



**The impact of special exercises using rubber bands in developing some  
offensive skills for players with disabilities in category (1-10) in table tennis**

**Assistant Professor Muslim Muhammad Sabat**

**College of Physical Education and Sports Science – University of Kufa**

**[muslimm.alwaeli@uokufa.edu.iq](mailto:muslimm.alwaeli@uokufa.edu.iq)**

**Abstract**

The importance of the research is evident as it addresses the knowledge in using rubber bands to develop some offensive skills and their necessity in the course of the game. The research problem addresses the difficulty faced by athletes with disabilities in developing offensive skills (forehand and backhand drive, upper spin forehand) which require the introduction of auxiliary educational tools that accelerate and assist the development process, especially since some of them suffer from weakness in body limbs. The researcher believes that these skills must be present when performing different techniques; therefore, the researcher decided to study this problem to identify strengths and reinforce them, as well as to discover weaknesses and avoid them. The aim of the research is to identify the impact of exercises with rubber bands in developing offensive skills for players with disabilities in category (1-10) in table tennis, and the researcher hypothesized that there is a significant effect of using exercises with rubber bands in developing some offensive skills. For the players with disabilities in categories (1-10) in table tennis, the researcher used an experimental method suitable for the research and identified the community as the players of the Paralympic Committee in Najaf Al-Ashraf. A sample of this community was selected, consisting of (10) players for the experimental group design. After conducting tests on them, the data was analyzed statistically and presented in specific tables for analysis and discussion.

**Keywords: Special exercises, resistance bands, offensive skills, disabled challengers, table tennis.**

## تأثير تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض المهارات الهجومية

للاعب متحدي الإعاقة فئة (1-10) بتنس الطاولة

أ.م.د. مسلم محمد صابط

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة

[muslim.alwaeli@uokufa.edu.iq](mailto:muslim.alwaeli@uokufa.edu.iq)

### الملخص

تتجلى أهمية البحث كونه يتناول المعرفة في استخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض المهارات الهجومية وضرورتها في مجريات المباراة.

وكانت مشكلة البحث تتناول الصعوبة التي تواجه متحدي الإعاقة لتطوير المهارات الهجومية

(الضربة الدافعة بالوجه الامامي والخفي، ضربة الدوران العلوي الامامية) والتي تحتاج لإدخال وسائل تعليمية مساعدة تسرع وتساعد عملية التطور سيما بعضهم يعاني من ضعف في أطراف الجسم والتي يعتقد الباحث بوجود توافرها عند اداء مختلف المهارات لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة. لمعرفة نقاط القوة وتعزيزها واكتشاف نقاط الضعف وتلافيها.

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين بالحبال المطاطية في تطوير المهارات الهجومية للاعب متحدي الإعاقة فئة (1-10) بتنس الطاولة، وفرض الباحث أن هناك تأثير معنوي لاستخدام التمارين بالحبال المطاطية في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعب متحدي الإعاقة فئة (1-10) بتنس الطاولة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته للبحث وحدد الباحث مجتمعه بلاعب اللجنة البارالمبية في النجف الاشرف، وقد تم اختيار عينة من هذا المجتمع، بلغ عددها (10) لاعبا بتصميم المجموعة التجريبية، وبعد اجراء الاختبارات عليهم عالجا احصائيا وعرضت بجدول خاصة ليتم تحليلها ومناقشتها.

**الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، الحبال المطاطية، المهارات الهجومية، متحدي الإعاقة،**

**تنس الطاولة.**

## 1- المقدمة:

إن استعمال التمارين الرياضية المتنوعة وإشراك الأجهزة والأدوات الرياضية في تطوير المهارات كان له التأثير الإيجابي للاعبين "إن الوسائل التعليمية وأهمية استخدامها في عملية التعلم أو التدريب لم تعد موضوعاً هامشياً في العملية التعليمية أو التدريبية بل أصبحت جزءاً لا يتجزأ من مقوماتها الأساسية ، إذ إن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة يجعل عملية التدريب أكثر فعالية وإيجابية وذلك لأن استخدامها في العملية التعليمية أو التدريبية يؤدي إلى بناء التصور لدى اللاعب أو المتعلم وتطوره ويعمل على تحقيق أكبر قدر ممكن من الكفاية التعليمية أو التدريبية" وتعد لعبة تنس الطاولة من الألعاب الواسعة الانتشار في الوقت الحاضر على مستوى العالم وفيها من المهارات المتعددة التي تحتاج إلى أوقات طويلة لتطويرها وخصوصاً المهارات الهجومية التي تعد مهارات مركبة صعبة ولا بد للمختصين من إدخال مختلف الوسائل المساعدة لتطوير هذه المهارات سيما أن الطرائق والوسائل التدريبية لا تكون بمفردها قادرة على تطوير المهارات لذلك تكمن الأهمية في استعمال الحبال المطاطية مختلفة المقامات بتطوير المهارات الهجومية ومساعدة متحدي الإعاقة فئة (1-10) على تجاوز مكامن الضعف في الأداء والارتقاء بالمستوى إذا ما استعملت بشكل علمي سليم، للمساعدة في تسهيل عملية التدريب .

وأن لعبة تنس الطاولة من الألعاب الصعبة والتي تحتاج إلى وقت طويل وإمكانيات كبيرة لصنع لاعب ذي مستوى عال لأنها تحتاج إلى أساليب متنوعة ومتطورة بديلة عن الأساليب المتبعة التي يستخدمها المدربون فضلاً عن أن الأساليب وحدها غير كافية لذا يجب استخدام أجهزة وأدوات مساعدة تساعد في تفعيل تأثير الأساليب المستخدمة في تطوير المهارات المرتبطة بها والتي تعد مهمة في أداء المباريات بشكلها الصحيح ومن خلال ملاحظة الباحث وخبرته الطويلة في تدريب متحدي الإعاقة لتنس الطاولة وسؤاله العديد من المختصين في مجال تدريب تنس الطاولة اتضح أن المهارات الهجومية هي الأكثر صعوبة لديهم في مراحل التدريب المهاري لذا ارتأى الخوض في هذه المشكلة ووضع بعض الحلول التي يعتقد أنها ستكون ذات مردود إيجابي في تعلم هذه المهارات الصعبة وتحسين نواتج الأداء المهاري من خلال استخدام الحبال المطاطية ودمجها بأداء المهارات الهجومية لتحسين الأداء لمتحدي الإعاقة فئة (1-10) .

ويهدف البحث الى:

1- اعداد تمارينات باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين متحدي الاعاقة فئة (1-10) بتنس الطاولة.

2- التعرف على تأثير التمارينات باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين متحدي الاعاقة فئة (1-10) بتنس الطاولة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبي اللجنة البارالمبية بتنس الطاولة والبالغ عددهم (10) لاعبين فئة (1-10) واختارهم جميعا بطريقة الحصر الشامل وبهذا تكون نسبة العينة (100%)

2-3 الوسائل والأجهزة والادوات المساعدة:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية.

- المقابلة.

- الاختبارات والقياس.

- الملاحظة.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت عدد (1).

- كاميرا رقمية عدد (1) نوع Sony.

- كمبيوتر محمول عدد (1) نوع HP.

- طاوولات تنس طاولة قانونية مع مضارب تنس طاولة قانونية عدد (12) مضرب.

- كرات تنس طاولة عدد (200) مع سلة كرات عدد (2) مع شريط قياس من الجلد.

- اشربة مطاطية بمقاومات مختلفة عدد (10).

## 2-4 تحديد مهارات البحث واختباراتها:

قام الباحث بالتشاور مع بعض خبراء اللعبة باختيار ثلاث مهارات هجومية هي ضربة الدوران العلوي والضربة الدافعة بالوجه الامامي والخلفي وهي كثيرة الاستخدام في شوط المباراة وفاعلة في حسم النتائج وكذلك لقلة اختبارات مهارات تنس الطاولة قام الباحث بإجراء اختبار اداء المهارات بالملاحظة من خلال ثلاث خبراء بتنس الطاولة\* ويتم الاختبار كالآتي:

### وصف الاختبار:

- اسم الاختبار: تقييم اداء مهارات (ضربة الدوران العلوي الامامية، الضربة الدافعة بالوجه الامامي، الضربة الدافعة بالخلفي)

- الغرض من الاختبار: تقييم اداء المهارات اعلاه.

- الادوات المستخدمة: طاولة لعب قانونية، سلة كرات، كرات عدد 200، مضارب تنس طاولة عدد 10، ورقة التسجيل الخاصة.

### طريقة الاداء والتسجيل:

يقف اللاعب خلف الطاولة بمسافة (1م) بجهة اليمين مع مراعاة الاداء للاعبين الكراسي المتحركة ويقوم احد اللاعبين او المدرب بإعطائه (10) كرات بسرعة متوسطة من سلة قريبة بالجهة المقابلة ويقوم اللاعب بضربها بمهارة الضربة الدورانية بالوجه الامامي ثم ينتقل لجهة الضربة الخلفية ويقوم ايضا بضرب (10) كرات اخرى ويعود بعدها لجهة الضربة الامامية ويقوم بضرب (10) كرات جديدة ليكون مجموع الكرات جميعا (30) كرة ويتم تقييم هذه المهارات من (صفر-70) ويتم تقييم الكرات الناجحة من (صفر-30) على ان يكون التقييم النهائي من (100) درجة ليتم التقييم بشكل واضح ودقيق، يتم اعطاء اللاعب (10) كرات للإحماء ، ويتم اعتماد الملاحظة في تقييم المهارات لعينة البحث وذلك من خلال تصوير الاداء فيديويا ليتم التقييم بشكل واضح ودقيق ويتم عرضه على ثلاثة خبراء في مجال تنس الطاولة ليتم تقييم الاداء وإعطاء كل طالب درجة من (100) درجة كحد اعلى للأداء الكلي .

\* 1- د. هشام محمد/مدرّب دولي

2- حسين جوادي/مدرّب محلي

3- حسين عبد الزهرة/مدرّب محلي

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ 2025/4/5 في قاعة منتدى شباب صباح الكرعاوي التابعة لمديرية الشباب والرياضة في النجف، على عينة من مجتمع البحث وعددهم (3) لاعبين وتم اعتماد نتائجهم في التجربة الرئيسية. وكان الهدف منها:

- 1- التحقق من مدى صلاحية قياسات الاجهزة.
- 2- تحديد اجزاء الاجهزة التي تعيق المتعلم اثناء اداء الحركة لغرض ازلتها.
- 3- التعرف على مدى امكانية ملائمة الاختبار للعينة.

## 2-6 الاختبارات القبليّة:

لقد تم اجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2025/4/25 في قاعة تنس الطاولة لمنتدى شباب الشهيد صباح الكرعاوي وللمهارات الثلاث قيد الدراسة وسجلت جميع النتائج الخاصة بهذا الاختبار في استمارات خاصة ليتم معالجتها احصائيا وبعدها يتم عرضها ومناقشتها.

## 2-7 التمرينات الخاصة بالحبال المطاطية:

لقد تم تنفيذ التمرينات\* في يوم 2025/5/20 ولغاية 2025/7/20 حيث كانت العينة تتدرب باستخدام الحبال المطاطية وكذلك الكرات المتعددة ولثلاث وحدات في الاسبوع حصة كل وحدة (30) دقيقة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكان عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية وتمت جميعها باستخدام (الحبال المطاطية ، الكرات المتعددة) التي اختلفت مقاومتها من القليلة للعالية حسب اللون (اصفر خفيف ، احمر متوسط ، ازرق قوي ، بنفسجي قوي جدا) وكانت اغلب التمرينات متدرجة من السهل الى الصعب وكذلك كانت شبيهة بمقاطع النقطة في المباريات حيث كانت تؤدي التكرارات لأكثر من مرة باستخدام هذه الوسائل وتدرج المهارة من السهل الى الصعب.

\* ملحق (1)

## 2-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية قاعة منتدى الشهيد صباح الكرعاوي يوم 20/7/2025 وبنفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبلية.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل البيانات واستخدم فيها:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- T-test للعينات المترابطة.

- T-test للعينات المستقلة.

3- عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج القياس القبلي والبعدى لاختبار المهارات قيد الدراسة لمجموعة البحث التجريبية كما مبين في الجدول (1):

جدول (1) يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمهارات قيد الدراسة

ت	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (sig)	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	المهارات	درجة	0.76	56.26	1.02	65.87	33.9	0.000	معنوي

درجة الحرية = 9 الفروق معنوية عند مستوى دلالة (0,05)

من خلال النتائج المبينة في الجدول (1) والخاص بالاختبار القبلي لمهارة الضربة الدافعة بالوجه الامامي والخلفي وكذلك ضربة الدوران العلوي الامامية لمتحدي الاعاقة نرى ان الوسط الحسابي كان (56.26) والانحراف المعياري (0.76) في حين نرى بيانات الاختبار البعدى لنفس المهارات كانت بوسط حسابي (65.87) وانحراف معياري (1.02) في حين نرى قيمة (t) المحسوبة كانت (33.9) عند درجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0.05) وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.05) وبذلك تكون الدلالة معنوية للعينة التجريبية في هذه المهارات.

### 3-2 تحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات قيد الدراسة:

من خلال تحليل الجدول (1) لاحظنا ان الفروق معنوية للمهارات ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية، ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية لاستخدام التمرينات بالحبال المطاطية ودمجها بأداء المهارات المعنية وايضا باستخدام الكرات المتعددة كذلك فان تكرار التمرينات بالوسائل أعلاه خلال الوحدات التدريبية الأولى ساعد في تحسن المهارات قيد البحث بلعبة تنس الطاولة إذ إن " تعلم الحركات المشابهة والمتماثلة من حيث تكرارها يحصل هناك انتقال سهل ايجابي إلى أقصى درجة في تعلمها".

كما إن معظم وقت التمرينات كان منصبا على الأداء المهاري للاعبين من خلال استخدام التمرينات على جانبي الطاولة بالكرات الكثيرة وتكرار أداء الضربات بمختلف أشكالها فضلا عن استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب أدى بذلك إلى تطور المهارات وهذا ما أكده

(قاسم حسن حسين وفتحي المهشش، 1999)

"من أجل أن يصل الرياضيون الناشئون إلى أفضل مستوى عليهم أن يبدأوا بتنفيذ خطة تدريبية شاملة تتعد عن التركيز على عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية إذ إن تدريب الناشئين في تنس الطاولة يرتكز على تطوير المهارات بالأساس ومن خلال المهارات يتطور اللاعب في صفاته البدنية دون اللجوء إلى تدريب الصفات البدنية بشكل مباشر".

لذلك استعمل الباحث التمارين المركبة التي تتطلب واجبات متعددة من التحرك وضرب الكرات بواسطة ربط الحبال المطاطية باليد وبالذراع التي اختلفت مقاومتها من القليلة حسب اللون

(اصفر خفيف، احمر متوسط، ازرق قوي، بنفسجي قوي جدا) باستخدام الضربات بالكرات الى العالية بدون استخدام الكرات مع التأكيد على ابقاء المسارات للمهارات بشكلها الحقيقي وبعدها يتم تكرارها بالكرات المتعددة دون الحبال المطاطية ومحاولة تركيب الضربات بما يشبه مقاطع النقاط الحقيقية وبذلك سوف تتطور لدى اللاعب القدرة التوافقية في إدماج أكثر من حركة أثناء ضرب الكرات بتنس الطاولة وإن استخدام التمارين المتنوعة كان لها تأثير إيجابي في تطوير الاداء الحركي.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان استخدام الحبال المطاطية ذات المقاومات المختلفة للأداء كان عاملا مهما في تفعيل دور اساليب التمرين المستخدمة في الوحدة التدريبية.
- 2- ان لتنفيذ التمرينات مع استخدام الحبال المطاطية تأثيرا فاعلا في تحسن المهارات المبحوثة لمتحدي الاعاقة فئة (1-10).
- 3- ان استخدام الحبال المطاطية ساهمت في خلق جو من الاثارة والتشويق في الاداء.
- 4- أن من الضروري ان يحس اللاعب بأدائه في جميع اقسام الحركة وساعدت الحبال المطاطية في تسريع الاداء بعد رفع الحبال عن اللاعب.
- 5- ربط الحبال المطاطية بمختلف اجزاء الجسم قد ساهم في تحسن التحرك للتحضير لأداء المهارت.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات باستخدام الحبال المطاطية في تطوير كل المهارات لتتنس الطاولة
- 2- اجراء دراسات مشابهة وباستخدام اساليب جديدة ومنوعة وباستخدام وقت اطول في عملية التدريب ومقارنة النتائج مع اساليب اخرى.
- 3- ضرورة قياس القوة لكل لاعب عند تنفيذ التمارين بالحبال المطاطية لتجنب الاصابة.
- 4- ضرورة وضع الحبال المطاطية العالية المقاومة في الجذع والخفيفة في الاطراف.

#### المصادر

- قاسم حسن حسين وفتحي المهشش: الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط1، الأردن، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي، ط1، العراق-النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008.
- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي، جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1988.

- Cageand Bevlhrsh. Educational Psychology. Rand collegc.  
Pob.Co.Chicago.1981.



## ملحق (1)

تمريبات تطوير الأداء المهاري الخاص بتنس الطاولة لمتحدي الاعاقة فئة (1-10)

عدد اللاعبين / (10)

زمن الجزء الرئيسي/90د

المكان/منتدى شباب الشهيد صباح الكرعاعي

زمن التمرينات/25-35د



(الأسبوع/ الأول، الثاني)

ت	شرح التمرينات	زمن الاداء	تكرار	نوع الحبال المطاطية	الراحة ثا	الملاحظات
1	تمارين حركية بدون كرات على جوانب الطاولة القريبة	30ثا	2	احمر	30 /ثا	
2	ضربة بالوجه الخلفي / بالحبل المطاطي	30ثا	2	اصفر	30 /ثا	
3	نفس التمرين (2) / بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30 /ثا	
4	دوران أعلى بالوجه الأمامي/ بالحبل المطاطي	30ثا	2	اصفر	30 /ثا	
5	نفس التمرين (4) بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30 /ثا	
6	ضربة خلفية -تحرك خطوة واحدة للجانب او الكرسي - دوران أعلى-رجوع / بالحبل المطاطي	30ثا	2	اصفر - احمر	30 /ثا	
7	نفس التمرين (6) كرات متعددة	30ثا	2	-	30 /ثا	
8	الأداء باليد الغير مستخدمة / بالحبل المطاطي	45ثا	1	اصفر	15 /ثا	
9	نفس التمرين (8) بالكرات المتعددة	45ثا	1	-	15 /ثا	
10	تصغير مساحة الطاولة(للنصف)/ضربة خلفية -دوران أعلى -نفس المكان/ بالحبل المطاطي	45ثا	1	اصفر	15 /ثا	
11	نفس التمرين (10) بالكرات المتعددة	45ثا	1	-	15 /ثا	
12	ضربة خلفية-دوران نصف دائري بالرجلين او الجذع- ضربة دوران أعلى أمامية- رجوع للوضع / بالحبل	45ثا	2	اصفر -احمر	15 /ثا	
13	نفس التمرين (12) بالكرات المتعددة	45ثا	2	-	15 /ثا	
14	ضربة خلفية -تحرك جانبي او الكرسي- ضربة دوران للأعلى -رجوع للوضع/ بالحبل المطاطي	60	2	اصفر - احمر	30 /ثا	
15	نفس التمرين (14) بالكرات المتعددة	60	2	-	30 /ثا	
16	نفس التمرين (6) بالحبل المطاطي	30ثا	2	اصفر -احمر	30ثا	
17	نفس التمرين (6) كرات متعددة	30ثا	2	-	30ثا	
18	نفس التمرين (12) بالجهاز	45ثا	2	اصفر - احمر	15ثا	

الأسبوع/ الثالث، الرابع

ت	شرح التمرينات	زمن الاداء	تكرار	سرعة الجهاز	الراحة ثا	الملاحظات
1	تمارين حركية بدون كرات على جوانب الطاولة	30ثا	2	ازرق	30/ثا	
2	ضربة بالوجه الخلفي / بالحبال المطاطية	30ثا	2	اصفر	30/ثا	
3	نفس التمرين (2) / بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30/ثا	
4	دوران أعلى بالوجه الأمامي/ بالحبال المطاطية	30ثا	2	اصفر	30/ثا	
5	نفس التمرين (4) بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30/ثا	
6	ضربة خلفية-دوران نصف دائري بالرجلين او جذع - ضربة دوران أعلى أمامية- تحرك خطوتين للجانب - ضربة دوران أعلى - رجوع للوضع / بالحبال المطاطية	45ثا	2	اصفر - ازرق	15/ثا	
7	نفس التمرين (6) / بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30/ثا	
8	استقبال الكرات بأي يد بدون مضرب لأي جانب عشوائي / بالحبال المطاطية	45ثا	1	اصفر	15/ثا	
9	نفس التمرين (8) بالكرات المتعددة	45ثا	1	-	15/ثا	
10	تصغير مساحة الطاولة(للربع)/ضربة خلفية -دوران أعلى -نفس المكان/ بالحبال المطاطية	45ثا	1	اصفر	15/ثا	
11	نفس التمرين (10) بالكرات المتعددة	45ثا	1	-	15/ثا	
12	استقبال كرات عشوائية بضربة خلفية أو دوران أمامي / بالحبال المطاطية	45ثا	2	اصفر	15/ثا	
13	نفس التمرين (12) بالكرات المتعددة	45ثا	2	-	15/ثا	
14	ضربة خلفية بالاستناد على رجل اليسار-تحرك للجانب - ضربة دوران للأعلى -رجوع للوضع/بالحبال	60	2	اصفر - ازرق	30/ثا	
15	نفس التمرين (14) بالكرات المتعددة	60	2	-	30/ثا	
16	ضربة بالوجه الخلفي قصيرة بالتحرك للأمام-ضربة دوران أمامي بالتحرك خطوة إلى الخلف او جذع/بالحبال	60	2	اصفر - ازرق	30/ثا	



مجلة علوم التربية الرياضية  
العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الدولي الأول لرياضة ذوي الهمم للمدة من (24-25) أيلول 2025 - الذي أقامته كلية  
التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنقيل

---

الأسبوع /الخامس والسادس



ت	شرح التمرينات	زمن الاداء	تكرار	سرعة الجهاز	الراحة ثا	الملاحظات
1	تمارين حركية بدون كرات على جوانب الطاولة	30ثا	2	بنفسجي	30/ثا	
2	ضربة بالوجه الخلفي / حبال مطاطية	30ثا	2	اصفر	30/ثا	
3	نفس التمرين (2) / بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30/ثا	
4	دوران أعلى بالوجه الأمامي/ حبال مطاطية	30ثا	2	اصفر	30/ثا	
5	نفس التمرين (4) بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30/ثا	
6	ضربة خلفية-دوران نصف دائري بالرجلين او بالذراع كراسي -ضربة دوران أعلى أمامية- تحرك الرجلين التقاطعية-ضربة دوران أعلى- رجوع للوضع / بالجهاز	45ثا	2	اصفر- بنفسجي	15/ثا	
7	نفس التمرين (6) / بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30/ثا	
8	ضربة خلفية-تحرك للجانب خطوتين او الذراع - ضربة دوران أعلى أمامية او بالذراع كراسي-عودة للوضع/ حبال مطاطية	45ثا	1	اصفر- بنفسجي	15/ثا	
9	نفس التمرين (8) بالكرات المتعددة	45ثا	1	-	15/ثا	
10	تصغير مساحة الطاولة(للمربع)/ضربة خلفية -دوران أعلى -نفس المكان/ حبال مطاطية	45ثا	1	اصفر- احمر	15/ثا	
11	نفس التمرين (10) بالكرات المتعددة	45ثا	1	-	15/ثا	
12	استقبال كرات عشوائية بضربة خلفية أو دوران أمامي / حبال مطاطية	45ثا	2	اصفر	15/ثا	
13	نفس التمرين (12) بالكرات المتعددة	45ثا	2	-	15/ثا	
14	وضع علامات مرقمة على الطاولة بارتفاع (10) سم وإصابة الرقم المطلوب / حبال مطاطية	60	2	اصفر	30/ثا	
15	نفس التمرين (14) بالكرات المتعددة	60	2	-	30/ثا	
16	ضربة بالوجه الخلفي قصيرة بالتحرك للأمام-ضربة دوران أمامي بالتحرك خطوة إلى الخلف/ حبال مطاطية	60	2	اصفر- بنفسجي	30/ثا	
17	نفس التمرين (16) كرات متعددة	60	2	-	30ثا	



## الأسبوع/ السابع والثامن



ت	شرح التمرينات	زمن الاداء	تكرار	سرعة الجهاز	الراحة ثا	الملاحظات
1	تمارين حركية بدون كرات على جوانب الطاولة	30ثا	2	بنفسجي	30ثا	
2	ضربة بالوجه الخلفي / بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30ثا	
3	نفس التمرين (2) / مع المدرب او الزميل	30ثا	2	-	30ثا	
4	دوران أعلى بالوجه الأمامي/ بالكرات المتعددة	30ثا	2	-	30ثا	
5	نفس التمرين (4) مع المدرب او الزميل	30ثا	2	-	30ثا	
6	ضربة خلفية-دوران نصف دائري بالرجلين -ضربة دوران أعلى أمامية- تحرك الرجلين التقاطعية-ضربة دوران أعلى او الجذع- رجوع للوضع / بالكرات المتعددة	45ثا	2	-	15ثا	
7	نفس التمرين (6) / مع المدرب او الزميل	30ثا	2	-	30ثا	
8	تحرك نصف دائري-ضربة دوران أعلى أمامية-حركة رجلين تقاطعية للجانب - ضربة دوران أعلى -تحرك خطوتين للجانب او الجذع للكراسي- ضرب بالوجه الخلفي/ بالكرات المتعددة	45ثا	1	-	15ثا	
9	نفس التمرين (8) مع المدرب او الزميل	45ثا	1	-	15ثا	
10	ضربتين بالوجه الخلفي-تحرك نصف دائري-ضربتين دوران أعلى -تحرك متقاطع-ضربتين دوران أعلى-رجوع او الجذع كراسي/بالكرات المتعددة	45ثا	1	-	15ثا	
11	3ضربات دوران أعلى إلى (الوسط، يمين، يسار) تحرك خطوة إلى الجانب- ضربة خلفية-تحرك نصف دائري- ضربة دوران علوي-رجوع/ مع المدرب او الزميل	45ثا	1	-	15ثا	
12	استقبال كرات عشوائية بضربة خلفية أو دوران أمامي / بالكرات المتعددة	45ثا	2	-	15ثا	
13	نفس التمرين (12) مع المدرب او الزميل	45ثا	2	-	15ثا	
14	وضع علامات مرقمة على الطاولة بارتفاع (10) سم وإصابة الرقم المطلوب / بالكرات المتعددة	60	2	-	30ثا	
15	لعب حر مع المدرب او الزميل بالمهارات المطلوبة فقط	60 ثا	2	-	30ثا	