



يضاف على بحث مكى
 زمن الوحدة : (40) دقيقة
 عدد اللاعبين : (11) لاعب

ملحق (1) نماذج من الوحدات التدريبية
مفردات المنهج التدريبي

الاسبوع : الاول -
 التاريخ : 17 / 3 / 2019
 المكان : ملعب التنس الارضى

الاسبوع	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن بال دقائق	التمارين	حجم التمرين		الحجم التدريبي	الراحة (1 - 2) د	بين التمارين	بين المجموع
				المجموع	التكرار				
	القسم التحضيري	8 دقائق	الاحماء العام وتهيئة مفاصل الجسم						
	القسم الرئيسي	28 دقيقة							
	الهدف (تطوير الصفات الحركية المرونة	14 د	1- تمارين مع الزميل باتجاه معاكس مع مسك اليدين من الاعلى ثم المرحة بالتناوب للظهر والكتفين . 2- تمرين مرحة للجانبين من الوقوف . 3 - من وضع الجلوس مع ارجاع الازراع للخلف ومسكها من الزميل مع فرد الساقين للامام بفتحة مناسبة .	4	2	8			
	الرشاقة	14 د	1- البروك والجلوس الطويل مع تدوير الساقين بالتعاقب . 2- البروك للامام والاستلقاء على الظهر ومن ثم النهوض. 3- الاستاد الامامي ثم الجلوس.	4	2	8			
	القسم الختامي	4 د	تمارين استرخاء وتهدئة حرة	4	2	8			

الاسبوع : الثاني.

التاريخ : 24 / 3 / 2019

زمن الوحدة : (40) دقيقة

عدد اللاعبين : (11) لاعب

مفردات المنهج التدريبي

المكان : ملعب التنس الارضي

بين المجموع	الراحة (1 - 2) د		الحجم التدريبي	حجم التمرين		التكرار	التمارين	الزمن بال دقائق	مكونات الوحدة التدريبية	الاسبوع
	بين التمارين	المجموع		المجموع	التكرار					
							الاحماء (هرولة + تمارين تهيئة عضلات الجسم)	8 دقائق	القسم التحضيري	
							1- من وضع الجلوس مع مد الساقين للامام ثم نثي الجذع للامام مع ملامسة اطراف اصابع اليدين مع القدمين . 2- من وضع الوقوف واخذ وضع التخصص مع دوران الجسم للجانبين 3 - من وضع الوقوف والنثي للامام والاسفل مع مرجحة الذراعين وملامسة الذراع اليمنى مع اقدم اليسرى وبالعكس .	28 دقيقة	القسم الرئيسي	
			12	2	6	6	1- من وضع الجلوس مع مد الساقين للامام ثم نثي الجذع للامام مع ملامسة اطراف اصابع اليدين مع القدمين . 2- من وضع الوقوف واخذ وضع التخصص مع دوران الجسم للجانبين 3 - من وضع الوقوف والنثي للامام والاسفل مع مرجحة الذراعين وملامسة الذراع اليمنى مع اقدم اليسرى وبالعكس .	14 د	الهـدف (تظوير الصفات الحركية المرونة	
			8	2	4	4	1- من وضع الوقوف قتل الجذع للجانب بالتعاقب . 2- من الهرولة عمل حركات اداء لضرب الكرة (بدون كرة). 3- نثي الجذع مع مسك الكاحلين باليد .	14 د	الرشاقة	
			8	2	4	4			الرشاقة	
							تمارين استرخاء وتهدئة حرة	4 د	القسم الختامي	



زمن الوحدة : (40) دقيقة
عدد اللاعبين : (11) لاعب

الاسبوع : الخامس .
التاريخ : 14 / 4 / 2019

مفردات النهج التدريبي

الاسبوع	مكونات الوحدة التدرسية	الزمن بال دقائق	التمارين	حجم التمرين		القسم الختامي
				المجموع	التكرار	
	القسم التحضيري	8 د	الاحماء (هرولة + تمارين تهيئة عضلات الجسم)			
	القسم الرئيسي	28 دقيقة				
	الهدف (تطوير الصفات الحركية المرونة	14 د	1- الجوس المتقابل مع الزميل على الركبتين مع السحب المتبادل باليدين مع الزميل . 2- الوقوف الجانبي مع الزميل وتشابك اليدين من الاعلى والاسفل وملاصمة القدمين القريبتين وانتشاء قليل في مفصل الركبة للرجل البعيدة . 3- الاستلقاء على الظهر واللاعب الاخر يقوم بدفع الرجلين الممدودتين الى الاعلى مع مرجة الذراعين الى الاعلى .	2	5	10
	الرشاقة	14 د	1-عمل مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية. 2-ركض مرتد سريع (3 x 9) متر . 3- ركض متعرج بين الشواخص ومن ثم ضرب الكرة بضربة امامية وخلفية.	2	5	10
				2	5	10
			تمارين استرخاء وتهدئة حرة	2	5	10

زمن الوحدة : (40) دقيقة
عدد اللاعبين : (11) لاعب

مفردات المنهج التدريبي

الأسبوع : السابع .
التاريخ : 28 / 4 / 2019

الأسبوع	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن بال دقائق	التمارين	حجم التمرين		الحجم التدريبي	الراحة (1 - 2) د		
				المجموع	التكرار		بين التمارين	بين المجموع	
	القسم التحضيري	8 د	الاحماء (هرولة + تمارين تهيئة عضلات الجسم)						
	القسم الرئيسي	28 دقيقة	1- من وضع الوقوف المتقابل مع الزميل مع تقاطع القدمين ومسك الذراعين ثم السحب بالذراعين وبالتعاقب . 2- من وضع الاستلقاء على البطن مع جلوس الزميل على الظهر لرفع اللاعب المستلقي للأعلى وسحبه من الكفين . 3 - من وضع الاستلقاء على الظهر مع دفع الجسم عاليا بواسطة اصابع اليدين والقدمين لعمل تقوس في العمود الفقري . 1- عمل ضربة ارضية امامية وخلفية بعدها يقوم اللاعب بعمل تنقلات داخل الملعب ومن ثم العودة لضربة الكرة وهكذا . 2- الجري لاجتياز موانع متعددة (من داخل صندوق كبير ، قفز على المسطبة يمينا وشمالا ، جري بين شواخص ثم القفز لعمل حائط صد) . 3- ضرب الكرة بضربة ارضية امامية وخلفية مبدأ من منتصف الملعب يقوم اللاعب بالجرى من الخط الخلفي للملعب مروراً بالشواخص وينتهي بنفس نقطة البداية.	5	5	10	2	2	10
	الهـدف) تظوير الصفات الحركية ❖ المرونة	14 د		5	5	10	2	2	10
	❖ الرشاقة	14 د		5	5	10	2	2	10
	القسم الختامي	4 د	تمارين استرخاء وتهنئة حرة	5	5	10	2	2	10