



تأثير تمرينات مهارية في تطوير بعض المهارات الاساسية لفعالية التنس الارضي على الكراسي المتحركة

نبراس عدنان حثروش¹ ، اوراس عدنان حثروش²
²¹كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

Nibras.adnan@uodiyala.edu.iq , oras.adnan@uodiyala.edu.iq

المستخلص

تجلت اهمية البحث ومن خلال استخدام التمرينات المهارية في تطوير بعض المهارات الاساسية لفعالية التنس على الكراسي المتحركة ومن خلال تمرينات الخاصة الموضوع من قبل الباحثان .و لمعالجة مشكلة البحث التي تكون على شكل ملاحظة ان هناك ضعف في بعض المهارات في فعالية التنس على الكراسي المتحركة (لذوي الاعاقة) حيث ان التطور العلمي المستمر لكافة العلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في أنماط الحياة المختلفة والتدريب الرياضي أحد أهم المجالات التي حظيت بأهتمام العلوم المختلفة مما ساعد هذا الاهتمام باكتشاف الكثير من الأساليب مما ساعد الكثير من الرياضيين في كافة الفعاليات الرياضية في رفع انجازاتهم ومنها فعالية التنس الارضي على الكراسي المتحركة بشكل خاص ولهذا نلاحظ أن هنالك أنجازات مذهلة حصلت في مستوى هذه الفعالية على الصعيد العربي والآسيوي والعالمي من خلال ما تم من استخدام للأساليب التدريبية الحديثة وأختيار المدربين التمرينات المهارية المناسبة وبصورة علمية ضمن المناهج التدريبية لرياضيهم مما يساعد في رفع إنجازات رياضيهم والتي هي صلب مشكلة البحث وقد هدف البحث الى اعداد التمرينات المهارية لتطوير الضربة الامامية و لتطوير الضربة الخلفية وقد فرض البحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.فقد اشتملت على المجال البشري المتمثل بلاعبي فعالية التنس الارضي على الكراسي المتحركة للجنة الفرعية في ديالى للموسم الرياضي 2023 والبالغ عددهم (6) لاعبين و لفئة الشباب. فقد تناول منهج البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث ، ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت نتائج اختبار المهارتين وتحليلهما ومناقشتها من خلال الجداول الإحصائية ومن خلال النتائج فقد تم التوصل الى الاستنتاجات ان هناك تطور في هاتين المهارتين لأداء أفراد عينه البحث.

الكلمات المفتاحية : تمرينات ، مهارية ، التنس الأرضي ، الكراسي المتحركة

basic skills for effectiveness wheelchair tennis

¹Nibras Adnan Hatroush, ²Oras Adnan Hatroush

¹²College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala

Nibras.adnan@uodiyala.edu.iq , oras.adnan@uodiyala.edu.iq

Abstract

The importance of the research was demonstrated through the use of exercises to develop some basic skills for the effectiveness of wheelchair tennis and through the training curriculum developed by the researchers. To address the research problem, which is in the form of noticing that there is a weakness in some skills in the effectiveness of wheelchair tennis (for people with disabilities) As the continuous scientific development of all the different sciences has brought about many changes in different lifestyles and sports training is one of the most important areas that has received the attention of the various sciences, which has helped this interest in discovering many methods, which has helped many athletes in all sporting events in raising their achievements, including the effectiveness of tennis. For wheelchairs in particular, which is why we note that there are amazing achievements that have occurred in the level of this event at the Arab, Asian and global levels Through the use of modern training methods and the selection of appropriate exercises by coaches in a scientific manner within the training curricula for their athletes, which helps in raising the achievements of their athletes, which is the core of the research problem. The research aimed to prepare exercises to develop the forehand and to develop the backhand. The research assumed that there are differences with Statistical significance between the pre- and post-tests and in favor of the post-test. It included the human domain represented by the wheelchair tennis event players of the Subcommittee in Diyala for the 2023 sports season The number of players is (6). It dealt with the research methodology and its field procedures, as the experimental method was used to suit the nature of the research, from one group, and the results of testing the two skills were analyzed and discussed through statistical tables, and through the results, conclusions were reached that there is development in these two skills for the performance of individuals sampled in the research.

Keywords: exercises, skills, tennis, wheelchairs

المقدمة

ان التطور العلمي المستمر لكافة العلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في أنماط الحياة المختلفة والتدريب الرياضي أحد أهم المجالات التي حظيت بأهتمام العلوم المختلفة مما ساعد هذا الأهتمام بأكتشاف الكثير من الأساليب مما ساعد الكثير من الرياضيين في كافة الفعاليات الرياضية في رفع انجازاتهم ومنها فعالية التنس الارضي على الكراسي المتحركة بشكل خاص ولهذا نلاحظ أن هنالك أنجازات مذهلة حصلت في مستوى هذه الفعالية على الصعيد العربي والاسيوي والعالمي من خلال ما تم من أستخدام للأساليب التدريبية الحديثة وأختيار المدربين التمرينات المهارية المناسبة وبصورة علمية ضمن المناهج التدريبية لرياضيهم مما يساعد في رفع إنجازات رياضيهم. وقد كان لفعالية التنس بشكل عام وفعالية التنس على الكراسي المتحركة نصيب من هذا التطور في تلك البلدان من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي باستخدام احدث الوسائل والاجهزة الدقيقة ،فمثلا كان هناك مناهج تدريبية للاعبين الأسوياء فقد وضعت أيضا مناهج تدريبية لذوي الاحتياجات الخاصة (لاعبى تنس الكراسي المتحركة) من قبل خبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي ولإعاقة الحركية ولكن مهما تجدد الزمن وتنوعت قدرات اللاعبين فلا بد من أن يكون هناك تحديث في تلك المناهج التدريبية ، اذ أن تلك المناهج لا تبنى على وفق طاقه أو أمكانية لاعب معين ومن ثم تؤخذ على الكل الى مالا نهاية وإنما هذه المناهج تبنى على ضوء قدرات اللاعبين ومدى امكانيه تحقيق الأهداف الموضوعه لهذا المنهاج في وقت معين وعليه عندما يكون هناك فشل او بطء في تحقيق تلك الأهداف التي يصبو إليها كل من المدرب واللاعب فيجب ان يكون هناك تعديل أو تطوير لتلك المناهج لكي يتسنى للمدرب الوصول باللاعب الى المستوى الذي يطمح له من خلالها وهذا ما تطلب البحث أولا فيما تحتاجه فعالية التنس بالكراسي المتحركة من قدرات بدنية وحركية . النواحي البدنية والنفسية والعقلية 187: effects of various uphill Downhill:Modamgna, R.1(2015). P. P (... فهي " الوسيلة المثلى والأفضل لسرعة عودة المعاق الى مجتمعه وتآلفه مرة أخرى معه ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجا فيه متفاعلا معه أسامة رياض احمد ، واحمد عبد المجيد أمين: 1988:ص26)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث ومن خلال معرفة اثر التمرينات المهارية في تطوير بعض المهارات الاساسية لفعالية التنس على الكراسي المتحركة ، ومن هنا تجلت مشكلة البحث في التعرف على تأثير التمرينات المهارية في تطوير بعض المهارات الاساسية لفعالية التنس على الكراسي المتحركة و حيث يهدف البحث الى

اعداد بعض التمارين لتطوير بعض المهارات الاساسية لفعالية التنس على الكراسي المتحركة وقد فرض البحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث

اعتمد الباحثان منهج البحث التجريبي كونه يلائم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها. واستخدم الباحثان تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين ، إذ يعد المنهج التجريبي من "أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها.(فان دالين ديويولد:1985,33)

مجتمع البحث وعينته

تم اختيار عينة البحث من لاعبي اللجنة البارالمبية الفرعية في ديالى والذين يتدربون في المحافظة و البالغ عددهم (8) لاعب للمجتمع الاصلي و اختار الباحثان (6) لاعب بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (3) لاعبين لكل مجموعة. أجرى الباحثان تكافؤ على أفراد المجموعتين في الجدول رقم (1) يبين التجانس مجموعتي البحث في الاختبارات المستخدمة.

جدول (1) يبين التجانس مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات الإحصائية	الوزن	العمر	الطول
العينة	6	6	6
الوسط الحسابي	67	25	170.8333
الوسيط	68	25	170.5
الانحراف المعياري	3.68782	1.89737	1.83485
المنوال	13.6	3.6	3.367
الخطاء المعياري	0.845	0.845	0.845
الالتواء	-1.633-	-0.093-	-2.103-
الخطاء المعياري لمعامل الالتواء	1.741	1.741	1.741
أقل قيمة	62	23	169
أعلى قيمة	71	28	173

يُلاحظ من الجدول أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت محصورة بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول وإنها ضمن المنحنى الطبيعي .

الاجهزة والأدوات :

- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (4).
- طابعة ليزيرية نوع Canon 2900.
- مضارب تنس نوع بابيلوت،
- كرات تنس،
- كراسي تنس خاصة للفعالية.

تحديد المتغيرات المهارية

قام الباحثان بإعداد استبيان * ⁽¹⁾ وعرضها على مجموعة من الخبراء **⁽²⁾ وقد توصلنا إلى اختيار بعض المتغيرات والتي حددها الخبراء بحيث اعتمد الباحثان على المتغيرات التي حصلت على نسبة (60%) فما فوق كما مبين في جدول (2)

جدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء على تحديد أهم المتغيرات المهارية

ت	المتغيرات المهارية	النسبة المئوية
1	الارسال	30%
2	الضربة الامامية	80%
3	وضع الاستعداد	20%
4	مسكة المضرب	20%
5	الضربة الخلفية	90%

اختبارات البحث

اختبار القدرة المهارية لعمق الضربة الأمامية (Ground Stroke Depth) (الكاظمي، 2004)
في بداية الاختبار يجب التأكد من أن جميع المشاركين في الاختبار قد أكملوا الإحماء حول الملعب على الكراسي المتحركة وجاهزين لأجراء الاختبار.

1 - * انظر ملحق ¹

- * اسماء الخبراء ²

4- م.م محمد ناصر كامل
5- م.م ايناس يحي عزت

3- أ.د ماجد خليل حسن
2- أ.د شيماء سامي شهاب

1- أ.د وليد جليل ابراهيم

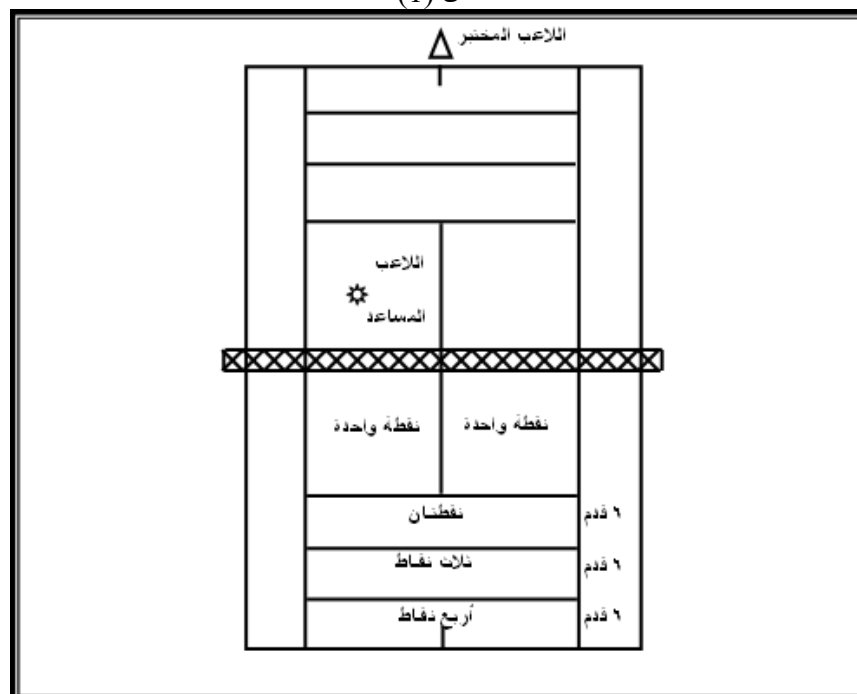
هدف الاختبار

1. إن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة، وعمق الضربات.
2. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
3. اللاعب ذوي الاعاقة يضرب (5) كرات متتالية لمهارة الضربة أمامية وهو على الكرسي المتحرك.
4. تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة.
5. على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم (1)، ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها.

احتساب نقاط عمق الضربات

1. نقطة واحدة في أي منطقة من مناطق الإرسال القريبة على الشبكة ، كما موضح في الشكل (1).
2. نقطتان في المقطع الأول بعد منطقة الإرسال ، كما موضح في الشكل (1).
3. ثلاث نقاط في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال ، كما موضح في الشكل (1).
4. أربع نقاط في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال ، كما موضح في الشكل (1).

شكل (1)



اختبار القدرة المهارية لعمق الضربة الخلفية (Ground Stroke Depth)(الكاظمي ، 2004)

في بداية الاختبار يجب التأكد من أن جميع المشتركين في الاختبار قد أكملوا الإحماء حول الملعب على الكراسي المتحركة وجاهزين لأجراء الاختبار.

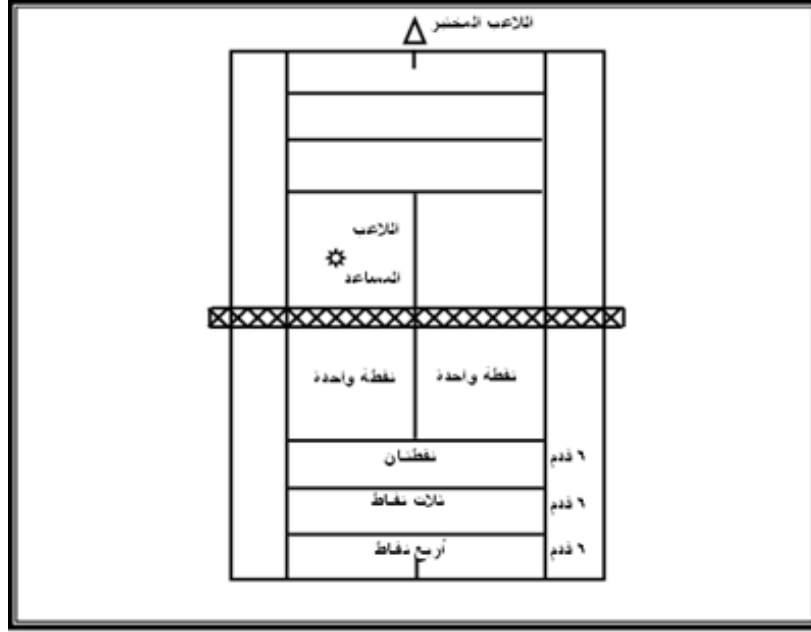
هدف الاختبار

1. إن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة، وعمق الضربات.
2. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
3. اللاعب ذوي الاعاقة يضرب (5) كرات متتالية لمهارة الضربة الخلفية وهو على الكرسي المتحرك
4. تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة.
5. على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم (1)، ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها.

احتساب نقاط عمق الضربات

1. نقطة واحدة في أي منطقة من مناطق الإرسال القريبة على الشبكة ، كما موضح في الشكل (1).
2. نقطتان في المقطع الأول بعد منطقة الإرسال ، كما موضح في الشكل (2).
3. ثلاث نقاط في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال ، كما موضح في الشكل (2).
4. أربع نقاط في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال ، كما موضح في الشكل (2).

شكل (2)



التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/06/24 على عينة لاعبي من لجنة ديالى والبالغ عددهم (2) لاعباً قبل قيامهم ببحثهم بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته . حيث قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبين من اللجنة البارالمبية الفرعية في ديالى على لاعبي التنس الارضي على الكراسي المتحركة في ملعب منتدى شباب الكاطون حيث استغرقت العملية يوم واحد هو يوم السبت المصادف 2023-06-24 كان عدد لاعبي التجربة (2) لاعب.

الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2023/06/27 على وذلك الساعة الثالثة عصر على ملعب (منتدى شباب الكاطون) ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها بقدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث .

التمرينات الخاصة

تم وضع بعض التمارين لأفراد عينة البحث بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث وبعد عرضه على السادة الخبراء* وبعد اجراء التعديلات اللازمة تم بدء تطبيق التمرينات الخاصة يوم الخميس المصادف (2023/6/29) ولمدة (8) اسابيع (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدة أسبوعياً (الخميس – السبت – الثلاثاء) يتضمن التمرينات الخاصة الكثير من المفردات الهادفة الى تطوير المهارتين للاعبين التنس المعاقين ،اذ انصب عمل الباحثان في مرحلة الأعداد الخاص باستخدام الوسائل التدريبية لتطوير كل من الضربة الامامية والخلفية . واشتمل التمرينات الخاصة على (24) وحدة تدريبية تم تنفيذها على المجموعة التجريبية .وقد قام الباحثان بتطبيق مفردات التمرينات الخاصة في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية والذي بلغت أزمانه مايلي:

القسم الرئيس

لقد بلغ الزمن الكلي لهذا القسم في التمرينات الخاصة المعد (720) دقيقة ومعدل زمن هذا القسم في الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة وقد هدفت تشكيلات التمارين في هذا القسم الى تطوير كل من كل من الضربة الامامية والخلفية ، اذ بلغ الزمن الفعلي الذي خصه الباحثان لهذه المتغيرات بما يقرب من (23-36) دقيقة في كل وحدة تدريبية .

الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية في تمام الساعة الثالثة عصراً من يوم الخميس المصادف 2023/8/24 وبنفس ظروف الاختبارات القبلية قدر الإمكان تقريبا

الوسائل الإحصائية

لقد أستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (2) يبين قيمة ت ودلالة الفروق للضربة الامامية والخلفية

المتغيرات	س	ع	ت	نسبة الخطأ	الدلالة
الضربة الامامية	قبلي	13.166	2.228	0.016	معنوي
	بعدي	16	1.673		
الضربة الخلفية	قبلي	11.833	1.834	0.004	معنوي
	بعدي	16.166	1.602		

عند مستوى دلالة 0,5

يلاحظ من الجدول (2) ان الوسط الحسابي للضربة الامامية للاختبار القبلي هو (13.166) وللاختبار البعدي (16) اما الانحراف المعياري للاختبار القبلي يبلغ (2.228) وللاختبار البعدي يبلغ (1.673) ، حيث بلغت قيمة (ت) (- 3.576) اما نسبة الخطأ (0,016)، اما الوسط الحسابي للضربة الخلفية للاختبار القبلي هو (11.833) وللاختبار البعدي (16.166) اما الانحراف المعياري للاختبار القبلي يبلغ (1.834) وللاختبار البعدي يبلغ (1.602) ، حيث بلغت قيمة (ت) (- 5.139) اما نسبة الخطأ (0.004) وهذا يعني انه معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

مناقشة النتائج

إن سبب التفوق الحاصل للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود إلى استخدام التمرينات المهارية المشابهة للمهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي على الكراسي المتحركة خلال الوحدات التدريبية الأولى والتي كانت تتضمن (الضربة الامامية والضربة الخلفية بكرات خفيفة الوزن معدة للتمرين فقط) ولتشابه المسارات الحركية بين المهارات أدى إلى خلق التوافقات العصبية العضلية والتي أدت إلى إتقان المهارة ورسوخها وبالتالي إلى تطورها إذ أن "استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وتكرار متواصل سيؤدي إلى التعود على إطار المسار الحركي والزماني والمثالي

وبالإضافة إلى انه تعلم المهارات السابقة ساهم في زيادة التوافق العصبي العضلي ورسوخ المهارة وإتقانها ووصولها درجة التوافق الدقيق في الأداء إذ أن "استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وتكرار متواصل سيؤدي إلى التعود على اطر المسار الحركي و الزماني المثالي وكذلك إن هذه النتيجة التي ظهرت بتفوق الأسلوب التدريبي مع التمرين المتغير قد عزز فكرة (النظرية التخطيطية) التي تؤكد " إن تنظيم التدريب بشكل متنوع أو متغير هو أكثر تأثيراً في التعلم من تنظيم التدريب بشكل ثابت " ويعتمد ذلك على نوع المهارة أو الفعالية وقد دعم ذلك (عامر، 1998) وذكر " إن التدريب المتغير هو الأجود والأفضل في

المراحل اللاحقة من التعلم لما تحققه هذه الطريقة في إيجاد برامج وقوانين حركية ينتفع بها الرياضي وتساعده على أداء تلك المهارات تحت ظروف المباراة وان يتم الأداء من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة " .

وبهذا يظهر التمرين المتغير قد زاد من عدد التكرارات المتنوعة وبتوزيعات وأماكن مختلفة بين محاولة وأخرى مما زاد خبرة المتعلم من أبعاد متعددة كالسرعة والدقة والمسافة والاتجاه وهذه المتغيرات جميعها ساهمت في تطور الضربة الامامية والضربة الخلفية للمجموعة التجريبية.

الخاتمة

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصلوا اليها الباحثان الى التوصيات الآتية:-

اذ ان زيادة التكرارات خلال الوحدات التدريبية ساعد في سرعة اكتساب المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي على الكراسي المتحركة وجود تأثير إيجابي بين نتائج المجموعات التجريبية في اكتساب وتطور مهارتي الضربتين الامامية والخلفية و ان التدريب المستمر على هاتين المهارتين له تأثير ايجابي في تطور مهارتي ضربتي الامامية والخلفية :- اجراء دراسات مشابهة عن تأثير برنامج تدريبي على بقية المهارات على التنس الارضي على الكراسي المتحركة.

الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين ، محمد الصادق الأمين ، أحمد الله حمدا كثيرا على ما هداني ومنحني من الصبر ووقفني لإتمام هذا البحث . حيث يقتضي مني واجب الاعتراف والوفاء ببرد الجميل أن أتقدم بالشكر إلى اللجنة البارلمبية الوطنية العراقية فرع ديالى ولكل من قدم لي العون وساهم في أتمام هذه البحث ، من الكادر التدريبي واللاعبين .

كما أتقدم بالشكر إلى والدي ووالدتي وأخوتي لتشجيعهم المتواصل لإتمام هذا العمل وأخيراً أتقدم بالشكر الجزيل لمكتب الرنين للتصوير و الله ولي التوفيق .

المصادر و المراجع

1. أسامة رياض احمد ، واحمد عبد المجيد أمين ،قواعد الطبيعية لرياضة المعاقين، ط1 ، دار هلال للأوفيس ، 1988.
2. أسامة رياض:رياضة المعاقين لالاسس الطبية والرياضية ، (القاهرة ، دار النشر العربي ،2000م).
3. أمل سويدان ،ومنى الجزار ،استخدام تكنولوجيا في التربية الخاصة،مركز الكتاب للنشر. القاهرة، 2007.
4. ديو بولد ، فان دالين ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،(ترجمة) محمد نبيل (واخرون)، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية، 1985م.
5. عامر رشيد سبع ؛ التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 1998
6. علي سلوم . الاختبارات والقياس والأحصاء في مجال الرياضي . الطيف للطباعة ،وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ،جامعة القادسية،2004 .
7. فان دالين ديوبولد . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . (ترجمة) محمد نبيل (وأخرون: القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة. 1985).
8. محمد قاسم بدر غادة محمود جاسم. (2020). Effect of special exercises in the development of balance and skill of transmission in tennis ground (12-14) years. Modern Sport, 19
9. قاسم حسن حسين ؛ الفسيولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : (الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991) .
10. محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد:اللياقة البدنية،عناصرها، وتنميتها، السعودية، دار الإصلاح الدمام،1984.
- 11.م. د كريم عبيس محمد. (2018). تأثير برنامج تدريبي بدني مقترح على وفق بعض المتغيرات الميكانيكية لتطوير فعالية رمي الثقل للمعاقين من الجلوس. مجلة أبحاث الذكاء، (25)، 393-409.
12. Modamgna, R.1(2015). P. P. 187 effects of various uphill Downhill, combination of uphill, downhill and programs anspvinting. level training Speed.
13. Mecrachen, a test of schema theory of discrete motor learning, Journal of motor behavior , 2000 .
14. Owen,Bandclavc,N,Beginnes.Guidetosorc Tanning and :Couning Pelher book Ltd , London,1975.

ملحق (1) نموذج وحدة تدريبية للتمرينات المهارية التطبيقية

الشهر: الأول

الزمن: 90 دقيقة

التاريخ: 2023/06/29

اليوم: الخميس

الأسبوع: الأول

الوحدة التدريبية: 1

الهدف التعليمي* تطوير سرعة ودقة الاستجابة الحركية والتغطية	التمرينات الخاصة لمرحلة الإعداد الخاص – المهاري	الشهر* الأول
الهدف التربوي* رفع الروح المعنوية للاعب		الاسبوع* الثاني
		اليوم* الأول
شدة الوحدة التدريبية* 83 – 85 %	النبيض من 159 ن/د إلى 163 ن/د	التاريخ 29 \ 06 2023
زمن الوحدة التدريبية* 30 دقيقة		الوقت الثالثة عصر – امتددي
		تباب الكاطون

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن اداء التمرين الواحد	التكرارات خلال الاداء	شدة التمرين الواحد	نبيض التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التمرين	مجموع الوقت الكلي للعمل	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل	صعوبة الوحدة التدريبية	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحصيري		تمرين احماء عام	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		تمرين احماء خاص	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
الرئيس		تمرين بدنية و مهارية عامة وخاصة	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	الاداء بشكل جماعي
		تمرين بدنية عامة	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		تمرين بدنية خاصة	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	30د	تمرين مركبة لتطوير سرعة ودقة الاستجابة الحركية	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	الاداء بشكل منفرد
د 6	تمرين (5) ملحق (7)	1.5 د	اكتر تكرار	/	/	/	2	3	د3	د3	د6	% 84	
د 8	تمرين (6) ملحق (7)	2د	55	83 %	159 ن/د	2	2	د4	د4	د4	د8		
د 8	تمرين (7) ملحق (7)	2د	60	85 %	163 ن/د	2	2	د4	د4	د4	د8		
د 8	تمرين (8) ملحق (7)	2د	60	85 %	163 ن/د	2	2	د4	د4	د4	د8		
		معرفة نظرية – مشاهد تطبيقية	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		معرفة خطية وكيفية اللعب في أماكن الملعب	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		تطبيقات خطية لاسلوب اللعب	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		اعداد نفسي	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
الختامي		تمرين تهدئة	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		تمرين استرخاء	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	