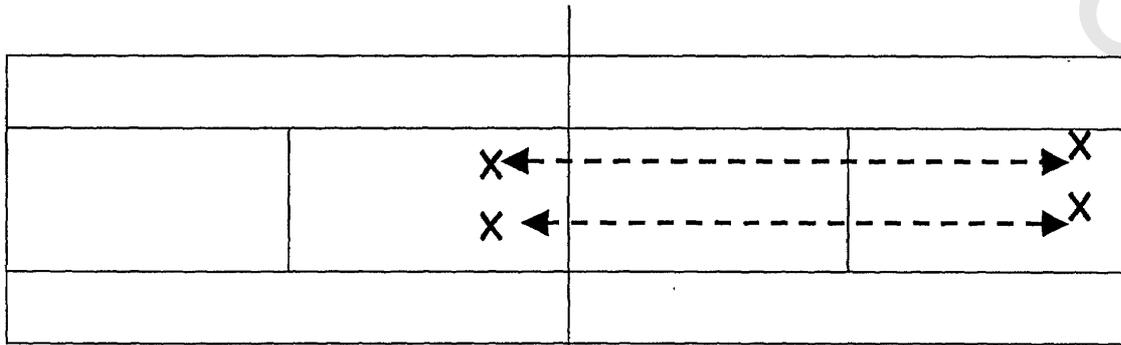
تدريب (٣٣)

- يبدأ اللاعبان (أ) ، (ب) من عند خط القاعدة ويقومان بأداء ضربات أمامية وخلفية بإستمرار مع المحافظة على جعل الكرة عميقة في ملعب الخصم لعدم إعطائه فرصة للتقدم نحو الشبكة .



تدريب (٣٤)

- يقف اللاعبين (أ) ، (ب) عند خط القاعدة ، ويقف اللاعبين (ج) ، (د) عند الشبكة ، ويقوم اللاعبين (أ) ، (ب) بضرب الكرة ضربات أمامية وخلفية ويقوم اللاعبين (ج) ، (د) بضرب الكرة ضربات طائرة بمحاذاة الخط ، ويجب على كل لاعبين إستغلال نصف الملعب في هذا التدريب .

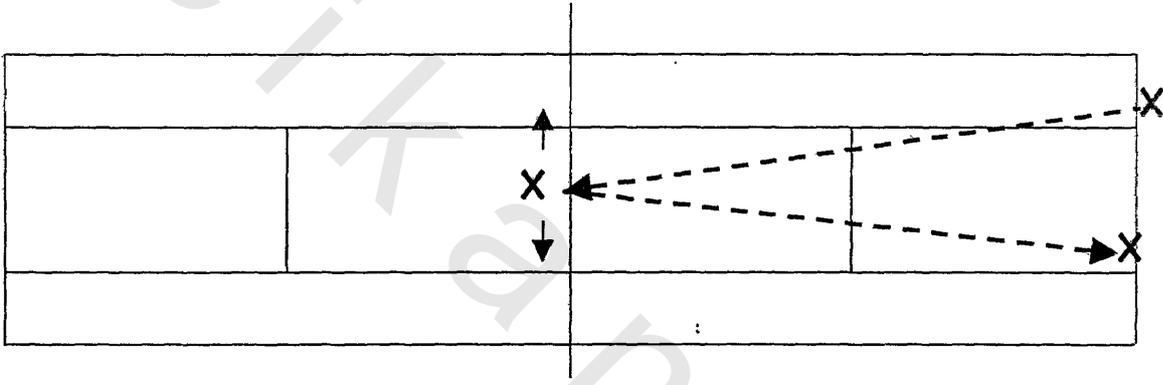


(٥/٢١٢)

تابع مرفوق (٥)

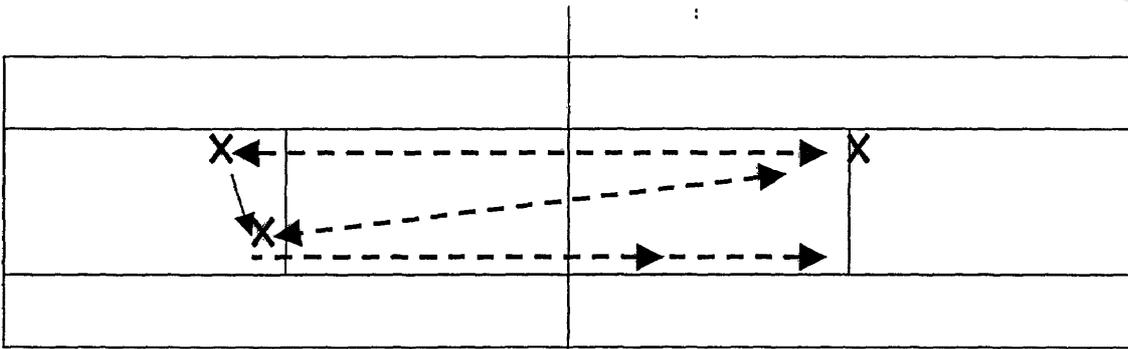
تدريب (٣٥)

- يقف اللاعب (ج) عند الشبكة لأداء ضربات طائرة ويقف اللاعب (أ) ، (ب) عند خط القاعدة ويقومان بأداء ضربات أمامية وخلفية ليحركا اللاعب (ب) من جانب إلي آخر ومحاولة الإحتفاظ بالكرة في اللعب لأطول فترة ممكنة .



تدريب (٣٦)

- يبدأ اللاعبان (أ) ، (ب) في أحد منتصفي الملعب على أن يكون اللاعب (أ) عند خط منطقة الإرسال و اللاعب (ب) عن خط منطقة القاعدة ، ويتبادل اللاعبان الكرة بضربات أمامية وخلفية حتى يضرب اللاعب (أ) أحد هذه الكرات ضربة طائرة عرضية وبعدها يجب على اللاعب (ب) أن يتحرك بعرض الملعب ويضرب ضربة أمامية أو خلفية بمحاذاة الخط .

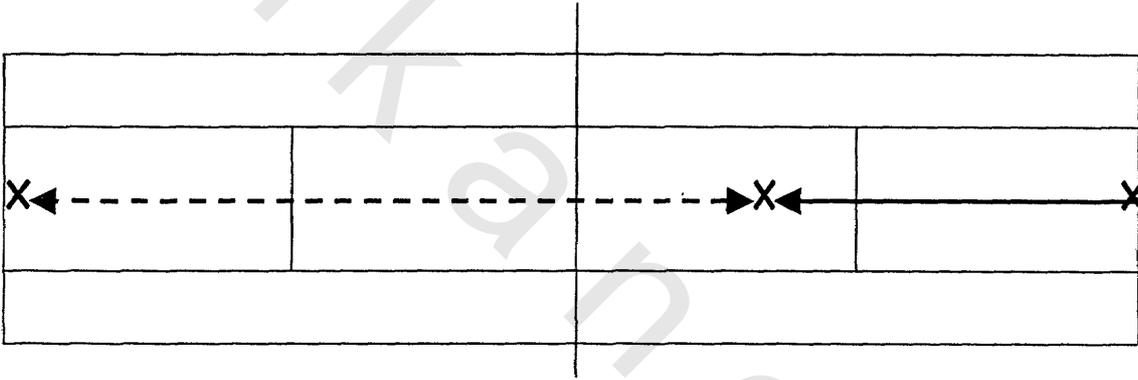


(٥/٢١٣)

تابع مرفق (٥)

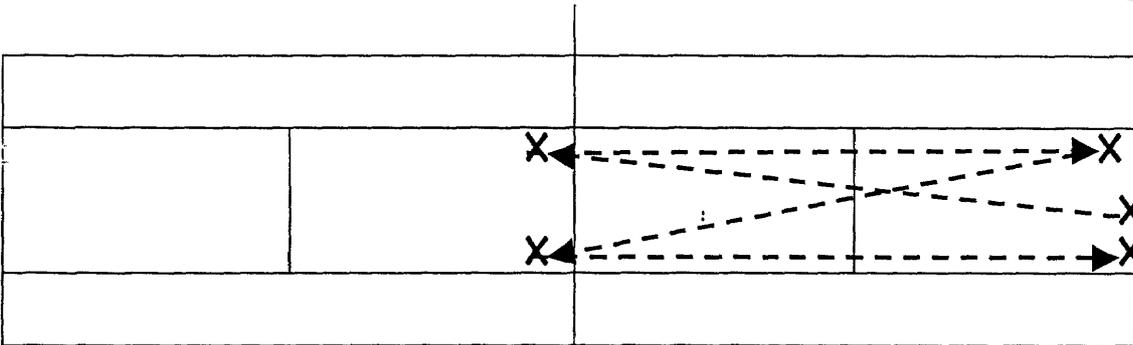
تدريب (٣٧)

- يبدأ كلا اللاعبين (أ) ، (ب) لتدريب من عند خط القاعدة ويتبادلان ضرب الكرة عدة ضربات أمامية وخلفية وبعد الضربة الرابعة يصبح اللاعب (ب) قائلاً "GO" يبدأ عندئذ يحاول اللاعب (أ) التقدم إلى الشبكة وإنهاء النقطة بضربة طائرة .



تدريب (٣٨)

- يبدأ اللاعبون (أ) ، (ب) ، (ج) من عند خط القاعدة ويقومون بأداء ضربات أمامية وخلفية وضربات على شكل قوس ، ويبدأ اللاعبان (د) ، (هـ) من عند الشبكة ويقومان بأداء ضربات طائرة وضربات ساحقة فقط ومحاولة الإحتفاظ بالكرة في اللعب لفترة طويلة.

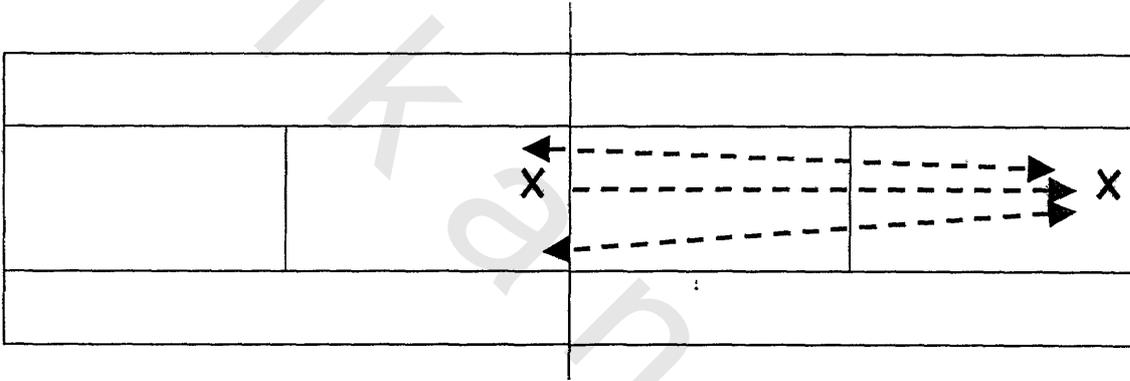


(٥/٢١٤)

تابع مرفق (٥)

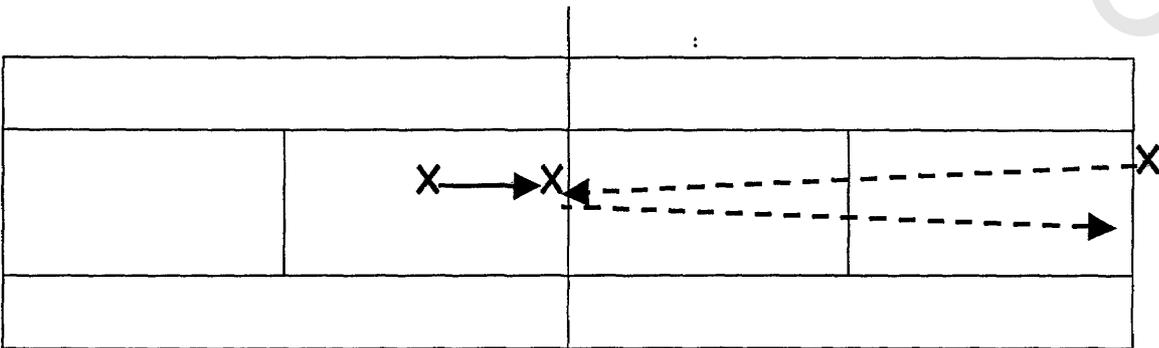
تدريب (٣٩)

- يبدأ اللاعب (ب) من عند خط لقاعدة ، ويقوم بأداء ضربات أمامية وخلفية وضربات على شكل قوس ، ويبدأ اللاعب (أ) من عند الشبكة ويقوم برد الكرات بأداء ضربات طائرة وساحقة ومحاولة الإستمرار فى اللعب بكرة واحدة لفترة طويلة .



تدريب (٤٠)

- يبدأ اللاعب (أ) التدريب من عند خط القاعدة ويقوم بأداء ضربات أمامية وخلفية ، ويبدأ اللاعب (ب) من عند خط منطقة الإرسال ويقوم بأداء ضربات طائرة بمحاذاة الخط ثم يتقدم إلي الشبكة حينئذ يقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة على شكل قوس ليقوم اللاعب (ب) بأداء ضربة ساحقة .

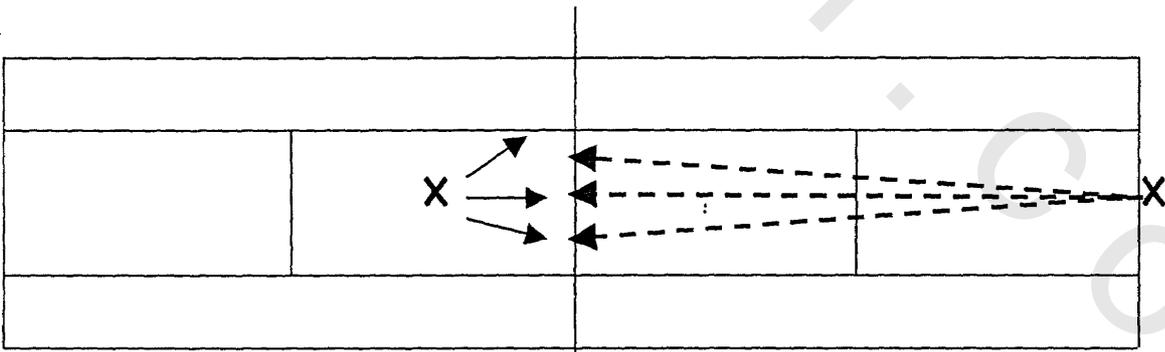


(٥/٢١٥)

تابع مرفق (٥)

تدريب (٤١)

- يقف اللاعب (ب) على مسافة ثمانية أقدام تقريباً إلي الدخول من خط منطقة الإرسال ثم يقوم بضرب الكرة ضربة عشوائية إلي اللاعب (أ) الذي يقف عند خط القاعدة ، وبمجرد ضرب اللاعب (ب) للكرة إلي اللاعب (أ) فإن اللاعب (ب) له الحرية في التحرك إلي اليمين أو اليسار أو الإقتراب أو البعد عن الشبكة وتبعاً لتحركات اللاعب (ب) فإن اللاعب (أ) يجب أن يختار الضربة الملائمة (أمامية ، خلفية ، قوس) لكي يحاول تفويت الكرة من اللاعب (ب) الذي يقوم بأداء الضربة المضادة الملائمة (طائرة ، ساحقة) .



مرفق (٦)

نماذج للوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

(٦/٢١٧)

مرفق (٦)

الشدة : ٥٠ - ٧٥%

زمن الوحدة : ٩٥ ق

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية رقم ١:

م.	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الأدوات المستخدمة	الراحة البدنية	
						م	ك			
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٠ ق	١م١- ١م٤- ١م٣٩,٣٥,٣٢-	٤ق ٣ق ٢ق			اق	صفارة	
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	٣٩ ق	١م١٠٥- ١م٤٤- ١م٤٩- ١م٤٣- ١م٥٣- ١م٦٨- ١م٩١- ١م٩٢-	٣ق ٣٠ث ٢ق ٤ق اق اق اق اق	٢ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٢	١٥	٣٠ث ٣٠ث اق اق ٣٠ث ٣٠ث ٣٠ث ٣٠ث	كرة تنس كرة طيبة ٣ك كرات تنس مضرب-كرة تنس مضرب-كرة تنس - حائط كرة طيبة ٣ك أقماع	
		إعداد بدني خاص	١٧ ق	١م١٠٩- ١م١٠٠- ١م١٢٥-	٢ق ٢ق ٣٠ث	٢ ٣		٣٠ث ٣٠ث ٣٠ث	مضرب-كرة تنس مضرب-كرة تنس - حائط كرة طيبة ٣ك أقماع	
		إعداد مهاري	٢٢ ق	٢م١- ٢م٢- ٢م١٢- ٢م٢١- ٢م٢٢-	٣٠ث ٤٠ث ٤٠ث ٣٠ث ٣٠ث	٦ ٦ ٣ ٢ ٢	١٠	٣٠ث ٤٠ث ٤٠ث ٣٠ث ٣٠ث	مضرب-كرة تنس مضرب-كرة تنس مضرب-كرة تنس مضارب مضارب مضرب-كرة تنس	
٣	التهيئة البدنية	الإسترخاء	٥ ق	٢م٣١- ١م٢٤- -توجيهات وإرشادات	٢ق ٢ق ٣ق					

(٦/٢١٨)

تابع مرفق (٦)

الشدة : ٧٥ - ٩٠%

الأسبوع الثاني

زمن الوحدة : ١٢٥ اق

الوحدة التدريبية رقم : ٦

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البدنية	الأدوات المستخدمة
						م	ك		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٥ اق	١م٦-	٥ق				كرات تنس
				٢م١٥-	٣٠ث	٤		٣٠ث	صفارة - حائط
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	٤٦ق	١م١٠٧-	٥ق				كرات تنس
				١م١١١-	٢ق	٣	٢٠	٢٠	مضرب-كرة تنس
				١م٤٥-	٢٠ث	٣			
				١م٤٧-	٢ق	٤			
				١م٥١-	٢ق	٣			
				١م٥٤-	١ق	٣	٢٠		
				١م٩-	٣٠ث	٢			
				١م٨٩-	٣٠ث	٢			
				١م١١١-	٢ق	٢	٢٥		
				٢م١٠٩	٣٠ث				
٣	التهيئة البدنية	إعداد بدني خاص	٢٤ق	١م١٢٦-	٣٠ث	٤			مضرب-كرة تنس - حائط
				١م٥١-	٢ق	٢			حبال
				١م٤٥-	٣٠ث				
				١م١١٦-	٣٠ث	٣			أقماع
				١م٩١-	٣٠ث	٣			
				٢م٢-	٤٠ث	٦			مضرب-كرة تنس
				٢م٣-	٤٠ث	٦			مضرب-كرة تنس
				٢م٤-	١ق	٣			مضرب-كرة تنس
				٢م٢٤-	١ق	٤			مضرب-كرة تنس
				٢م٣٣-	٣ق				مضرب-كرة تنس
٣	التهيئة البدنية	تدريبات مركبة الإسترخاء	١٠ اق	١م٢٥-	٣ق				كرات تنس
				١م٢٨-	٢ق				
				-توجيهات وإرشادات	٥ق				

(٦/٢١٩)

تابع مرفق (٦)

الشدة : ٥٠-٧٥%

زمن الوحدة : ٩٥ق

الأسبوع الثالث

الوحدة التدريبية رقم : ٩

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البدنية	الأدوات المستخدمة
						م	ك		
١	التهيئة	الإحماء	١٠ق	١٧م-	٣ق			٣٠ث	
	البدنية				٣ق			٣٠ث	
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	٣٤ق	١٠٥م-	٩٠ث	٣		٣٠ث	
					٤ق	٢		أفماع	٢ق
					٢ق	٢		كرات طبية ٣ك	١ق
					٣٠ث	٣	١٥	٣٠ث	كرات طبية ٣ك
					٤٠ث	٣	١٥	٤٠ث	كرات طبية ٣ك
					١٥ث	٢		١٥ث	
					٤٥ث	٢		١٥ث	
			إعداد بدني خاص	٢٢ق	١١٠م-	٢ق		٣٠ث	مضرب-كرة تنس
					١٠٨م-	٣ق		٣٠ث	مضرب-كرة تنس
					١٢٩م-	١ق	٢	٣٠ث	مضرب-كرة تنس
٣	التهيئة البدنية	الإسترخاء	٥ق	٢٦م-	٢ق			٣٠ث	
					٣ق				
					٢٤م-	٣٠ث	٣	٩٠ث	مضرب-كرة تنس
					٢٤م-	٤٠ث	٣	٦٠ث	مضرب-كرة تنس
					١٥م-	٣٠ث	٢	٩٠ث	مضرب-كرة تنس
					٢٥م-	٣٠ث	٤	٣٠ث	مضرب-كرة تنس
			تدريبات مركبة	٥ق	٣٠م-	٤ق		١ق	مضرب-كرة تنس
					٢٦م-	٢ق			
						٣ق			
									توجيهات وإرشادات

(٦/٢٢٠)

تابع مرفق (٦)

الشدة : ٧٥ - ٩٠%

زمن الوحدة : ٢٥ اق

الأسبوع الرابع

الوحدة التدريبية رقم : ١٤

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الأدوات المستخدمة
						م	ك	
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٥ اق	١م١-	٥ق			اق
				١م١١-	اق			٣٠ث
				١م١٨-	٣ق			٣٠ث
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	٣٥ اق	١م١٠٧-	اق	٢		كرات تنس
				١م١٠٨-	٢ق	٤		مضرب-كرة تنس
				١م٤٦-	٢ق	٣		كرة طيبة ٣ك
				١م٤٩-	٩٠ث	٣		كرة طيبة ٣ك
				١م٧٦-	٤٥ث	٢		٤٥ث
				١م٩٦-	٣٠ث	٣		٣٠ث
				١م١٠٨-	٢ق	٣		مضرب-كرة تنس
				١م١٢٥-	٣٠ث	٤		مضرب-كرة تنس - حائط
				١م٤٦-	٢ق	٢		كرة طيبة ٣ك
				١م٤٩-	اق	٢		كرة طيبة ٣ك
٣	التهيئة البدنية	الإسترخاء	١٠ اق	١م١١٨-	٣٠ث	٤		٣٠ث
				١م٩٦-	٣٠ث	٣		٣٠ث
				١م١٠٢-	١٥ث	٤		١٥ث
				٢م٥-	٣٠ث	٦		مضرب-كرة تنس
				٢م٧-	٣٠ث	٦		مضرب-كرة تنس
				٢م١٦-	٤٠ث	٣		مضرب-كرة تنس
				٢م٢٥-	٤٠ث	٣		مضرب-كرة تنس
				٢م٣٢-	١٥ث	٦		مضرب-كرة تنس
				١م٢٩-	٤ق			
				١م٢٨-	اق			
	٥ق			توجيهات وإرشادات				

(٦/٢٢١)

تابع مرفق (٦)

الشدة : ٩٠ - ١٠٠%

الأسبوع الخامس

زمن الوحدة : ١٥٠ اق

الوحدة التدريبية رقم : ١٨

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب فى المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البدنية	الأدوات المستخدمة	
						م	ك			
١	التهيئة البدنية	الإحماء	٢٠ اق	١م٦-	٥ق	٣		اق	كرات تنس	
					٣٠ث					١م٣-
					٥ق					١م٩-
٢	الجزء الرئيسى	إعداد بدني عام	٣٤ اق	١م١٣-	٥ق	٢	٢	٢ق	مضرب-كرة تنس	
					٤ق					١م١٤-
					٥ق					١م٨٦-
					٥ق					١م٨٠-
					٥ق					١م٥٨-
					٥ق					١م٧٨-
					٥ق					١م١٠٤-
					٥ق					١م٩٢-
					٥ق					١م٨٠-
					٥ق					١م٨٦-
٣	التهدئة البدنية	الإسترخاء	١٠ اق	١م٣٠، ٢٩-	٥ق	٢	٢	٣٠ث	مضرب-كرة تنس	
					٥ق					١م١٣-
					٥ق					١م٢٨-
					٥ق					١م٢٤-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
٣	التهدئة البدنية	الإسترخاء	١٠ اق	١م٣٠، ٢٩-	٥ق	٢	٢	٤٥ث	مضرب-كرة تنس	
					٥ق					١م١٣-
					٥ق					١م٢٨-
					٥ق					١م٢٤-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
٣	التهدئة البدنية	الإسترخاء	١٠ اق	١م٣٠، ٢٩-	٥ق	٢	٢	٤٥ث	مضرب-كرة تنس	
					٥ق					١م١٣-
					٥ق					١م٢٨-
					٥ق					١م٢٤-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
٣	التهدئة البدنية	الإسترخاء	١٠ اق	١م٣٠، ٢٩-	٥ق	٢	٢	٤٥ث	مضرب-كرة تنس	
					٥ق					١م١٣-
					٥ق					١م٢٨-
					٥ق					١م٢٤-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
٣	التهدئة البدنية	الإسترخاء	١٠ اق	١م٣٠، ٢٩-	٥ق	٢	٢	٤٥ث	مضرب-كرة تنس	
					٥ق					١م١٣-
					٥ق					١م٢٨-
					٥ق					١م٢٤-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
٣	التهدئة البدنية	الإسترخاء	١٠ اق	١م٣٠، ٢٩-	٥ق	٢	٢	٤٥ث	مضرب-كرة تنس	
					٥ق					١م١٣-
					٥ق					١م٢٨-
					٥ق					١م٢٤-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-
					٥ق					١م٩٩-
					٥ق					١م١٠٠-

(٦/٢٢٢)

تابع مرفق (١)

الشدة : ٥٠ - ٧٥%

زمن الوحدة : ٩٥ ق

الأسبوع السادس

الوحدة التدريبية رقم : ٢١

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البدنية	الأدوات المستخدمة		
						ك	م				
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٠ ق	١٤٤-١	٣ ق			١٥	صفارات - كرة تنس		
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	٢٠ ق	١١١-١	٣٠ ث	٢	١٥	١٥	كرات تنس		
				١٢٢-١	٣ ق					كرات تنس	
				٣٩٠، ٣٣٠، ٣٨٠، ٣٧-١	٢ ق					كرات تنس	
				١٠٥-١	٤٠ ث	٣				٢٠ ث	كرات تنس
				١٤٨-١	٢ ق	٢				١٠ ق	أقماع
				١٥٠-١	١ ق	٢				٩٠ ث	كرات طبية ٣
				١٥٢-١	١٥ ث	٤				١٥ ث	كرات تنس
				١٦٤-١	١٥ ث	٤				١٥ ث	كرات طبية ٣
				١٩١-١	١٥ ث	٤				١٥ ث	كرات تنس
				١٠٨-١	٢ ق	٢				١٠ ق	مضرب - كرة تنس
٣	التهديئة البدنية	إعداد بدني خاص	٣٦ ق	١٢٦-١	٦ ق		١٥	١٥	مضرب - كرة تنس - قاذف كرات (٣ ث) أقماع		
				١٤٨-١	٢ ق	٢				١٠ ق	أقماع
				١٤٤-١	٣٠ ث	٤				٩٠ ث	صفارة
				١٢٣-١	١ ق	٢				١٥ ث	صفارة
				١٠١-١	١٥ ث	٤				١٥ ث	صفارة
				١٩١-١	١٥ ث	٤				١٥ ث	صفارة
				١٩٢-١	١٥ ث	٤				٣٠ ث	صفارة
				٢٨-٢	٢ ق	٢				٣٠ ث	مضرب - كرة تنس
				١٠-٢	٢ ق	٢				٣٠ ث	مضرب - كرة تنس
				١١-٢	٤٥ ث	٢				٤٥ ث	مضرب - كرة تنس
٣	التهديئة البدنية	تدريبات مركبة الإسترخاء	٧ ق	٢٧-٢	٣٠ ث	٤	١٥	١٥	مضرب - كرة تنس		
				٤٠-٢	٤٥ ث	٤				٣٠ ث	مضرب - كرة تنس
				٢٧-٢	١ ق					٣٠ ث	مضرب - كرة تنس
					٤ ق				توجيهات وإرشادات		

(٦/٢٢٤)

تابع مرفق (٦)

الشدة : ٩٠ - ١٠٠%

الأسبوع الثامن

زمن الوحدة : ١٥٠ اق

الوحدة التدريبية رقم : ٣٠

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البدنية	الأدوات المستخدمة
						م	ك		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	٢٠ق	١م٧-	٣ق	٢		اق	صفارة
					٣ق	٢	اق		
					١٥ث	٢	١٥ث		
					٣ق		١م٢٣-		
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	٢٥ق	١م١٠٦-	٢ق	٢		اق	كرة تنس
					اق	٢	اق	مضرب-كرة تنس	
					٣٠ث	٢	اق		
					٢٠ث	٤	٤٠ث	مضرب-كرة تنس	
					٣٠ث	٢	اق	كرات طيبة ٣ك	
					١٥ث	٢	١٥ث		
					٢٠ث	٢	٤٠ث		
					١٧٩ق	٤	٢ق		
					١٨٢ق	٤	اق		
					١٨٦ق	٦	اق	مضرب-كرة تنس	
					١٠٨ق	٤	٢ق	مضرب-كرة تنس	
					١٣٢ق		٩ق	مضارب - كرات تنس - قاذف كرات (٣ث)	
١٢١ق	٤	٣٠ث	كرات تنس						
١٩٠ق	٢	٢٠ث							
١٩٢ق	٢	٣٠ث							
٢٩ق	٧	٢٠ث	مضارب-كرات تنس- أقماع						
٢١٠ق		٦ق	مضرب-كرة تنس						
٢٢٠ق		٣ق	مضرب-كرة تنس						
٢٢٨ق	٤	٣٠ث	مضرب-كرة تنس						
٢٤٠ق	٤	٣٠ث	مضرب-كرة تنس						
٢٣٥ق	٦	٤٠ث	مضرب-كرة تنس						
٣	التهدئة البدنية	الإسترخاء	١٠ق	١٣٠ ، ٢٩-	٥ق				صفارة
					٥ق				

(٦/٢٢٥)

تابع مرفق (٦)

الشدة : ٥٠-٧٥ %

زمن الوحدة : ٩٥ ق

الأسبوع التاسع

الوحدة التدريبية رقم: ٣٣

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البدنية	الأدوات المستخدمة
						م	ك		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٠ ق	١٠٠-م	٣ ق			٣٠ ث	كرات تنس
				١٤-م	٢ ق			٣٠ ث	صفارة
				٣٢-، ٣٣، ٣٥، ١٤٢ م	٤ ق				
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	٤ ق	١٠٥-م	٤٠ ث			٢٠ ث	كرات تنس
				٤٤-م	٣٠ ث	٤	١٥	١ ق	
				٥١-م	١٥ ث	٤		١٥ ث	حبال
				٥٢-م	١٥ ث	٢		١٥ ث	كرات تنس
				٧٠-م	٢٠ ث	٢		٤٠ ث	كرات طبية ٣ ك
				٩٦-م	١٥ ث	٤		١٥ ث	
				١١٣-م	٣ ق	٢	١٥	١ ق	مضرب-كرة تنس
				١٢٥-م	٨٠ ث	٣		١ ق	مضرب-كرة تنس حائط
				٤٦-م	٩٠ ث	٤		١ ق	كرات طبية ٣ ك
				٤٧-م	١ ق	٢		١ ق	
٣	التهئية البدنية	الإسترخاء	٥ ق	١١٩-م	٤٥ ث			٣٠ ث	مضارب تنس
				٩٣-م	٣٠ ث	٣		٣٠ ث	
				٩٨-م	٣٠ ث	٣		٣٠ ث	
				٢٦-م	٤ ق				مضرب-كرة تنس
				٢٧-م	٤ ق				مضرب-كرة تنس
				١٧-م	٣٠ ث	٢		٣٠ ث	مضرب-كرة تنس
				٢٥٠-م	٣٠ ث	٢		٣٠ ث	مضرب-كرة تنس
				٣٦-م	٣٠ ث	٤		١ ق	مضرب-كرة تنس
				٤١-م	٢ ق	٢		١ ق	مضرب-كرة تنس
				٢٦، ٢٧-م	٢ ق				
	٣ ق								

(٦/٢٢٦)

تابع مرفق (٦)

الشدة : ٧٥ - ٩٠%

زمن الوحدة : ١٢٥ اق

الأسبوع العاشر

الوحدة التدريبية رقم : ٣٨

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الأدوات المستخدمة	
						م	ك		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٥ اق	١٦م -	٦ اق	٤		كرات تنس	
				١٢م، ١٣م -	١٥ اث			٢ اق	
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	١٨ اق	١٨م -	٣ اق	٤		كرات تنس	
					٣٦م، ٣٧م، ٤٠م -			٢ اق	١٥ اث
	إعداد بدني خاص	إعداد بدني خاص	٢٥ اق	١٢م -	٤ اق	٤		مضرب-كرة تنس	
					٨م -			٣ اق	١٥ اث
					٥م -			٤ اق	١٥ اث
					٧م -			٢ اق	١٥ اث
					٩م -			٢ اق	١٥ اث
					٩م -			٢ اق	١٥ اث
					٨م -			٤ اق	٩٠ اث
					٨م -			٣ اق	١٥ اث
إعداد مهاري	إعداد مهاري	١٥ اق	٨م -	٣ اق	٤		مضرب-كرة تنس		
				٦م -			٣ اق	٩٠ اث	
				٣م -			٤ اق	٩٠ اث	
				٣م -			٤ اق	٩٠ اث	
				٣م -			٤ اق	٩٠ اث	
				٣م -			٤ اق	٩٠ اث	
				٣م -			٤ اق	٩٠ اث	
				٣م -			٤ اق	٩٠ اث	
				٣م -			٤ اق	٩٠ اث	
				٣م -			٤ اق	٩٠ اث	
٣	التهيئة البدنية	الإسترخاء	١٠ اق	٢٤م، ٢٥م -	٥ اق	٢		مضرب-كرة تنس	
					٣٠م -			٣ اق	١٥ اث
					٢٩م -			٣ اق	١٥ اث
					٣٧م -			٤ اق	١٥ اث
					٣٠م -			٣ اق	١٥ اث

(٦/٢٢٧)

تابع مرفق (٦)

الشدة : ٩٠-١٠٠%

الأسبوع الحادي العاشر

زمن الوحدة : ١٥٠ اق

الوحدة التدريبية رقم :

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البدنية	الأدوات المستخدمة
						م	ك		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	٢٠ق	١م٢-	٨ق			٢ق	
				١م٢١-	٣٠ث	٤		١ق	
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	٢٠ق	١م١٠٧-	٤ق	٢		١ق	كرة تنس
				١م١٠٩-	٢ق	٢		٩٠ث	مضرب-كرة تنس
				١م٨٠-	٣٠ث	٤		١ق	كرات طبية ٣ك
				١م٦٢-	٥ث	٤	٦	٣٠ث	
				١م٩١-	٥ث	٤		٥ث	
					١م٩٥-	٥ث	٢		
					١م٨٠-	٣٠ث	٤	١ق	
					١م٨٣-	٤٥ث	٤	٢ق	
					١م٨٥-	١ق	٤	٢ق	
					١م١٠٩-	١ق	٢	٩٠ث	مضرب-كرة تنس
				١م١١٤-	٣٠ث	٤	١ق	مضرب-كرة تنس	
				١م١٣٠-	١٠ق			مضارب - كرات تنس - قاذف كرات (٣ث)	
				١م١١٧-	٤٥ث	٤	١ق	حائط	
				١م١٠٤-	٥ث	٤	٥ث	حائط	
				١م١٠٣-	٣٠ث	٤	٥ث	حائط	
				١م٩١-	٥ث	٤	٥ث	مضرب-كرة تنس	
				٢م٥-	٣٠ث	٤	٤٥ث	مضرب-كرة تنس	
				٢م٨-	٤ق			مضرب-كرة تنس	
				٢م١١-	٤٥ث	٢	٤٥ث	مضرب-كرة تنس	
				٢م٢٧-	٤٥ث	٢	٤٥ث	مضرب-كرة تنس	
				٢م٣٣-	٥ق	٣	٢ق	مضرب-كرة تنس	
٣	التهدئة البدنية	الإسترخاء	١٠ق	٢م٢٦،٢٨-	٥ق				
					٥ق				

(٦/٢٢٨)

الشدة : ٧٥-٥٠ %

زمن الوحدة : ٩٥ ق

الأسبوع الثاني عشر

الوحدة التدريبية رقم :

م	مكونات الوحدة	الهدف	الزمن	رقم التدريب في المحور	زمن التدريب	حجم الحمل		الراحة البدنية	الأدوات المستخدمة
						م	ك		
١	التهيئة البدنية	الإحماء	١٠ ق	١م١- ١م١٦- ١م٤٢،٣٩،٣٦،٣٢-	٣ ق			٣٠ ث	
					٢ ق			٣٠ ث	
٢	الجزء الرئيسي	إعداد بدني عام	١٣ ق	١م١٠٦- ١م٤٣- ١م٥٣- ١م٩١- ١م٩٢-	٥ ث	٢		١٥ ث	كرات تنس
					٥ ق			٢ ق	كرات تنس
					٥ ث	٤		٣٠ ث	
					٥ ث	٢		١٥ ث	
					٥ ث	٢		١٥ ث	
					٥ ق	٤		١٥ ث	مضرب-كرة تنس
٣	التهيئة البدنية	إعداد بدني خاص	٤٣ ق	١م١١١- ١م١٢٩- ١م٤٣- ١م٤٤- ١م١١٥- ١م١٠٠- ١م٩٢- ١م٩١-	٤٠ ث	٦		٤٠ ث	مضرب-كرة تنس
					٥ ق			٢ ق	
					٢٠ ث	٤	٨	٤٠ ث	أقماع
					٨٠ ث	٣		١٥ ث	
					١٥ ث	٤		١٥ ث	
					١٥ ث	٤		١٥ ث	
					١٥ ث	٤		١٥ ث	
					٣٠ ث	٣		٣٠ ث	مضرب-كرة تنس
					٣٠ ث	٣		٣٠ ث	مضرب-كرة تنس
					٢ ق			٢ ق	مضرب-كرة تنس
٣	التهيئة البدنية	تدريبات مركبة الإسترخاء	٤ ق	٢م٣٨- ٢م٢٩،٢٨- توجيهات وإرشادات	٦ ق	٢		١٥ ث	مضرب-كرة تنس
					٢ ق			٢ ق	صفارة
					٣ ق			٣ ق	

مرفق (٧)

أسماء السادة الخبراء

(٧/٢٣٠)

مرفق (٧)

أسماء السادة الخبراء

م	الإسم	الوظيفة
١	أ.د/ محمد حسن علاوي	أستاذ علم النفس الرياضي وعميد كلية التربية للبنين بالهرم - جامعة حلوان (سابقاً).
٢	أ.د/ محمد نصر الدين رضوان	أستاذ الإختبارات والمقاييس ورئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان (سابقاً).
٣	أ.د/ فريال عبد الفتاح درويش	أستاذ ورئيس قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.
٤	أ.د/ مني محمد جودة	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان .
٥	أ.د/ عبد النبي إسماعيل الجمال	أستاذ ورئيس قسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان.
٦	أ.د/ عائشة رزق مصطفى	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.
٧	د/ لبيب عبد العزيز لبيب	مدرس بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالجزيرة - جامعة المنوفية . حكم تنس درجة أولي .
٨	الكابتن/ عبد الحميد عباس عبد الغفار	المدير الفني للتنس بنادي الزمالك للألعاب الرياضية .

مرفق (٨)

نموذج إستطلاع رأي الخبراء

مرفق (٨)



قسم الألعاب

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء

موضوع البحث

برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لناشئ التنس

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

الباحث

أحمد أنور السيد محمد

المعيد بقسم الألعاب

بكلية التربية الرياضية للبنين ببها

إشراف

وكتور

خالد سعيد النبي إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب

بكلية التربية الرياضية للبنين ببها

جامعة الزقازيق

وكتور

عبد النبي إسماعيل الجمال

أستاذ ألعاب المضرب بقسم الترويح الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

وكتور

موسي موسى علام

مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب

بكلية التربية الرياضية للبنين ببها

جامعة الزقازيق

تابع مرفق (٨)

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / أحمد أنور السيد بإجراء بحث بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لناشئ التنس".

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، مما يتطلب تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لناشئ التنس .

لذا يأمل الباحث في الاستفادة من رأي سيادتكم في تقنين البرنامج المقترح ومدى ملاءمته لمرحلة الناشئين تحت ١٤ سنة (١٢ - ١٤ سنة) ، إيماناً منا بالدور الذي تقومون به في مجال التربية الرياضية ولتقنتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم وآرائكم في هذا المجال .

برجاء التكرم بإبداء رأيكم حول مدى مناسبة محتويات البرنامج بوضع علامة (✓) أمام الخانة التي توافق رأي سيادتكم وإضافة ما ترونه مناسباً في هذا البرنامج.

جزاكم الله عن جميع الباحثين خير الجزاء

والله ولي التوفيق

الباحث

بيانات خاصة بالخبير

نرجو من سيادتكم التكرم بملء البيانات التالية :

الإسم : _____

الوظيفة : _____

مدة العمل في مجال التدريس : _____

مدة العمل في مجال التدريب : _____

تابع مرفق (٨)

١- ما هو عدد الوحدات التدريبية للبرنامج فى الأسبوع ؟

- ٥ أيام فى الأسبوع ()
- ٤ أيام فى الأسبوع ()
- ٣ أيام فى الأسبوع ()
- ٢ أيام فى الأسبوع ()
- ١ أيام فى الأسبوع ()

الإضافة :

٢- ما هي الفترة الزمنية المناسبة للوحدة الواحدة من البرنامج التدريبي المقترح ؟

- ساعة : ساعتين ()
- ٤/٣ ساعة : ساعة ونصف ()
- ٢/١ ساعة : ساعة ()

الإضافة :

٣- ما هي القياسات التي يجب قياسها قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح؟

- الوزن ()
- الطول ()
- العمر الزمني ()
- العمر التدريبي ()
- سرعة أداء الضربة الأمامية ()
- سرعة أداء الضربة الخلفية ()
- سرعة أداء الضربة الطائرة ()
- سرعة أداء الضربة الساحقة ()

الإضافة

(٨/٢٣٥)

تابع مرفوق (٨)

٤- ما هي الفترة الزمنية المناسبة للراحة بين التكرارات لناشئ التنس من ١٢ : ١٤ سنة؟

- ٥ دقائق ()
- ٤ دقائق ()
- ٣ دقائق ()
- ٢ دقائق ()
- ١ دقائق ()

الإضافة :

٥- ما هي الشدة المناسبة لكل تمرين داخل الوحدة التدريبية ؟

- شدة قصوي ()
- شدة أقل من الأقصى ()
- شدة متوسطة ()
- شدة بسيطة ()

الإضافة :

٦- ما هي طريقة التدريب المناسبة لناشئ التنس من ١٢ : ١٤ سنة ؟

- التدريب بالحمل المستمر ()
- التدريب الفتري ()
- التدريب التكراري ()
- التدريب الدائري ()

الإضافة

(٨/٢٣٦)

تابع مرفق (٨)

٧- ما هي الطريقة المناسبة لتشكيل حمل التدريب خلال مرحلة الإعداد للموسم التدريبي؟

- | | |
|-----|---------|
| () | ١ : ١ - |
| () | ١ : ٢ - |
| () | ١ : ٣ - |
| () | ١ : ٤ - |
| () | ١ : ٥ - |

الإضافة :

٨- ما هي النسبة المئوية للأهمية للمهارات قيد البحث ؟

- | | |
|-----|-------------------|
| () | - الضربة الأمامية |
| () | - الضربة الخلفية |
| () | - الضربة الطائرة |
| () | - الضربة الساحقة |

الإضافة :

مرفق (٩)

خطاب الكلية الموجه إلى نادي الزمالك للألعاب الرياضية

مرفق (١٠)

تصريح أمني لدخول نادي الزمالك للألعاب الرياضية

(١٠/٢٤٠)

مرفق (١٠)

نادى الزمالك للألعاب الرياضية

تصريح دخول

يصرح للسيد / احمد انور السيد بدخول النادي خلال الفترة من
٢٠٠٢/٨/١٠ حتى ٢٠٠٢/١١/١٠ وذلك لقيامه بدراسات وأبحاث
خاصة بالتربية الرياضية فى مجال رياضة التنس .

مدير عام النشاط الرياضي
د. محمد الحماصى
نادى الزمالك

مرفق (١١)

خطاب إفادة من نادي الزمالك للألعاب الرياضية موجه إلى الكلية



السيد الأستاذ الدكتور/ عميد كلية التربية الرياضية (بينها)

تحية طيبة .. وبعد

بناء على خطاب سيادتكم الوارد إلينا بتاريخ ٤ / ٨ / ٢٠٠٢ والمتضمن قيام الباحث / احمد انور السيد المعيد بكلية التربية الرياضية (بينها) بتطبيق البحث الخاص به بعنوان (برنامج تدريبي مقترح للتطوير سرعة اداء بعض المهارات لناشئى التنس) على عينه لاعبى التنس الارضى المرحلة السنوية (١٢، ١٤ سنه) نفيد سيادتكم علما بأن الباحث قام بالتجربه خلال الموسم ٢٠٠١-٢٠٠٢ وهى الفترة المحددة من قبل سيادتكم وكانت اسماء اللاعبين عينة البحث كالتالى :-

١. احمد مصطفى حسن ١٤ سنه
٢. احمد سامح مصطفى ١٤ سنه
٣. عبدالله خالد عبدالله ١٢ سنه
٤. علاء عادل حنفى ١٤ سنه
٥. عماد طلعت فرحات ١٤ سنه
٦. عمر محمد رجائى ١٤ سنه
٧. عبدالله احمد حسام ١٤ سنه
٨. يوسف رمزى ١٤ سنه
٩. سامح عبدالفتاح الابيرى ١٤ سنه
١٠. محمد صلاح محمود ١٢ سنه
١١. ابراهيم محمد الفرغلى ١٢ سنه
١٢. محمد اسامه احمد ١٢ سنه
١٣. محمد اسامه محمد الشبراوى ١٢ سنه
١٤. احمد زكى الصادق ١٤ سنه
١٥. هشام اسامه احمد ١٤ سنه

وانهم جميعا وافقوا متطوعين على الاشتراك فى هذه الدراسه وذلك للعلم .
وقد اعطيت هذه الافادة بناء على طلب الباحث دون ادنى مسئوليه تجاه النادى .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاختيار

د. محمد الحمناكى
مدير عام النشاط الرياضى

مرفق (١٢)

قام الباحث بإجراء دراسة بحثية تهدف إلى تحليل مباراة نهائي بطولة الجمهورية للتنس (٢٠٠١م) بين اللاعب عمرو غنيم المصنف الأول محليا واللاعب محمد مأمون من لاعبي المنتخب الوطني ، ومباراة نهائي بطولة استراليا المفتوحة للتنس (٢٠٠١م) بين اللاعب جوستافو كويرتن المصنف الأول عالميا واللاعب روجيه فيدرو المصنف الثالث عشر عالميا ، وقد توصل الباحث إلى النتائج المبينة بالجدول التالي:

اسم اللاعب	وجه المقارنة	الضربة الأمامية	الضربة الخلفية	ضربة الأرسال	الضربة الطائرة	الضربة الساقطة	الضربة المرفوعة	الضربة الساحقة	سرعة الكرة
جوستافو كويرتن (المصنف الأول عالميا)	٨١	٧٠	٥٣	٢٣	٢٤	٨	١٩	٢٢٤ كم/س	
عمرو غنيم (المصنف الأول محليا)	١١٠	٩٢	٥١	١٩	١٤	٩	٣	١٥٤ كم/س	

وتشير المقارنة إلى أن عدد تكرارات أداء مهارات (الضربة الأمامية ، الضربة الخلفية) للاعب المحلي أكثر من اللاعب العالمي ، وأن عدد تكرارات أداء مهارات (الضربة الطائرة ، والضربة الساحقة) للاعب المحلي أقل من اللاعب العالمي ، وكذلك سرعة الكرة للاعب المحلي أقل من اللاعب العالمي ، ومن ثم يتضح أن هناك بطء في أداء اللاعب المصري بالمقارنة باللاعب العالمي ، وطبيعة الأداء في رياضة التنس تتطلب سرعة أداء اللاعب للكرات المرندة حتى يستطيع السيطرة على مجريات اللعب من ضربات سريعة ومختلفة ، مما دعى الباحث إلى محاولة تصميم برنامج تدريبي لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لناشئي التنس ومن ثم الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري لناشئي التنس .

- ملخص البحث باللغة العربية

- ملخص البحث باللغة الأجنبية

مدخل البحث

إحتلت رياضة التنس خلال الأعوام القليلة الماضية مساحة إعلامية كبيرة سواء في مصر أو في العالم ، فلقد عرفها الناس وأحبوها وتتبعوا أخبار أبطالها في المجالات التي تخصصت في التنس فقط .

وتعتبر رياضة التنس من الرياضات المحبوبة في معظم دول العالم المتحضر ، وكذلك فقد أصبحت منهجاً للدراسة في كليات التربية الرياضية ، كما أنها أدرجت في منهاج الدراسة المتخصصة في الجامعات الخاصة بهذه الرياضة ، وتعتبر هذه الرياضة من أشهر الرياضات العالمية ، ويزوالها حوالي ٤ مليون لاعب يتنافسون سنوياً وتزداد أعدادهم عاماً بعد عام في جميع أنحاء العالم .

وتستحق هذه الرياضة كل هذا لأنها تعطي الشباب الحيوية وتحافظ على اللياقة كما أن التنس يمكن أن يعلم في أي سن سواء للإناث أو الذكور ، بالإضافة إلي أن المنافسة الحرة في المباريات تحسن الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية لدى اللاعبين لجميع القدرات والمستويات ، حيث تتميز مباريات التنس دائماً بأنها عالية المنافسة ، فهي توضح القدرة الحقيقية للاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطية والذهنية .

وممارسة رياضة التنس من الصغر تعود الإنسان علي سرعة الحركة ، حتى أنه يمكن ملاحظة الفرق في الحركة والسرعة بين شخصين أحدهما لاعب تنس والأخر لم يزاول أي رياضة .

وتتصف رياضة التنس بمجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية الرفيعة فهي رياضة تفصل الشبكة فيها بين المتنافسين ، فلا إحتكاك من أي نوع ولا عدوان ولا عنف، وبالتالي فهي خالية من شغب الملاعب ومشاكله ، وهناك آداب تعبر عن تقاليد عريقة للتنس مثل تحية المنافس وتحية حكم المباراة ، وهذا المناخ الاجتماعي البهيج يدعو إلي

الألفة وإلي تكوين الصداقات والعلاقات الإجتماعية الجيدة ، فضلاً عن أنها رياضة للجنسين وليست مقصورة على أحدهما فقط ، والتنس كرياضة فردية تنمي سمات نفسية جيدة مثل الإعتماد على النفس والثقة بالنفس ونمو الشخصية الناضجة التي تتحمل المسؤولية والتي تتأسس على روح الكفاح والتنافس من أجل حياة أفضل ، أما التنس كرياضة زوجية يتسم بقيم إجتماعية ممتازة كالتعاون والتفاهم والإثارة وتقدير جهود الآخرين فضلاً عن ضبط النفس والتحكم فى المشاعر والذكاء الإجتماعي .

مشكلة البحث

يعد إتقان الناشئ للمهارات الأساسية فى رياضة التنس من العوامل الجوهرية فى ممارستها والوصول للمستويات المتقدمة ، ويسهم بذلك رغبته وحماسه وإقتناعه بالتدريب المنتظم والمستمر للمهارات الأساسية .

ولا يستطيع الناشئ الإستفادة من المهارات التي سبق له تعلمها وإستخدامها فى المواقف الأخرى إلا إذا تميزت تلك المهارات بالإتقان مما يسمح له بحسن إستخدامها فى المواقف الجديدة .

والتدريب الرياضي يهدف إلى إتقان المهارات الحركية تحت ظروف مختلفة فى مواقف مشابهة لمواقف اللعب ، وتنمية سرعة الأداء تعتبر ضمن متطلبات النشاط الرياضي الممارس والعمل على تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول لأعلي المستويات الرياضية .

ومما سبق توصل الباحث إلى تحدد أهم جوانب المشكلة فيما يلي :-

- بطء سرعة الأداء المهاري على المستوي المحلي لناشئ التنس بصفة عامة ، الأمر الذي قد يترتب عليه الإنخفاض فى مستوى الأداء المهاري بصفة خاصة ، مما يؤثر على نتيجة المباريات بصورة سلبية .

- وإستناداً إلي الإطار المرجعي للبحث ، وفي ضوء بعض الدراسات والبحوث السابقة ، وفي حدود علم الباحث ، حيث لاحظ قلة البحوث التي أجريت من أجل الإهتمام والتركيز على سرعة الأداء المهاري لناشئ التنس مع أهمية هذا المكون وإرتباطه بسرعة الوصول إلي المستويات المتقدمة.
- ومن هنا يسعى الباحث إلي وضع هدف محدد يسعى إلي مدي إمكانية تحقيقه والوصول إليه من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح بهدف تطوير سرعة أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لناشئ التنس وصولاً للأداء ذو السرعة العالية في إيقاع اللعب ، والتي قد تكون أولى خطوات النجاح والتقدم من أجل الإرتفاع بمستوي الناشئين بما يؤهلهم إلي الإشتراك في البطولات ذات المستوي العالي وتحقيق النتائج المرجوة ، حيث أنه من المعروف أن السرعة في الأداء هي مفتاح النجاح والتقدم في رياضة التنس والوصول إلي المستويات المتقدمة .

أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في الآتي :-

- ١- توجد دراسات قليلة تناولت تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات الأساسية في رياضة التنس في جمهورية مصر العربية وذلك في حدود علم الباحث .
- ٢- عدم وجود دراسات تناولت تطوير سرعة الأداء لبعض المهارات الأساسية في رياضة التنس في جمهورية مصر العربية وذلك في حدود علم الباحث .
- ٣- يمكن المدرب الرياضي من التعرف على مستوي سرعة الأداء المهاري لناشئ التنس
- ٤- توجيه أنظار المدربين إلي أهمية العناية والإهتمام بالأسلوب العلمي الصحيح عند تصميم البرنامج التدريبي بالنسبة للناشئين .
- ٥- إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في البرنامج التدريبي يعطي معلومات مباشرة وفعالة عن كفاءة ومدي تقدم الناشئين في التدريب .
- ٦- زيادة الدافعية وجذب إنتباه الناشئين لتحقيق مستوي تدريبي متقدم في الأداء المهاري وتحقيق أقصى فاعلية في الأداء .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلي :

- ١-تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس .
- ٢-التعرف على تأثير تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على تطوير سرعة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس .

فروض البحث

- ١- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلي تطوير سرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئي التنس عينة البحث .
- ٢- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لسرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئي التنس عينة البحث لصالح القياس البعدي .

إجراءات البحث

منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع أسلوب القياس القبلي والتتبعي والبعدي .

عينة البحث

أشتملت عينة البحث على (١٥ ناشئ) من ناشئي نادي الزمالك للألعاب الرياضية في المرحلة السنية من ١٢ : ١٤ سنة للموسم الرياضي ٢٠٠٢/٢٠٠٣م ، وقد تم إجراء الدراسات الإستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية والمهارية ومعرفة مدي إمكانية تطبيق البرنامج على (٥ ناشئين) أما باقي العينة (١٠ ناشئين) فهم عينة البحث الأساسية ،

أدوات البحث

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم (سنتيمتر) . Rastameter device
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن (كيلو جرام) . Medical scale
- ٣- شريط قياس (سنتيمتر) . Tape line
- ٤- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية) . Stop watch
- ٥- شريط لاصق . Advancive tape
- ٦- ملعب تنس قانوني (٨,٢٣ × ٢٣,٧٧ متر) . Tennis court
- ٧- كرات تنس قانونية (وزن ٥٦,٧ : ٥٨,٥ جرام) . Tennis balls
- ٨- أقماع تدريب (طول ٢٠ سنتيمتر) . Training cones
- ٩- كرات طبية (وزن ٣ كيلو جرام) . Medical balls
- ١٠- جهاز قاذف كرات التنس . Balls throwing machine
- ١١- جهاز ديناموميتر اليد . Hand dynamometer
- ١٢- جهاز ديناموميتر الرجلين والظهر . Legsand back dynamometer
- ١٣- عصا مستديرة المقطع مقسمة إلي سنتيمترات . Intersect circle stick
- ١٤- مضارب تنس . Racket tennis

ثانياً : الإختبارات :

أ- الإختبارات البدنية

- ١- إختبار الجري فى المكان لمدة ١٥ ث (سرعة) .
- ٢- إختبار العدو ٤٥,٧٠ م من البدء العالي (سرعة) .
- ٣- إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (سرعة) .
- ٤- إختبار الجري الزجراجي (رشاقة) .
- ٥- إختبار قوة القبضة (قوة) .
- ٦- إختبار قوة عضلات الرجلين (قوة) .
- ٧- إختبار قوة عضلات الظهر (قوة) .

- ٨- إختبار الجري ٦٠٠م/ث (تحمل) .
- ٩- إختبار ثني الجذع من الوقوف (مرونة) .
- ١٠- إختبار مرونة الكتف (مرونة) .
- ١١- إختبار توافق العين والذراع (توافق) .
- ١٢- إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة (دقة) .

ب- الإختبارات المهارية

- ١- إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية .
- ٢- إختبار سرعة أداء الضربة الخلفية .
- ٣- إختبار سرعة أداء الضربة الطائرة .
- ٤- إختبار سرعة أداء الضربة الساحقة .

خطوات تنفيذ البحث

- ١- تصميم إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح .
- ٢- إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من ٢٩/٦/٢٠٠٢م إلي ٦/٧/٢٠٠٢م وذلك للتأكد من المعاملات العلمية (الثبات والصدق) لوحدات الإختبارات المستخدمة قيد البحث .
- ٣- إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من ٧/٧/٢٠٠٢م إلي ١٣/٧/٢٠٠٢م وذلك للتعرف على مدى ملائمة البرنامج المقترح لتحقيق أهدافه .
- ٤- تطبيق الدراسة الأساسية فى الفترة من ٨/٨/٢٠٠٢م إلي ٣١/١٠/٢٠٠٢م حيث أستغرق التطبيق ثلاث أشهر كاملة .

المعالجات الإحصائية

في ضوء أهداف وفروض البحث أجري أسلوب التحليل الإحصائي لبيانات البحث باستخدام برنامج التحليلات الإحصائية WIN . SPSS ، حيث تضمنت التحليلات الإحصائية ما يلي :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- الوسيط (ك) ٢ .
- معامل الالتواء (ل) .
- معامل الارتباط لسبيرمان .
- إختبار "ت" .
- تحليل التباين .
- إختبار "ويلكوكسون" .
- نسبة التحسن المئوية .

أهم النتائج

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات(الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة) لصالح القياس البعدي ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد حقق الهدف الذي وضع من أجله لتطوير سرعة الأداء المهاري لبعض المهارات لناشئ التنس .

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والتتبعي الأول لعينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري (الضرب الأمامية والضربة الخلفية والضربة الساحقة) لصالح القياس التتبعي الأول ، في حين لا يوجد فروق بين القياس القبلي والقياس التتبعي الأول في إختبار سرعة أداء الضربة الطائرة ، ويعزي الباحث عدم وجود فروق حادثة في هذا الإختبار إلي أن الضربة الطائرة تتم على نوعين أما

الضربة الطائرة الخلفية أو الأمامية وهذا أدى إلي عدم ظهور فروق واضحة بين القياسين القبلي والتتبعي الأول .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والتتبعي الثاني لعينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات (الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة) لصالح لقياس التتبعي الثاني ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح عمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله لتطویر سرعة الأداء المهاري لبعض المهارات لناشئ التنس .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين التتبعي الأول والتتبعي الثاني لعينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات (الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة) لصالح القياس التتبعي الثاني وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله لتطویر سرعة الأداء المهاري لبعض المهارات لناشئ التنس .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين التتبعي الأول والبعدي لعينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات (الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة) لصالح القياس البعدي ، وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح قد عمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله لتطویر سرعة الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لناشئ التنس .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين التتبعي الثاني والبعدي لعينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات (الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة) لصالح القياس البعدي ، وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح قد عمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله لتطویر سرعة الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لناشئ التنس .

الإستخلاصات والتوصيات الإستخلاصات

فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود مجتمع وعينة البحث ، ومن خلال الأدوات والأجهزة المستخدمة ، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية ، ومن خلال مناقشة النتائج ، أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

- ١- تم تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لناشئ التنس .
- ٢- إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى عملية التدريب كان لها تأثير إيجابي على تطوير سرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئ التنس .
- ٣- إستخدام التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء فى التنس أدت إلى تحسين سرعة الأداء المهاري بصورة جيدة . والمعدل الزمني للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير سرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئ التنس .
- ٤- تقسيم مراحل التدريب فى الفترة الإعدادية كان له تأثير إيجابي على عينة البحث ومناسبته للمراحل السنوية .
- ٥- الإعتماد على طرق التدريب الحديثة وخاصة طريقة التدريب الفترى لتطوير سرعة الأداء المهاري وبصفة خاصة فى المهارات قيد البحث لناشئ التنس .
- ٦- صلاحية الإختبارات المستخدمة والتي تتفق وطبيعة الأداء وفاعليته فى تجربة البحث لتقويم مستوي سرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئ التنس كانت فعالة وصادقة .

التوصيات

إستناداً إلى النتائج والإستخلاصات التي توصل إليها الباحث من خلال هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- الإهتمام بتدريب الناشئين على سرعة أداء المهارات الأساسية المختلفة .
- ٢- الإهتمام بالتدرج فى السرعات عند التدريب على المهارات والصفات البدنية الخاصة لناشئ التنس حتى يتم تطوير سرعة الأداء المهاري بصورة جيدة .

- ٣- إستخدام إختبارات دورية لإجراء قياسات تتبعية لناشئ التنس خلال الموسم التدريبي للتعرف على مستوى الناشئ والتأكد من صحة وكفاءة تنفيذ البرنامج والسير فى الطريق الصحيح للوصول إلي تحقيق الأهداف الموضوعه وإجراء التعديل اللازم .
- ٤- تخصيص جزء من ميزانية الأنشطة بالأندية لتصنيع وتوفير الأدوات والأجهزة المساعدة فى عملية التدريب وفقاً لطبيعة المهارات الأساسية المراد تطويرها .
- ٥- إقامة دورات تدريبية لمدربي مدارس الناشئين بالأندية ، وحثهم على أهمية إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى العملية التدريبية .
- ٦- إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة على مستوى مراحل سنية أخرى .
- ٧- إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة فى الأنشطة الرياضية الأخرى .

Zagazig University – Benha Branch
Faculty of Physical Education for Men
Games Department

**Suggested Training Program to Develop
The Performance Speed of Some Skills
For Juniors Tennis**

**The Research is Among The Requirements of
Getting The Master's in Physical Education**

Prepared by

Ahmed Anwer El-Sayed Mohamed
Demonstrator at Games Departments,
Faculty of Physical Education for Men
Benha, Zagazig University

Supervised by

Dr. Abdel-Nabe Ismail El-Gammal

Prof. Of Racket Games at Sportive Recreation Dep.
Faculty of Physical Education for Men
Cairo Helwan University

Dr. Khaled Said El-Nabe Ibrahim

Ass. Prof. At Methods of Teaching and Training Dep.
Faculty of Physical Education for Men
Benha, Zagazig University

Dr. Moussa Moussa Alam

Teacher at Methods of Teaching and Training Dep.
Faculty of Physical Education for Men
Benha, Zagazig University

1424 - 2003

obeykara.com

STUDING SUMMURY IN ENGLISH

Zagazig University – Benha Branch
Faculty of Physical Education for Men
Games Department

**Suggested Training Program to Develop
The Performance Speed of Some Skills
For Juniors Tennis**

**The Research is Among The Requirements of
Getting The Master's in Physical Education**

Prepared by

Ahmed Anwer El-Sayed Mohamed
Demonstrator at Games Departments,
Faculty of Physical Education for Men
Benha, Zagazig University

Supervised by

Dr. Abdel-Nabe Ismail El-Gammal
Prof. Of Racket Games at Sportive Recreation Dep.
Faculty of Physical Education for Men
Cairo Helwan University

Dr. Khaled Said El-Nabe Ibrahim
Ass. Prof. At Methods of Teaching and Training Dep.
Faculty of Physical Education for Men
Benha, Zagazig University

Dr. Moussa Moussa Alam
Teacher at Methods of Teaching and Training Dep.
Faculty of Physical Education for Men
Benha, Zagazig University

1424 - 2003

Introduction:

In the last few years, tennis has occupied a great area in the media either in Egypt or all over the world. People have been acquainted with tennis, liked it and followed up its news through the specialised magazines.

Tennis is considered one of the favorite sports in most of the civilized countries. It has become a curriculum to be taught in the faculties of physical education as well as it has been included in the specialised universities of this sport. It has been one of the most famous universal sports. There are about four million players who compete yearly in it, as their numbers increase year after year all over the world.

Tennis deserves all this interest as it gives the young people liveliness and keeps them fit. It can be learned either by men or women. Beside the free competition in matches which can improve the psychological, physical and social sides for the players of all abilities and levels. Tennis matches are always highly competition. It declares the real ability of the player physically, skillfully, schematically and intellectually.

To practice tennis from a young age will make the person accustom to the quick movement, as there will be a clear difference between two persons, one of them is a tennis player and the other has never practiced any sport.

Therefore the sport of tennis is characterised by some high social and educational values. It is the sport in which the net separates between the competitors. As there isn't any kind of aggression in the playgrounds. However, there are morals that declare the deep-rooted traditions such as greeting the competitor and the arbitrator of the match.

This joyful and social atmosphere can lead to the intimacy and forming friendships and good social relationships. Moreover, it is a sport for both sexes and it is not confined to one of them only. Tennis as singles sport can develop the good psychological features like self-independence, self-confidence and having a responsible personality based on the soul of competition and sacrifice for a better life. But tennis as doubles sport is characterised by some excellent values such as cooperation, understanding, excitement and appreciating the other's efforts in addition to self-control, felling- control and social intelligence.

The subject of the research:

For the beginner to master the necessary skills in tennis is one of the essential factors to practice it and reach the highest levels because of his desire and convince of organized and continuous training thus to gain the essential skills.

The beginner can't benefit the skills he has learned and used in other conditions unless those skills were mastered well to be useful in other conditions.

Under different conditions in similar situations of playing, training aims to master the physical exercise. To increase the speed of performance is one of the requirements of practiced sport activity to develop it for the maximum thus to reach the highest level in sports.

So, the researcher identified the main points of the subject as following:

- In general, tennis beginners on the local level is slow in his skillful performance, which may to the low level in particular and that can affect negatively on the result of the matches.
- On the basis of the references and under some previous studies and researches, the researcher noticed that there are few researcher which done for concentrating on the speed of the beginner's performance in tennis. Thus for its importance and correlation with reaching the highest levels.
- So the researcher seeks to put a definite aim that can be applied through a recommended training pogram to increase the speed of performing some essential physical exercises for the beginners in tennis. That may be the first step for the success and development to increase the level of the beginners, which may qualify them to participate in the championships of high level and achieve the expected results. It is known that the speed in performance is the key for success and development in tennis to reach the highest levels.

The Importance of the Research:

- 1- There are few studies deal with designing a training program for some essential skills of tennis in Arab Republic of Egypt according to the knowledge of the researcher.
- 2- There aren't any studies deal with the speed of performance some essential skills of tennis in Arab Republic of Egypt according to the knowledge of the research.
- 3- The Coach can be acquainted with the speed of skillful performance of the beginners in tennis.
- 4- The trainers should know the importance of caring about the right scientific style upon designing the training program for the beginners.
- 5- Using the helping tools and devices in the training program to get the direct effective information about the affectivity of the beginners' development in training.
- 6- Increasing the motivity and attracting the attention of the beginners to achieve a high level in the skilful and effective performance.

Aims of the research:

- 1- Designing a recommended training program to increase the speed of performing some essential skills for the beginners in tennis.
- 2- Knowing the effect of applying that program an increasing the speed of performing some essential skills for the beginners in tennis.

The hypothesis of the research:

- 1- The recommended training program can lead to increase the speed of performing the mentioned skills for the beginners in the sample of the research.
- 2- There are some meaningful statistical differences between the results of the pre and pro measurement for the speed of the skills included in the research for the beginner in tennis for the dimensional measurement.

The procedures of the research:

The method of the research:

The researcher used the experimental method through an experimental design for the one group using the before, following and after performance measurement.

The sample of the research:

The sample of the research included (15) beginners from zamalek sports club of (12) to (14) years old during the (2002 – 2003) sports season. Surveys were done to find the scientific correlation's (honesty and stability) for the physical and skillful tests and to know the possibility of applying program for five only of the beginners.

For the remaining ten, they the main sample of the research table (5) shows the whole classification of the sample.

The tolls of the research:

First: Devices and tools:

- 1- Rastmeter device to measure the height (cm).
- 2- Medical scale to measure the weight (kg).
- 3- Tape line (cm).
- 4- Stopwatch to calculate the time (second).
- 5- Advanced tape.
- 6- Tennis court (8.23 x 23.77m)
- 7- Tennis balls (56.7 to 58.5 gram).
- 8- Training cones (20cm height)
- 9- Medical balls (3 k.g. weight)
- 10- Balls throwing machine.
- 11- Hand dynamometer.
- 12- Legs and back dynamometer.
- 13- Interest circle stick.
- 14- Tennis racket.

Second: Tests

A: Physical Tests:

- 1- Run in position test for 15 second (speed).
- 2- Jopping test of 45.70 m starting high (speed).
- 3- Nelson test for the transitive physical response. (speed).
- 4- Zig-Zag running test. (nimbleness).
- 5- Grip strength test (strength).
- 6- The strength of legs muscles test (strength).
- 7- Back muscles strength test (strength).
- 8- Running tests 600 m/sec (endurance).
- 9- Torso bending while standing test (flexibility).
- 10- Shoulder flexibility test (flexibility).
- 11- Eye and arm coordination test (coordination).
- 12- Shooting on the scoring zone test (accuracy).

B: Skills Test:

- 1- Testing the speed of forehand.
- 2- Testing the speed of backhand.
- 3- Testing the speed of volley.
- 4- Testing the speed of the smash.

Steps of executing the research:

- 1- Designing a questionnaire from for experts to identify the components of the training program.
- 2- Executing the first survey from (29/6/2002 to 6/7/2002) to insure the scientific coefficients (honesty and stability) for the testing unites used in the research.
- 3- Executing the second survey from (7/7/2002 to 31/10/2002) to know how the program is suitable for achieving its aims.
- 4- Apply the basic study from (8/8/2002 to 3/8/2002) as it continued for three months.

Statistical Treatments:

Under the framework of the aims the research and its hypothesis, the statistical analysis for the data of the research was made using SPSS and WIN program, the analysis included the following:

- The arithmetic mean.
- Standard deviation.
- Standard error.
- Medium.
- Twisting coefficient (skwness).
- Spearman's rank correlation coefficient.
- T. test.
- Differentiation analysis.
- Welcocson's test.
- The progress ratios.

Important results:

- 1- There are statistical significant differences between the before and after measurement in testing the speed of skillful performance (for the skills of forehand, backhand, volley and smash) for the benifit of the after measurement.

This can clarify that the recommended training program has achieved its main aim which is to increase the speed of performance for some skills of the beginners in tennis.

- 2- There are statistical significant differences between the two measurements (before and following) for the sample in the test of skillful performance (forehand, backhand and smash) in favor of the following measurement.

However, there are no differences between the before (pre – measurement) and the first follow up measurement in the volley. The researcher sees that there are not any differences in this test because the volley can happen either backhand or forehand which makes no difference.

- 3- There are statistical significant differences between the pre- measurement and the second follow up measurement in the skills of (forehand, backhand, volley and smash) for the benefit of the second follow up

measurement, this indicates that the recommended program achieved its aim in increasing the skillful performance for some skills for the beginners in tennis.

- 4- There are some statistical significant differences between the first and second follow up measurement for the sample of the research, concerning the tests of the speed of the skills of (forehand, backhand, volley and smash) for the benefit of the second follow up measurement. This means that the program has achieved its aim to increase the speed of some skills for the beginners in tennis.
- 5- There are some statistical significant differenced between the first follow up and the after measurements in the tests of speed for the skills of (forehand, backhand, volley and smash) for the benefit of the after measurement. This indicates that the training program has achieved its aim in increasing the speed of some skills for the beginners.
- 6- There are statistical significant differenced between the second follow up and the after measurements for the sample in the speed tests of the skills (forehand, backhand, volley and smash) for the benefit of the after measurement.

This indicates that the recommended program has achieved its aim which is increasing the speed of the skill included in the research for the beginner in tennis.

Conclusions and recommendations:

Conclusions:

According to the aims, assumptions and the sample of the research and through the tools and advices used in it, the researcher could reach the following Conclusions:

- 1- There was a recommended training course which was designed to increase the speed of performing some skills for the beginners.
- 2- Using the helping tools and devices in training had a positive effect on the speed of the skills mentioned in the research for the tennis beginners.
- 3- Using the exercise which are similar to the normal performance in tennis lead to improve the speed of the skillful performance. Time rate of the

recommended training program has a positive effect on increasing the speed of performing the skills mentioned in the research.

- 4- During the preparatory period, dividing the phases of training had a positive effect on sample of the research, as it was suitable for their age.
- 5- The research has depended on the modern ways of training specially the interval one to increase the speed of the skillful performance, specially in the skills included in the research for the beginners.
- 6- The suitability of the applied tests which agree with the performance and its effectivity to evaluate the speed of performing the mentioned skills was true and effective.

Recommendations:

Upon the results the researcher has got through the study , he recommends the following:

- 1- Taking care of training the beginner to increase the speed of performing the different necessary skills.
- 2- Concerning about the gradual speed upon practicing the skills and the special physical characteristics for the beginners till they develop the speed of the skillful performance.
- 3- Using periodical tests to perform tracking measures to the tennis beginner player during the training season, thus to know his level and insure the rightness and qualification of the program. In addition to, choosing the right way to achieve the subjective aims and the necessary adjustment.
- 4- Keeping a part of the budget of the activities in the club to make the tools and helping devices available in the training in accordance with the main skills that have to be developed.
- 5- There should be training courses to the coaches of the beginners in the clubs to encourage them to feel the importance of using the helping tools and devices in the process of training.
- 6- Performing other similar studies for other ages.
- 7- Performing other similar studies in other sport activities.