

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

ثالثاً: شبكة المعلومات.

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، أحمد نصر الدين سيد القاهرة، ١٩٩٣م
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧م.
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٨م.
٤. أبو النجا أحمد عز الدين ، : العاب المضرب (تنس - تنس المضرب الخشبي حمدي محمد الجوهري - تنس طاولة - الريشة الطائرة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠١م.
٥. أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي ، الفتية للطباعة والنشر ، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
٦. أسامة عبد الرحمن : تأثير اختلاف الوسط المائي على فاعلية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة المنصورة، ١٩٩٩م.
٧. أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩١م.
٨. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية لعمليات التدريب ، مكتبة الحساء ، القاهرة، ١٩٩٤م.
٩. السيد وديع فرج : التنس ، تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
١٠. السيد وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط ٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
١١. أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
١٢. أمين أنور الخولى ، : التنس ، التاريخ - المهارات والخطط - قواعد اللعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠١م.

١٣. أمين أنور الخولى ، : سلسلة ألعاب المضرب المصورة ،
جمال الشافعي دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٤. إيهاب سيد إسماعيل : تأثير تطوير القوة العضلية والمرونة باستخدام
التدريب العرضي في المستوى الرقمي للسباحة ،
بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية
الرياضية ، العدد السادس، كلية التربية الرياضية
، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
١٥. جمال عبد الحليم الجمل : التمرينات المائية واللياقة ، مؤسسة الجمل
للطباعة ، طنطا، ٢٠٠٤م.
١٦. خيرية إبراهيم السكري ، : تمرينات الماء، منشأة المعارف ، الإسكندرية،
محمد جابر بريقع ١٩٩٩م.
١٧. خيرية إبراهيم السكري ، : مفهوم التدريب في الوسط المائي وتطبيقاته في
محمد جابر بريقع الألعاب الجماعية والفردية ، بحث منشور،
المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان،
٢٠٠٠م.
١٨. خيرية إبراهيم السكري ، : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من
محمد جابر بريقع ٦ - ١٨ سنة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية،
٢٠٠١م.
١٩. خيرية إبراهيم السكري ، : مدخل الاستجابات البيولوجية لالقاء الضوء على
يوسف وهب على ،
محمد جابر بريقع تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنية
الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية ، بحث منشور،
المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة ،
المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
٢٠. خيرية إبراهيم السكري ، : مفهوم التدريب في الوسط المائي وتطبيقاته في
محمد جابر بريقع الألعاب الجماعية والفردية ، بحث منشور
٢٠٠٢م.
٢١. خيرية إبراهيم السكري ، : التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي ،
محمد جابر بريقع ،عاصم
محمد العشماوى منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

٢٢. زكى محمد محمد حسن : التدريب المتقاطع- اتجاه حديث في التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
٢٣. زيزت عزيز اسكندر : تأثير تنمية القدرات الحركية الخاصة ببعض صعوبات الجمباز الإيقاعي في مستوى أداء اللاعبين فوق ١٤ سنة ، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، جامعة طنطا، ١٩٩٤م.
٢٤. سامي طلال كاشور : بناء بطارية اختبارات مهارية للاعبين التنس ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.
٢٥. سلمى نصار ، ذكى درويش ، عصام حلمي شريف فتحي صالح ، حاتم السدينى : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٨٢م.
٢٦. استخدام التدريب العرضي في تطوير القوة العضلية والمرونة لناشئ التنس وتأثيره على مستوى الأداء المهارى ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م.
٢٧. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل محمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٧م.
٢٨. عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٦م.
٢٩. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : التدريب الرياضي - تدريب بالأثقال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٦م.
٣٠. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة ٢٠٠٠م.
٣١. عبد النبي إسماعيل الجمال : الموسوعة العربية للتنس ، للمبتدئين - للمتقدمين - للاعبين المسابقات - الحكام ، الجزء الأول ، القاهرة ١٩٨٨م.

٣٢. عبد النبي إسماعيل الجمال : الموسوعة العربية للتنس ، الإعداد الفني للاعبين التنس ، الجزء الثاني ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
٣٣. عثمان حسين رفعت : مذكرات علم التدريب ، مذكرات غير منشورة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م .
٣٤. عصام الدين محمد : تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .
٣٥. عصام أمين حلمي : اتجاهات حديثة في تدريب السباحة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
٣٦. عصام حلمي ، : الطب الرياضي والتمرينات العلاجية في الماء ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
٣٧. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات و تطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
٣٨. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات و تطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
٣٩. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ط ١١ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
٤٠. قسم طرق التدريس والتربية العملية : التدريب الرياضي ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٣م .
٤١. كمال عبد الحميد ، : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٤٢. ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٤٣. مجدي محمد أبو زيد : مقارنة تأثير كلام من اسلوب المشي والجرى في الماء بعمق الوسط واسلوب التدريب الأرضي التقليدي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية للسباحين ، بحث منشور ، معهد الصحة بالإسكندرية ، ١٩٩٢م .

- ٤٤ . محمد إبراهيم على : تأثير استخدام الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥م .
- ٤٥ . محمد جابر بريقع ، : الموسوعة العلمية للمصارعة- الجزء الأول - إيهاب فوزي البيدوى المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠٣م .
- ٤٦ . محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٤م .
- ٤٧ . محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٤٨ . محمد صبحي حسنين ، : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز أحمد كسري معاني الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٤٩ . محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٥٠ . محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٥١ . محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة - الجزء الأول ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٥٢ . محمد صبري عمر : هيدرو ديناميكا - الأداء في السباحة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ٥٣ . محمد على القط : المبادئ العلمية للسباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م .
- ٥٤ . محمد عيسى الشناوى : وضع بطارية اختبارات بدنية خاصة بناشئى التنس تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .

٥٥. محمود ربيع البشيهي : تأثير التدريب بالاحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م.
٥٦. مرفت محمد عبد اللطيف السيد : تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروايروبك) على مستوى الإعداد البدني للمبارزين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.
٥٧. مصطفى إبراهيم شرف : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
٥٨. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
٥٩. مفتى إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠٠م.
٦٠. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قياده ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٦١. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي التربوي ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
٦٢. ممدوح محمد أبو المجد : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئى التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦م.
٦٣. نادية محمد الصاوى جعفر : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام الوسط المائي وأثره على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٥م.

٦٤. وسام رفعت محمود يحيى : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦م.
٦٥. يحيى السيد الحاوي : الملائمة المنهجية - أسس نظرية وتطبيقات عملية ، العزيز للكمبيوتر ، الزقازيق ، ٢٠٠٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

66. Binkley-Helen , Maria : Water exercises Effect on, improving muscular strength and endurance in elderly inner city American women on degree Name Ph.D.1996.
67. Chavez .R.Neider, : Teaching tennis Minneapolis, publishing co,1981.
68. Chetmurphy : Advanced tennis ,W.M.C Brown publishers,U.S.A,1998.
69. Ewaszczepenowska : Training methods for improving tennis ,for coaching review .issua 15,August.1998.
,Piotr Unierzyski,
Tomaszschefke
70. Gary .T.Moran & : Cross training for sports programs for 26 sports , library of congress cataloging in publication data.U.S.A ,1997.
George. Mc Lymmin
71. German tennis : Tennis course, techniques and association tactics,volumel,2001.
72. Greorge : Current tnds in shot put training, track technique ,publication athletic Congress ,U.S.A Winter1987.
Dunn&O.Klawn

73. Habtu Afework : Developing Top junior Tennis players , ITF ,coaching review.issuazz, August ,2002.
74. International Tennis Federation: : Tennis sport skills program, the officiaal coaching and sports cience publication of the international tennis federation, scince.Review coaching & sport,13th year,issue34,Jan,2005.
75. Isnidarsi, Eliana .M.; Goncalves ,Andre : Battery of Tests for prediction and Evaluation of Tennis players, University of Ribeirao preto UNAERP Ribeirao preto, Brazil.2001.
76. Ivo Van Aken : Maintaining fitness during tournaments .itf coaching review, issue15,AUGAST.1998.
77. Jack Groppel : High tech tennis,leisurepress Champaign ,illinois,.human kineticks publishers,1992.
78. Jean,M. Willams : Applied sport psychology, mayfiled publishing company;2nnd.ed,California,1993.
79. Ray Collins : Tennis apractical learning guide , tichenor publishing p.d.box bloomungton,indiana4740isb,no.,1988
80. Ritchie , S E Hopkins : The intensity of exercises in deep water. Running Int. j sports med., vol 12 no 1, 1991.
81. Sanders- Mary., Elizabeth : Selected physiological tranning adaptionns during a water fitness program called wave aerobics. D N degree Name Ms, DD. 1993.

82. Sheldah, L.M., : Clifford P.S., Hughes C.B., kaliberfish J.H., smits G., Tristani, P.S.,effect of headout water immersion,1986
83. United states Tennis Association : Complete conditioning for tennis , Human kinetics book United states, 2004.

ثالثاً: شبكة المعلومات :

84.<http://www.benefitsofaquaticexercise.com>.

85.<http://www.deepwaterexercise.com>.

86.<http://www.itfcoaching,movement,.anessentialshotmaking,uspi a,masterprofessional2000>.

87.<http://www.suimex.com/water.exrcise-equipments>.

88.<http://www.uspta,plyer development program, footwork in modern tennis,volume2 ,nom,2005>.

89.<http://www.waterygym.com>.

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : استمارة استطلاع رأى الخبراء .
- مرفق (٢) : أسماء الخبراء .
- مرفق (٣) : استمارة جمع البيانات للاختبارات البدنية والمهارية .
- مرفق (٤) : الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- مرفق (٥) : أسابيع البرنامج التدريبي .
- مرفق (٦) : توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج .
- مرفق (٧) : التدريبات التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق (٨) : نماذج لوحدات من البرنامج التدريبي .
- مرفق (٩) : نماذج من الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريبات الوسط المائي .

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

يقوم الباحث/ عبد الرحمن إبراهيم راغب عبد المعطى بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها : " برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية وتأثيره على أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس "

ونظراً لما يتطلبه العمل من الاستعانة بأراء السادة الخبراء ذوي الخبرة العلمية والعملية في مجال الأداء البشري للاستفادة مما لديهم من علم وخبرة وتجربة، لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة ويحزوه عظيم الأمل في إبداء الرأي فيما يلي :-

- (١) أهم مكونات القوة العضلية اللازمة للاعبين التنس .
- (٢) الاختبار المناسب لكل متغير من متغيرات البحث.
- (٣) نموذج البرنامج التدريبي المقترح.

وأخيراً لا يسع الباحث إلا أن يشكر سيادتكم علي تعاونكم في إجراء هذا البحث.

والله الموفق

الباحث

عبد الرحمن إبراهيم راغب

إشراف

أ. د / إيهاب سعيد إسماعيل أ. د / شريف فتحى صالح

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

أستاذ السباحة بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

(٣/١)

م	القدرات البدنية	هام	غير هام	الملاحظات
١-	القوة العضلية :			
-	القوة العظمى.			
-	القوة المميزة بالسرعة.			
-	تحمل القوة.			

مقترحات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

(٤/١)

متغيرات البرنامج التدريبي

م	متغيرات البرنامج	مناسب	غير مناسب
١.	المرحلة السنوية	تحت ١٦ سنة	
٢.	مدة البرنامج	١٢ أسبوع	
٣.	عدد الوحدات التدريبية للأسبوع	٣ وحدات	
٤.	زمن الوحدة التدريبية	متغير وفقا للشدة	
٥.	طريقة التدريب المستخدمة	فترى (مرتفع - منخفض) الشدة	

مرفق (٢)

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمحكمين

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمحكمين (*)

م	الاسم	الوظيفة
١.	أحمد السويضي	أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
٢.	أحمد صبحي سالم	مدرس ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير جامعة الإسكندرية.
٣.	ألين وديع فرج	أستاذ متفرغ بقسم الألعاب كلية التربية الرياضية للبنات فلمنج - جامعة الإسكندرية.
٤.	إيهاب إسماعيل	أستاذ السباحة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٥.	خيرية إبراهيم السكرى	أستاذ التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.
٦.	شريف فتحي صالح	أستاذ ألعاب المضرب المساعد قسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٧.	طارق الجمال	أستاذ ألعاب المضرب المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.
٨.	ليلى عبد العزيز	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية السادات - جامعة المنوفية ورئيس لجنة الحكام العليا بالاتحاد المصرى للتنس.
٩.	محمد جابر بريقع	أستاذ علوم الحركة بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
١٠.	منى قاسم	مدرس ألعاب المضرب بقسم التربية الرياضية بكلية التربية النوعية جامعة قناة السويس.

مرفق (٣)

استمارة جمع البيانات للاختبارات البدنية والمهارية

- : اسم اللاعب ثلاثي
- : العمر الزمني
- : اسم النادي
- : الطول بالسنتيمتر
- : الوزن (كجم)
- : العمر التدريبي

الاختبارات المقترحة للصفات البدنية والمهارية

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة	ملاحظات
١	معدلات النمو	السن	سنة	
		الطول	كجم	
		الوزن	سم	
٢	العمر التدريبي	سنة		
٣	المتغيرات البدنية	قوة القبضة المستخدمة	كجم	
		القدرة العضلية للذراعين	مسافة	
		القدرة العضلية للذراعين والكتفين	مسافة	
		القدرة العضلية للرجلية	مسافة	
		القوة العضلية لعضلات البطن	عدد	
		جلد عضلات الذراعين والمنكبين	عدد	
		جلد عضلات الرجلين	عدد	
		الجلد العضلي العام للجسم	عدد	
٤	المتغيرات المهارية	الضربة الأمامية	دقة	درجة
			سرعة	درجة
			قوة	درجة
		الضربة الخلفية	دقة	درجة
			سرعة	درجة
			قوة	درجة
		ضربة الارسال	دقة	درجة
			قوة	درجة

مرفق (٤)

الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

أ- الاختبارات البدنية :

١- اختبار قوة القبضة باستخدام مانوميتر القبضة :

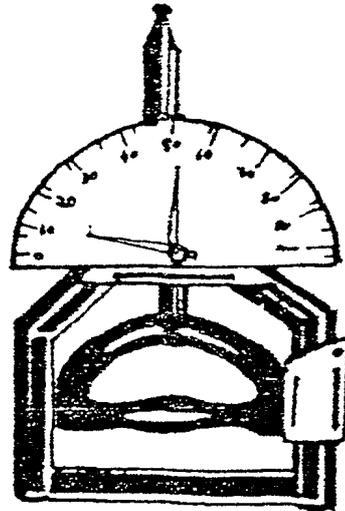
الغرض من الاختبار : قياس قوة قبضة اليد

الأدوات : جهاز مانوميتر القبضة

مواصفات الأداء : يمسك المختبر بالجهاز بقبضة اليد ثم يقوم بالضغط وإخراج أكبر قدر ممكن من القوة لتعطي نتيجة ويتحرك المؤشر على الجهاز مع ملاحظة إرجاع المؤشر إلى صفر التدريج عقب كل محاولة ويكرر نفس الأداء بالنسبة لليد الأخرى .

توجيهات :

- (١) يجب عدم لمس الذراع القابضة على الجهاز لأي جسم قابض أو جسم المختبر نفسه .
- (٢) يجب تجنب حركات نظر و مرجحة الذراع عند الأداء .



التسجيل : يعطى للمختبر ثلاث محاولات للقبضة المستخدمة ويسجل أفضلها .

(٣/٤)

جهاز مانوميتر القبضة :

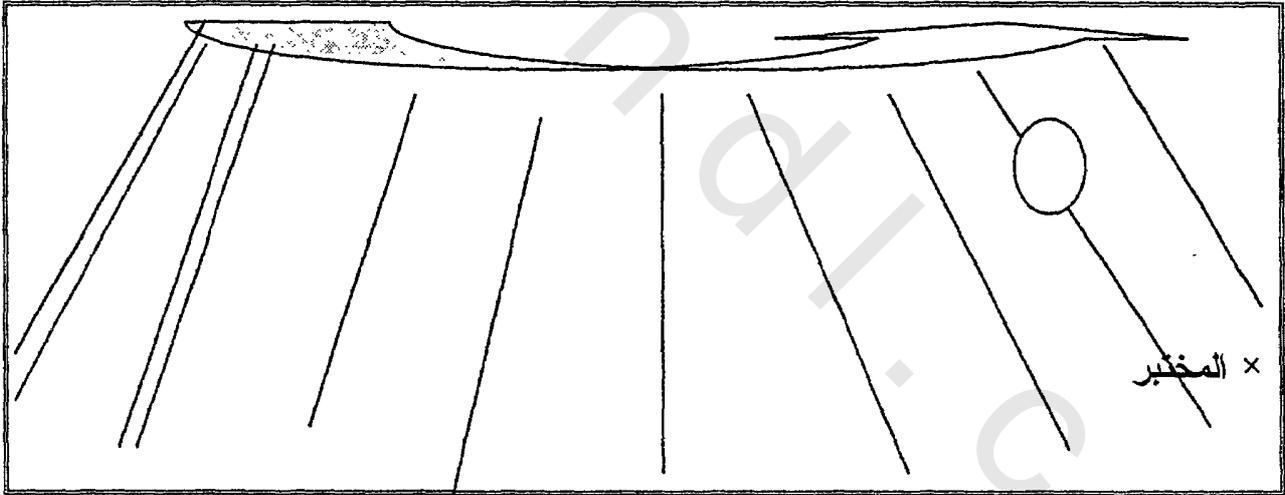
اختبار رمي كرة طبية زنة ٣ كجم :

الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية للذراع والمنكب.

الأدوات المستخدمة :

شريط قياس — كرة طبية زنة ٣ ك — يرسم خط على الأرض — يحدد أمام هذا الخط قطاع الرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس إلى خطوط عرضية المسافة بينها خمسة (٥) ياردات على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة — وتحدد منطقة الرمي طولها (٦) ياردات .

يقوم المختبر بالرمي من بينها .



مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي .
يقوم برمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة . كما في الشكل السابق .

التسجيل وحساب الدرجات :

تقاس المسافة عموديا من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض .

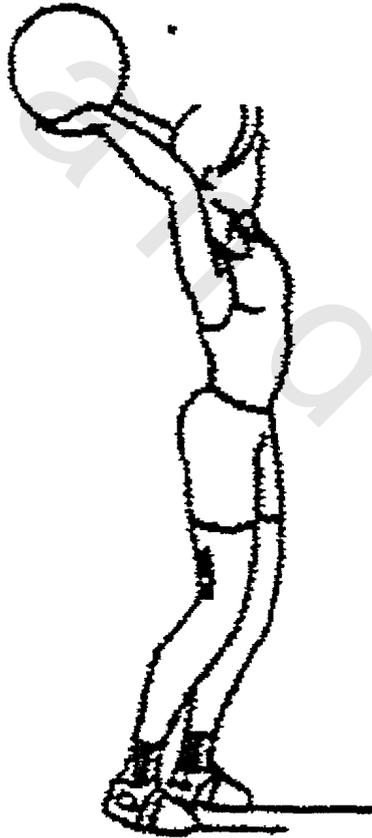
(٤/٤)

اختبار رمى كرة طبية من فوق الرأس

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين والكتفين .

الأدوات: كرة طبية ٣ كجم - شريط قياس - حزام - منطقة فضاء مستوية .

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف، المختبر ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أعلى الرأس والذراعان مفرودتان لأعلى والكفان يشيران للأمام.



التسجيل: يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحسب أفضلهم وذلك بقياس المسافة عمودياً من خط الرمي إلى مكان سقوطها .

الوثب العمودي من الثبات :

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات : سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار ٥٠ سم ، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم إلى ٤٠٠ سم - مانيزيا .



مواصفات الأداء : يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض . يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة إمامة . من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين أما عاليا ثم أماما خلفا مع ثنى الركبتين نصفا ، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

توجيهات :

(١) عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع الكعبين من على الأرض ، كما يجب عدم رفع كتف الزراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذا يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .

(٢) للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .

التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمترات (أو البوصة إذا كانت السبورة مدرجة بالبوصات) .

الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفاً .

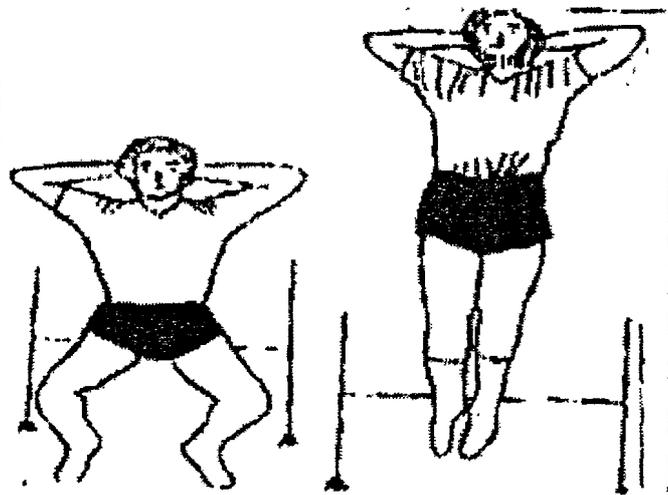
الغرض من الاختبار: قياس جلد عضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (الحبل موازى للأرض) ارتفاعه خمسون (٥٠) سم ، يوضع هذا الجهاز خلف المختبر أثناء الأداء .

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان منثنيتان نصفاً، تقوم المختبرة بالوثب عالياً على أن يوازى الحبل الأفقى بالقدمين ، ثم النزول فى المكان وثنى الركبتين نصفاً إلى أن يوازى الحبل الأفقى بالمقعدة ، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات . كما فى الشكل السابق .

توجيهات:

- (١) يجب ان يصل الوثب الى أنم توازى القدمان الحبل الأفقى .
- (٢) يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين الى ان توازى المقعدة الحبل الأفقى .
- (٣) يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عالياً .
- (٤) الوثب يكون فى اتجاه عمودى .
- (٥) أى أداء يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة.



التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التى قام بها .

(٧/٤)

اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل :

الغرض من الاختبار : قياس جلد عضلات الزراعيين والمنكبين .

مواصفات الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر . ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

توجيهات :

- (١) غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .
- (٢) يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- (٣) ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

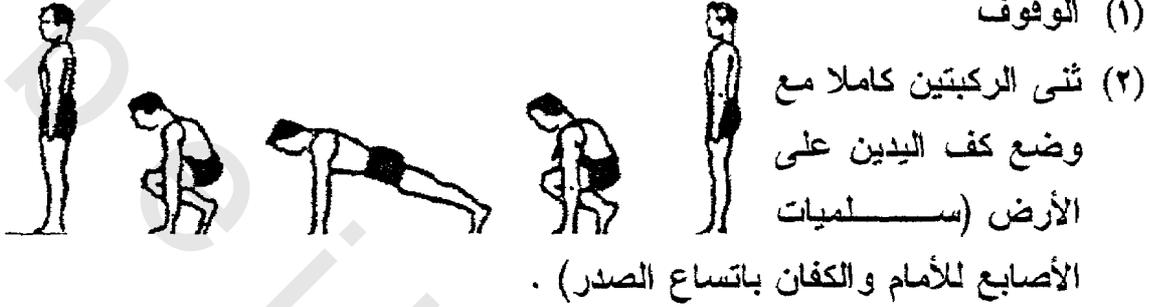


التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس الجلد العضلي العام للجسم .

مواصفات الأداء : في هذا الاختبار يمر المختبر بالأوضاع التالية .



(١) الوقوف

(٢) ثنى الركبتين كاملا مع

وضع كف اليدين على

الأرض (سلميات

الأصابع للأمام والكفان باتساع الصدر) .

(٣) قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح المائل .

(٤) قذف الرجلين أماما للوصول للوضع (٢) .

(٥) الوقوف .

(٦) يكرر الأداء إلى اكبر عدد ممكن من المرات .

الشروط :

يجب ضمان الوصول للمختبر إلى نهاية كل وضع من الأوضاع المذكورة في

المواصفات بحيث يراعى الآتي :

أ- في وضع الوقوف تكون الركبتان مفرودتين تماما ، والجسم مستقيم وعمودي على الأرض .

ب- في وضع القرفصاء تكون الركبتان منثنيتين تماما والكفان على الأرض باتساع الصدر .

ج- في وضع الانبطاح المائل يكون الجسم مفرودا تماما .

(١) يجب عدم التوقف خلال أداء الاختبار .

(٢) إذا أنهى المختبر الاختبار دون أن يصل إلى وضع الوقوف تلغى المحاولة التي بدأها المختبر ولم تستكمل .

(٣) الأداء إلى أقصى عدد ممكن من المرات .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

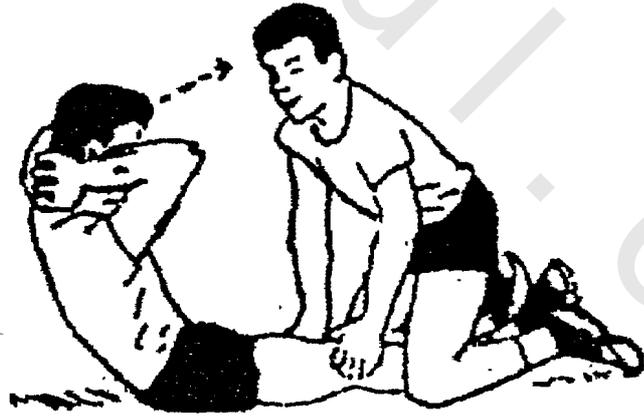
(٩/٤)

الجلوس من الرقود في (٢٠ ث)

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .

الأدوات : ساعة إيقاف ، مرتبة أو مسطح مستوى .

مواصفات الأداء : يرقد المختبر على ظهره فوق المرتبة (أو المسطح المستوى) مع فتح القدمين بمقدار ثلاثين (٣٠) سم . بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان منثنيان (يقوم زميل بتثبيت الرجلين) فور سماع إشارة البدء من الحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس طولا والركبتان منثنيان ، ثم يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات في (٢٠) ثانية .



التسجيل : يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة (أقصى عدد)

ب- الاختبارات المهارية :

اختبارات الضربات الأساسية الخاصة بناشق التنس

أ- الضربة الأمامية :

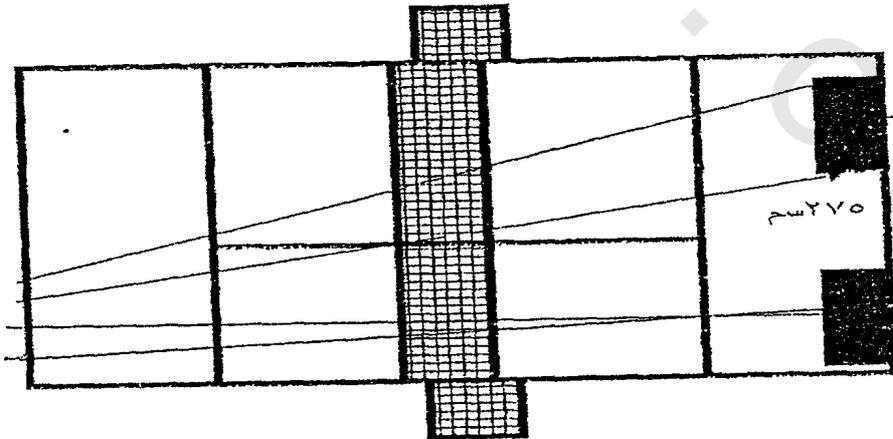
١- اختبار دقة الضربة الأمامية :

الغرض من الاختبارات : قياس دقة الضربة الأمامية .

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

وصف الاختبار : يقف المختبر في وضع الاستعداد خلف خط القاعدة.

- عند إعطاء إشارة البدء - يقوم الممتحن بضرب ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمن يسمح للمختبر بالعودة لوضع الاستعداد لضرب الكرة .
- يقوم المختبر بضرب الكرات باتجاه المربع المرسوم .
- شروط الاختبار : تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي .
- لا تحسب الضربة عند دخول المختبر لخط البداية .



التسجيل : يسجل للمختبر عدد الكرات التي أصابت المربع المرسوم .

٢- اختبار سرعة الضربة الأمامية :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الضربة الأمامية .

الأدوات : مضرب تنس ، كرتين تنس ، حائط ارتفاعه ٤ متر وطوله ١١,٨٨ م عليه خط عن الأرض ١,٠٧ م ويرسم خط علي الأرض يبعد ٨,٢٣ م بطول ١١,٨٨ م .

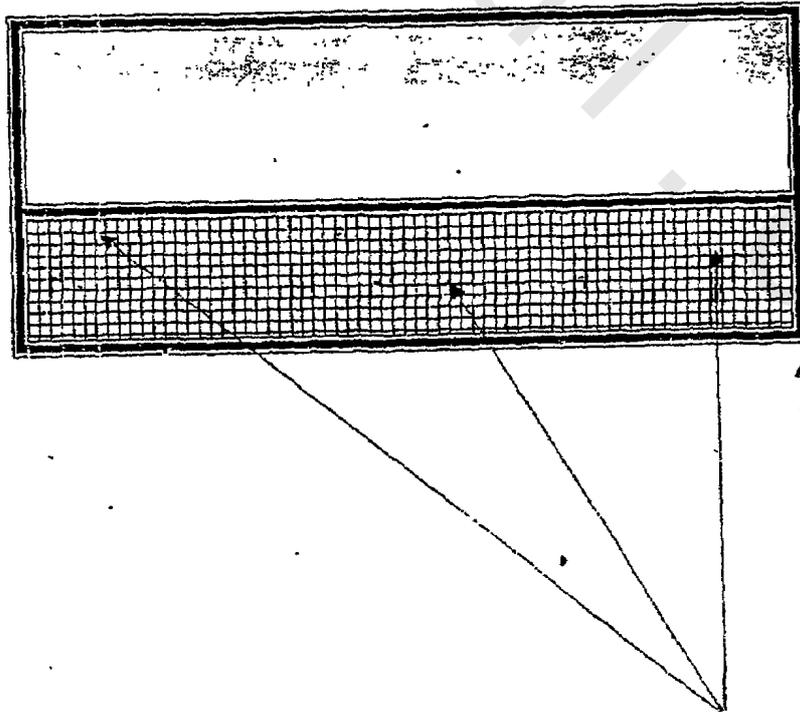
وصف الاختبار: يقف المختبر خلف الخط المرسوم علي الأرض والذي يبعد عن الحائط

• عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإسقاط الكرة علي الأرض ثم

ضربها في الحائط لمدة ٣٠ ثانية بعد ارتدادها من الأرض .

شروط الاختبار : تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي .

• تعطي للمختبر محاولة واحدة .



التسجيل : يسجل للمختبر عدد الضربات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية .

٢- اختبار قوة الضربة الأمامية :

الغرض من الاختبار : قياس قوة الضربة الأمامية .

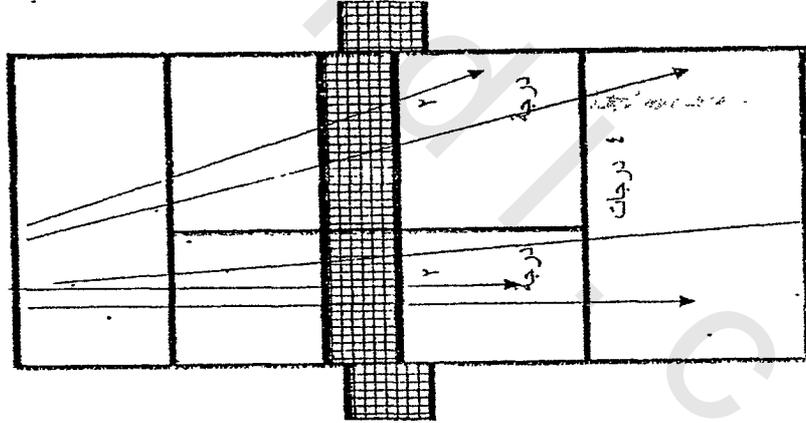
الأدوات : مضرب تنس ، ٢٠ كرة تنس ، ملعب تنس ، حبل مشدود علي ارتفاع ٤ أمتار فوق الشبكة .

وصف الاختبار : يقف المختبر في وضع الاستعداد خلف خط البداية .

• عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم الممتحن بضرب ٢٠ كرة تنس ضربات أمامية قوية متتالية بتوقيت زمني يسمح للمختبر بالعودة لوضع الاستعداد لضرب الكرة .

شروط الاختبار :تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي ، علي أن تمر الكرة بين الشبكة والحبل المشدود علي ارتفاع ٤ أمتار فوق الشبكة .

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



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

- الكرات التي تسقط داخل الملعب بين الشبكة وخط الإرسال تحصل علي درجتين
- الكرات التي تسقط بين خط الإرسال وخط القاعدة تحصل علي أربعة درجات .
- الكرات التي تسقط علي الخط تأخذ الدرجة الأعلى لهذا الخط ، الكرات التي تمر أعلي من الارتفاع المحدد وتسقط في المنطقة المشار إليها في الملعب تحصل علي نصف قيمة الدرجة المحددة لتلك المنطقة .

ب - الضربة الخلفية :

٤- اختبار دقة الضربة الخلفية :

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضربة الخلفية .

الأدوات المستخدمة : مضرب تنس ، ٢٠ كرة تنس ، مربع طوله ٢٧٥ سنتيمتر مرسوم

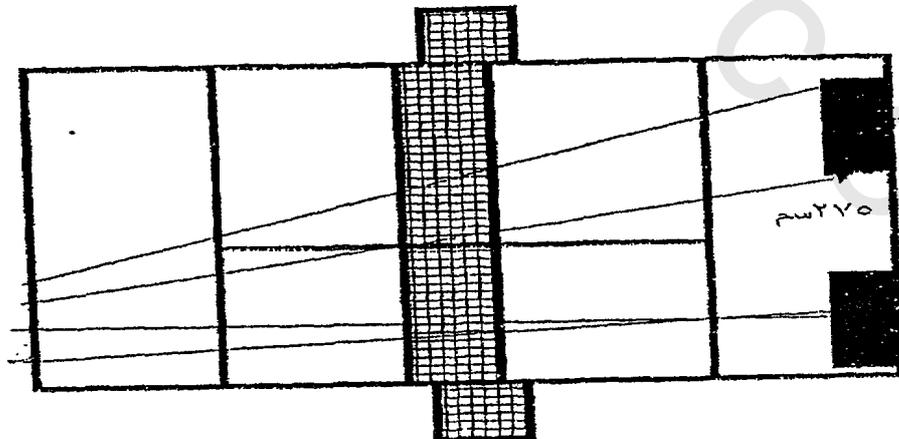
علي مناطق الملعب المختلفة .

وصف الاختبارات : يقف المختبر في وضع الاستعداد خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الممتحن بضرب ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمني يسمح للمختبر بالعودة لوضع الاستعداد لضرب الكرة
- يقوم المختبر بضرب الكرات باتجاه المربع المرسوم .

شروط الاختبار : تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي .

- لا تحسب الضربة عند دخول المختبر لخط البداية .



التسجيل : يسجل للمختبر عدد الكرات التي أصابت المربع المرسوم .

٥- اختبار سرعة الضربة الخلفية :

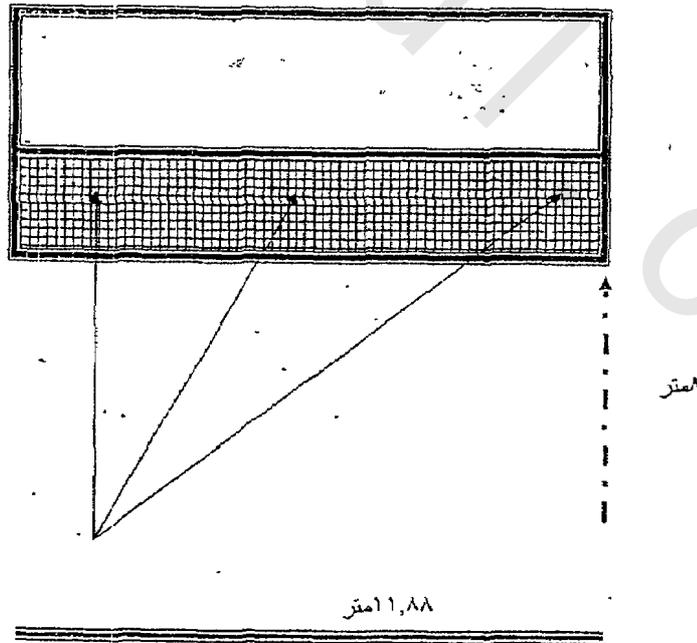
الغرض من الاختبار : قياس سرعة الضربة الخلفية .

الأدوات المستخدمة : مضرب تنس ، كرتين تنس ، حائط ارتفاع ٤ متر وطوله ٨٨ ر ١١ متر ومرسوم عليه خط يبعد عن الأرض ٠.٧ ر ١ سنتيمتر ويرسم خط الأرض يبعد ٢٣ ر ٨ سنتيمتر بطول ٨٨ ر ١١ سنتيمتر .

وصف الاختبار : يقف المختبر خلف الخط المرسوم علي الأرض والذي يبعد عن الحائط ٨ متر عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المختبر بإسقاط الكرة علي الأرض ثم ضربها في الحائط لمدة ٣٠ ثانية بعد ارتدادها من الأرض .

شروط الاختبار : تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي .

- تعطي للمختبر محاولة واحدة .



التسجيل : يسجل للمختبر عدد الضربات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية .

٦- اختبار قوة الضربة الخلفية :

غرض الاختبار : قياس قوة الضربة الخلفية .

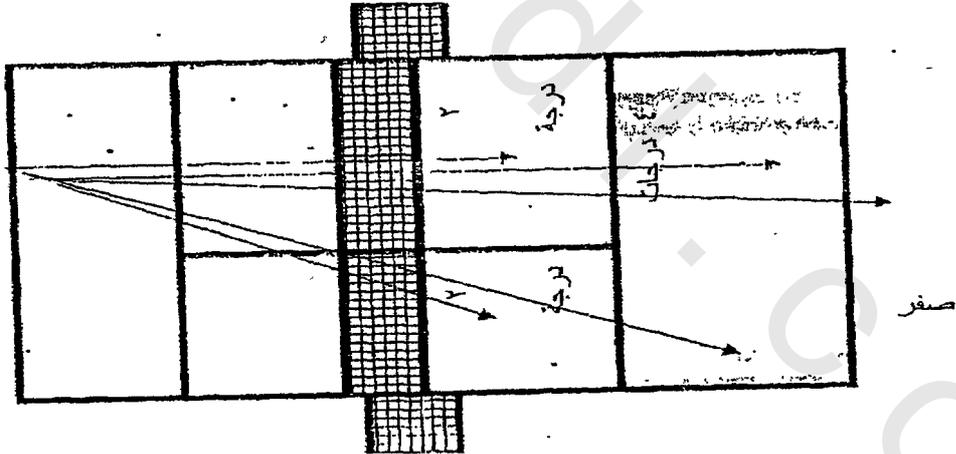
الأدوات المستخدمة : مضرب تنس ، ٢٠ كرة تنس ، ملعب تنس ، حبل مشدود علي ارتفاع ٤ أمتار فوق الشبكة .

وصف الاختبار : يقف المختبر في وضع الاستعداد خلف خط البداية .

• عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم الممتحن بضرب ٢٠ كرة تنس ضربات أمامية قوية متتالية بتوقيت زمني يسمح للمختبر بالعودة لوضع الاستعداد لضرب الكرة .

شروط الاختبار : تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الخلفي ، علي أن تمر الكرة بين الشبكة والحبل المشدود علي ارتفاع ٤ أمتار فوق الشبكة .

• تعاد الضربة إذا أحسن الممتحن أن المختبر لم تعطي له فرصة عادلة لضرب الكرة .



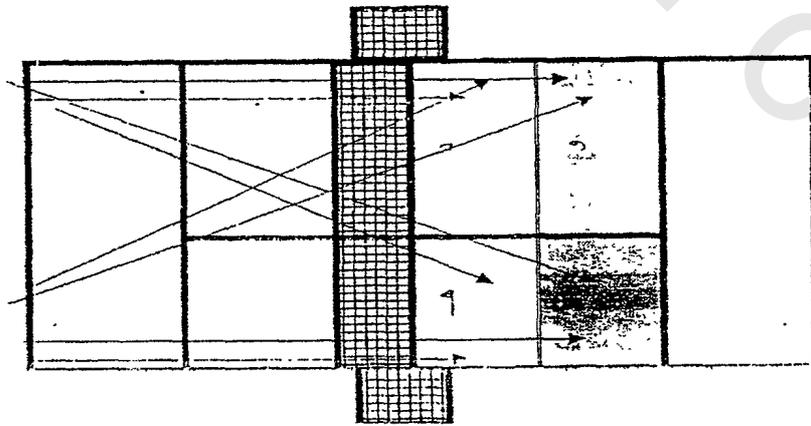
التسجيل : الكرات التي تسقط خارج الملعب تحصل علي درجة صفر .

- الكرات التي تسقط داخل الملعب بين الشبكة وخط الإرسال تحصل علي درجتين .
- الكرات التي تسقط بين خط الإرسال وخط القاعدة تحصل علي أربعة درجات .
- الكرات التي تسقط علي الخط تأخذ الدرجة الأعلى لهذا الخط ، الكرات التي تمر أعلى من الارتفاع المحدد وتسقط في المنطقة المشار إليها في الملعب تحصل علي نصف قيمة الدرجة المحددة لتلك المنطقة .

ج - ضربة الإرسال :

٧- اختبار دقة ضربة الإرسال :

- الغرض من الاختبار : قياس دقة ضربة الإرسال .
- الأدوات المستخدمة : مضرب تنس ، ٢٠ كرة تنس .
- وصف الاختبار : يقف المختبر خلف خط القاعدة من مكان الإرسال .
- عند إعطاء إشارة البدء - يقوم المختبر بضرب ٢٠ كرة تنس متتالية بتوقيت زمني .
- يسمح للمختبر بإرسال ٥ كرات تنس متتالية باتجاه المربع (د) .
- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية باتجاه المربع (هـ) .
- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية باتجاه المربع (و) .
- ثم قيام المختبر بإرسال ٥ كرات متتالية باتجاه المربع (ز) .
- شروط الاختبار : تؤدي جميع الإرسال من مكان الإرسال الأمين والأيسر .
- تؤدي جميع المحاولات بشكل متتالي .



التسجيل : يسجل للمختبر عدد الكرات التي أصابت المربع المرسوم .

يعطي المختبر صفر في حالة عدم إصابة المربع .

٨- اختبار قوة ضربة الإرسال :

غرض الاختبار : قياس قوة ضربة الإرسال .

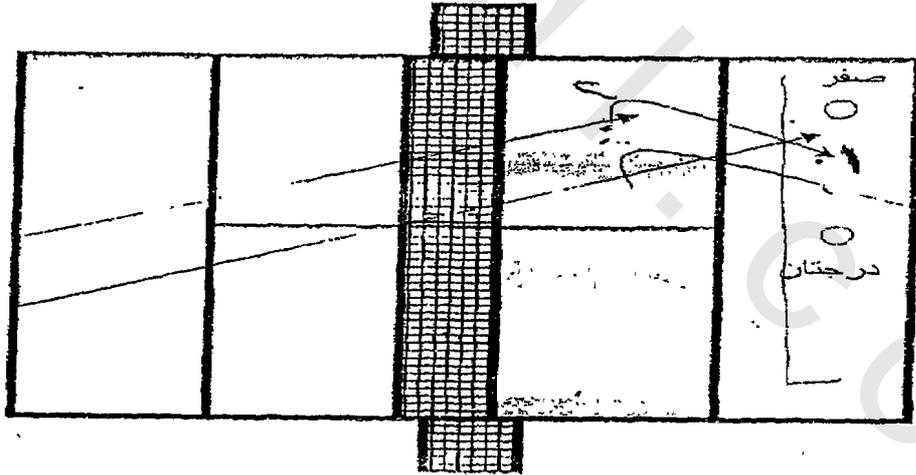
الأدوات المستخدمة : مضرب تنس ، ١٠ كرات تنس .

وصف الاختبار : يقف المختبر في الجهة اليمنى أو اليسرى لمنطقة الإرسال .

- عند إعطاء إشارة البدء - يقوم المختبر بضرب ١٠ ضربات إرسال ، ٥ من الجهة اليمنى و ٥ من الجهة اليسرى .

شروط الاختبار : يعطي للمختبر محاولتين من كل جهة .

- سقوط الكرة في مربع الإرسال المعاكس .
- الكرات التي تلمس خطوط مربع الإرسال تعتبر صحيحة .



التسجيل : الكرات الساقطة خارج منطقة الإرسال يعطي للمختبر درجة صفر .

- الكرات الساقطة داخل مربع الإرسال الصحيح يعطي للمختبر درجتان في حالة ارتداد الكرة أمام خط القاعدة .
- الكرات الساقطة داخل مربع الإرسال الصحيح يعطي للمختبر ٤ درجات في حالة سقوطها خارج الملعب وخلف خط القاعدة .

مرفق (٥)

أسابيع البرنامج التدريبي

الأسبوع الأول

شدة حمل الأسبوع : ٦٩ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٦٥ % ، الثلاثاء ٦٧ % ،

الخميس ٧٥ % . زمن الأسبوع : ٢٤٨ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمريبات للإطالة ، تمريبات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء . مرفق (٧)	٢٤,٨ ق	متوسط	٦٧ ن/ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب علي مهارة الضربة الامامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء. ٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (منافس سلبي- منافس إيجابي - مباراتي) .	٨٦,٨ ق	١- مرتفع ٢- أقل من الأقصى	١٧٦- ١٨٥ ن/ق ١٩٥-١٨٥ ن/ق	مختلط
الإعداد البدني الخاص	تمريبات لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتسي تخدم الجزء المهاري والخططي. مرفق (٧)	٤٩,٦ ق	مرتفع	١٧٦- ١٨٥ ن/ق	
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي . مرفق (٧)	٧٤,٤ ق	متوسط	١٦٧ ن/ق	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمريبات للاسترخاء وتنظيم التنفس ، مرجحات وحركات اهتزازية.	١٢,٤	متوسط	١٥٥ ن/ق	هوائي

الأسبوع الثاني

شدة حمل الأسبوع : ٧٦ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع :: الأحد ٦٧ % ، الثلاثاء ٧٧ % ،

الخميس ٨٤ % . زمن الأسبوع : ٢٧٣ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمريبات للإطالة ، تمرينات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجس خارج الماء وداخل الماء . مرفق (٧)	٢٧,٣ ق	متوسط	١٦٧ - ١٧٦ ن/ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب علي مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء. ٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (منافس سلبي - منافس إيجابي - مبارائي) .	١٠٩,٢ ق	مرتفع	١٧٦ - ١٨٥ ن/ق	مختلط
الإعداد البدني الخاص	تمريبات لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي . مرفق (٧)	٥٥,٤ ق	أقل من الأقصى	١٨٥ - ١٩٥ ن/ق	
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي مرفق (٧)	٦٧,٥ ق	أقل من الأقصى	١٨٥ - ١٩٥ ن/ق	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمرينات للاسترخاء وتنظيم التنفس ، مرجحات وحركات اهتزازية .	١٣,٦ ق	متوسط	١٦٧ ن / ق	هوائي

الأسبوع الثالث

شدة حمل الأسبوع : ٨٤ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع :: الأحد ٧٥ % ، الثلاثاء ٨٢ % ،

الخميس ٩٥ % . زمن الأسبوع : ٣٠٢ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمارين للإطالة ، تمارين متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء . مرفق (٧)	٣٠,٢ ق	متوسط	١٦٧ ن / ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب علي مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء . ٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (منافس سلبي - منافس إيجابي - مبارياتي) .	٣١,٤ ق	أقل من الأقصى	١٨٥ - ١٩٥ ن / ق	مختلط
الإعداد البدني الخاص	تمارين لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي . مرفق (٧)	٦٢,٦٥ ق	أقصى	١٩٥ - ٢٠٥ ن / ق	
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي . مرفق (٧)	٦٢,٦٥ ق	أقل من الأقصى	١٨٥ - ١٩٥ ن / ق	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمارين للاسترخاء وتنظيم التنفس ، مرجحات وحركات اهتزازية .	١٥,١ ق	متوسط	١٦٧ ن / ق	هوائي

الأسبوع الرابع

شدة حمل الأسبوع : ٩٣ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع :: الأحد ٨٩ % ، الثلاثاء ٩٣ % ،

الخميس ٩٧ % . زمن الأسبوع : ٣٣٥ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمارين للإطالة ، تمارين متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء. مرفق (٧)	٣٣,٥ ق	متوسط	١٦٧ - ١٧٦ ن/ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب علي مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء . ٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (منافس سلبي - منافس إيجابي - مباريات) .	١٦٢,١ ق	متوسط	١٦٧ ن/ق	مختلط
الإعداد البدني الخاص	تمارين لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي. مرفق (٧)	٦٩,٤ ق	مرتفع	١٧٦ - ١٨٥ ن/ق	
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي مرفق (٧)	٥٣,٢ ق	متوسط	١٦٧ ن/ق	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمارين للاسترخاء وتنظيم التنفس ، مرجحات وحركات اهتزازية.	١٦,٧٥ ق	متوسط	١٦٧ ن/ق	هوائي

الأسبوع الخامس

شدة حمل الأسبوع : ٧٤ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : : الأحد ٦٥ % ، الثلاثاء ٧٣ % ،
الخميس ٨٤ % . زمن الأسبوع : ٢٦٧ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمريبات للإطالة ، تمرينات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء . مرفق (٧)	٢٦,٧ ق	متوسط	١٧٦ ن/ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب علي مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء . ٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (منافس سلبي - منافس إيجابي - مبارائي) .	١٣٣,٥ ق	متوسط أقصى	١٦٥ ن/ق -١٩٥ ٢٠٥ ن/ق	مختلط
الإعداد البدني الخاص	تمريبات لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي . مرفق (٧)	٥٧,٩ ق	مرتفع	١٧٦ - ١٨٥ ن/ق	
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي مرفق (٧)	٣٥,٦ ق	متوسط	١٧٦ ن/ق	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمرينات للاسترخاء وتنظيم التنفس ، مرجحات وحركات اهتزازية .	١٣,٣ ق	متوسط	١٦٧ ن/ق	هوائي

الأسبوع السادس

شدة حمل الأسبوع : ٨٤ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع :: الأحد ٧٨ % ، الثلاثاء ٩٠ % ،

الخميس ٨٤ % . زمن الأسبوع : ٣٠٣ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمارين للإطالة ، تمارين متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء . مرفق (٧)	٣٠,٣ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب علي مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء .	١٦٦,٦ ق	مرتفع	١٧٦- ١٨٥ ان/ق	مختلط
	٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (منافس سلبي- منافس إيجابي - مبارائي) .		أقصى	١٩٥- ٢٠٥ ان/ق	
	تمارين لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي . مرفق (٧)		أقل من الأقصى	١٨٥- ١٩٥ ان/ق	
الإعداد البدني الخاص	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي مرفق (٧)	٦٠,٧ ق	أقل من الأقصى	١٨٥- ١٩٥ ان/ق	
الإعداد البدني العام	تمارين للإطالة ، تمارين متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء . مرفق (٧)	٣٠,٣ ق	مرتفع	١٧٦- ١٨٥ ان/ق	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمارين للاسترخاء وتنظيم التنفس ، مرجحات وحركات اهتزازية .	١٥,١ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي

الأسبوع السابع

شدة حمل الأسبوع : ٩٥ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع :: الأحد ٩٣ % ، الثلاثاء ٩٧ % ،

الخميس ٩٥ % . زمن الأسبوع : ٣٤٢ ق

نظام الطاقة	معدل النبض	متوسط شدة الحمل	الزمن	المحتوي	أجزاء الوحدة
هوائي	١٦٧ ان/ق	متوسط	٣٤,٢ ق	تمريبات للإطالة ، تمريبات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء . مرفق (٧)	الإحماء
مختلط	١٧٦ - ١٨٥ ان/ق	مرتفع	١٩٣,٨ ق	١- التدريب علي مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء .	الإعداد المهاري والخططي
	١٩٥ - ٢٠٥ ان/ق	أقصى		٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (الجزء المبارئي).	
	١٨٥ - ١٩٥ ان/ق	أقل من الأقصى	٦٧,٨ ق	تمريبات لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي . مرفق (٧)	الإعداد البدني الخاص
	١٧٦ - ١٨٥ ان/ق	مرتفع	٢٩,١ ق	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي . مرفق (٧)	الإعداد البدني العام
هوائي	١٦٧ ان/ق	متوسط	١٧,١ ق	المشي الهادئ ، تمريبات للاسترخاء وتنظيم التنفس ، مرجحات وحركات اهتزازية.	الجزء الختامي

الأسبوع الثامن

شدة حمل الأسبوع : ٧٣ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع :: الأحد ٦٥ % ، الثلاثاء ٨٤ % ،

الخميس ٧٠ % . زمن الأسبوع : ٢٦٣ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمريبات للإطالة ، تمريبات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء. مرفق (٧)	٢٦,٣ ق	متوسط	١٦٧- ١٧٦ ن/ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب على مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء . ٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (منافس سلبي- منافس إيجابي _ مبارائي) .	١٥٧,٨ ق	مرتفع أقل من الأقصى	١٧٦- ١٨٥ ن/ق ١٨٥- ١٩٥ ن/ق	مختلط
الإعداد البدني الخاص	تمريبات لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي. مرفق (٧)	٦٥,٧ ق	متوسط	١٧٦ ن/ق	
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي. مرفق (٧)	-	-	-	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمريبات للاسترخاء وتنظيم التنفس، مرجحات وحركات اهتزازية.	١٣,١ ق	متوسط	١٦٧ ن/ق	هوائي

الأسبوع التاسع

شدة حمل الأسبوع : ٩٣ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع :: الأحد ٩٥ % ، الثلاثاء ٩١ % ،

الخميس ٩٣ % . زمن الأسبوع : ٣٣٥ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمريبات للإطالة ، تمريبات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء . مرفق (٧)	٣٣,٥ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب علي مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء . ٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (الجزء المبارئي) .	٢١٧,٨ ق	أقل من الأقصى	١٩٥ ان/ق -١٨٥	مختلط
الإعداد البدني الخاص	تمريبات لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي . مرفق (٧)	٦٧ ق	أقصى	٢٠٥ ان/ق -١٩٥	
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي . مرفق (٧)	-	-	-	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمريبات للاسترخاء وتنظيم التنفس ، مرجحات وحركات اهتزازية .	١٦,٧ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي

الأسبوع العاشر

شدة حمل الأسبوع : ٩٠ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٨٦ % ، الثلاثاء ٩٤ % ،
الخميس ٩٠ % . زمن الأسبوع : ٣٢٤ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمريبات للإطالة ، تمرينات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء. مرفق (٧)	٣٢,٤ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب علي مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء .	٢٢١,٧ ق	أقل من الأقصى	١٨٥ - ١٩٥ ان/ق	مختلط
	٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (الجزء المباراتي) .		أقصى	١٩٥ - ٢٠٥ ان/ق	
الإعداد البدني الخاص	تمريبات لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي. مرفق (٧)	٥٣,٨ ق	مرتفع	١٧٦ - ١٨٥ ان/ق	
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي مرفق (٧)	-	-	-	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمرينات للاسترخاء وتنظيم التنفس، مرجحات وحركات اهتزازية.	١٦,١ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي

الأسبوع الحادي عشر

شدة حمل الأسبوع : ٩٥ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع :: الأحد ٩٧ % ، الثلاثاء ٩٣ % ،
الخميس ٩٥ % . زمن الأسبوع : ٣٤٢ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمريبات للإطالة ، تمرينات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء. مرفق (٧)	٣٤,٢ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي
الإعداد المهاري والخططي	١- التدريب علي مهارة الضربة الأمامية ، مهارة الضربة الخلفية ، ضربة الإرسال ، خارج الماء وداخل الماء ، مع إصلاح الأخطاء . ٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (الجزء المباراتي)	٢٥٠,٧ ق	أقصى	١٩٥ - ٢٠٥ ان/ق	مختلط
الإعداد البدني الخاص	تمريبات لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهاري والخططي. مرفق (٧)	٤٠ ق	أقصى	١٩٥ - ٢٠٥ ان/ق	
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي مرفق (٧)	-	-	-	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمرينات للاسترخاء وتنظيم التنفس، مرجحات وحركات اهتزازية.	١٧,١ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي

(١٣/٥)

الأسبوع الثاني عشر

شدة حمل الأسبوع : ٨٤ %

شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : الأحد ٨٥ % ، الثلاثاء ٩٢ % ،
الخميس ٧٥ % . زمن الأسبوع : ٣٠٢ ق

أجزاء الوحدة	المحتوي	الزمن	متوسط شدة الحمل	معدل النبض	نظام الطاقة
الإحماء	تمريبات للإطالة ، تمريبات متنوعة للإحماء لتهيئة ورفع درجة حرارة الجسم خارج الماء وداخل الماء . مرفق (٧)	٣٠,٢ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي
الإعداد المهارى والخطي	١- المحافظة علي مستوي أداء اللاعب للوصول به لأفضل مستوي . ٢- أداء المهارات بصورة تنافسية (الجزء المبارئي) .	٢٢٦,٥ ق	أقل من الأقصى	١٨٥ - ١٩٥ ان/ق	
الإعداد البدني الخاص	تمريبات لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس باستخدام الوسط المائي ، والتي تخدم الجزء المهارى والخطي . مرفق (٧)	٣٠,٢ ق	أقل من الأقصى	١٨٥ - ١٩٥ ان/ق	مختلط
الإعداد البدني العام	تدريبات لتنمية القوة العضلية العامة باستخدام الوسط المائي . مرفق (٧)	-	-	-	
الجزء الختامي	المشي الهادئ ، تمريبات للاسترخاء وتنظيم التنفس ، مرجحات وحركات اهتزازية .	١٥,١ ق	متوسط	١٦٧ ان/ق	هوائي

مرفق (٦)

توزيع الأحمال التدريجية على أسابيع البرنامج

(٤/٦)

الأسبوع الخامس (متوسطة) ٧٤%

التاريخ	٠٨/٧/٦	٠٨/٧/٧	٠٨/٧/٨	٠٨/٧/٩	٠٨/٧/١٠	٠٨/٧/١١
اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى						
الحمل الأقل من الأقصى					•	
الحمل المرتفع						
الحمل المتوسط	•		•			
راحة		•		•		•

$$* \text{ حمل التدريب للأسبوع الخامس} = \frac{٨٤ + ٧٣ + ٦٥}{٣} = ٧٤\%$$

الأسبوع السادس شدة (مرتفع) ٨٤%

التاريخ	٠٨/٧/١٣	٠٨/٧/١٤	٠٨/٧/١٥	٠٨/٧/١٦	٠٨/٧/١٧	٠٨/٧/١٨
اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى						
الحمل الأقل من الأقصى			•			
الحمل المرتفع	•				•	
الحمل المتوسط						
راحة		•		•		•

$$* \text{ حمل التدريب للأسبوع السادس} = \frac{٨٤ + ٩٠ + ٧٨}{٣} = ٨٤\%$$

(٥/٦)

الأسبوع السابع شدة (قصوى) ٩٥%

التاريخ	٠٨/٧/٢٥	٠٨/٧/٢٤	٠٨/٧/٢٣	٠٨/٧/٢٢	٠٨/٧/٢١	٠٨/٧/٢٠
اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
الحمل الأقصى		•		•		
الحمل الأقل من الأقصى						•
الحمل المرتفع						
الحمل المتوسط						
راحة	•		•		•	

$$* \text{ حمل التدريب للأسبوع السابع} = \frac{٩٥+٩٧+٩٣}{٣} = ٩٥\%$$

الأسبوع الثامن شدة (متوسطة) ٧٣%

التاريخ	٠٨/٨/١	٠٨/٧/٣١	٠٨/٧/٣٠	٠٨/٧/٢٩	٠٨/٧/٢٨	٠٨/٧/٢٧
اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
الحمل الأقصى						
الحمل الأقل من الأقصى				•		
الحمل المرتفع						
الحمل المتوسط		•				•
راحة	•		•		•	

$$* \text{ حمل التدريب للأسبوع الثامن} = \frac{٧٠+٨٤+٦٥}{٣} = ٧٣\%$$

(٦/٦)

الأسبوع التاسع شدة (أقل من الأقصى) ٩٣٪

التاريخ	٠٨/٨/٣	٠٨/٨/٤	٠٨/٨/٥	٠٨/٨/٦	٠٨/٨/٧	٠٨/٨/٨
اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى	•					
الحمل الأقل من الأقصى			•		•	
الحمل المرتفع						
الحمل المتوسط						
راحة		•		•		•

$$* \text{ حمل التدريب للأسبوع التاسع} = \frac{٩٣+٩١+٩٥}{٣} = ٩٣\%$$

الأسبوع العاشر شدة أقل من الأقصى ٩٠٪

التاريخ	٠٨/٨/١٠	٠٨/٨/١١	٠٨/٨/١٢	٠٨/٨/١٣	٠٨/٨/١٤	٠٨/٨/١٥
اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى			•			
الحمل الأقل من الأقصى	•				•	
الحمل المرتفع						
الحمل المتوسط						
راحة		•		•		•

$$* \text{ حمل التدريب للأسبوع العاشر} = \frac{٩٠+٩٤+٨٦}{٣} = ٩٠\%$$

(٧/٦)

الأسبوع الحادي عشر شدة (تصوي) ٩٥٪

التاريخ	٠٨/٨/٢٢	٠٨/٨/٢١	٠٨/٨/٢٠	٠٨/٨/١٩	٠٨/٨/١٨	٠٨/٨/١٧
اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
الحمل الأقصى						•
الحمل الأقل من الأقصى		•		•		
الحمل المرتفع						
الحمل المتوسط						
راحة	•		•		•	

$$\% 95 = \frac{95+93+97}{3} = \text{حمل التدريب للأسبوع الحادي عشر}$$

الأسبوع الثاني عشر شدة (مرتفع) ٨٤٪

التاريخ	٠٨/٨/٢٩	٠٨/٨/٢٨	٠٨/٨/٢٧	٠٨/٨/٢٦	٠٨/٨/٢٥	٠٨/٨/٢٤
اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
الحمل الأقصى						
الحمل الأقل من الأقصى				•		•
الحمل المرتفع		•				
الحمل المتوسط						
راحة	•		•		•	

$$\% 84 = \frac{75+92+85}{3} = \text{حمل التدريب للأسبوع الثاني عشر}$$

مرفق (٧)

التدريبات التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح

الإحصاء

- ١ . الجري حول ملعب التنس .
- ٢ . الجري الجانبي حول ملعب التنس .
- ٣ . (وقوف) تمرينات لإطالة العضلات .
- ٤ . (وقوف) الجري مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
- ٥ . (وقوف) الجري الجانبي جهة اليمين .
- ٦ . (وقوف) الجري الجانبي جهة اليسار .
- ٧ . (وقوف - تشبيك رسغ اليد) ثنى الرسغ يمينا ويسارا ثم الدوران .
- ٨ . (وقوف - تقوس الرقبة خلفا) ثنى الرقبة أماما ثم خلفا ثم يمينا ثم يسارا ثم الدوران .
- ٩ . (وقوف) فرد الذراع اليمنى في اتجاه الكتف الأيسر وشدها بالذراع الأيسر ثم التبادل
- ١٠ . (وقوف - الذراع اليمنى خلفا أعلى الرأس - مسك كوع اليد من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية " الثبات ١٥ ث .
- ١١ . (وقوف - الذراعان عاليا - سند إحدى الكفين على راحة كف اليد الأخرى) رفع العقبين عاليا مع محاولة شد اليدين بكامل امتدادها عاليا .
- ١٢ . (وقوف - الذراع اليمنى خلفا - تشبيك) محاولة سحب الزراعيين خلفا عاليا الثبات ١٠ ث " .
- ١٣ . (وقوف - الذراع اليمنى مائلا عاليا ، الأخرى مائلا خلفا عاليا) دوران الزراعيين .
- ١٤ . (وقوف) دوران الزراعيين بالتبادل ثم الاثنين معا ثم عكس بعضهما .
- ١٥ . (وقوف) لف الجذع جانبا بالتبادل ثم الاتجاهين .
- ١٦ . (وقوف فتحا - رفع الزراعيين جانبا) ثنى الجذع أما ما أسفل وتبادل لف الجذع جانبا للمس مشط القدم باليد العكسية .
- ١٧ . (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم .
- ١٨ . (وقوف - فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض .
- ١٩ . (وقوف - فتحا) ثنى الجذع جانبا بالتبادل للمس مشط القدم .
- ٢٠ . (وقوف - فتحا) طعن جانبي بالتبادل .
- ٢١ . (وقوف - فتحا) طعن جانبي بالتبادل مع مسك مشط القدم المفرودة ثم لف الجذع على الرجل المثنية أماما وبالتبادل .

(٣/٧)

٢٢. (جلوس تربيعة - مسك مفاصل القدم) وضع الكعبين على الركبتين وضغط الركبتين لأسفل

٢٣. (جلوس طولاً) ميل الجذع للأمام ولمس المشطين بالزرعيين .

٢٤. (جلوس طولاً - فتحة) ميل الجذع ولمس المشطين بالزرعيين ثم جانباً بالتبادل .

٢٥. (جلوس طولاً) فرد إحدى الرجلين وثنى الأخرى للخلف ثم لمس مشط القدم المفردة

بالذراع العكسية ثم الثبات (٨ مرات) ثم لف الجذع على الرجل المثنية والثبات

(٨مرات) ثم لمس المشط ولف الجذع للخلف بالتبادل مع الرجل الأخرى (٨ مرات)

٢٦. (رقود) الوصول لوضع الوقوف ثم الجري للأمام .

٢٧. الجري بسرعات بطول الملعب .

٢٨. (انبطاح) الوصول لوضع الوقوف ثم جرى لأخر الملعب .

تمارين الملعب

المجموعة الأولى : الضربة الأمامية :

الضربة الأمامية المستقيمة

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

الضربة الأمامية العرضية:

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

الضربة الأمامية بمحاذاة الخط :

٣١. يقوم الناشئين (أ) و(ب) بأداء هذا التدريب من على خط القاعدة بضرب كرات مستقيمة أمامية بمحاذاة الخط مع التركيز على حركة القدمين والتوقيت .

(٤/٧)

الضربة الأمامية باستخدام ثلاث كرات :

٣٢. يبدأ الناشئ (ب) من أحد أركان الملعب ، ويقوم الناشئ (أ) بضرب ثلاث كرات للناشئ (ب) في (الركن والوسط والركن الأخر) ، يقوم الناشئ (ب) بضرب الكرة الأولى بمحاذاة الخط ، والثانية عرضية ، والثالثة بمحاذاة الخط .

الضربة الأمامية على حائط التدريب :

٣٣. تتابع أداء الضربات الأمامية على حائط التدريب .

المجموعة الثانية : الضربة الخلفية :

الضربة الخلفية المستقيمة

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

الضربة الخلفية العرضية :

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

الضربة الخلفية بمحاذاة الخط :

٣٦. يقوم الناشئين (أ) و(ب) بأداء هذا التدريب من على خط القاعدة بضرب كرات مستقيمة خلفية بمحاذاة الخط مع التركيز على حركة القدمين والتوقيت .

(٥/٧)

الضربة الخلفية باستخدام ثلاث كرات :

٣٧. يبدأ الناشئ (ب) من أحد أركان الملعب ، ويقوم الناشئ (أ) بضرب ثلاث كرات للناشئ (ب) في (الركن والوسط والركن الأخر) ، يقوم الناشئ (ب) بضرب الكرة الأولى بمحاذاة الخط ، والثانية عرضية ، والثالثة بمحاذاة الخط .

الضربة الخلفية على حائط التدريب :

٣٨. تتابع أداء الضربات الخلفية على حائط التدريب .

المجموعة الثالثة : ضربة الإرسال :

إصابة الأهداف بالإرسال :

٣٩. يقوم الناشئ بضرب الإرسال على عدد الأهداف الموضوعة داخل منطقة الإرسال ، ويصغر الهدف ، والتركيز على التحكم والنواحي الفنية ثم أداء الإرسال بقوة .

الإرسال المبرمج ورده :

٤٠. يقوم الناشئ (أ) بأداء ضربة إرسال متفق على مكان سقوطها مسبقاً من الناشئ (ب) الذي يحاول ردها بتوجيهها الى هدف محدد تم وضعة من قبل ، وعلى الناشئين تبادل الأماكن مرارا كي يتمكن كلاهما من أداء ضربة الإرسال وردها .

ضربات الإرسال من نصف اللعب ورده :

٤١. يقوم الناشئ (أ) بأداء ضربات إرسال قوية جدا من خط منطقة وقوع الإرسال ، بينما يحاول الناشئ (ب) التوافق معها وردها .

تبادل أداء ضربات الإرسال ورددها :

٤٢. يقوم الناشئ (أ) بضرب الإرسالات المحددة المتفق مسبقا على مكان سقوطها الى الناشئ (ب) ويستمر الناشئين فى الأداء بضربات عرضية أو بمحاذاة الخط .

الجزء الخططي :

المجموعة الأولى : منافس سلبي :

٤٣. أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين (الإرسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية) على أى منطقة داخل الملعب .

٤٤. أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين على نقطة محددة داخل الملعب .

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

المجموعة الثانية : منافس ايجابي :

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

٤٧. أداء الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين على منافس داخل الملعب من الحركة .

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

المجموعة الثالثة : مباراني :

٤٩. يقوم الناشئين بلعب شوط واحد مع بعضهم البعض لتحديد الفائز فى كل شوط .

٥٠. يقوم الناشئين بلعب شوطين مع بعضهم البعض لتحديد الفائز منهما ، وفى حالة التعادل يلعبا شوطا فاصلا .

تمرينات الإحساس بالماء :

٥١. مشى في المياه العميقة ٥٥ سم .
٥٢. المشي على أطراف الأصابع .
٥٣. المشي على الكعبين .
٥٤. الحجل بعرض حمام السباحة .
٥٥. المشي الجانبي للركبتين منتثبتين بعرض حمام السباحة .
٥٦. قم بالتبادل باليدين ، ثم قم بسحب الجسم داخل الماء .
٥٧. ٤٠ قفزة لأعلى .
٥٨. المشي مع تغيير الاتجاه (زجراج) داخل المياه لأربع مسافات للأمام والخلف
و ٨ مسافات للجانبين .
٥٩. القفز مسافة خطوتين .
٦٠. القفز عاليا مع ثني الزراعيين للخلف .

التمرينات المهارية في الماء**أولا : الضربة الأمامية :**

٦١. المدرب (المساعد) : يتخيل المساعد بأنه يضرب الكرة في اتجاه اليمين أو اليسار مع التمثيل (الصامت) بضرب الكرة بسرعات مختلفة واتجاهات مختلفة ، اللاعب (في الماء) التحرك السريع نحو الكرة (الخيالية) لكل ضربة موجهة إليه ، مع الثني المناسب للركبتين ، ومرجحه كلا الذراعين وأداء الإزاحة المناسبة لتنفيذ الضربة الأمامية .
٦٢. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .
٦٣. نفس التمرين السابق مع مسك المضرب الخشبي .
٦٤. المدرب (المساعد) يضرب كرة التنس في اتجاه اليمين أو اليسار بسرعات واتجاهات مختلفة ، اللاعب (في الماء) التحرك السريع نحو الكرة لكل ضربة موجهة إليه ، يتم مراقبة الكرة حتى يتم مسكها ، ويستعد اللاعب لأداء الضربة مرة أخرى .
٦٥. نفس التمرين السابق مع مسك المضرب و أداء الضربة الأمامية في اتجاه المدرب .
٦٦. الجري للأمام لمسافة ثلاث خطوات وأداء الضربة الأمامية .
٦٧. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور وأثقال الرجلين .

٦٨. الجري القطري لمسافة ثلاث خطوات وأداء الضربة الأمامية .
٦٩. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور وأثقال الرجلين .
٧٠. الجري الجانبي لمسافة ثلاث خطوات وأداء الضربة الأمامية .
٧١. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور وأثقال الرجلين .
٧٢. أداء الضربة الأمامية (الخيالية) بطول الحمام .
٧٣. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور وأثقال الرجلين .

الضربة الأمامية العرضية على هيئة فولي:

٧٤. المدرب (المساعد) يقف باتجاه عرضي مع اللاعب ويضرب كرة التنس في اتجاه ، اللاعب، اللاعب (في الماء) مع مسك المضرب يقوم بالتحرك لرد الكرة مع أداء الضربة الأمامية العرضية في اتجاه المدرب .
٧٥. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

الضربة الأمامية بمحاذاة الخط (جانب حمام السباحة) على هيئة فولي :

٧٦. المدرب (المساعد) يقف المدرب أمام اللاعب مباشرة خارج الماء وعلى امتداد جانب الحمام ويقوم بضرب كرة التنس في اتجاه اللاعب ، اللاعب (في الماء) مع مسك المضرب يقوم بالتحرك لرد الكرة مع أداء الضربة الأمامية في اتجاه المدرب
٧٧. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

الضربة الأمامية باستخدام ثلاث كرات

٧٨. المدرب (المساعد) يقوم المدرب بضرب ثلاث كرات للاعب في (الركن والوسط والركن الأخر) من الحمام ، اللاعب (في الماء) مع مسك المضرب يقوم اللاعب بضرب الكرة في نفس اتجاه استقبالها
٧٩. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .
٨٠. ارتداء الحزام وكذلك الأساور في اليد (المصمم للبحث) وعمل مهارة الضربة الأمامية (١٠ : ١٥ مرة) .
٨١. أخذ خطوة يميناً وضرب كرة ويساراً وضرب كرة وكذلك للأمام والخلف .
٨٢. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

(٩/٧)

٨٣. ثبت أحد طرفي الحبل المطاط في جزء ثابت مثل حافة أو أسفل الحمام في الجزء الضحل منه، أمسك الطرف الآخر للحبل باليد الضاربة ، وقوف في وضع الاستعداد لأداء الضربة الأمامية وتكرار الأداء للضربة الأمامية من ١٠ : ٢٠ مرة .
٨٤. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

ثانياً: الضربة الخلفية :

٨٥. المدرب (المساعد) : يتخيل المساعد بأنه يضرب الكرة في اتجاه اليمين أو اليسار مع التمثيل (الصامت) بضرب الكرة بسرعات مختلفة واتجاهات مختلفة ، اللاعب (في الماء) التحرك السريع نحو الكرة (الخيالية) لكل ضربة موجهه إليه ، مع التثني المناسب للركبتين ، ومرجحه كلا الذراعين وأداء الإزاحة المناسبة لتنفيذ الضربة الخلفية .
٨٦. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .
٨٧. نفس التمرين السابق مع مسك المضرب الخشبي .
٨٨. المدرب (المساعد) يضرب كرة التنس في اتجاه اليمين أو اليسار بسرعات واتجاهات مختلفة ، اللاعب (في الماء) التحرك السريع نحو الكرة لكل ضربة موجهه إليه ، يتم مراقبة الكرة حتى يتم مسكها ، ويستعد اللاعب لأداء الضربة مرة أخرى .
٨٩. نفس التمرين السابق مع مسك المضرب و أداء الضربة الخلفية في اتجاه المدرب .
٩٠. الجري للأمام لمسافة ثلاث خطوات وأداء الضربة الخلفية .
٩١. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور وأثقال الرجلين .
٩٢. الجري القطني لمسافة ثلاث خطوات وأداء الضربة الخلفية .
٩٣. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور وأثقال الرجلين
٩٤. الجري الجانبي لمسافة ثلاث خطوات وأداء الضربة الخلفية.
٩٥. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور وأثقال الرجلين .
٩٦. أداء الضربة الخلفية (الخيالية) بطول الحمام .
٩٧. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور وأثقال الرجلين

الضربة الخلفية العرضية على هيئة فولى:

(٧ / ١٠)

٩٨ . المدرب (المساعد) يقف باتجاه عرضي مع اللاعب ويضرب كرة التنس في اتجاه اللاعب ، اللاعب (في الماء) مع مسك المضرب يقوم بالتحرك لرد الكرة مع أداء الضربة الخلفية العرضية في اتجاه المدرب .

٩٩ . نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

١٠٠ . الضربة الخلفية بمحاذاة الخط (جانب حمام السباحة) على هيئة فولى :

١٠١ . المدرب (المساعد) يقف المدرب أمام اللاعب مباشرة خارج الماء وعلى امتداد جانب الحمام ويقوم بضرب كرة التنس في اتجاه اللاعب .

١٠٢ . اللاعب (في الماء) مع مسك المضرب يقوم بالتحرك لرد الكرة مع أداء الضربة الخلفية في اتجاه المدرب

١٠٣ . نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

الضربة الأمامية باستخدام ثلاث كرات .

١٠٤ . المدرب (المساعد) يقوم المدرب بضرب ثلاث كرات للاعب في (الركن والوسط والركن الآخر) من الحمام ، اللاعب (في الماء) مع مسك المضرب يقوم اللاعب بضرب الكرة في نفس اتجاه استقبالها

١٠٥ . نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

١٠٦ . ارتداء الحزام وكذلك الأساور في اليد (المصمم للبحث) وعمل مهارة الضربة الخلفية (١٠ : ١٥ مرة) .

١٠٧ . أخذ خطوة يمينا وضرب كرة ويسارا وضرب كرة وكذلك للأمام والخلف .

١٠٨ . نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

١٠٩ . ثبت أحد طرفي الحبل المطاط في جزء ثابت مثل حافة أو أسفل الحمام في الجزء الضحل منه ، أمسك الطرف الآخر للحبل باليد الضاربة ، وقوف في وضع الاستعداد لأداء الضربة الخلفية وتكرار الأداء للضربة الخلفية من ١٠ : ٢٠ مرة .

١١٠ . نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

ثالثا: ضربة الإرسال :

١١١ . اللاعب (في الماء) يقوم بأداء الإرسال (الخيالي) من ١٥ : ٢٠ مرة .

١١٢ . نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

(١١/٧)

١١٣. ثبت أحد طرفي الحبل المطاط في جزء ثابت مثل حافة أو أسفل الحمام في الجزء الضحل منه، أمسك الطرف الآخر للحبل باليد الضاربة ، وأداء الإرسال ، تكرر الأداء من ١٥ : ٢٠ مرة .

١١٤. اللاعب (في الماء) يقوم بأداء الإرسال (الخيالي) مع مسك المضرب من ١٥ : ٢٠ مرة .

١١٥. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

١١٦. يقوم اللاعب بأداء ضربة الإرسال في اتجاه أهداف محددة تم وضعها من قبل (لوحات طفو)

١١٧. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

١١٨. يقوم اللاعب بأداء ضربة الإرسال في اتجاه أهداف محددة تم وضعها من قبل (خارج الماء)

١١٩. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

١٢٠. أداء ضربة الإرسال ثم التحرك إلى الأمام ثلاث خطوات وأداء الضربة الأمامية .

١٢١. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

١٢٢. أداء ضربة الإرسال ثم التحرك القطري ثلاث خطوات وأداء الضربة الأمامية

١٢٣. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

١٢٤. أداء ضربة الإرسال ثم التحرك إلى الأمام ثلاث خطوات وأداء الضربة الخلفية .

١٢٥. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور .

١٢٦. أداء ضربة الإرسال ثم التحرك إلى الجنب ثلاث خطوات وأداء الضربة الخلفية .

١٢٧. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والأساور

١٢٨. التمرينات البدنية في الماء

المرحلة الأولى (الإعداد العام)

(الخاصة بالذراعين)

١٢٩. المشي للأمام حتى نهاية الحمام ، ثم الرجوع بالمشي للخلف إلى نقطة البداية .

١٣٠. الخطو الجانبي عبر الحمام والذراعان جانباً .

١٣١. الظهر ملامس لظهر الحمام ، ثنى الساعد زاوية ٩٠ مع العضو المتلاحق لجانب الجسم ، ثنى أصابع اليد لجعل اليد شكل الكأس ، حرك الساعد لملامسة البطن من الجانب الأخر ثم الرجوع لوضع البداية
١٣٢. الظهر مواجهه ولامس لحائط الحمام ، ملامسة العضد والمرفق لحائط الحمام ، يتم رفع الساعد ببطء لأعلى ويتم إضافة ثقل من ١-٥ باوند لأحداث مقاومة أكثر .
١٣٣. (من وضع الوقوف والظهر ملامسا لحائط الحمام) ميل الجسم للأمام ويستند الظهر لحائط الحمام ، فتح القدمين باتساع الصدر ، ثم تحريك الذراعان مفردتان لأعلى ولأسفل ممسكتان بكرة ببطء .
١٣٤. (وقوف فتحا - القدمين باتساع الصدر - تشير أصابع القدمين إلى الأمام) الذراعان أماما والكفان مواجهان لبعضهما ممسكان مجداف اليدين يتم رفع الذراعان لتخلف ببطء للوصول لوضع الذراعان جانبا ثم قلب وضع المجدافين حتى يواجه ظهر اليدين لبعضهما ادفع الزراعيين أماما .
١٣٥. (وقوف فتحا - القدمان باتساع الصدر ، الركبتان ممدودتان ، الذراعان أماما مستقيمة والكفان مواجهان لأسفل) اضغط الذراعان واليدين لأسفل في اتجاه الحوض ، اضغط بهما قريبا من الجسم ، عندما تصل الذراعان متوازيتان إلى الخلف ، اقلب وضع اليدين مع الاحتفاظ بالمرفق في وضع مستقيم ، ادفع الماء للأمام حتى السطح .
١٣٦. (وقوف فتحا - القدمان باتساع الحوض - أصابع القدمين مشيرة للأمام) يمسك الدمبلز بجانب الجسم ولأسفل ويرفع بثني المرفقين إلى تحت الإبط ، ثم ادفع الدمبلز لأسفل بمد المرفقين حتى تصل الذراعان للامتداد الكامل ، ويتم ببطء ثنى ومد المرفقين.
١٣٧. (وقوف فتحا - القدمان باتساع الصدر - أصابع القدمين تشير للأمام مع رفع الذراعان جانبا في مستوى الكتف) اليدين ممسكة بالدمبلز ، ثم ادفع الذراعان مستقيمتان جانبا أسفل بطريقة بطيئة .
١٣٨. (وقوف فتحا - القدمان باتساع الحوض - أصابع القدمين تشير للأمام) مسك دامبلز والكفان مواجهان لأعلى ، ادفع الدمبلز للأمام وبعيدا عن الجسم (الذراعان أماما) ثم ثنى المرفقين لرجوع الدمبلز إلى الخلف ، أي ثنى ومد من ٢٠ : ٣٠ مرة ، يمكن مد وثنى الذراعان معا أو بالتبادل .
١٣٩. (وقوف فتحا - الظهر مستقيما ومستندا تماما على حائط الحمام) الفخذ والمرفق ملامسين لحائط الحمام ، المرفقين مثبتين والزاوية بين الساعد والفخذ ٩٠ ، الكفان مواجهين لأعلى ، قم بثني كلا الرسغين في اتجاه الجسم ، ثم مدهما أقصى ما يمكنك من ١٠ : ٢٠ مرة ويمكن إضافة مقاومة بالقفزات أو البدالات .

١٤٠. الدفع لأعلى على جهاز المتوازي .
١٤١. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين
١٤٢. الأداء على جهاز الاوربترك لمدة (٧) ق .
١٤٣. نفس التمرين السابق مع زيادة المقاومة الموجودة في جهاز الاوربترك.
١٤٤. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين و اليدين .

(الخاصة بالجذع)

١٤٥. (من وضع الوقوف فتحا - القدمين باتساع الصدر ، أصابع القدمين مشيرة للأمام)
يمسك البار العائم من نهايته بكلتا اليدين ، ببطء يتم لف الجذع من جانب إلى جانب
لأبعد مسافة ممكنة
١٤٦. من وضع الوقوف على جهاز التو يستر تبادل دوران الجذع لليمين واليسار .
١٤٧. نفس التمرين السابق مع ارتداء صديري الأثقال .

(الخاصة بالرجلين)

١٤٨. (قف بالجانب موازيا لطول الحمام ، ممسك بيار الحائط) أرجحة الرجل للأمام والخلف.
١٤٩. (من وضع الوقوف - الظهر مواجه لحائط الحمام) الذراعان جانبا مفرودتان ، رفع
الرجل لأعلى ثم أرجحة الرجل للخارج ثم للداخل (تبعيد وتقريب) .
١٥٠. (من وضع الوقوف - الظهر ملامس لحائط الحمام) الذراعان بجانب الجسم والكفان
مواجهان ومتلاصقان للحائط (بدون تشبيك) ، يتم ثني أحد الركبتين لأعلى ولأقصى
مسافة ممكنة من ٢٠ مرة بجانب ثني الجذع أماما .
١٥١. (من وضع الوقوف - الظهر ملامس لحائط الحمام) اثني ركبة إحدى الرجلين لأعلى
في اتجاه الصدر ، امسك الركبة واجذبها نحو الصدر واضغط بهذا الوضع لمدة ٥-
١٠ ثقبيل نزولها ، يكرر للرجل الأخرى يكرر من ٥ - ١٠ مرات .
١٥٢. (من وضع الوقوف مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين من ٤ - ٦ بوصات
- أصابع القدمين للأمام وليس للخارج) يتم ثني ركبة واحدة للوصول إلى وضع
القرفصاء ، وثني الرجل الحرة للخلف حتى تصل لأرض الحمام لتساعد على الاتزان .
١٥٣. (من وضع الوقوف مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين من ٤ - ٦ بوصات
(أصابع القدمين للأمام اثني الركبتين لأسفل ما يمكنك بسهولة وبدون توتر ، اضغط
بالقدمين على الأرض (بدون رفع الكعب) .

(١٤/٧)

١٥٤. (من وضع الوقوف بالقرب من حائط الحمام - أو الجلوس على إحدى درجات سلم الحمام في المنطقة الضحلة) ضع جانب القدم لإحدى الرجلين بالقرب من حائط الحمام ، اضغط جانب القدم في اتجاه الحائط لملمسته ، استمر واضغط بالانقباض حتى الانتهاء من العد إلى رقم ١٠ ثم استرخ ٥ ث ثم كرر بضغط جانب القدم . يكرر من ١٠ إلى ٢٠ مرة .

١٥٥. (من وضع الوقوف فتحا مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين حوالي ٦ بوصات) أصابع القدمين تشير للأمام ، ارفع الرجل قليلا للجانب مع دوران القدم للرجل ، اضغط بالظهر مستقيما ، ارفع الرجل جانبا بزاوية ٤٥ يكرر ٢٥ مرة .

١٥٦. (من وضع الوقوف موازى لحائط الحمام - أو من وضع الجلوس على إحدى درجات سلم الحمام) ببطة أدر القدم على شكل دوائر في الماء ، مبتدأ الدوران للداخل ثم للخارج .

١٥٧. (من وضع الجلوس على سلم الحمام) على أنى يصنع مفصل الفخذ والركبة زاوية ٩٠ كما لو كنت جالسا على مقعد ، الظهر مستندا تماما على الحائط والقدمين على الأرض ، ضع الكرة المطاطة أو البلاستيك بين الركبتين ، اضغط بالركبتين على الكرة بقوة ، واضغط بهذا الضغط مدة ٥ - ١٠ ثواني ثم استرخ يكرر ٢٠ مرة .

١٥٨. الأداء على جهاز العجلة الثابتة .

١٥٩. نفس التمرين السابق مع زيادة المقاومة الموجودة في العجلة .

١٦٠. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين .

١٦١. الأداء على جهاز الاستبر .

١٦٢. نفس التمرين السابق مع زيادة المقاومة الموجودة في جهاز الاستبر .

١٦٣. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين واليدين .

١٦٤. الأداء على جهاز سير الجري المنوال لمدة ٧٧ .

١٦٥. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين .

١٦٦. (من وضع الوقوف فتحا مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين ٤ بوصة ، أصابع القدمين تشير للأمام) ارفع الحسم لأعلى ما يمكن على المشاط ، ثم النزول على الكعبين ، الركبتين مفردتين يكرر ٢٠ - ٣٠ مرة .

المرحلة المتوسطة (الإعداد الخاص)

(الخاصة بالذراعين)

١٦٧. (وقوف فتحة الذراعان مستقيمان - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين) أعمل دوائر كاملة بالذراعين معا للأمام في اتجاه عقارب الساعة. كرر من ١٠ - ٢٠ مرة ثم اعكس الاتجاه للخلف.

١٦٨. (وقوف فتحة - القدمين باتساع الكتفين - الرجلين مستقيمتين - إحدى الذراعين مفرودة أمام الجسم بزاوية ٤٥° وكف اليد تشير لأسفل ، الذراع الأخرى مفرودة بجانب الجسم وكف اليد تشير للأمام ممسكتان ببدال اليدين ثم اخفض الذراع الأمامية بضغطها لأسفل وارفع الأخرى واستمر بتبادل الرفع والضغط ويكرر من ٢٠ - ٣٠ مرة .

١٦٩. (وقوف فتحة - الذراعين منثنيتين من الوقوف بزاوية ٩٠° مع الفخذ - اليدين ممسكتا بدمبلز) ادفع الدمبلز لأسفل حتى تستقيم الذراع تماما . واضغط بالذراع قريبة من الجسم يكرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٧٠. (وقوف فتحة - القدمين باتساع الصدر - الظهر مستقيما ومستندا على الحائط - الزراعيتين ممسكة بكرة بلاستيك) ارفع الكرة البلاستيك عند مستوى الصدر ، ضع اليدين فوق الكرة ، ادفع الكرة في خط مستقيم لأسفل (مع امتداد الزراعيتين كاملا) ثم اتركها لتتصعد ثانية يكرر من ٢٠ : ٣٠ مرة .

١٧١. (وقوف فتحة - الجنب الأيسر مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين - إحدى الزراعيتين على كامل امتدادها جانبا ممسكة بحافة الحمام -الذراع الأخرى على كامل امتدادها للأمام - واليد مرتدية بدال اليدين وباطن الكف مواجه للحائط) ادفع اليد بعيدا عن الجسم مع لف اليد حتى الوصول لوضع الذراعين جانبيا ، وعند الوصول إلى نهاية المدى المحدد لف اليد حتى تواجه راحة اليد للأمام ، ثم ادفع اليد للأمام تجاه الحائط حتى الوصول لوضع الذراع أماما يكرر منه ١٠ : ٢٠ مرة .

١٧٢. (وقوف فتحة - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين - الظهر مستقيما ومستندا على حائط الحمام) ارفع الذراعين في مستوى الكتفين مع ثني المرفقين بزاوية ٩٠° مع العضد ، وتكون الزراعيتين ممسكة بدال اليدين أو القفازات ، ملامسة ظهر العضد والساعد لحائط الحمام لأعلى ولأسفل كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٧٣. (وقوف فتحة - القدمين باتساع الكتفين) ثبت أحد طرفي الحبل المطاط في جزء ثابت مثل حافة الحمام أو أسفل الحمام في الجزء الضحل منه ، أمسك الطرف الآخر للحبل باليدين ثم ارجع للخلف حتى يستقيم الحبل ، الأكتاف تشير للأمام ، ببضع اجذب الحبل المطاط بجانب الجسم وللخلف ثم عد وببضع يرجع الحبل للوضع الأصلي حيث تمتد الزراعيتين كاملا للأمام يكرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٧٤. (من وضع الوقوف فتحة - القدمين باتساع الصدر) ثبت أحد طرفي الحبل المطاط في مكان ثابت مثل سلم الحمام في الجزء الضحل منه ، تحرك جانبا بعيدا عن مكان تثبيت الحبل حتى تصل الذراع اليمنى إلى كامل امتدادها عبر الصدر ، الجانب الأيسر يكون قريبا من مكان تثبيت الحبل ، ضع اليد اليسرى على أعلى مفصل الفخذ الأيسر ، شد

(١٦/٧)

الحبل مع تحريك الذراع للوصول معا إلى الوضع جانبا ، ثم ببطء اترك الذراع اليمنى لتعود للوضع الابتدائي .

١٧٥ . الأداء على جهاز الاوربتراك لمدة (٧) ق .

١٧٦ . نفس التمرين السابق مع زيادة المقاومة الموجودة في جهاز الاوربتراك.

١٧٧ . (وقوف فتحا - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين) ضع أحد طرفي الحبل تحت أحد القدمين ممسكا بالطرف الآخر باليد التي بنفس جانب القدم ، اثني المرفق ببطء لأعلى تجاه الكتف ابعده ما يمكنك ثم اضغط بالانقباض العضلي ٣ ثواني ثم ببطء مد المرفق لأسفل حتى الوصول لأقصى مدى كرر ٢٠ مرة .

١٧٨ . (من وضع الوقوف -القدمين باتساع الصدر وتشير الأصابع للأمام) ثبت إحدى طرفي الحبل المطاط في جزء ثابت مثل مسافة أو سلم الحمام في المنطقة الضحلة ، امسك الحبل ثم أمشي ببطء للأمام ، الظهر مواجه منطقة التثبيت ، ادفع إحدى الذراعين في خط مستقيم للأمام ، ثم ادفع بالذراع الأخرى ، الدفع يتم حتى وصول الذراعين لأقصى مدى ممكن لهما . ثم ارجع للوضع الأصلي .كرر ١٠ : ٢٠ مرة .

١٧٩ . (وقوف فتحا - القدمين باتساع الصدر) ثبت طرف الحبل في مكان ثابت مثل سلم الحمام وفي الجزء الضحل منه ،خطو للأمام بعيدا عن سلم الحمام ، وعلى ان يواجهه الظهر مكان تثبيت الحبل ، امسك مقبض الحبل المطاط بكلتا اليدين ، مد الذراعين لأعلى وللخلف حوالي من ٤ : ٦ بوصة خلف الرأس ، مع الاحتفاظ بالذراعين مستقيمين شد الحبل للأمام عن طريق خفض الذراعين لأسفل حوالي من ٤ : ٦ بوصة أو حتى رؤية الذراعين مفرودتين أمام الرأس ، ببطء وتحكم اترك الحبل ليقود الحركة - للخلف جاذبا معه الذراعين خلف الرأس .كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٨٠ . (وقوف فتحا - المسافة بين القدمين باتساع الكتف) ببطء ارفع الذراع مباشرة من أمام الجسم إلى أعلى حتى الكتف ، ويكون إحدى طرفي الحبل مثبت بأحد القدمين من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٨١ . (وقوف فتحا_المسافة بين القدمين باتساع الكتف) إحدى اليدين ممسكة الحبل والطرف الآخر مثبت بإحدى الرجلين والذراع علي كامل استقامتها ، ارفع الذراع جانبا حتى زاوية ٩٠ (في مستوي الكتف) وهي مستقيمة مع ملاحظة _ان الإبهام يشير للأعلى ، اخفض الذراع لأسفل ببطء من ٢٠ : ١٠ مرة .

١٨٢ . الدفع لأعلى على جهاز المتوازي .

١٨٣ . نفس التمرين السابق مع ارتداء أنقال القدمين

١٨٤ . نفس الوضع السابق ولكن هناك يعمل الذراع زاوية ٤٥ مع لف الذراع للداخل بحث يشير إبهام اليد إلى الفخذ ، الذراع مستقيما كرر من ٢٠ : ١٠ مرة .

(١٧/٧)

١٨٥. (وقوف فتحا القدمين باتساع الكتف) مسك البار العائم من خلف الجسم باليدين ، كف اليدين يشير إلى الأسفل . الذراعين مستقيمين ، مع الاحتفاظ بالجسم في وضع منتصب ، اضغط البار العائم لأسفل اتجاه المقعدة بخفة وسهولة ارفع البار إلى اعلي خلف الجسم ، ثم اضغط بالوضع مرة ١-٢ دقيقة أو يمكنك العد إلى ٢٥ عدة كرر من ١٠ : ٢٠ مرة

(الخاصة بالجذع)

١٨٦. (من وضع الوقوف الجانبي لحائط الحمام) الموازي لحائط الحمام - الرجل اليمنى قريبة من حائط الحمام ومتقاطعة خلفا مع الرجل اليسرى - الذراع اليمنى مستندة على الحائط - الميل بمنطقة الحوض تجاه حائط الحمام بقدر ما تستطيع) استمر في الوضع من ٥ : ١٠ ثواني ثم ادفع بمنطقة الحوض للوصول إلى الوضع الابتدائي كرر ١٠ مرات لكل جانب .

١٨٧. من وضع الوقوف على جهاز التويستر تبادل دوران الجذع لليمين واليسار.

١٨٨. نفس التمرين السابق مع ارتداء صديري الأثقال .

(الخاصة بالرجلين)

١٨٩. (من وضع الوقوف) أمشي على الكعبين عبر الحمام ، ثم الرجوع إلى نقطة البداية مع تحريك الذراعين للأمام .

١٩٠. (الوقوف فتحا - الذراعين جانباً) خذ خطوة عادية جانبية بالرجل اليسرى ، واضغط بالرجل مستقيمة إن أمكن ، ثم انقل الرجل اليمنى متقاطعة من خلف الرجل اليسرى ، ثم اعكس الرجلين في أخذ الخطوة الأخرى استمر بعمل التقاطعات بالتبديل عبر الحمام ثم الرجوع بالتقاطع الخلفي كرر من ٤-٥ مرات أو ٥ : ١٠ ق .

١٩١. (من وضع الوقوف الجانبي لحائط الحمام - إحدى الرجلين والذراعين مستندة بالحائط) ثبت أحد طرفي الحبل في مكان ثابت مثل سلم الحمام ، ثبت الطرف الآخر في الشريط الملفوف حول مفصل القدم (خلخال القدم) ، العقدة للأمام ابعده عن السلم ببطء حتى يصل الحبل إلى الشد الكامل له ، ببطء اجذب الرجل إلى الخلف حتى تأتي بجوار الرجل الأخرى (رجل الارتكاز) ، الركبتين مفرودتين لكلا الرجلين . ببطء اترك الرجل كرر من ١٠ : ٢٠ مرة لكل رجل .

(١٨/٧)

١٩٢. (نفس الوضع السابق - ولكن العقدة من الخلف) مد الرجل المتصلة بالحبل للخلف ، ببطء أمشي بعيدا عن السلم مع امتداد الرجل للخلف حتى تشعر بالشد في الحبل ، شد الحبل للأمام حتى تصل الرجل الخلفية بجوار الأمامية ، ببطء اترك الرجل للرجوع . كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٩٣. (نفس الوضع السابق ولكن عقدة الشريط الملفوف من الداخل - الظهر مستند علي الحائط - والذراعين جانبا ممسكة بحافة الحمام) مد الرجل اليمني متقاطعة مع الجسم للجانب كرر من ١٠:٢٠ مرة

١٩٤. (من الوضع السابق - الظهر مستندا لحائط الحمام - الذراعان جانبا) العقدة من الجانب لمفصل القدم اليسرى ، الرجل اليمني علي كامل امتدادها ، أرفع الرجل اليسرى أمام الجسم و حرك الرجل اليسرى مفرودة جهة اليمن حتى وصول الرجل الي الخط الوهمي لمنتصف الجسم كرر من ١٠ : ٢٠مرة.

١٩٥. (وقوف) اجعل علي رجل واحدة ، ادفع للأعلى ،ضع القدمين بجوار بعضهما ،اجعل بالرجل الأخرى ،استمر في الحجل عبر الحمام ،أثناء الهبوط ، اهبط علي القدم كلها وليس أطراف الأصابع كرر عدة مرات.

١٩٦. (وقوف) أبدا والقدمين معا ، اثني الركبتين ، ادفع الأرض ، واقفز للأمام ، اهبط علي كلا القدمين ، ثم عد إلي وضع البداية الأصلي عن طريق الوثب للخلف عبر الحمام.

١٩٧. الأداء على جهاز العجلة الثابتة لمدة (٧) ق .

١٩٨. نفس التمرين السابق مع زيادة المقاومة الموجودة في العجلة .

١٩٩. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين .

٢٠٠. الأداء على جهاز ألا ستير لمدة (٧) ق .

٢٠١. نفس التمرين السابق مع زيادة المقاومة الموجودة في جهاز ألا ستير.

٢٠٢. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين واليدين .

٢٠٣. الأداء على جهاز سير الجري المنوال لمدة ٧ ق .

٢٠٤. الأداء على جهاز سير الجري المنوال لمدة ١٠ اق .

٢٠٥. (من وضع الوقوف بالقرب من سلم الحمام ،ضع إحدى القدمين علي أحد درجات السلم وتكون الركبة مثنية ،أما الرجل الأخرى مفرودة) قم بفرد الركبة المثنية لترفع الرجل الأخرى بجانبها ثم نزلها ببطء كرر من ١٠:٢٠ مرة.

٢٠٦. (من وضع الوقوف ارفع أحد الرجلين مع ثني ركبتيها للخلف - اليد ممسكتان بالدميلز العائم)الرجل الأخرى مستقيمة تماما ، اضغط بهذا الوضع من ١٠ أو ١٥ أو ٢٠ أو ٤٥ أو ٦٠ ثانية ، ثم اخفض الرجل كرر التمرين من ٧:٥ مرات لكل رجل.

(١٩/٧)

٢٠٧. خذ خطوات الطعن علي أن تكون الساق مع الفخذ زاوية ٩٠ كرر من ٣:٢ خطوات.
٢٠٨. (من وضع الجلوس علي أحد درجات سلم الحمام في المنطقة الضحلة) ضع الدمبلز بين مفصلي القدمين ،الرجلين مستقيمين،ضع الذراعين خلفا مع الاستناد علي اليدين مع ميل الجسم قليلا للأمام ،ادفع الرجلين لأسفل نحو قاع الحمام ،ببطء دع الدمبلز يطفو أعلي وليس عن سطح الماء كرر من ٢٠:١٠ مرة .

(التمرينات الخاصة بالذراعين)

٢٠٩. (من وضع الوقوف علي قدم واحدة، الذراعين مفردتين إماما ممسكتان ببدال اليدين) ببطء ادفع الذراعان للخلف للوصول لوضع الذراعان للخلف للوصول لوضع الذراعين جانباً تحت سطح الماء، بعد الوصول إلي هذا الوضع، ادر الكتفين بحيث تواجه الأمام، ادفع الذراعان للأمام للوصول إلي وضع الذراعين إماما، ثم لف الكفين لتواجه الخارج.

٢١٠. (وقوف فتحاً_القدمين باتساع الصدر) طرف أحد الحبل المطاط تحت إحدى القدمين والطرف الآخر ممسكة باليد العكسية لهذه الرجل من أمام الفخذ، حرك الذراع من الأعلى أمام الجسم مع مد الذراع كاملاً فوق الكتف. كرر لكل ذراع من ١٠:٥ مرات.

٢١١. (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الصدر) ثبت أحد طرفي الحبل في سلم وحافة الحمام، أحد اليدين ممسكة بالحبل وتكون علي كامل امتدادها، شد الحبل بشكل قطري تجاه الجسم حتى يتم ثني مفصل المرفق تماماً متجاوزاً الخط الراسي للجسم، ببطء ارجع للوضع الأصلي كرر ٢٠ مرة لكل ذراع .

٢١٢. (من وضع الوقوف - القدمان باتساع الكتف) ثبت حبلين في سلم أو حافة الحمام، الذراعان ممسكتان بالحبل متقاطعتان (مثل حرف) ببطء اجذب الحبلين للخلف بجانب الجسم وفي مستوي الصدر، ثم ارجع إلي وضع البداية. كرر من ٢٠:١٠ مرة مع تبادل الذراع اليميني واليسري.

٢١٣. (من وضع الوقوف فتحاً - الاستناد بالظهر علي حائط الحمام - ضع الكرة البلاستيك علي العضد مع تطويقها بالساعد واليد (عن طريق ثني مفصل المرفق والكتف) اضغط بالرسغ الي اسفل علي الكرة احتفظ بالضغط من ٢-٣ ثواني، ثم ارجع العضلة كرر ٢٠ مرة لكل ذراع.

٢١٤. الدفع لأعلى علي جهاز المتوازي .

٢١٥. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين.

٢١٦. الأداء علي جهاز الأوربتراك لمدة (٧) ق .

٢١٧. نفس التمرين السابق مع زيادة المقاومة الموجودة في جهاز الاوربتراك.

٢١٨. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين و اليدين .

(٢١/٧)

٢١٩. (وقوف فتحا - القدمين باتساع الصدر - الذراعين منتثبتين من الوقوف بزواوية ٩٠ مع الفخذ -الذراعان ممسكتان بفراشة اليد، تبادل ثنى وفرد الذراعين للأمام يكرر من ١٠ : ٢٠ مرة

٢٢٠. (وقوف فتحا ، القدمين باتساع الصدر ، الذراعان جانبيا وبهما فراشة الذراعين) اخفض الذراعان أسفل أمام الجسم ويواجهان بعضهما البعض ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي .يكرر ١٠ : ٢٠ مرة .

(الخاصة بالجذع)

٢٢١. (وقوف فتحا في وسط الحمام - الذراعان إماما مفرودتين ممسكتان بالبار العائم) اخفض الذراعان بقوة لأسفل تجاه الحوض ما أمكنك . ببطء اسمح للبار ان يرفع لاعلي كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

٢٢٢. وضع الوقوف على جهاز التو يستر تبادل دوران الجذع لليمين واليسار.

٢٢٣. نفس التمرين السابق مع ارتداء صديري الأثقال .

(الخاصة بالرجلين)

٢٢٤. (وقوف) ربع الذراعان أمام الصدر ، ابدأ بالمشي عبر الحمام حتى نهاية الحمام ثم العودة بالمشي للخلف مع استقامة الركبتين والرجل في وضع مشدود .

٢٢٥. (وقوف _ تربع الذراعان علي الصدر) المشي علي إصابع القدمين عبر الحمام ثم العودة بالمشي ثم الرجوع بالمشي للخلف كرر مرات ومرات.

٢٢٦. (وقوف فتحا - الظهر مواجه لحائط الحمام - الذراعان مثنيان(وضع) أمام الصدر خذ خطوات جانبية عادية مرة بالرجل اليسرى وخلفها اليمنى (وضع حليبي) استمر في التبدل عبر الحمام خطوة خلفية - خطوة أمامية ثم اعكس عند الرجوع خطوة للخلف ، خطوة للأمام كرر من ٤-٥مرات ذهاب وعودة أو من ١٠:٥ ق.

٢٢٧. (وقوف) مد الذراعان إماما في مستوي الكتفين - تشبيك اليدان) خذ خطوة عادية للأمام ، ببطء اثني الركبة الأمامية ،حافظ علي امتداد ركبة الرجل الخلفية بقدر الإمكان (وضع الطعن) ويتم تبديل الرجلين عند نهاية الحمام يكرر من ٢-٣مرات .

٢٢٨. (قف في منتصف الحمام) اثني القدم لأعلي تجاه الساق ،ارفع الرجل لأعلي من مفصل الفخذ ما يمكنك .الركبتين مفرودتين . بعد الرفع ادفع بالرجل المرفوعة الي الخلف مرة واحدة بقوة وليس مرجحة الرجل كرر من ٣٠:٢٠ مرة لكل رجل .

(٢٢/٧)

٢٢٩. (من الوضع السابق) اثني القدم تجاه الساق ، مرجح الرجل جانبا للخارج . ثم إماما في الحركة مستمرة ، مرجح الذراعان عكس اتجاه مرجحة الرجل . كرر من ٢٠:٣٠ مرة.

٢٣٠. قف علي قدم واحدة، مد الذراعين إماما مفرودتين والكفين مواجهين لأسفل ، اضغط بالذراعين واليدين لأسفل وللخلف ، اضغط بالذراعين قريبا من الجانبين ، عند عندما تصل اليدين للخلف اقلب وضعهما لتواجه الكفين للأمام ، ادفع الذراعين أماما نحو سطح الماء كرر من ٢٠:٣٠ مرة.

٢٣١. (وقوف فتحا - المسافة بين القدمين من ٤-٦ بوصة وأصابع القدمين للأمام) اثني الركبتين كاملا ، احتفظ بملامسة الكعبين لأرضية الحمام وثم شبك اليدين ، ثم امسك الكرة.

٢٣٢. (وقوف فتحا - المسافة بين القدمين من ٤-٦ بوصة وأصابع القدمين للأمام) اثني الركبتين لأسفل ما أمكنك اضغط بالكعبين ملاصقتين لأرضية الحمام . مرجح الذراعين بالتبادل عاليا وأسفل أثناء ثني ومد الركبتين .

٢٣٣. (وقوف - الذراعان جانبا مع مسك الدمبلز العائم في كل يد) ارفع إحدى الرجلين إلي وضع ٩٠ مع الجذع (بثني مفصل الفخذ) ، يتم دوران مفصل القدم إلي الداخل ثم الخارج كرر ٢٠ مرة لكل رجل .

٢٣٤. (وقوف علي قدم واحدة والأخرى مثنية خلف الجسم) وضع الحجل (تخيل وجود أربعة مربعات مرسومة علي أرضية الحمام ، الحجل في اتجاه عقارب الساعة ، ابتداء من ربع ٤:٣:٢:١ بدون توقف ، ثم العكس واحجل في اتجاه عكس عقارب الساعة من ٤:٣:٢:١ كرر من مربع ٤:١ ثم العكس من ٤:١ من ١٠:٥ مرات بدون توقف ، استرح قليلا من ٣:٥ ثواني لكل رجل .

٢٣٥. (من وضع الجلوس على العجلة الثابتة - الذراعان ممسكتان بمسطرة العجلة) تبادل دوران الرجلين مع زيادة مقاومة العجلة.

٢٣٦. نفس التمرين السابق مع زيادة المقاومة الموجودة في العجلة .

٢٣٧. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين .

٢٣٨. (من وضع الوقوف على جهاز الاستير - الذراعان ممسكتان بيار الحمام) تبادل الصعود والهبوط على الجهاز مع زيادة مقاومة الجهاز .

٢٣٩. نفس التمرين السابق مع زيادة المقاومة الموجودة في جهاز الاستير.

٢٤٠. نفس التمرين السابق مع ارتداء أثقال القدمين واليدين .

٢٤١. الأداء على جهاز سير الجري المانوال .

(٢٣/٧)

٢٤٢. (من وضع الوقوف على قدم واحدة الذراعين ممسكتان ببار الحمام - الرجل اليمنى خلفاً بحيث يكون الفخذ مع الساق زاوية ٩٠ وبها فراشة الرجلين) قم بفرد الرجل اليمنى للخلف حتى يكون الفخذ والساق على امتداد واحد . يكرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

٢٤٣. الجري للأمام بطول الحمام مع مسك بدمبلز باليدين .

٢٤٤. التمرينات التي تؤدي في المنطقة الضحلة

٢٤٥. يتم ربط حزام الماء حول الوسط بأحكام - تحرك نحو الماء العميق بحيث لا تتمكن من لمس القاع انحنى قليلاً للأمام ، أدى حركات تبديل (كأنك تقود دراجة) بالرجلين ، مع أرجحة المرفقين المثنيتين 90°. ابدأ بدفع الساعدين والرسغين من مستوى الوسط للأعلى تجاه سطح الماء مع استمرار أداء تبديل الرجلين لمدة ٧ق ثم بزيادة المدة بعد كل مرة .

٢٤٦. (من الوضع السابق) مع عدم ثنى الأطراف - قم بمرجحة الرجل والذراع المقابل لها للأمام أقصى ما يمكنك ، اجذب سطح القدم لأعلى بدلاً من شدةه للأمام . كرر من ٢٠ : ٣٠ مرة او من ١ : ٢ق دون توقف.

٢٤٧. (من الوضع السابق) ابدأ والرجلين بجوار بعضهما ، والذراعان بجانب الجسم ، ارفع الذراعان جانباً مع فتح الرجلين كرر من ٢٠ : ٣٠ مرة في خلال ١ : ٢ق .

٢٤٨. (من الوضع السابق) من وضع الذراعين جانباً واليدين ممسكتين بالدمبلز اجذب الركبتين لأعلى ناحية الصدر ، واسترخى لأسفل . ثم اجذب الركبتين الى يمين الصدر ، واسترخى لأسفل . ثم اجذبهما نحو الصدر، واسترخى لأسفل . ثم اجذب الركبتين الى يسار الصدر ، واسترخى لأسفل . وعليه يكون توقيت الحركة : ١-٢-٣-٤ . كرر ٣٠ مرة في مدة من ١ : ٢ق بدون توقف .

الجزء الختامي

٢٤٩. المشي الهادئ ، تمرينات للاسترخاء وتنظيم التنفس .

٢٥٠. مرجحات وحركات اهتزازية .

مرفق (٨)

نماذج لوحات من البرنامج التدريبي

ترتيب الوحدة: (١) زمن الوحدة: ٧٨ ق شدة الحمل: ٦٥%

الهدف البدني: تنمية القوة العضلية

الهدف المهاري: التدريب علي مهارة الضربة الأمامية .

أجزاء الوحدة	المحتوي	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الإحماء ٨ ق	١-٢:٢	٦٥%	٨ ق	----	----	١	----
	٢-١١						
	٣-١٣						
	٤-						
	١٥:١٨						
	١٩:٢٢						
الجزء المهاري والخططي ٢٧ ق	١-٢٨	٦٠%	٢ ق	----	----	١	ش٣٠
	٢-٢٩		٢ ق				
	٣-٣٠	٧٠%	٢ ق	----	----	١	ش٣٠
	٤-٤٢		٢ ق				
	٥-	٧٠%	٤ ق	----	----	١	ش٣٠
	٥١:٥٣#		١,٣٠				
	٦-٦١	٥٥%	٣ ق	٢	٢	١	ش٣٠
	٧-٦٢		١,٣٠				
٨-٦٣	٦٠%	٣ ق	٢	٢	١	ش٣٠	
		١,٣٠					
الإعداد البدني ٣٩ ق	١-١٢٥	٦٥%	١ ق	٢	٢	١	ش٣٠
	٢-١٢٦		١ ق				
	٣-١٣٠	٥٥%	٢ ق	٢	٢	١	ش٣٠
	٤-١٣٤		٢ ق				
	٥-١٤١	٧٥%	٢ ق	٢	٢	١	ش٣٠
	٦-١٤٢		٢ ق				
	٧-١٤٤	٦٥%	٣ ق	٢	٢	١	ش٣٠
	٨-١٤٦		٢ ق				
	٩-١٥٠	٧٥%	٢ ق	٢	٢	١	ش٣٠
	١٠-١٥٧		٢ ق				
الجزء الختامي ٤ ق	١-٢٤٣	٦٥%	٤	----	----	١	----
	٢-٢٤٤						

ملحوظة: (#) تمارينات الإحساس بالماء .

(٣/٨)

ترتيب الوحدة: (٧) زمن الوحدة: ٩٠ ق شدة الحمل: مرتفع (٧٥%)

الهدف البدني: تنمية القوة العضلية

الهدف المهاري: التدريب علي مهارة الضربة الخلفية .

أجزاء الوحدة	المحتوي	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الإحماء ٩ ق	١-١	%٦٥	٩ ق	----	----	١	----
	٩-٢						
	٨-٣						
	١١-٤						
	١٤-٥						
	١٩-٦						
الجزء المهاري والخططي ٣٦ ق	٣٣-١	%٧٥	٣ ق	----	----	١	----
	٣٤-٢	%٨٠	٣ ق	----	----	١	----
	٣٥-٣	%٧٥	٣ ق	----	----	١	----
	٤٦-٤	%٧٠	٢,٥ ق	٢	٣٠ ث	١	----
	٥٩-٥:٦٠#	%٦٥	٥ ق	١	----	١	----
	٨٥-٦	%٨٠	٣ ق	٢	٣٠ ث	١	----
	٨٨-٧	%٧٥	٣ ق	----	----	١	----
	٩٠-٨	%٧٥	٣ ق	----	----	١	----
الإعداد البدني ٤٠,٥	١٢٥-١	%٨٠	١,٥ اق	----	----	١	----
	١٢٩-٢	%٧٥	١,٥ اق	٢	----	١	----
	١٣٠-٣	%٧٠	١,٥	----	٣٠ ث	١	----
	١٣٦-٤	%٧٠	٢ اق	----	----	١	----
	١٣٨-٥	%٧٥	٢ اق	٢	----	١	----
	١٤٠-٦	%٨٠	٢ اق	٢	٣٠ ث	١	----
	١٤١-٧	%٧٠	٢ اق	٢	٣٠ ث	١	----
	١٤٢-٨	%٧٥	١,٥ اق	----	٣٠ ث	١	----
	١٤٣-٩	%٧٠	٢ اق	----	----	١	----
	١٤٥-١٠	%٧٥	١,٥ اق	----	----	١	----
	١٤٧-١١	%٨٥	٢ اق	----	----	١	----
	١٤٩-١٢	%٧٥	١ اق	----	----	١	----
	١٥٢-١٣	%٨٠	١,٥ اق	----	----	١	----
	١٥٣-١٤	%٧٥	١,٥ اق	----	----	١	----
الجزء الختامي ٤,٥ ق	٢٤٣-١	%٦٠	٤,٥ ق	----	----	١	----
	٢٤٤-٢						

ترتيب الوحدة: (١٨) زمن الوحدة: ١٠٨ ق شدة الحمل: أقل من الأقصى (%٩٠)

الهدف البدني: تنمية القوة العضلية

الهدف المهاري: التدريب علي مهارة الارسال .

أجزاء الوحدة	المحتوي	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الإحماء ١١ ق	١-١	%٦٥	١١ ق	-----	-----	١	-----
	٩-٢						
	١١-٣						
	١٧-٤						
	١٩-٥						
	٢٠-٦						
الجزء المهاري والخططي ٥٩,٥ ق	٣٨-١	%٩٥	٢ ق	-----	-----	١	١ ق
	٤١-٢	%٩٠	٢ ق	-----	-----	١	٣٠ ث
	٤٥-٣	%٨٥	٢ ق	٢	-----	١	٣٠ ث
	٤٦-٤	%٩٥	٢ ق	-----	-----	١	١ ق
	#٥٥-٥	%٨٥	٢ ق	-----	-----	١	٣٠ ث
	#٥٧-٦	%٩٥	٢ ق	٢	-----	١	١ ق
	١٠٩-٧	%٩٠	٢ ق	٢	-----	١	١ ق
	١١١-٨	%٩٥	٢ ق	٢	-----	١	١ ق
	١١٦-٩	%٩٠	٢ ق	-----	٣	١	٣٠ ث
	١٢٠-١٠	%٨٥	٢ ق	-----	-----	١	١ ق
	١٢١-١١	%٩٠	٢ ق	-----	-----	١	٣٠ ث
	١٢٢-١٢	%٩٥	٢ ق	-----	-----	١	١ ق
	١٢٣-١٣	%٩٠	٥ اق	-----	-----	١	١ ق
	١٢٤-١٤	%٩٠	٢ ق	٣	-----	١	٣٠ ث
الإعداد البدني ٣٢,٥	-١	%٩٠	٤ ق	-----	-----	١	-----
	١٦٥:١٦٣						
	-٢						
	١٦٩:١٦٧						
	-٣						
	١٨٤:١٨٢						
	١٨٥-٤						
١٨٧-٥							
١٩١-٦	%٩٠	٢ ق	٢	-----	١	٣٠ ث	
١٩٩-٧	%٩٠	٢ ق	٢	-----	١	٣٠ ث	
الجزء الختامي ٥ ق	٢٤٣-١	%٦٠	٥ ق	-----	-----	١	-----
	٢٤٤-٢						

ترتيب الوحدة: (٣٢) زمن الوحدة: ١١٤ ق شدة الحمل: أقل من الأقصى (%٩٥)
 الهدف البدني: تنمية القوة العضلية .
 الهدف المهاري: التدريب علي مهارة الضربة الأمامية والضربة الخلفية .

أجزاء الوحدة	المحتوي	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الإحماء ١١,٥ ق	١ - ١	%٦٥	١١ ق	-----	-----	١	-----
	٣ - ٢						
	٩ - ٣						
	١١ - ٤						
	١٦ - ٥						
	٢٠ - ٦						
الجزء المهاري والخططي ٨٥,٥ ق	٢٩ - ١	%٩٥	اق	٢	٣.ث	١	اق
	٣١ - ٢						
	٣٥ - ٣						
	٣٦ - ٤						
	٤٣ - ٥						
	٤٧ - ٦						
	- ٧						
	#٥٥:٥٣						
	٦٩:٦٦-٨						
	٧٣:٧٠ - ٩						
	- ١٠						
	٧٧:٧٦						
	- ١١						
	٩٥:٩٠						
- ١٢							
١٠٣:١٠٢							
١٠٥ - ١٣							
١٠٧-١٤							
الإعداد البدني ١١,٥	٢٠٥ - ١	%٩٥	اق	٢	٣.ث	١	٣.ث
	٢٠٨ - ٢	%٩٠	اق	٢	٣.ث	١	٣.ث
	٢١٦ - ٣	%٩٥	اق	٢	٣.ث	١	اق
	٢٢٠ - ٤	%٩٧	اق	٢	٣.ث	١	-----
	٢٢٥ - ٥	%٩٧	اق	-----	-----	١	-----
الجزء الختامي ٥,٥ ق	٢٤٣ - ١	%٦٠	٥ ق	-----	-----	١	-----
	٢٤٤ - ٢						

مرفق (٩)

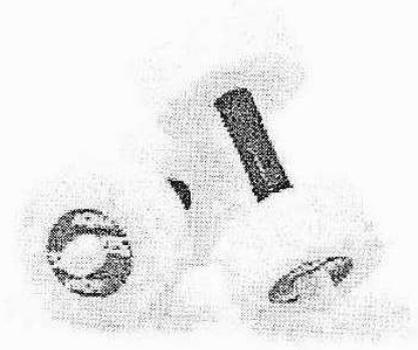
نماذج من الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريبات الوسط المائي

(٢/٩)

نماذج من الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريبات الوسط المائي



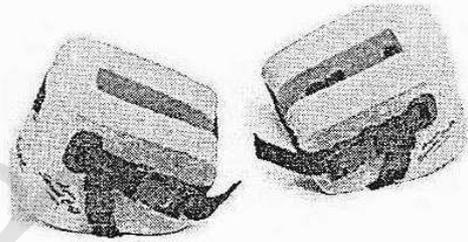
جهاز الأوربييتراك



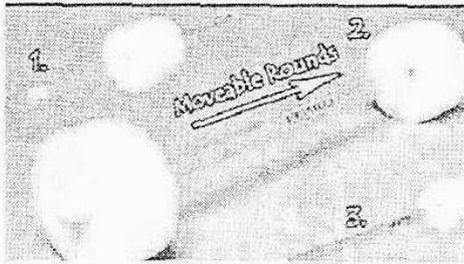
الدمبلز العائم



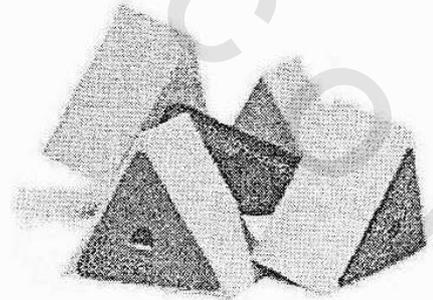
الحبل المطاط



أثقال الرجلين

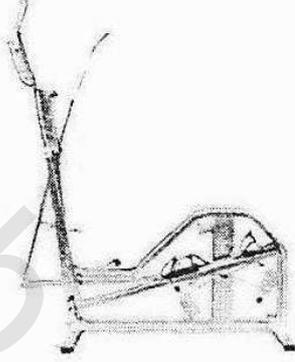


البار العائم

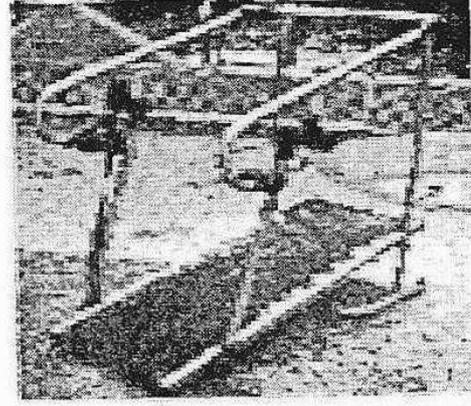


الدمبلز متعدد الأوزان

(٣/٩)



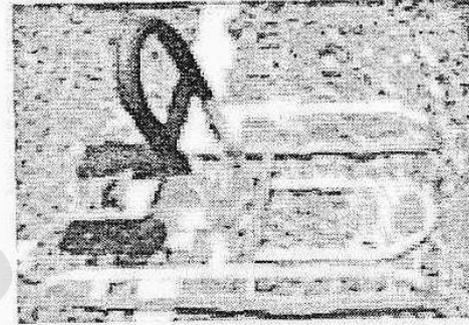
جهاز كروس ترنر



سير الجري المائي



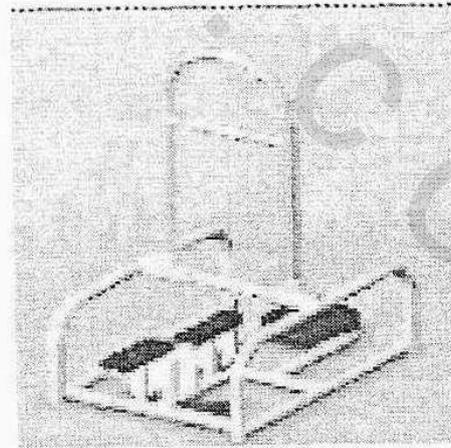
العجلة الثابتة



جهاز الاستبر

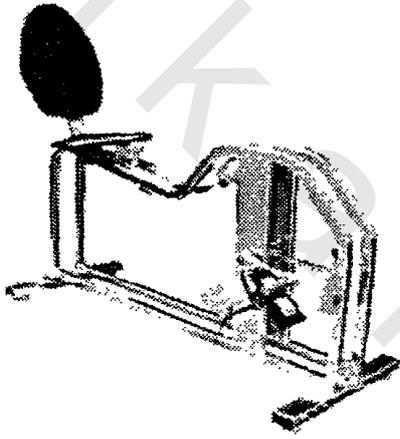


حزام البطن



جهاز التوستر

(٤/٩)



العجلة الأمامية (السنكرو)



المتوازيين

ملخصات البحوث

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



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية وتأثيره على مستوى أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس

بحث مقدم من

عبد الرحمن إبراهيم راغب عبد المعطي

أخصائي رياضي بجامعة المنوفية

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

شريف فتحي صالح

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

إيهاب سعيد إسماعيل

أستاذ السباحة بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة البحث:

أصبحت الرياضة هي الركيزة الأولى لمواجهة تحديات التنمية والتقدم بشكل عام ولكونها العنصر المؤثر في كفاءة الإنسان وصحته وبالتالي التأثير على مستوى كفاءته وأدائه في كافة الميادين ، فقد أصبحت للرياضة علوما وقواعد وأسس تنطلق منها إلى آفاق التقدم العلمي ، في جميع الميادين بما يكفل الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .

ورياضة التنس أحد رياضات ألعاب المضرب والتي تلقى أهمية كبيرة في العديد من دول العالم نظرا لمناسبتها لكل الأعمار وملاءمتها لكل جنس كل على حسب قدراته ، فهي لا تحتاج سوى لاعبين أو أربعة على الأكثر ، بالإضافة إلى أنها نشاط قوى يساعد في رفع اللياقة البدنية .

كما أن الضربات الأساسية تعتبر هي الضربات الأولى التي يتعلمها المبتدئ ومنها يتعلم لأول مرة طريقة مسك المضرب وتأرجحه والمسافة الصحيحة بين الكرة ونقطة التلامس مع الكرة . وهنا يتعلم المبتدئ توجيه الكرة في الاتجاه المطلوب ومراقبة الكرة ويكرر ذلك كثيرا حتى تصبح هذه المهارة مألوفة وتلقائية ، ويجب أن يعطى المدرب هذه الضربات أهمية بالغة لأن هذه الضربات هي التي تمهد الطريق إلى كل أنواع الضربات الأخرى وبالتالي أهميتها البالغة في تدريب الناشئين .

والقوة العضلية أحد المكونات الرئيسية في معظم الأنشطة الرياضية فهو مكون هام لأنشطه عديدة ومن ضمنها رياضة التنس، كما أن ضربات التنس تتميز بشكل عام بالقوة ، فأغلب مهارات الضرب تعتمد على ضرب الكرة بقوة وبسرعة في أن واحد فيما يعرف بالقدرة وهذا يتطلب المقدرة علي الاستمرار في بذل القوة بالحد الذي يكفل تنفيذ المهارات والتغلب علي مقاومة المنافس حتى نهاية المباراة .

ويتميز الوسط المائي بطبيعة خاصة تميزه عن باقي الأوساط التي يتعامل معها الإنسان في حياته ، ولذا فان أهمية طبيعة الوسط المائي في التعرف على الكيفية التي يتيح بها الماء سطحا لارتكاز الجسم وحركته وكيفية رد فعل الماء للحركة .

كما أن تدريبات الماء لها فوائد كثيرة ومتعددة فبجانب فائدتها للعلاج والتأهيل فهي أيضا تحقق اللياقة الكاملة والشاملة للجسم ومن فوائدها اكتساب القوة العضلية والتحمل وزيادة المرونة خاصة مرونة المفاصل وتطوير المدى الحركي .

مشكلة البحث

أن الأداء الحركي في التنس يتطلب عددا من الصفات البدنية الهامة كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ، ولا بد أن يعمل اللاعب على اكتسابها إذا أراد التفوق في مسابقات التنس.

ورياضة التنس رياضة سريعة ديناميكية تتطلب قدرا من الانقباضات العضلية القوية المتكررة ويجب أن تشمل اللياقة الوظيفية للتنس على تدريب القوة الديناميكية .

كما أن التدريب داخل الوسط المائي يفيد في زيادة القوة العضلية والاحتمال العضلي كما أنه يؤثر على القدرات البدنية الخاصة .

وعلى الرغم من أهمية استخدام الوسط المائي في مجال التدريب الرياضي نجد انه وفي حدود علم الباحث وفي ضوء ما قام به من مسح للعديد من المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تمكن من الحصول عليها في مجال رياضة التنس لم يجد الباحث دراسة تناولت استخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية الخاصة بالضربات الأساسية في رياضة التنس .

فمن خلال عمل الباحث كمدرّب فقد لاحظ انخفاض مستوى الأداء المهارى للناشئين في رياضة التنس خلال أداء المباريات وهذه المشكلة تتمثل في عدم قدرة الناشئين على أداء الضربات الأساسية في رياضة التنس بكفاءة عالية ويرجع ذلك إلى عدم الاهتمام بتنمية القوة العضلية الخاصة بالضربات الأساسية واستخدام الأساليب الحديثة في التدريب واستخدام الوسط المائي في تنمية القوة العضلية الخاصة بالضربات الأساسية على الرغم مما أشارت إليه بعض الأبحاث والدراسات عن أهمية الوسط المائي نظرا لطبيعته والذي يعتبر وسط ملائم وجيد في تنمية القوة العضلية الخاصة المرتبطة بالضربات الأساسية في رياضة التنس .

ونظرا لطبيعة الحركة داخل الوسط المائي من حيث البطيء النسبي على الحركة مما ينتج فرص عظيمة لتصحيح الأخطاء والارتقاء بمستوى الأداء المهارى بصورة جيدة والتي تتناسب مع هذه الفئة من ناشئى رياضة التنس الأمر الذي دفع الباحث إلى القيام بدراسة تستهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية وتأثيره على أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس .

أهداف البحث :

١. تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية الخاصة للناشئين في رياضة التنس .
٢. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية القوة العضلية للناشئين في رياضة التنس .
٣. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القوة العضلية والضربات الأساسية قيد البحث
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القوة العضلية والضربات الأساسية قيد البحث .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسيين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القوة العضلية والضربات الأساسية قيد البحث .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمة لطبيعة البحث واعتمد الباحث في هذه الدراسة على التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنظام القياسيين القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي إستاذ شيبين الكوم ، وقد اشتملت العينة على (١٤) ناشئ تحت ١٦ سنة من المشاركين في بطولات منطقة الوجه البحري للتنس والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للتنس . تم تقسيمهم إلى (٧) ناشئين مجموعة تجريبية ، و(٧) ناشئين مجموعة ضابطة.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

يتطلب تطبيق الاختبارات والقياسات علي عينة البحث اختيار مجموعة من الأجهزة والأدوات وهي :

- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول) .
- جهاز ألا ستير .
- ميزان طبي معايير .
- جهاز التويستر .
- ساعة إيقاف .
- جهاز المتوازيين .
- شريط قياس .
- جهاز الأوربتراك .
- حمام سباحة .
- كرات تنس .
- بار عائم بوردادات الطفو .
- مضارب خشبية أو بلاستيكية .
- مسطرة مقسمة أو شريط مقسم .
- أحزمة الوسط .
- دامبلز حر .
- حائط تدريب .
- مكعبات خشبية .
- دامبلز أوزان متعددة .
- أساور اليد والرجلين .
- أحبال مطاطة .
- حبل مضارب تنس .
- كرات طبية متعددة الأوزان .
- ملعب تنس .
- كرات بلاستيك أو مطاطة .
- جير قفازات اليد أو البدالين .
- جهاز سير الجري المانيوال .
- كونزات .
- جهاز العجلة الثابتة .

- المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية .

قام الباحث بعد الإطلاع علي المراجع العلمية الحديثة والأبحاث المرتبطة وذلك بغرض حصر مكونات القوة العضلية .

١- القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياسات القبلية علي عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق ١ / ٦ / ٢٠٠٨م وحتى يوم الجمعة الموافق ٣ / ٦ / ٢٠٠٨م

٢- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج باستخدام تدريبات تنمية القوة العضلية باستخدام الوسط المائي في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية علي عينة البحث في الفترة من الأحد الموافق ٨ / ٢٠٠٨ م إلي يوم الخميس ٢٩ / ٨ / ٢٠٠٨ م

٣- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبليّة بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٣٠ / ٨ / ٢٠٠٨ م إلي يوم الاثنين الموافق ١ / ٩ / ٢٠٠٨ م

٤- المعالجات الإحصائية :

- ٤-١ المتوسط الحسابي
- ٤-٢ الوسيط
- ٤-٣ الانحراف المعياري
- ٤-٤ اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق للمجموعة الواحدة
- ٤-٥ معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- ٤-٦ معادلة نسب التحسن (التغير)

٥- الاستنتاجات :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح علي المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح علي المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي علي المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التّأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي على المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعديّة .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من المتغيرات (البدنية والمهارية) لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية مما يثبت تفوق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام الوسط المائي) على البرنامج التدريبي التقليدي .
- حقق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام الوسط المائي) الأهداف المتوقعة (البدنية والمهارية) للناشئين عينة البحث بنسبة أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي .

٦- التوصيات:

- الاهتمام بوضع برامج تدريبية (باستخدام الوسط المائي) مقننة على أسس علمية سليمة لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس في مختلف الأعمار لما لها من تأثير ايجابي واضح على تقدم مستوى رياضة التنس .
- استخدام تدريبات الوسط المائي لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .
- استخدام الوسط المائي لتنمية القدرات البدنية (العامة والخاصة) في مختلف الألعاب الجماعية والفردية .
- استخدام الوسط المائي لتعليم وإتقان المهارات الحركية وكذلك استخدامه في حالة تأهيل اللاعب بعد إجراء العمليات الجراحية له واستشارة الطبيب المعالج .
- يجب الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على الوسط المائي لما له من أهمية كبيرة على نتائج مسابقات كثيرة في مجال رياضة التنس وفي المجالات الرياضية الأخرى .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام الوسط المائي) على فرق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير ايجابي فعال في اكتساب وتنمي الضربات الأساسية في رياضة التنس والتقدم بالمستوى التدريبي.
- علي الاتحاد المصري للتنس عمل مكتبة خاصة بالاتحاد تجمع مختلف الأبحاث والمراجع والبرامج التدريبية العربية والأجنبية في كافة جوانب الإعداد (البدنية - المهارية - الخططية) لكافة الأعمار من الجنسين لكي يستفيد منها الباحثين والمدربين في تطوير اللعبة بشكل عام .

مستخلص البحث باللغة العربية

بحث مقدم من

عبد الرحمن إبراهيم راغب عبد المعطى

عنوان البحث

برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية وتأثيره على أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية الخاصة للناشئين في رياضة التنس ، و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية القوة العضلية للناشئين في رياضة التنس و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي إستاذ شبين الكوم ، وقد اشتملت العينة على (١٤) ناشئ تحت ١٦ سنة من المشاركين في بطولات منطقة الوجه البحري للتنس والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للتنس . تم تقسيمهم إلى (٧) ناشئين مجموعة تجريبية ، و(٧) ناشئين مجموعة ضابطة.

أهم النتائج :

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعديّة ، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من المتغيرات (البدنية والمهارية) لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية من الناشئين عينة البحث بنسبة أعلى من البرنامج التقليدي مما يثبت تفوق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام الوسط المائي) على البرنامج التقليدي .

Tanta University
Physical Education Faculty
Physical Training Dept



**A TRAINING PROGRAMME BY USING THE
WATER ENVIRONMENT TO DEVELOP THE
MUSCULAR POWER AND ITS EFFECT ON
THE BASIC STRIKES FOR JUNIOR
IN TENNIS SPORT**

By

Abdel-Rahman Ibrahim Ragheb Abdel- Muti

A Sports Special at Menoufia University

A Research Presented in Partial Fulfillment of Master's Degree
in Physical Education

Supervised by

DR.

Ihab Sayed Ismail

Prof; of Swimming in Physical
Training Dept. ,Faculty of
Physical Education
Tanta Univ.

DR.

Shrif Fathi Saleh

Assist. Prof; of Physical
Training Dept, Faculty of
Physical Education
Tanta Univ.

1430A.H-2009 A.D

The summery

Introduction:

Sport has become the first prop to face the challenges of development and progress in general. Since it is an effective element on man's competence and health , and so effect his competence and performance levels in all fields, so sport has become a science governed by rules and basics leading to the horizons of scientific progress in all fields securing the development of sporting performance level.

Tennis in one of the racket sports , which is highly important in many world countries because it suits all ages and genders according to their abilities. It only a strong activity that raises the physical fitness.

The basic strikes are the first strikes learned by the beginner who learn for the first time how to hold the racket, its sway and the right distance between the ball and the touching point with it. Here , the beginner learns how to direct the ball in the required direction , to watch the ball and repeats all this so much that it becomes a familiar and Spontaneous skill. The trainer should give these strikes the utmost importance because they pave the way to the other types of strikes , and hence their utmost importance in training the young.

The muscular power is one of the basic components in most sports activities because it is an important component for many activities among which is the tennis sport. The tennis strikes are characterized by strength ; most striking skills depend on hitting the ball strongly and quickly at the same time known as capacity . This requires the ability to continue exerting the power in the way that secures carrying out the skills and overcoming the opponent's resistance until the end of the match.

The water environment has a special nature that characterizes it from the other environments with which man deals with in his life . The importance of the water environment lies in the manner water allows for the body a surface to lean and move and the manner in which the water reacts to movement .

Water exercises have many benefits. Besides their benefit for treatment and rehabilitation, they also achieve complete fitness for the body and gaining muscular power, endurance, leniency (especially that of joints) and developing the movement range.

Setting the problem:

The movement performance in tennis requires a number of important physical qualities such as strength, speed, leniency and gracefulness. The player should acquire them if wants to excel in tennis tournaments.

The tennis sport is a fast and dynamic sport that requires a good deal of strong, repeated muscular contractions. Therefore, the functional fitness for tennis should include the training of dynamic power. Training inside the water environment benefits in increasing the muscular power, muscular endurance and it affects the special physical abilities .

Although the use of water environment in sports training is important , according to the present reseacher's knowledge and in the light of the survey carried by him of many Arabic and English references and studies in the field of tennis sport no studies dealt with using the water environment to develop the muscular power for basic strikes in tennis .

The present research has noticed through his work as a trainer the low level of performance skills for the young people in tennis during the matches. This problem is shown by the young people's inability to perform the basic strikes in tennis with a high competence. This is due to not paying attention to developing the muscular power related with the basic strikes and not using the modern techniques in training and not using the water environment to develop the muscular power related with the basic strikes although some researches and studies referred to the importance of the water environment because of its nature and suitability to develop the muscular power related with the basic strikes in tennis.

Due to the nature of the movement in the water environment and its relative slowness leading to greater chances to correct the mistakes and developing the performance skills well the thing which suits this type of young sports tennis player which drove the researcher to conduct this study with an aim of planning a training programme by using the water environment to develop the muscular power and its effect on the basic strikes for the young in the tennis sport.

Objectives of the Research

1. Planning a training programme by using the water environment to develop the muscular power related with the young tennis player .
2. Knowing the effect of the training programme on developing the muscular power for the young tennis player .
3. Knowing the effect of the training programme on the level of performing the basic strikes for the young tennis players.

Assumptions of the Research:

1. There are differences that are statistically significant between the pre-and post- measures in favour of the post- measure in muscular power and basic strikes of the research.
2. There are differences that are statistically significant between the pre- and post- measures of the control group in favour of the post- measure in muscular power and basic strikes under research.
3. There are differences statistically significant between the two post- measures between the control and experimental groups in favour of the experimental group in muscular power and basic strikes under research.

Plan and Procedures of the Research :

Method of Approach:

The researcher has used the experimental method because it suits the nature of the study. The researcher has depended in this study on the experimental design of the two groups : the control group and the experimental group and on the pre- and post measures that also suits the nature and objectives of the research.

Subjects of the Research:

Subjects of the research were intentionally chosen from the Shebine El-Kom stadium young player . The sample included (14) players under age 16 from among those who took part in lower Egypt tournaments and registered in the Egyptian Union for Tennis. The subjects were divided into (7) young player , the experimental group and (7) young players in the control group.

Tools and Means of Collecting The Data:

Instruments used in the research

The application of tests and measures to the subjects requires the choice of some instruments and tools:

- Stationary bike
- Alabaster machine
- Twister
- Parallel bars
- Orbtrac
- Tennis balls
- Wooden or plastic balls
- Waist bands
- Training wall
- Wooden cubes
- Hand and leg cuffs
- Tennis racket
- Tennis lawn
- Hand glove
- Konzes
- Data sheets
- The restmeter (for measuring heights)
- Medical scales
- Stop watch
- Measuring tape
- Swimming pool
- Floating boards bar
- Marked ruler or tape
- Free dumb bells
- Different weights of dumb bells
- Elastic bands
- Medical ball of different weights
- Plastic or elastic balls
- Manual running conveyor

Scientific References Survey

The research has searched modern scientific references and related researches to define the muscular power components.

1 - The pre- test:

The researcher conducted the pre- tests on the research sample from Wednesday 1/6/2007 to Friday 3/6/2007 .

2 - Applying the programme :

The programme was applied by using exercises for muscular power development by using water environment in the basic part of the training unit on the sample of the research from Sunday 10/6/2007 to Thursday 30/8/2007 .

3 - The post- Test:

The post tests were carried on the sample in the same conditions and specifications of the pre- test after the end of the programme period from Saturday 31/8/2007 to Monday 2/9/2007.

4 - Statistical Treatments :

- Mean.
- Median
- Standard Deviation.
- T-test.
- Pearson's Simple Correlation co.efficient.
- Improvement (change) ratio equation.

5 - Conclusions :

- There are differences statistically significant between the pre- and post- tests which show the positive effect of the proposed programme on physical changes in favour of the post test.

- There are differences statistically significant between the pre- and post- tests that show the positive effect of the proposed programme on the skills variables in favour of the post- tests.
- There are differences statistically significant between the pre- and post- tests that show the positive effect of the traditional programme on the physical variables in favour of the post- tests.
- There are differences statistically significant between the pre- and post tests that show the positive effect of the traditional programme on the skills variables in favour of the post- tests.
- There are differences statistically significant between the post- tests for the two groups (the experimental and the control) in every one of the variables (physical and skills) in favour of the post- test for the experimental group which shows the superiority of the proposed training programme (by using the water environment) over the traditional training programme.
- The proposed training programme (by using the water environment) achieved the expected objectives (physical and skills) for the young players, the subjects of the research with a higher percentage than the traditional training programme.

6. Recommendations:

- Caring for planning training programmes (by using the water environment) bases on sound scientific basis to develop the muscular power of the tennis sport for different ages because of its positive effect on the progress of the tennis sport.
- Using the water environment exercises to improve the functional competence of the different organs of the body.
- Using the water environment exercises to develop the physical abilities (general and specific) in different single and group games.

- Using the water environment to teach and master the movement skills and also using in to rehabilitate the player after surgical operation and consulting the competent doctor.
- Care should be given to conducting studies and scientific researches on the water environment because of its great importance on the results of many competitions in tennis and other sporting fields.
- Applying the proposed programme (by using the water environment) to similar groups to the research sample regarding the level and age because of its positive effect on acquiring and developing the basic strokes in tennis and enhancing the training level .
- The Egyptian Union for Tennis should build a special library for the different researches , references and training programmes both in Arabic and in English in different preparation aspects (physical – skills – planning) for all ages from both sexes so that researchers and trainers can benefit from them in developing the game generally.

Abstract

By: Abdel-Rahman Ibrahim Ragheb Abdel- Muti

Title: A Training Programme by Using the Water Environment to Develop the Muscular Power and its Effect on the Basic Strikes for junior in Tennis Sport

The Aim: Planning a training programme by using the water environment to develop the muscular power related with the young tennis player, Knowing the effect of the training programme on developing the muscular power for the young tennis player ,Knowing the effect of the training programme on the level of performing the basic strikes for the young tennis players.

The researcher has used the experimental method because it suits the nature of the study. The researcher has depended in this study on the experimental design of the two groups, Subject of the research were intentionally chosen from the Shebine El-Kom stadium young player , The sample included (14) player s under age 16 from among those who took part in lower Egypt tournaments and registered in the Egyptian Union for Tennis. ♦

Results: There are differences statistically significant between the pre- and post- tests which show the positive effect of the proposed programme on physical changes in favour of the post test. And the positive effect of the proposed programme on the skills variables in favour of the post- tests, and There are differences statistically significant between the pre- and post- tests that show the positive effect of the traditional programme on the physical variables in favour of the post-tests, and the positive effect of the traditional programme on the skills variables in favour of the post- tests.