

الملاحق

ملحق (١)

الاختبارات المهنية قيد البحث

اختبارات المهارات الحركية :

١. اختبار التمرير

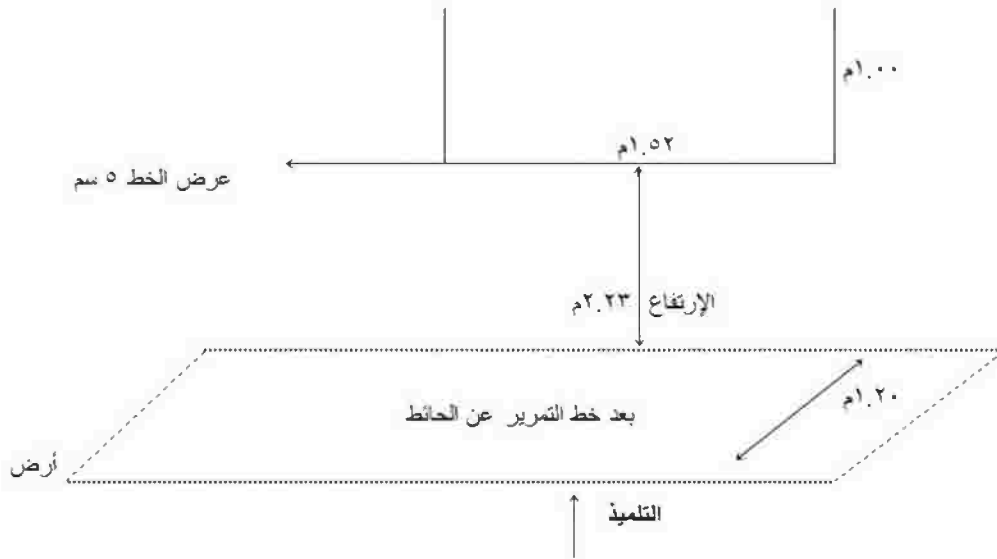
اختبار التمرير من أعلى المواجه للحائط

الهدف : قياس قدرة وسرعة التمرير من أعلى بكرة طائرة في مواجهة الحائط

الأدوات : حائط أملس ترسم عليه علامات لخطوط عرضها ٥ سم وهذه الخطوط هي خط طوله ١.٥٢ م وعلى ارتفاع موازى للأرض بمقدار ٢,٢٣ متر ويرسم خطان عموديان ممتدان لأعلى من كل نهاية لهذه الخطوط بطول حوالي ١ متر كما يلزم ساعة إيقاف – ورق تسجيل – كرة طائرة

التعليمات : يقف المختبر بالكرة مواجه الحائط ومع إشارة البدء تقذف الكرة في المنطقة المحددة للخطوط وعند ارتداد الكرة يقوم اللاعب بتمريرها على التوالي لمدة دقيقة واحدة ويجب ان تكون الكرة المقذوفة والممررة على الحائط فوق خط ١.٥٢ متر وبين الخطين العموديين كما يسمح بأن ترتد الكرة مرة واحدة قبل أداء التمرير

التسجيل : هو العدد الكلى للتمريرات المنفذة في حدود دقيقة واحدة ويسمح لكل لاعب بثلاثة محاولات ويحتسب متوسط عدد أفضل محاولتين في التسجيل النهائي ولا يحتسب قذف الكرة ضمن العدد (٨٤).



شكل (٧)

٢. اختبار الدفاع عن الملعب

اختبار استقبال الإرسال

الهدف : قياس مهارة اللاعب في استقبال الإرسال (التمرير من أسفل باليدين)

الأدوات : ملعب كرة طائرة .

- تقسيم منطقة ال ٢ متر إلى ثلاث مناطق متساوية .
- نرسم دائرتان (أ ، ب) في ركني الملعب بحيث يكون مركز كل دائرة علي بعد ١ متر من خط الجانب و ٢ متر من خط النهاية .
- توضع علامة (*) في نصف الملعب المقابل وعلي بعد ٢ متر من خط النهاية و ٣ متر من خط الجانب

التعليمات : يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة حيث يقوم باستقبال الكرة المرسله من المدرب وتوجيهها إلي الثلاث مناطق الموجودة داخل منطقة ال ٢ متر ، ويكرر نفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب) .

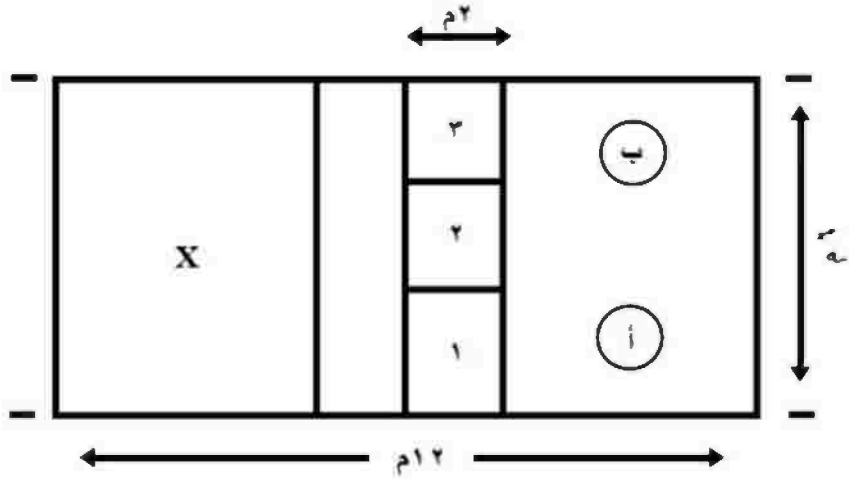
الشروط : لكل مختبر ٥ محاولات من داخل الدائرة (أ) ، وخمس محاولات من الدائرة (ب) .

- يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل باليدين .
- تلغي جميع المحاولات المرسله فيها الكرة بطريقة خاطئة .
- يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون (الخمس محاولات الأولى من الدائرة (أ) والخمس محاولات الأخرى من الدائرة (ب) .

التسجيل : يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشرة وذلك وفقا للأسلوب التالي

- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر ٣ درجات .
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر علي درجة واحدة .
- ما عدا ما سبق يحصل المختبر علي صفر .
- تكون الدرجة النهائية للاختبار هي ٣٠ درجة .

(٢٦).



شكل (٨)

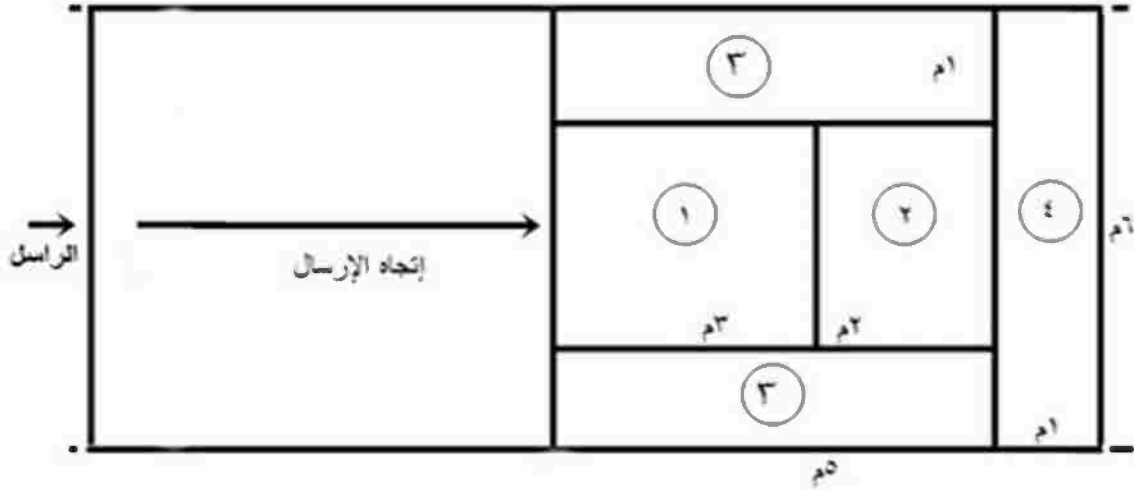
٣. اختبار الإرسال

الهدف : قياس مهارة دقة الإرسال

الأدوات : كرات طائرة – شبكة كرة طائرة بقوائمها – ملعب مرسوم كما هو موضح بالشكل

التعليمات : - يقف المختبر خلف خط النهاية في مواجهه الملعب ويقوم اللاعب المرسل بضرب الكرة من أسفل مواجهه لتعبر إلي الملعب المقابل .

التسجيل : يعطي المختبر (٥) محاولات للإرسال ويكون التسجيل هو عدد النقاط التي تم أدائها وتحدد هذه النقاط بمكان المنطقة التي تسقط فيها الكرة ، والكرات التي تسقط علي خط ما فإنها تمنح لها درجات المنطقة الأعلى التي يتبعها هذا الخط ويكون الحد الأقصى للدرجات (٢٠) درجة. (٨٤).



شكل (٩)

ملحق (٢)

الاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية

الاختبار الأول

اختبار الوثب العريض من الثبات

الهدف : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الوثب للأمام .

الأدوات : مكان مناسب للوثب بعرض ١.٥ م وبطول ٣.٥ م ويراعي أن يكون المكان مستويا وخاليا من العوائق وغير أملس ، شريط قياس .

طريقة الأداء : يرسم خط للارتفاع علي الأرض ويقف المختبر خلف ذلك الخط ويبدأ في مرجحة الذراعين أسفل خلفا مع ثني الركبتين ثم مرجحتهما أماما عاليا مع دفع الأرض وفرد الركبتين للوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة .

الشروط : - الارتفاع والهبوط بالقدمين معا .

- تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتفاع حتي آخر أثر تركة المختبر القريب من خط الارتفاع .

التسجيل : - لكل مختبر ٣ محاولات تحتسب له أفضلها .

- تقاس المسافة لأقرب ٥ سم .

(٨٤).



شكل (١٠)

الاختبار الثاني

اختبار دفع كرة طبية ٢ كجم باليدين

الهدف : قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .

الأدوات : كرات طبية زنة الواحدة (٢ كجم) ، كرسي ، شريط قياس ، حبل صغير وسميك ، منطقة فضاء ومستوية .

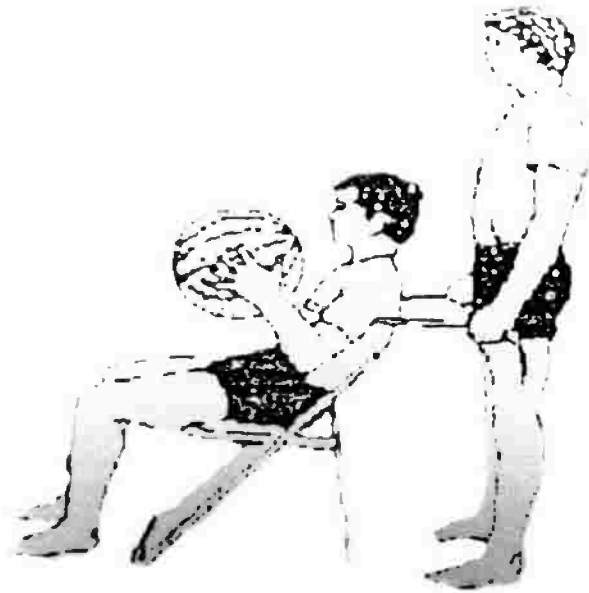
مواصفات الأداء :

- يجلس المختبر علي الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصق لحافة الكرسي .
- يوضع حول صدر المختبر حبل يمسك من الخلف عن طريق محكم (أحد المساعدين) وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .
- تتم حركة دفع الكرة باليدين فقط .

تعليمات الاختبار :

- يعطي المختبر ثلاث محاولات متتالية .
- يعطي للمختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب علي الأداء .
- عندما يهتز المختبر أو يتحرك علي الكرسي أثناء الأداء لا تحتسب النتيجة ويعطي له محاولة أخرى بدلا منها .

التسجيل : درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة علي الأرض ناحية الكرسي مقرب لأقرب ١٥ سم ، يحتسب للمختبر درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث . (٨٣).



شكل (١١)

الاختبار الثالث

اختبار عدو ١٢ متر

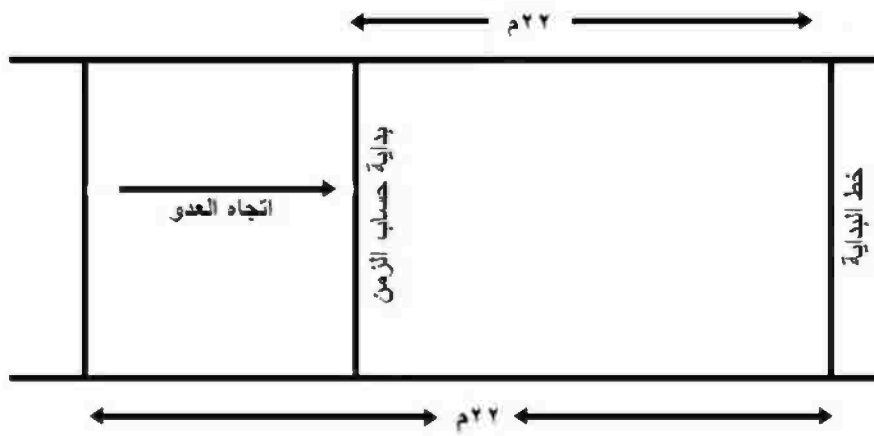
الهدف : قياس سرعة التسارع .

الأدوات : طريق جري طوله لا يقل عن ٢٢ متر يحدد عليه خطان أحدهما للبداية والثاني للنهاية والمسافة بينهما ١٢ متر والأمطار الباقية تكون جهة خط النهاية ، ساعة إيقاف .

تعليمات الاختبار : يتخذ المختبر وضع الاستعداد (وضع البدء من الوقوف) بحيث تكون القدمان خلف خط البدء ، وعند رؤية الإشارة ي العدو المختبر بأقصى سرعة في خط مستقيم إلى أن يتجاوز خط النهاية بأي جزء من أجزاء الجسم

التسجيل : لكل تلميذ ثلاث محاولات يسجل له الزمن الأفضل الذي قطع فيه المسافة المحددة (١٢) إلى أقرب ٠.١ ث .

ملحوظة : يفضل الجري ثنائيات بجوار الزميل لبث روح التنافس . (٨٤).



شكل (١٢)

الاختبار الرابع

اختبار العدو ٦-٢-٤-٢-٦ أمتار مع تغير الاتجاه

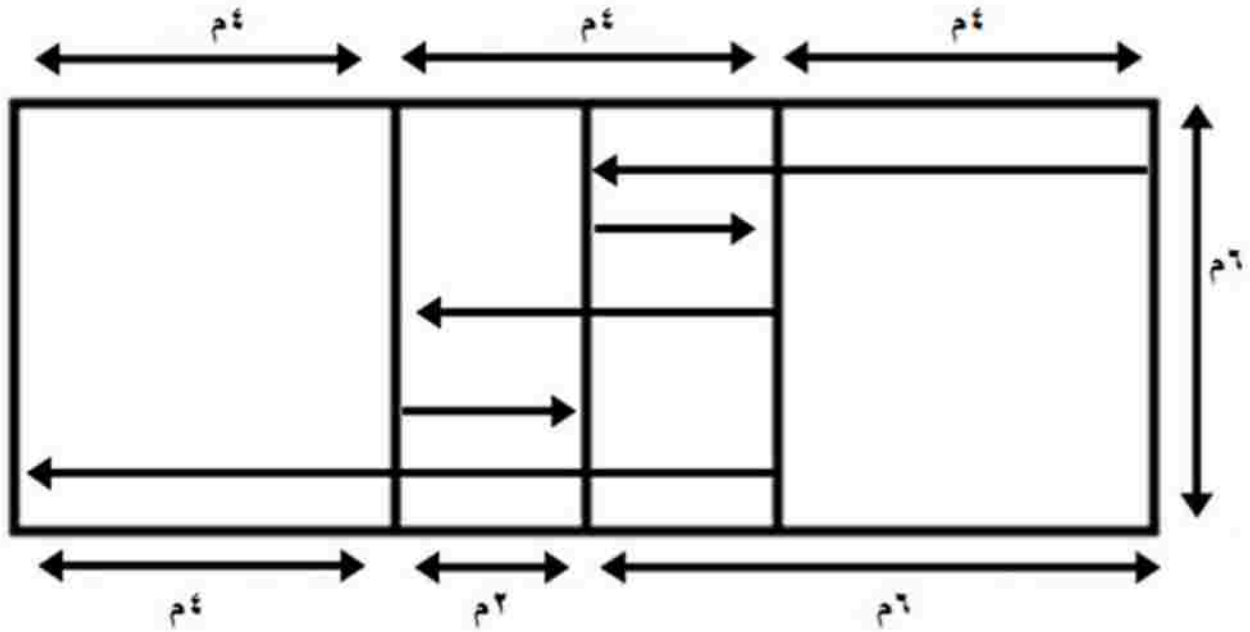
الهدف : قياس الرشاقة .

الأدوات : ملعب كرة طائرة للصغار ١٢ / ٦ متر بدون شبكة – ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط نهاية الملعب وعند رؤية إشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف باليد اليمني ثم يستدير ليجري تجاه خط ال ٢ متر الموجود في الملعب الذي بدأ من ناحيته ليلمسه ثم يستدير ليجري تجاه خط المنتصف للملعب كله ليلمسه ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية لمنتصف الملعب الثاني لتجاوزه .

تعليمات الاختبار :

- يجب إتباع خط السير كما هو موضح بالشرح .
 - إذا أخطأ المختبر في خط السير يعاد الاختبار بعد حصوله علي دقيقتين راحة .
 - يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمني (أو يوحد اليد التي تلمس الخطوط) .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير المحدد . (٨٤).



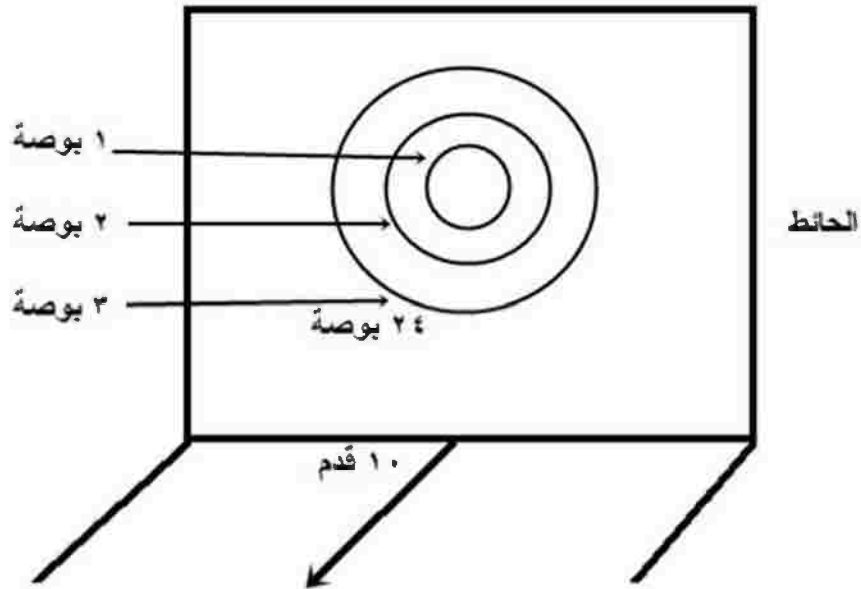
شكل (١٣)

الاختبار الخامس

اختبار التصويب باليد علي الدوائر المتداخلة

- **الهدف :** قياس دقة الذراع
- **الأدوات :** ٥ كرات تنس- حائط أمامه أرض مستوية – يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة – الحد السفلى للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار ٢٤ بوصة ويرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار ١٠ قدم
- **التعليمات :** يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس متتالية على التوالي محاولا إصابة الدائرة الصغيرة . يتم الأداء باليد اليمنى كمجموعة أولى ثم يتم الأداء باليد اليسرى كمجموعة أخرى.
- **التسجيل :**
- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة أو على الخطوط المحددة لها يحسب للمختبر ثلاث درجات .
- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة أو على الخطوط المحددة لها يحسب للمختبر درجتان .
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى أو على الخطوط المحددة لها يحسب للمختبر ثلاث درجه واحدة .
- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب للمختبر صفر.

(٩٦).



شكل (١٤)

الاختبار السادس

اختبار تمرير كرة طائرة علي الحائط لمدة ٣٠ ث

الهدف : قياس التوافق بين العين واليد .

الأدوات : كرات طائرة ، حائط أملس مربع الشكل عمودي علي سطح أفقي ، ساعة إيقاف ، خط للبداية مرسوم علي الأرض وعلي بعد ١.٨٣ م من الحائط.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ومعه كرة طائرة وفي مواجه الحائط عند إعطاء إشارة البدء يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة يراها ثم يتسلمها ثانية ليقوم بتمريرها مرة أخرى وهكذا بأقصى سرعة ممكنه وذلك لمدة ٣٠ ث .

تعليمات الاختبار :

- يحتفظ المختبر بالقدمين خلف خط البداية أثناء تمرير الكرة نحو الحائط .
- إذا قطع المختبر خط البداية أثناء لحظة التمرير لا تحتسب التمريرة في العدد .
- في حالة سقوط الكرة علي الأرض بين خط البداية والحائط ف للمختبر حق استعادة الكرة والعودة خلف الخط قبل استئناف التمرير .
- لكل تلميذ محاولتين للتمرير .

التسجيل : الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط داخل المربع خلال زمن ٣٠ ث ، وتحتسب للمختبر المحاولة الأفضل .

(٨٤).



شكل (١٥)

الاختبار السابع

اختبار ثني الجذع أماما من الوقوف

الهدف : قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات : مقعد بدون مسند ارتفاعه ٥٠ سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من ١٠٠ سم مثبتة عموديا علي المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازيا لسطح المسطرة .

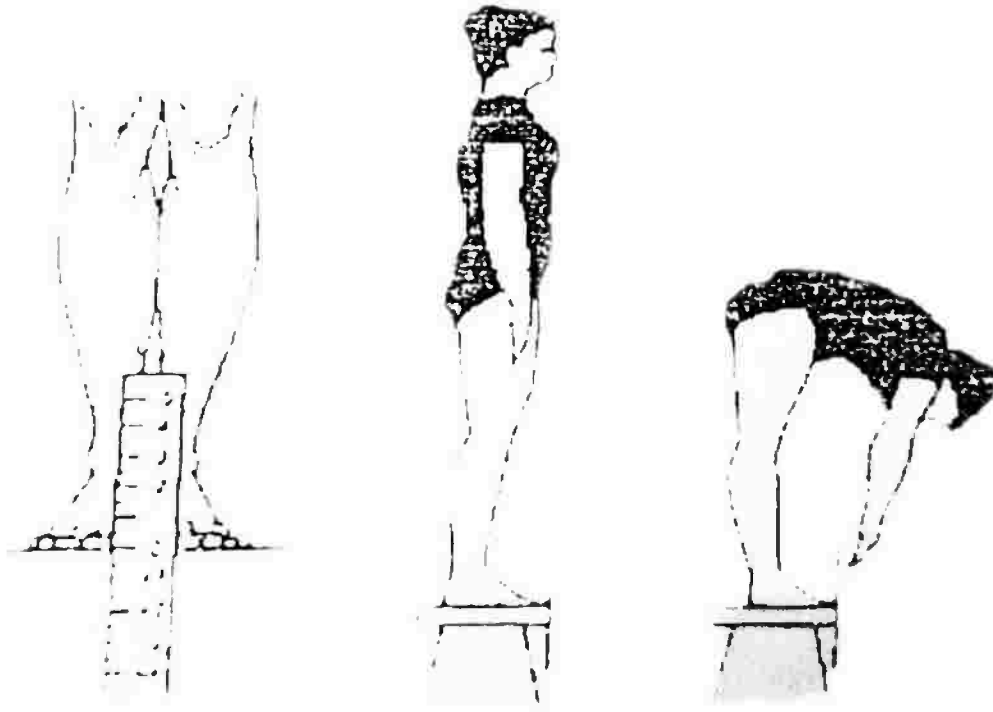
مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين علي حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ويقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه لأبعد مسافة ممكنة علي أن يثبت علي آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

تعليمات الاختبار :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهم .
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- يجب الثبات عند أقصى مسافة يصل إليها المختبر لمدة ٢ ث .

التسجيل : تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسم .

(٨٤).



شكل (١٦)

الاختبار الثامن

اختبار الجلوس من الرقود

الهدف : الجلد العضلي لعضلات البطن .

الأدوات : ساعة إيقاف ، زميل لتثبيت الرجلين .

مواصفات الأداء : - يرقد المختبر علي ظهره ، واليدين متشابكتين خلف الرقبة (يقوم الزميل بتثبيت الرجلين) . عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلي وضع الجلوس طولا ، يكرر العمل أكبر عدد ممكن من المرات في دقيقة ، ثم يمنح راحة قدرها ١٥ ثانية ، ثم يكرر نفس العمل لمدة دقيقة أخرى .

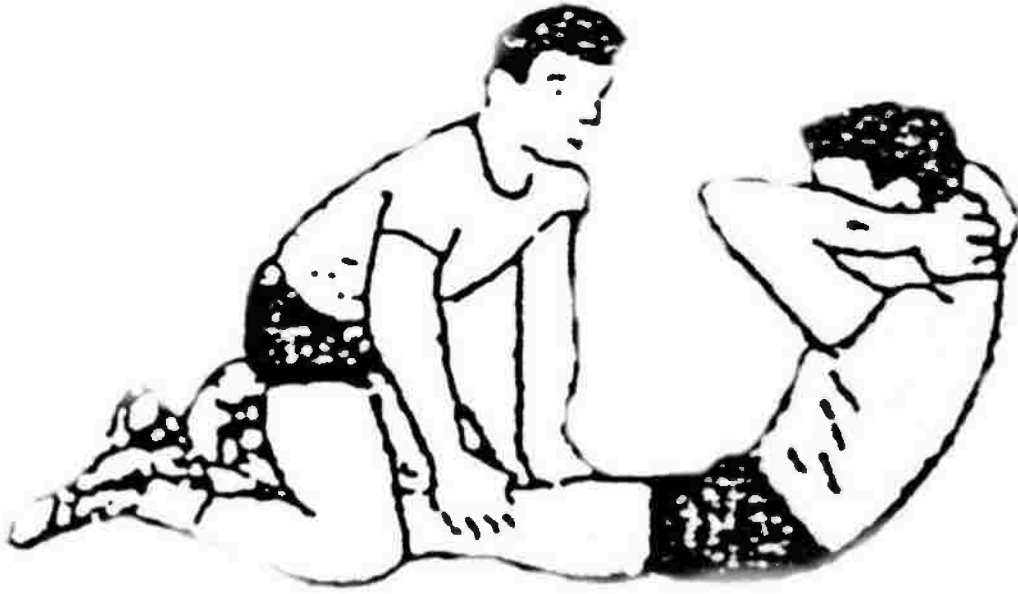
تعليمات الاختبار :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- عند الثني يجب الوصول إلي وضع الجلوس طولا .

التسجيل : تسجل للمختبر عدد مرات الأداء خلال ٣٠ ثانية .

(٨٣).



شكل (١٧)

الاختبار التاسع

اختبار نيلسون للسرعة الحركية

الهدف : قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين .

الأدوات : مسطرة نيلسون المدرجة لحساب الوقت ، منضدة وكروسي ، طباشير وشريط قياس .

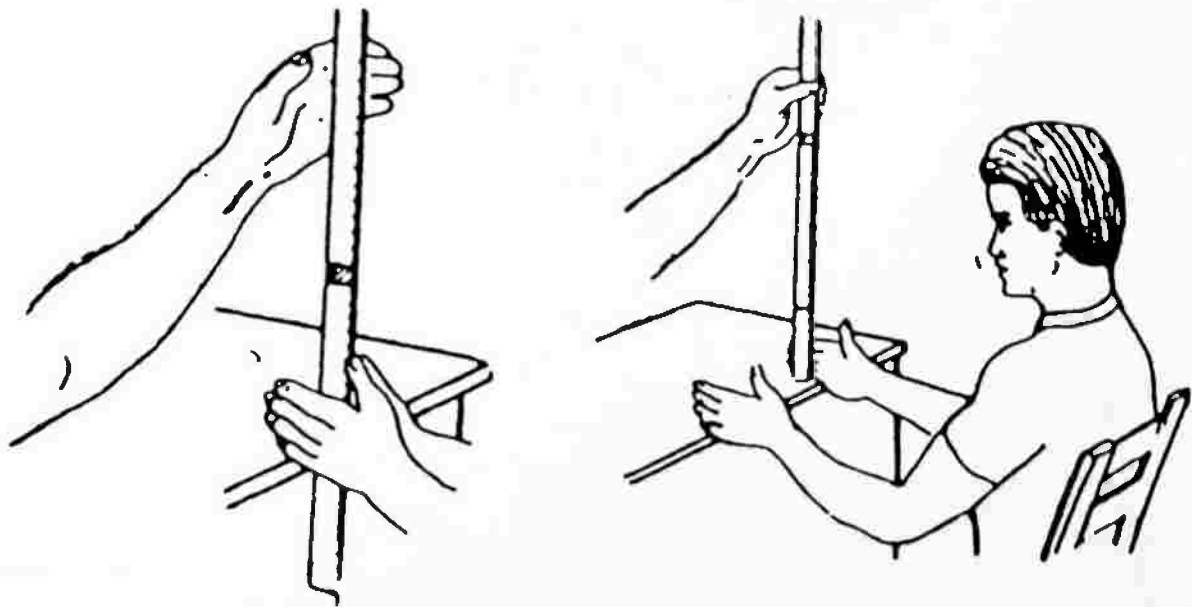
مواصفات الأداء : - يجلس المختبر علي الكروسي مواجهها واضعا الكفين مواجهين علي حافتها .

- توضع اليدين علي خطين محددين بالطباشير علي حافة المنضدة المسافة بينهما ٣٠ سم .
- يمسك المحكم مسطرة نيلسون المدرجة من طرفها العلوي بحيث تصبح معلقة في وضع عمودي وبحيث تكون في منتصف المسافة بين راحتي يدي المختبر .
- يقوم المحكم بتحديد الخط القاعدي للمسطرة المدرجة أو نقطة البدء في الاختبار ، وهذه النقطة تكون في مستوي الحدود العليا ليدي المختبر .
- وبعد ان يعطي المحكم إشارة الاستعداد للاختبار وهي : استعد ، يقوم بترك المسطرة المدرجة تسقط لأسفل خارج حافة المنضدة ، حينئذ يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معا بأقصى سرعة ممكنة .
- يجب علي المختبر عدم تحريك اليدين لأعلي أو لأسفل ، وذلك عند محاولته إيقاف المسطرة بتحريك اليدين معا .
- يعطي كل مختبر ٢٠ محاولة متتالية .

تعليمات الاختبار : - يجب التأكد أن المسافة بين اليدين تساوي دائما ٣٠ سم في كل محاولة من محاولات الاختبار .

- يجب وضع علامة صغيرة علي المنضدة تكون في منتصف المسافة بين الخطين ، وتستخدم هذه العلامة لتسهيل تعيين مكان المسطرة المدرجة قبل تركها تسقط .

التسجيل : تسجل درجات المحاولات العشرين ثم ترتب الدرجات تنازليا أو تصاعديا ، ويستبعد الربع الأعلى والربع الأدنى كقيم متطرفة ، ثم يحسب متوسط العشر محاولات التي تقع بين الربعين . (٧٩).



شكل (١٨)

الاختبار العاشر

اختبار قوة القبضة

الهدف : قياس قوة القبضة (العضلات المثبتة للأصابع) .

الأدوات : جهاز مانوميتر .

مواصفات الأداء : - يمسك المختبر المانوميتر بقبضة يده .

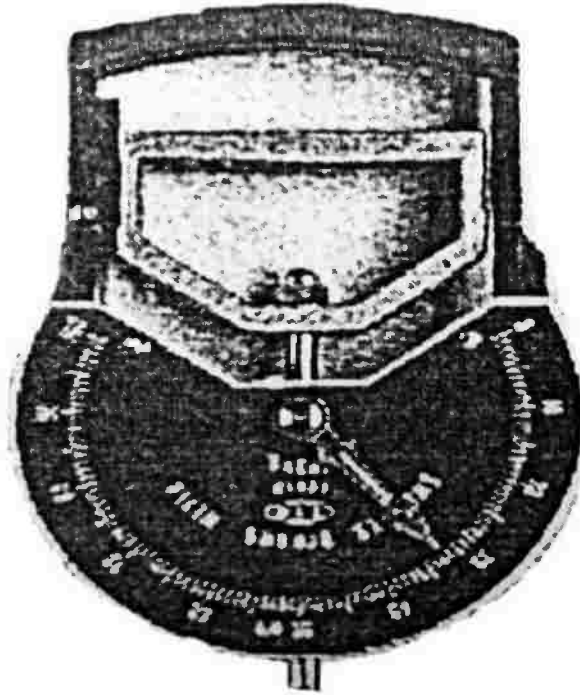
- يقوم بالضغط بقبضة يده علي المانوميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة .

تعليمات الاختبار :

- يجب علي المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو شيء آخر .

- يؤدي الاختبار مرة باليد اليمني ومرة باليد اليسري .

التسجيل : يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحتسب له نتائج أفضلها . (٨٢).



شكل (١٩)

الاختبار الحادي عشر

اختبار رفع الجذع عاليا من الانبطاح في (٢٠) ثانية

الهدف : قياس القدرة العصبية لعضلات الظهر .

الأدوات : ساعة إيقاف رقمية .

مواصفات الأداء : - من وضع الانبطاح الكفان متشابكان خلف الرقبة (يقوم الزميل بالثبوت من علي الركبتين من الخلف) .

- يقوم المختبر بثني الجذع للخلف .

تعليمات الاختبار :

- يكرر الأداء أكبر عدد من المرات في ٢٠ ثانية .

- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها في ٢٠ ثانية . (٨١)



شكل (٢٠)

الاختبار الثاني عشر

اختبار الدوائر الرقمية

الهدف : قياس توافق الرجلين والعينيين .

الأدوات : ساعة إيقاف ويرسم علي الأرض ثماني دوائر علي أن يكون قطر كل منها ٦٠ سم ، وترقم الدوائر كما هو بالشكل التالي ، ويتخذ المختبر وضع الوقوف داخل الدائرة رقم (١) .

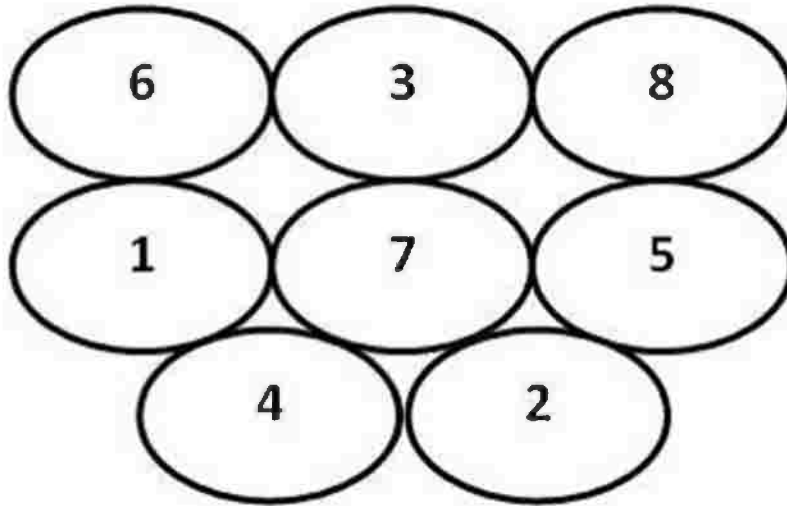
مواصفات الأداء : - عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب معا إلي الدائرة رقم (٢) ثم إلي الدائرة (٣) حتي إلي الدائرة (٨) ، ويتم ذلك بأقصى سرعة .

تعليمات الاختبار :

- يجب أن تكون الأرقام واضحة داخل كل دائرة .
- يجب أن يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا إلي كل دائرة من لحظة البدء حتي النهاية .
- يعطي المختبر محاولة فقط ويتم تسجيل الزمن الذي يستغرقه في هذه المحاولة .

(٨٣).

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.



شكل (٢١)

ملحق (٣)

مقياس السلوك التكيفي لفاروق صادق

اسم المدرسة :
رقم الحالة :
المجموعة :

بيانات عامة أولية

الاسم : الجنس:
تاريخ الميلاد : العمر الزمني :
درجة الذكاء : اسم الاختيار
مستوي السلوك التكيفي :
تاريخ تقدير السلوك التكيفي :
اسم محرر التقييم : الفصل أو المجموعة:
مدي معرفة محرر التقييم بالشخص: سنة : شهر:

نتائج اختبارات أخرى أجريت علي الحالة :

.....
.....
.....
.....
.....

تعليمات القياس

يوجد بالمقياس نوع من الأسئلة فكل سؤال يقابله عدد من الاحتمالات (أ، ب، ج، د، ... إلخ) وأمام كل احتمال غالبا أو أحيانا وتقدر غالبا بدرجتان أما أحيانا فتقدر بدرجة واحدة وتكون الدرجة المستحقة علي كل سؤال هي مجموع درجات غالبا مضاف إليها مجموع درجات أحيانا أما إذا كان السؤال أو العبارة لا تنطبق فالدرجة تكون صفر .

أولا : السلوك المدمر والعنيف

١. يهدد ويمارس عنفا جسما	
أ-	يستعمل إشارات تهديديه
ب-	يصيب الآخرين بإصابات عن طريق مباشر
ج-	يبصق علي الآخرين
د-	يدفع أو يخدش أو يقرص الآخرين
هـ-	يشد شعر أو أذن الآخرين
و-	يرفس أو يضرب ويصفع الآخرين
ز-	يقذف الآخرين بأشياء
ح-	يستعمل بعض الأشياء كسلاح ضد الآخرين
ط-	يخنق الآخرين
ي-	يعذب الحيوانات
ك-	يعض الآخرين
ل-	أخري

٢. يتلف ممتلكاته الشخصية	
أ-	يقطع أو يمزق بأسنانه ملبسه
ب-	يوسخ ممتلكاته
ج-	يتعمد تمزيق المجلات والكتب والممتلكات الاخرى الخاصة به
د-	أخري

٣. يتلف ممتلكات الآخرين	
أ-	يشق أو يمزق بأسنانه ملابس الآخرين
ب-	يوسخ ممتلكات الآخرين
ج-	يتعمد تمزيق مجلات وكتب الآخرين
د-	أخري

٤. يتلف الممتلكات العامة	
أ-	يمزق كتب ومجلات الآخرين أو ممتلكاتهم العامة
ب-	يلقي الأثاث أرضاً
ج-	يكسر الشبابتيك
د-	يلقي أشياء صلبة بالمرحاض أو يسده بأشياء
هـ-	يحاول إشعال حريق
و-	أخري

٥. حاد الطبع ويصاب بنوبات غضب	
أ-	يبكي ويصرخ
ب-	يضرب الأرض بقدميه ، يغلق الأبواب بعنف
ج-	يضرب الأرض بقدميه ويصيح ويصرخ
د-	يرمي نفسه علي الأرض ، صانحا ، وصارخا
هـ-	أخري
و-	يبكي ويصرخ
ز-	يضرب الأرض بقدميه ، يغلق الأبواب بعنف
ح-	يضرب الأرض بقدميه ويصيح ويصرخ

ثانيا : السلوك المضاد للمجتمع

١. يكايد أو يتقول علي الآخرين	
أ-	يسخر لفظيا من الآخرين .
ب-	يحكي قصصا غير صحيحة ومبالغا فيها عن الآخرين .
ج-	يكايد الآخرين .
د-	يضطهد الآخرين .
هـ-	يتفكه عن الآخرين (يهرج) .
و-	أخري

٢. يأمر ويميل لرئاسة الآخرين .	
أ-	يحاول أن يملي علي الآخرين ما يجب أن يفعلوه .
ب-	يطلب خدمات من الآخرين بطريقة غير مهذبة .
ج-	يضغط علي الآخرين ويدفعهم للخضوع .
د-	يتسبب في مشاجرات بين الناس .
هـ-	يتلاعب بالآخرين ويوقعهم في مشاكل .
و-	أخري

٣. يوقع الفوضى في أنشطة الآخرين .	
أ-	دائما يقحم نفسه فيما لا يعنيه .
ب-	يتدخل في أعمال الآخرين مثل غلق الممرات – قلب نظام الحجرة .. الخ .
ج-	يفسد عمل الآخرين .
د-	يضرب بعنف الأدوات التي يعمل بها الآخرين مثلا مكعبات – أوراق اللعب .
هـ-	يخطف الأشياء من أيدي الناس .
و-	أخري

٤. عدم اعتبار الآخرين في حضورهم	
أ-	دائم الإزعاج للآخرين بقلل النوافذ وفتحها وتشغيل التدفئة أو المروحة وتوقيفها أو الراديو أو التلفزيون .
ب-	يستخدم الراديو أو التلفزيون بصوت عال للغاية .
ج-	يحدث أصوات مرتفعة أثناء انشغال الآخرين بالقراءة أو أي نشاط هادئ .
د-	يتحدث بصوت عال للغاية
هـ-	يلقي بنفسه علي المقاعد والأثاث لمنع الآخرين من استخدامها .
و-	أخري تذكر .
ز-	لا ينطبق

٥. عدم المحافظة أو احترام ممتلكات الآخرين	
أ-	لا يرجع الأشياء التي يستعيرها من الآخرين .
ب-	يأخذ ممتلكات الآخرين ويستخدمها دون إذنهم .
ج-	يتسبب في ضياع ممتلكات الآخرين .
د-	لا يفرق بين الممتلكات الخاصة وممتلكات الآخرين .
هـ-	أخري تذكر .
و-	لا ينطبق

٦. استخدام ألفاظ غاضبة	
أ-	يستخدم كلمات مثل غبي أو قذر وما شابهها .
ب-	يستخدم ألفاظا غير مهذبة في جسمه أو لغته للآخرين .
ج-	يصرخ ويهزأ من الآخرين بعنف .
د-	أخري تذكر .
هـ-	لا ينطبق

ثالثاً : سلوك التمرد

١. تجاهل النظام والقواعد	
أ-	لا يقبل النظام والقواعد ولكنه عادة ما يخضع لها
ب-	يجب أن يجبر لكي يلتزم بالطاير مثل بالآخرين للحصول علي تذاكر أو بونات مثلاً أو شينا من الكافتيريا
ج-	لا يلتزم بالقواعد مثل إشارات المرور
د-	يرفض المشاركة في أنشطة الفصل أو المدرسة
هـ-	أخري تذكر
و-	لا ينطبق

٢. يقاوم إتباع التعليمات والطلبات أو الأوامر	
أ-	يتضايق إذا صدر إليه أمر مباشر
ب-	يتصنع الصمم ولا يتبع التعليمات
ج-	لا ينتبه للمعلومات
د-	يرفض العمل في الموضوع المقرر عليه
هـ-	يتردد لمدة طويلة قبل عمل الواجبات المقررة
و-	يعمل عكس المطلوب
ز-	أخري

٣. اتجاهه نحو السلطة هو التمرد أو الوقاحة	
أ-	يستاء ممن هم في السلطة مثلاً المدرس أو المشرف أو رائد المجموعات – الخ
ب-	عدواني تجاه المدرسين والمشرفين
ج-	يقول أنه يمكنه طرد المدرسين أو المشرفين
د-	يقول أن قريبه سيقتل أو يؤذي المدرسين والمشرفين
هـ-	يهزأ بالمدرسين والمشرفين
و-	أخري

٤. يتغيب أو يتأخر عن الأماكن التي يجب أن يتواجد بها أو الواجبات التي يجب أن يقوم بها	
أ-	يتأخر في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة
ب-	لا يرجع إلى الأماكن المفروض رجوعه إليها بعد تركها بسبب الذهاب إلى الحمام أو إلى مشوار
ج-	يترك مكان النشاط المقرر دون استئذان (مثل العمل أو الفصل)
د-	يتغيب عن الأنشطة الروتينية مثل العمل أو الفصل
هـ-	يتأخر ليلا عن المنزل ، أو المؤسسة إذا خرج
و-	أخري

٥. يهرب أو يحاول الهرب	
أ-	يحاول الهرب من المؤسسة ، أو المنزل ، المدرسة
ب-	يهرب من الأنشطة الجماعية مثل الرحلات ، أتوبيس المدرسة
ج-	يهرب من المؤسسة ، المنزل أو المدرسة الخ
د-	أخري

٦. يسئ التصرف في محيط المجموعة	
أ-	يقاطع مناقشة مجموعة بكلامه في موضوع لا يرتبط بموضوع المناقشة
ب-	يفسد اللعب بسبب رفضه إتباع قواعد اللعب
ج-	يفسد أنشطة المجموعة بصوته المرتفع أو بسلوكه التمردى
د-	لا يبقى على مقعده أثناء الدرس أو الأكل أو الاجتماعات الجماعية الأخر
هـ-	أخري

رابعاً : سلوك لا يوثق به

١. يأخذ ممتلكات الغير بدون إذن	
أ-	(يشتبه) بقيامه بالسرقة
ب-	يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يغلق عليها أو استبقيت مكانها
ج-	يأخذ ممتلكات الغير بفتح أو كسر الأقفال
د-	يأخذ ممتلكات الغير من جيوبهم ومحافظهم وأدراجهم – الخ
هـ-	أخري

٢. يكذب أو يغش	
أ-	يقلب الحقائق لمصلحته
ب-	يغش في اللعب ، والواجبات ، أو الاختبارات
ج-	يكذب في نقله الأخبار أو المواقف
د-	يكذب عندما يتكلم عن نفسه
هـ-	يكذب عند ما يتكلم عن الآخرين
و-	أخري

خامساً : الانسحاب

١. شديد الانطواء وخامل – مستوى الحركة الجسمية منخفض	
أ-	يقف أو يجلس في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت
ب-	لا يفعل شيئاً غير إن يجلس ويشاهد الآخرين
ج-	ينام وهو جالس على كرسي
د-	يرقد على الأرض طول اليوم
هـ-	لا يستجيب لأي شيء
و-	أخرى

٢. منطو	
أ-	يبدو وكأنه لا يدرك ما حوله
ب-	من الصعب الوصول إليه أو الاتصال به
ج-	لا مبالي وغير متجاوب في مشاعره
د-	نظراته محدقة خالية من التعبير
هـ-	ذو تعبير متبذل
و-	أخرى

٣. خجول	
أ-	خجول في الموقف الاجتماعية
ب-	يخفي وجهه في الموقف الاجتماعية
ج-	لا يختلط كما يجب بالآخرين
د-	يفضل دائماً أن يكون وحيداً
هـ-	أخرى

سادسا : السلوك النمطي والزمات الغريبة

١. سلوكه النمطي	
أ-	ينقر بأصابعه .
ب-	يدق الأرض بقدميه باستمرار .
ج-	يداه في حركة مستمرة .
د-	يصفع ويخدش ويحك نفسه بصفه مستمرة .
هـ-	يحرك أو يهز أجزاء من جسمه بصورة متكررة .
و-	يحرك أو يلف رأسه من الأمام إلي الخلف .
ز-	يهز جسمه إلي الأمام وإلي الخلف ويتأرجح .
ح-	يمشي في الحجرة ذهابا وإيابا .
ط-	أخري

٢. يتخذ وضعاً غريباً أو له حركات غريبة	
أ-	يجعل رأسه في وضع مائل .
ب-	يجلس واضعاً ذقنه علي ركبتيه .
ج-	يمشي علي أطراف أصابعه .
د-	يرقد علي الأرض وقدميه في الهواء .
هـ-	يمشي وأصابعه في أذنيه أو يديه علي رأسه .
و-	أخري .

سابعا : السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية

١. سلوكه غير مناسب في علاقاته الاجتماعية مع الغير	
أ-	يتكلم وهو مقترب جدا من أوجه الناس
ب-	ينفخ في أوجه الناس
ج-	يتجشأ في وجود الآخرين
د-	يقبل أو يلمس الآخرين
هـ-	يحضن أو يضغط على الآخرين
و-	يلمس الناس بطريقة غير مناسبة
ز-	يتعلق بالآخرين ولا يتركهم
ح-	أخري

ثامنا : عادات صوتيه غير مقبولة

٢. لديه عادات صوتيه أو كلاميه مزعجة	
أ-	يضحك بهستيرية .
ب-	يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع الآخرين .
ج-	يتحدث إلي نفسه بصوت عال .
د-	يضحك بطريقة غير عادية .
هـ-	يزمجر ويهمهم أو أيه أصوات أخرى مزعجة .
و-	يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا .
ز-	يفقد كلام الآخرين .
ح-	أخري

تاسعا : عادات غير مقبولة أو شاذة

١. لديه عادات غريبة وغير مقبولة	
أ-	يشم كل شيء .
ب-	يضع الأشياء بطريقة غير مناسبة في جيوبه وقمصانه وأحذيته .
ج-	ينزع الخيط من ملابس .
د-	يلعب دائما بالأشياء التي يلبسها مثلا .. رباط الحذاء والأزرار .
هـ-	يقتني ويجمع أشياء غريبة مثلا .. سدادات الزجاجات – الدبابيس – المشابك .
و-	يجمع الأشياء بما في ذلك الأطعمة .
ز-	يلعب بلعابه أو بصاقه .
ح-	يلعب بالبول أو البراز .
ط-	أخري

٢. العادات الفموية غير المقبولة	
أ-	يسيل لعابه باستمرار .
ب-	يجز علي أسنانه بصوت مسموع .
ج-	يبصق علي الأرض .
د-	يقضم أظافرة باستمرار
هـ-	يمضغ أو يمص أصابعه أو أجزاء أخرى من جسمه .
و-	يمضغ أو يمص الملابس أو غيرها مما لا يؤكل .
ز-	يأكل ما لا يؤكل .
ح-	يشرب من مياه المراض .
ط-	يضع كل شيء في فمه .
ي-	أخري

٣. يخلع أو يمزق ملابس

أ-	ينزع الأزرار أو السوست .
ب-	يخلع النعل أو الجوارب بطريقة غير مناسبة .
ج-	يخلع ملابسه في أوقات غير مناسبة .
د-	يخلع كل ملابس وقت قضاء الحاجة .
هـ-	يمزق ملابس عند خلعها .
و-	يرفض أن يرتدي ثيابه .
ز-	أخرى

٤. لديه عادات أو ميول شاذة أخرى

أ-	يدقق بصورة مبالغ فيها في اختيار الأماكن التي يجلس أو ينام فيها .
ب-	يقف دائما في مكانه المفضل مثلا بجانب الشباك أو الباب .
ج-	يجلس بجانب أي شيء يهتز .
د-	يخاف من صعود أو نزول السلم .
هـ-	لا يريد أن يلمسه أحد .
و-	يصرخ إذا لمسه أحد .
ز-	أخرى

عاشرا : سلوك يؤذي النفس

١. يحدث إيذاء جسمانيا بنفسه	
أ-	يعض ويجرح نفسه .
ب-	يصفع أو يضرب نفسه .
ج-	يخبط رأسه أو أجزاء أخرى من جسمه في الأشياء .
د-	يشد شعره أو أذنيه .
هـ-	يخدش أو يقرص نفسه محدثا جروحا .
و-	يوسخ نفسه ويلطخها .
ز-	يدفع الآخرين إلي الانتفاص من شأنه .
ح-	يقشر أو يعيد فتح جروحه القديمة .
ط-	يضع أشياء في عينيه أو أذنيه ، أنفه ، فمه .
ي-	أخرى

حادي عشر : الميل للحركة الزائدة

١. لديه ميل الى الافراط في الحركة	
أ-	دائم الكلام
ب-	لا يمكنه الجلوس ساكتا إطلاقا
ج-	دائم القفز و الجري حول الحجرة أو الصالة
د-	دائم الحركة
هـ-	أخرى

ثاني عشر : السلوك الشاذ جنسيا

١. يزاول العادة السرية	
أ-	يحاول مزاوله العادة السرية علانية .
ب-	يزاول العادة السرية أمام الآخرين .
ج-	يزاول العادة السرية في مجموعة .
د-	أخري

٢. يعري جسمه بطريقة غير لائقة	
أ-	يخرج بعد قضاء حاجته دون ارتداء ملابسه .
ب-	يقف في الأماكن العامة دون ساتر لعوراتاه .
ج-	يعري جسمه بكثرة أثناء الأنشطة من اللعب أو الجلوس .
د-	يخلع ملابسه في الأماكن العامة وأمام باب مفتوح .
هـ-	أخري

٣. لديه ميل للجنسية المثلية	
أ-	لديه ميل لأشخاص من نفس الجنس ويلامسهم .
ب-	لقد فاتح الآخرين وحاول أن يمارس اللواط أو السحاق معهم .
ج-	مارس اللواط أو السحاق.
د-	أخري

٤. سلوكه للجنسية الغيرية غير مقبول اجتماعيا	
أ-	يفرط في الأغراء بالتصرفات والمظهر العام .
ب-	يقبل أو يداعب الآخرين بحرارة في الأماكن العامة .
ج-	يحتاج إلي مراقبة مستمرة في حالة وجود أحد من الجنس الآخر .
د-	يرفع أو يفك ملابس الآخرين لملامستهم في أماكن حساسة .
هـ-	(يشتبه) في ملامسة الجنس .
و-	أخري

ثالث عشر : الاضطرابات الانفعالية والنفسية

١. يميل إلى المبالغ في تقدير قدراته	
أ-	لا يمكنه التعرف علي مواطن عجزه أو قصوره .
ب-	مبالغ في الاعتداد بنفسه .
ج-	يتحدث عن خطط غير واقعية .
د-	أخري .

٢. استجابته للنقد رديئة	
أ-	لا يتكلم إذا راجعه أحد في شيء .
ب-	ينسحب أو يكشر حينما ينتقد .
ج-	يضطرب حينما ينتقد .
د-	يصرخ ويبكي عندما يراجعه أحد في شيء .
هـ-	أخري

٣. استجابته للإحباط رديئة	
أ-	يسقط أخطاؤه علي الآخرين .
ب-	ينسحب أو يكشر حينما يقاوم أو يحبط .
ج-	يضطرب أو يتضايق عندما يعارض .
د-	يصاب بنوبات غضب عندما لا تسير الأمور حسب ما يهوي .
هـ-	أخري .

٤. يطلب من الآخرين اهتماما زائدا أو إطراء	
أ-	يحتاج إلى إطراء مستمر .
ب-	يغار من الانتباه إلى الآخرين دونه في أي مجلس .
ج-	يطلب إعادة الطمأنينة المستمرة .
د-	يتصرف ببلاهة وسخف ليثير الانتباه .
هـ-	أخري .

٥. يبدو وكأنه يشعر بالاضطهاد

أ-	يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطيت له الأنصبة والامتيازات بالتساوي
ب-	يشكو " أنه لا يحبني أحد " .
ج-	يقول " الجميع يضايقتني " .
د-	يقول " الناس تتكلم عليا " .
هـ-	يقول " الناس ضدي " .
و-	يتصرف بشك نحو الناس .
ز-	أخري

٦. ميوله لتوهمه بالمرض

أ-	يشكو من أمراض وهمية .
ب-	يدعي المرض .
ج-	يستمر في تمثيل المرض بعد زواله .
د-	أخري

٧. لديه سمات أخرى لعدم الاستقرار الانفعالي

أ-	حالاته المزاجية تتغير بدون سبب واضح .
ب-	يشكو من الأحلام المزعجة .
ج-	يصرخ أثناء النوم .
د-	يبكي بدون أي سبب .
هـ-	يبدو وكأنه لا يمكنه التحكم في انفعالاته .
و-	يتقيأ عندما ينزعج .
ز-	يبدو فاقد الأمان وخائف في الأنشطة اليومية .
ح-	يتكلم عن أناس أو أشياء تسبب مخاوف وهمية .
ط-	يتكلم الانتحار .
ي-	أخري .

رابع عشر : معلومات تكميلية

١. يستعمل الأدوية	
أ-	يستعمل الأدوية المهضمة حسب وصف الطبيب .
ب-	يستعمل المهدئات .
ج-	يستعمل أدوية ضد التشنجات .
د-	يستعمل المنبهات .
هـ-	أخري .

ملحق (٤)
أسماء الخبراء

ملحق (٤)
قائمة بأسماء الخبراء

م	الإسم	الوظيفة
١.	بثينة محمد فاضل *	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
٢.	سوزان مصطفى متولي	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
٣.	طارق محمد بدر الدين	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
٤.	محسن بسيوني النحريري	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
	محمد عبد العزيز خزل	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
٥.	مصطفى حسين باهي	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس – كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
٦.	مني محمود عبد الحليم	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
٧.	نبيلة أحمد محمود	أستاذ مساعد علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
٨.	هالة مصطفى إبراهيم	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
٩.	هناء عبد الوهاب حسن	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
١٠.	هنية محمود الكاشف	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
١١.	وفاء عبد الرحمن درويش	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .

* تم ترتيب أسماء الخبراء وفقا للترتيب الهجائي.

ملحق (٥)

استطلاع رأى الخبراء لتحديد أكثر المحاور ارتباطا بالسلوك التكيفى في المجال الرياضي

استطلاع رأى الخبراء لتحديد أكثر المحاور ارتباطاً بالسلوك التكيفى لذوى
الاحتياجات الخاصة السمعية للمرحلة السنية من (٩ - ١٢ سنة)

الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / رضا عبد الوهاب خليف بإجراء بحث للحصول على درجة دكتوراه
الفلسفة فى التربية الرياضية وعنوانها

" تأثير دمج ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية مع الاسوياء على تطوير بعض
المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفى لممارسى الكرة الطائرة "

تحت إشراف :

أ.د/ إلهام عبد الرحمن محمد أستاذ الكرة الطائرة

أ.د/ هدى محمد عوض الالفى أستاذ علم النفس الرياضى

وسوف يقوم الباحث ببناء مقياس للسلوك التكيفى لذوى الاحتياجات الخاصة
السمعية من (٩ - ١٢ سنة)

- برجا من سيادتكم التكرم بتحديد محاور السلوك التكيفى لذوى الاحتياجات الخاصة
السمعية للمرحلة السنية من (٩ - ١٢ سنة)

والباحث يتوجه لسيادتكم بوافر الشكر على حسن تعاونكم لإثراء العمل العلمى

الباحث

رضا عبد الوهاب خليف

بيانات خاصة بالسادة الخبراء

الاسم /

التخصص /

الدرجة العلمية /

لا أوافق	أوافق	محاور السلوك التكيفي
		● السلوك المدمر والعنيف : ويتضمن هذا السلوك الدفع البدني ، أو الشد أو البصق أو الرفس أو إلقاء الأشياء علي الآخرين ، أو العض أو الإيماءة ، أو تدمير الممتلكات الشخصية وممتلكات الآخرين ونوبات الغضب الانفعالية .
		● السلوك المضاد للمجتمع : ويتضمن مضايقة الآخرين والإيقاع بهم والتآمر عليهم وإفساد نشاطاتهم أو ألعابهم أو إزعاجهم ولا يستأن علي ممتلكات الآخرين لعدم حفاظه عليها عن قصد ، واستخدام ألفاظ نابيه .
		● سلوك التمرد والعصيان : ويتضمن مخالفت النظام والتعليمات والقواعد المنظمة داخل المؤسسة ويتمرد كثيرا ولا يلتزم بالواجبات ، والهروب من المنزل أو المدرسة ، وسوء التصرف في الجلسات العامة .
		● سلوك لا يوثق به : ويتضمن الكذب ، والغش ، والسرقه .
		● الانسحاب : وتتضمن السلبية ، والجمود ، والخجل ، وعدم الاندماج في المجتمع .
		● السلوك النمطي واللزمات : ويتضمن سلوك المداومة ، والأوضاع الجسمية الشاذة في الوقوف ، والجلوس ، والمشي والاستلقاء .
		● السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية : سواء في لمس الآخرين والاقتراب منهم كثيرا أو تعلقه بهم ، أو الحديث معهم .
		● عادات صوتية غير مقبولة : سواء كان بالصوت المنخفض ، أو العالي أو التحدث إلي نفسه أو تقليد صوت أو كلام الآخرين.
		● عادات غير مقبولة أو شاذة : وتتضمن السباب ، واللعب بالملابس والأزرار والاحتفاظ بالأشياء الصغيرة مثل الدبابيس وربما يلعبها ، وقد يلعب بلعابه أو بصاقه أو بإخراجه ، وعض الأصابع أو الملابس وتمزيقها ، والخوف من السلم ، والصراخ إذا لمسه أحد وكل ما هو غير معقول .
		● سلوك يؤذي النفس : ويشمل أي نوع من الإيذاء البدني بالضرب أو بالخيطة والشد والعض أو القرص أو التلطix ووضع اليد في بعض الأماكن وإدmanها ، وقد يضع أشياء معينة في عينة ، أو أذنيه أو أنفه ، وكثيرا ما يضعها في فمه .

ملحق (٦)

استطلاع رأى الخبراء في عبارات مقياس السلوك التكيفى

استطلاع رأى الخبراء في عبارات مقياس السلوك التكيفي لذوى الاحتياجات الخاصة السمعية للمرحلة السنية
من (٩ - ١٢ سنة)

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / رضا عبد الوهاب خليف بإجراء بحث للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
الرياضية وعنوانه

" تأثير دمج ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية
والسلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة"

هيئه الاشراف :

أ.د/ إلهام عبد الرحمن محمد أستاذ الكرة الطائرة

أ.د/ هدى محمد عوض الالفي أستاذ علم النفس الرياضي

وسوف يقوم الباحث ببناء مقياس للسلوك التكيفي لذوى الاحتياجات الخاصة السمعية من (٩ - ١٢ سنة)

وهذه الاستمارة لاستطلاع رأيكم كخبراء في المجال للتفضل بمساعدة الباحث في :-

أولاً: مدي مناسبة وارتباط كل عبارة بالمحور الذي يندرج تحته .

ثانياً: مدي سلامة الصياغة للعبارات المقترحة .

ثالثاً: إضافة أو حذف أو تعديل العبارات التي ترونها مناسبة والتي من شأنها إثراء المقياس .

والباحث يتوجه ل بوافر الشكر على حسن تعاونكم لإثراء العمل العلمي

الباحث

رضا عبد الوهاب خليف

بيانات خاصة بالسادة الخبراء

الاسم /

التخصص /

الدرجة العلمية /

أولا : سلوك التمرد والعصيان

هو مقاومة عانية أو مستترة لما يطلب من اللاعب من قبل المدرب بدون عذر منطقي وذلك نتيجة شعوره بالقسوة والتسلط الأمر الذي ينتج عنه مخالفة لنظام وقواعد اللعبة أثناء التدريب والمباريات .

م	العبارات	الرأي		الاتجاه	
		موافق	غير موافق	ايجابي	سلبي
١	يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢	يلتزم بالطاير مع زملائه في درس التربية الرياضية دون إجبار .				
٣	ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية .				
٤	ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥	يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .				
٦	سلوكه تجاه مدربه وزملائه في الفريق سوي .				
٧	يحترم المدرس أثناء النشاط الرياضي الممارس .				
٨	يلتزم في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي .				
٩	يستأذن قبل أن يترك درس التربية الرياضية إذا لزمته الحاجة إلى ذلك .				
١٠	يلتزم بالتواجد بالتدريب دون محاولة الهرب منه				
١١	يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته لموضوع آخر خارج موضوع الشرح .				
١٢	يلتزم بتنفيذ قواعد النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب .				
١٣	سلوكه تمردي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				

عبارات ترون إضافتها

-
-
-
-
-
-
-
-

ثانيا : الاضطرابات الانفعالية

هي حالة يكون رد فعل اللاعب غير مناسب للمثير سواء بالزيادة أو النقصان في التدريب أو المباراة ، وتشمل اضطرابات الذات وسوء الاستجابة في وقت النقد أو الفشل أو الإحباط مع اضطراب في المزاج وربما الاكتئاب .

م	العبارات	الرأي		الاتجاه	
		موافق	غير موافق	ايجابي	سلبي
١	يمكنه التعرف علي مواطن قصوره في درس التربية الرياضية.				
٢	يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء درس التربية الرياضية .				
٣	يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .				
٤	يتقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .				
٥	يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء درس التربية الرياضية.				
٦	يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب الاشتراك في درس التربية الرياضية .				
٧	يقبل النقد في درس التربية الرياضية دون مضايقة .				
٨	يتقبل الأمور في درس التربية الرياضية إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب .				
٩	يحتاج إلي تشجيع مستمر في درس التربية الرياضية .				
١٠	يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء التدريب .				
١١	يتصرف بسخف ليثير الانتباه في درس التربية الرياضية .				
١٢	يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه في درس التربية الرياضية .				
١٣	يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه أو الناس ضده في درس التربية الرياضية .				
١٤	يتصرف بشك نحو الزملاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
١٥	يشكو من أمراض وهميه أو يدعي المرض في درس التربية الرياضية .				
١٦	يتمارض حتي بعد زوال أعراض المرض أثناء درس التربية الرياضية				
١٧	حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء درس التربية الرياضية .				
١٨	يبكي بدون أي سبب أثناء درس التربية الرياضية .				
١٩	لديه القدرة علي التحكم في إنفعالاته أثناء درس التربية الرياضية .				
٢٠	يبدو عليه علامات فاقد الأمان في درس التربية الرياضية.				
٢١	يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .				

عبارات ترون إضافتها

-
-
-
-

ثالثا : السلوك المدمر والعنيف

ويتضمن هذا السلوك الدفع البدني ،أو الشد للزميل أثناء التدريب أو تدمير أدوات التدريب الشخصية أو الخاصة بالآخرين .

م	العبارات	الرأي		الاتجاه	
		موافق	غير موافق	ايجابي	سلبي
١	يستعمل إشارات تهديديه أثناء درس التربية الرياضية .				
٢	يصيب زملائه بإصابات خلال ممارسة النشاط الرياضي.				
٣	يؤذي زملائه بالدفع أثناء درس التربية الرياضية .				
٤	يقذف زملائه بأشياء أثناء درس التربية الرياضية				
٥	يمزق بأسنانه ملابسه أثناء درس التربية الرياضية .				
٦	يعتني بنظافة ممتلكاته الخاصة أثناء درس التربية الرياضية كالملابس والأدوات				
٧	يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء درس التربية الرياضية .				
٨	يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				
٩	يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				
١٠	يلقي الأدوات الرياضية أرضا أو يكسرها أثناء درس التربية الرياضية				
١١	يبكي في درس التربية الرياضية				
١٢	يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء درس التربية الرياضية .				
١٣	يرمي نفسه علي الأرض ، صانحا ، وصارخا أثناء درس التربية الرياضية .				
١٤	قيامه بالسرقة أثناء درس التربية الرياضية .				
١٥	يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يغلق عليها أثناء درس التربية الرياضية				
١٦	يغش في اللعب ، أو الاختبارات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
١٧	يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				

عبارات ترون إضافتها

- •
•
•
•
•
•
•
•
•
•

رابعاً : السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية

سوء التوافق مع الزملاء مع محاولة إزائهم خلال التفاعل الاجتماعي داخل التدريب .

م	العبارات	الرأي		الاتجاه	
		مناسب	غير مناسب	ايجابي	سلبي
١	يتحدث وهو مقترب جدا من أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .				
٢	ينفخ في أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .				
٣	يحضن أو يضغط على زملائه في درس التربية الرياضية				
٤	يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء النشاط الرياضي .				
٥	يهرج في درس التربية الرياضية .				
٦	يحاول أن يملي علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
٧	يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء درس التربية الرياضية .				
٨	يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٩	يوقع زملائه في مشاكل أثناء درس التربية الرياضية .				
١٠	يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
١١	يلقي بنفسه علي الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء درس التربية الرياضية .				
١٢	يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء درس التربية الرياضية .				
١٣	يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				

عبارات ترون إضافتها

-

خامسا : الانسحاب

الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب داخل التدريب والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي مع زملائه .

م	العبارات	الرأي		الاتجاه	
		موافق	غير موافق	ايجابي	سلبي
١	يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء درس التربية الرياضية .				
٢	يتفاعل مع زملائه في درس التربية الرياضية بصورة دائمة .				
٣	منتبه دائما أثناء درس التربية الرياضية .				
٤	يستجيب لأي شيء عادة أثناء درس التربية الرياضية .				
٥	يدرك ما حوله أثناء درس التربية الرياضية .				
٦	متجاوب في مشاعره مع زملائه أثناء درس التربية الرياضية .				
٧	نظراته معبره أثناء درس التربية الرياضية .				
٨	ذو تعبير متبك أثناء درس التربية الرياضية .				
٩	مشارك في الموقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				
١٠	يخفي وجهة في الموقف الاجتماعية أثناء درس التربية الرياضية .				
١١	يختلط كما يجب بالآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				
١٢	يفضل دائما أن يكون وحيداً في درس التربية الرياضية				

عبارات ترون اضافتها

-

سادسا : الميل للحركة الزائدة

هو نوع من أنواع الاضطراب السلوكي يجعل حركة اللاعب وتصرفاته أثناء التدريب أكثر من الحد المقبول من خلال كثرة الحركة وعدم الاستقرار في مكان محدد وعدم التركيز علي ما يعطي وعدم القدرة علي الالتزام بالنظام أثناء التدريب .

م	العبارات	الرأي		الاتجاه	
		موافق	غير موافق	ايجابي	سلبي
١	دائم الحديث والكلام في درس التربية الرياضية .				
٢	يمكنه الوقوف هادئاً أثناء درس التربية الرياضية .				
٣	دائم الحركة في أثناء درس التربية الرياضية .				
٤	ينتظر دورة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥	ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .				
٦	يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له في درس التربية الرياضية .				
٧	يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء التدريب .				
٨	تظهر عليه علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي				
٩	مندفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
١٠	يزعج زملائه أثناء التدريب .				
١١	غير قادر علي إكمال ما قد بدأه أثناء التدريب .				
١٢	لدية سرعة تغير المزاج أثناء التدريب .				

عبارات ترون إضافتها

-

سابعا : عادات صوتية غير مقبولة

عادات صوتية سلوكية تظهر أثناء التدريب كرد فعل لعدم الرضا عن الأداء أو الزملاء متمثلة في التحدث إلي نفسه أو تقليد صوت أو كلام أقرانه .

م	العبارات	الرأي		الاتجاه	
		موافق	غير موافق	ايجابي	سلبي
١	يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه في درس التربية الرياضية.				
٢	يتحدث إلى نفسه بصوت عال أثناء درس التربية الرياضية .				
٣	يضحك بطريقة غير عادية أثناء درس التربية الرياضية .				
٤	يهمهم أو آيه أصوات أخرى مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥	يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٦	يقلد كلام الآخرين في درس التربية الرياضية.				

عبارات ترون إضافتها

-

ملحق (٧)

مقياس السلوك التكيفي الصورة الأولى

الاسم :

الجنس

تاريخ الميلاد :/...../.....

العمر الزمني :

مستوي السلوك التكيفي :

تاريخ تقدير السلوك التكيفي :/...../.....

اسم محرر التقييم :

المجموعة :

مدي معرفة محرر التقييم بالشخص : سنة : شهر :

توقيع المصحح

فيما يلي عدد من الأسئلة تتعلق بمدى ملاحظة سيادتكم لسلوك ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، والمطلوب من سيادتكم أن تحيب علي هذه الأسئلة ، علما بأن هذه الاستمارة خاصة بالبحث العلمي.

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
١	يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢	يمكنه التعرف علي مواطن قصوره في درس التربية الرياضية .				
٣	يستعمل إشارات تهديديه أثناء درس التربية الرياضية .				
٤	يتحدث وهو مقترب جدا من أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .				
٥	يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء درس التربية الرياضية				
٦	دائم الحديث والكلام في درس التربية الرياضية .				
٧	يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه في درس التربية الرياضية.				
٨	يلتزم بالطابور مع زملائه في درس التربية الرياضية دون إجبار .				
٩	يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء درس التربية الرياضية .				
١٠	يصيب زملائه بإصابات خلال ممارسة النشاط الرياضي.				
١١	ينفخ في أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .				
١٢	يتفاعل مع زملائه في درس التربية الرياضية بصورة دائمة .				
١٣	يمكنه الوقوف هادئا أثناء درس التربية الرياضية .				
١٤	يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء درس التربية الرياضية				
١٥	ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية				
١٦	يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .				
١٧	يؤذي زملائه بالدفع أثناء درس التربية الرياضية .				
١٨	يحضن أو يضغط على زملائه في درس التربية الرياضية .				
١٩	متنبه دائما أثناء درس التربية الرياضية .				
٢٠	دائم الحركة في أثناء درس التربية الرياضية .				
٢١	يضحك بطريقة غير عادية أثناء درس التربية الرياضية .				
٢٢	ينتبه للمعطومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢٣	يتقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .				
٢٤	يقذف زملائه بأشياء أثناء درس التربية الرياضية .				
٢٥	يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء النشاط الرياضي .				
٢٦	يستجيب لأي شيء عادة أثناء درس التربية الرياضية .				
٢٧	ينتظر دورة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢٨	يهمهم أو أیه أصوات أخرى مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢٩	يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .				
٣٠	يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				
٣١	يمزق بأسنانه ملابسه أثناء درس التربية الرياضية .				
٣٢	يهرج في درس التربية الرياضية .				
٣٣	يدرك ما حوله أثناء درس التربية الرياضية .				
٣٤	ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .				
٣٥	يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٣٦	سلوكه سوي تجاه مدربه وزملائه في الفريق .				
٣٧	يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب الاشتراك في درس التربية الرياضية .				
٣٨	يعتني بنظافة ممتلكاته الخاصة أثناء درس التربية الرياضية كالملايس والأدوات .				
٣٩	يحاول أن يملئ علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
٤٠	متجاوب في مشاعره مع زملائه أثناء درس التربية الرياضية .				
٤١	يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له في درس التربية الرياضية .				
٤٢	يقلد كلام الآخرين في درس التربية الرياضية.				
٤٣	يحترم المدرس أثناء النشاط الرياضي الممارس .				
٤٤	يقبل النقد في درس التربية الرياضية دون مضايقة .				
٤٥	يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء درس التربية الرياضية .				
٤٦	يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء درس التربية الرياضية .				
٤٧	نظراته معبره أثناء درس التربية الرياضية .				

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
٤٨	يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء التدريب .				
٤٩	يلتزم في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي .				
٥٠	يتقبل الأمور في درس التربية الرياضية إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب.				
٥١	يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				
٥٢	يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥٣	ذو تعبير متبكد أثناء درس التربية الرياضية .				
٥٤	تظهر عليه علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥٥	يستأذن قبل أن يترك درس التربية الرياضية إذا لزمته الحاجة إلى ذلك .				
٥٦	يحتاج إلى تشجيع مستمر في درس التربية الرياضية .				
٥٧	يعتمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				
٥٨	يوقع زملائه في مشاكل أثناء درس التربية الرياضية .				
٥٩	مشارك في الموقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء درس التربية الرياضية				
٦٠	مدفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٦١	يلتزم بالتواجد بالتدريب دون محاولة الهرب منه .				
٦٢	يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء التدريب .				
٦٣	يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء درس التربية الرياضية .				
٦٤	يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٦٥	يخفي وجهة في الموقف الاجتماعية أثناء درس التربية الرياضية .				
٦٦	يزعج زملائه أثناء التدريب .				
٦٧	يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته لموضوع آخر خارج موضوع الشرح .				
٦٨	يتصرف بسخف ليشير الانتباه في درس التربية الرياضية .				
٦٩	يبكي في درس التربية الرياضية .				
٧٠	يلقي بنفسه على الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء درس التربية الرياضية .				
٧١	يختلط كما يجب بالآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				
٧٢	غير قادر على إكمال ما قد بدأه أثناء التدريب .				
٧٣	يلتزم بتنفيذ قواعد النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب .				
٧٤	يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه في درس التربية الرياضية				
٧٥	يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء درس التربية الرياضية .				
٧٦	يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء درس التربية الرياضية .				
٧٧	يفضل دائماً أن يكون وحيداً في درس التربية الرياضية .				
٧٨	لدية سرعة تغير المزاج أثناء التدريب .				
٧٩	سلوكه تمردي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٨٠	يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه أو الناس ضده في درس التربية الرياضية .				
٨١	يرمي نفسه على الأرض صائحا أثناء درس التربية الرياضية .				
٨٢	يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء درس التربية الرياضية .				
٨٣	يتصرف بشك نحو الزملاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٨٤	قيامه بالسرقة أثناء درس التربية الرياضية .				
٨٥	يشكو من أمراض وهمية أو يدعي المرض في درس التربية الرياضية .				
٨٦	يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يغلق عليها أثناء درس التربية الرياضية .				
٨٧	يتمارض حتي بعد زوال أعراض المرض أثناء درس التربية الرياضية .				
٨٨	يغش في اللعب ، أو الاختبارات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
٨٩	حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء درس التربية الرياضية .				
٩٠	يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٩١	يبكي بدون أي سبب أثناء درس التربية الرياضية .				
٩٢	لديه القدرة على التحكم في انفعالاته أثناء درس التربية الرياضية .				
٩٣	يبدو عليه علامات فاقد الأمان في درس التربية الرياضية.				
٩٤	يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .				

ملحق (٨)

عبارات مقياس السلوك التكيفي في صورتها المبدئية وإعادة صياغتها

م	العبرة في صورتها المبدئية	العبرة بعد إعادة صياغتها
١	يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٢	يمكنه التعرف علي مواطن قصوره في درس التربية الرياضية .	يمكنه التعرف علي مواطن قصوره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٣	يستعمل إشارات تهديديه أثناء درس التربية الرياضية .	يستعمل إشارات تهديديه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٤	يتحدث وهو مقترب جدا من أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .	يتحدث وهو قريب جدا من وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٥	يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء درس التربية الرياضية	يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء ممارسة النشاط الرياضي
٦	دائم الحديث والكلام في درس التربية الرياضية .	دائم الحديث والكلام أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٧	يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه في درس التربية الرياضية.	يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي
٨	يلتزم بالطابور مع زملائه في درس التربية الرياضية دون إجبار .	يلتزم بالطابور مع زملائه دون إجبار أثناء ممارسة النشاط الرياضي
٩	يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء درس التربية الرياضية .	يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
١٠	يصيب زملائه بإصابات خلال ممارسة النشاط الرياضي.	يصيب زملائه بإصابات خلال ممارسة النشاط الرياضي.
١١	ينفخ في أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .	ينفخ في وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
١٢	يتفاعل مع زملائه في درس التربية الرياضية بصورة دائمة .	يتفاعل مع زملائه بصورة دائمة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
١٣	يمكنه الوقوف هادئا أثناء درس التربية الرياضية .	يمكنه الوقوف هادئا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
١٤	يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء درس التربية الرياضية	يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
١٥	ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية	ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية .
١٦	يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .	يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .
١٧	يؤذي زملائه بالدفع أثناء درس التربية الرياضية .	يؤذي زملائه بالدفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
١٨	يحضن أو يضغط على زملائه في درس التربية الرياضية .	يحضن أو يضغط على زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
١٩	منتبه دائما أثناء درس التربية الرياضية .	منتبه دائما أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٢٠	دائم الحركة في أثناء درس التربية الرياضية .	دائم الحركة في أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٢١	يضحك بطريقة غير عادية أثناء درس التربية الرياضية .	يضحك بطريقة غير عادية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٢٢	ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٢٣	يقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .	يقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .
٢٤	يقف زملائه بأشياء أثناء درس التربية الرياضية .	يقف زملائه بأشياء أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٢٥	يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء النشاط الرياضي .	يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٢٦	يستجيب لأي شيء عادة أثناء درس التربية الرياضية .	يستجيب لأي شيء عادة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
٢٧	ينتظر دورة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	ينتظر دوره أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٢٨	يهمهم أو ايه أصوات أخرى مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يهمهم أو يصدر أصوات مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٢٩	يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .	يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .
٣٠	يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء درس التربية الرياضية	يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٣١	يمزق بأسنانه ملابسه أثناء درس التربية الرياضية .	يمزق بأسنانه ملابسه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٣٢	يهرج في درس التربية الرياضية .	يهرج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٣٣	يدرك ما حوله أثناء درس التربية الرياضية .	يدرك ما حوله أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٣٤	ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .	ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .
٣٥	يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٣٦	سلوكه سوي تجاه مدربه وزملائه في الفريق .	سلوكه سوي تجاه مدرسه وزملائه في الفريق .
٣٧	يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب الاشتراك في درس التربية الرياضية .	يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب من الاشتراك في النشاط الرياضي
٣٨	يعتني بنظافته وممتلكاته الخاصة أثناء درس التربية الرياضية كالملابس والأدوات .	يعتني بنظافته وممتلكاته الخاصة كالملابس والأدوات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٣٩	يحاول أن يملئ علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	يحاول أن يملئ علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٤٠	متجاوب في مشاعره مع زملائه أثناء درس التربية الرياضية .	متجاوب في مشاعره مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٤١	يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له في درس التربية الرياضية	يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له أثناء ممارسة النشاط الرياضي
٤٢	يقلد كلام الآخرين في درس التربية الرياضية.	يقلد كلام الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٤٣	يحترم المدرس أثناء النشاط الرياضي الممارس .	يحترم المدرس أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٤٤	يقبل النقد في درس التربية الرياضية دون مضايقة .	يقبل النقد دون مضايقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٤٥	يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء درس التربية الرياضية .	يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
٤٦	يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء درس التربية الرياضية	يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
٤٧	نظراته معبره أثناء درس التربية الرياضية .	نظراته معبره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٤٨	يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء التدريب .	يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء الممارسة .

م	العبرة في صورتها المبدئية	العبرة بعد إعادة صياغتها
٤٩	يلتزم في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي	يلتزم في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي
٥٠	يتقبل الأمور في درس التربية الرياضية إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب .	يتقبل الأوامر إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
٥١	يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء درس التربية الرياضية .	يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٥٢	يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٥٣	ذو تعبير متبلد أثناء درس التربية الرياضية .	ذو تعبير متبلد أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٥٤	تظهر عليه علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	تظهر عليه علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٥٥	يستأذن قبل أن يترك درس التربية الرياضية إذا لزمته الحاجة إلى ذلك .	يستأذن إذا لزمته الحاجة إلى ذلك قبل أن يترك ممارسة النشاط الرياضي.
٥٦	يحتاج إلى تشجيع مستمر في درس التربية الرياضية .	يحتاج إلى تشجيع مستمر في النشاط الرياضي الممارس.
٥٧	يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء درس التربية الرياضية .	يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٥٨	يوقع زملائه في مشاكل أثناء درس التربية الرياضية .	يوقع زملائه في مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٥٩	مشارك في الموقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء درس التربية الرياضية	مشارك في المواقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٦٠	مندفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	مندفع أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
٦١	يلتزم بالتواجد بالتدريب دون محاولة الهرب منه .	يلتزم بالتواجد دون محاولة الهروب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٦٢	يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء التدريب .	يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء ممارسة النشاط الرياضي
٦٣	يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء درس التربية الرياضية .	يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٦٤	يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٦٥	يخفى وجهة في الموقف الاجتماعية أثناء درس التربية الرياضية .	يخفى وجهة في المواقف الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٦٦	يزعج زملائه أثناء التدريب .	يزعج زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٦٧	يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته لموضوع آخر خارج موضوع الشرح .	يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته بموضوع آخر خارج موضوع الشرح أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٦٨	يتصرف بسخف ليثير الانتباه في درس التربية الرياضية .	يتصرف بسخف ليثير الانتباه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٦٩	يبكي في درس التربية الرياضية .	يبكي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٧٠	يلقي بنفسه على الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء درس التربية الرياضية .	يلقي بنفسه على الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٧١	يختلط كما يجب بالآخرين أثناء درس التربية الرياضية .	يندمج كما يجب بالآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٧٢	غير قادر علي إكمال ما قد بدأه أثناء التدريب .	غير قادر علي إكمال ما قد بدأه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٧٣	يلتزم بتنفيذ قواعد النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب	يلتزم بتنفيذ قواعد النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب
٧٤	يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه في درس التربية الرياضية .	يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٧٥	يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء درس التربية الرياضية .	يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٧٦	يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء درس التربية الرياضية .	يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٧٧	يفضل دائماً أن يكون وحيداً في درس التربية الرياضية .	يفضل دائماً أن يكون وحيداً أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٧٨	لدية سرعة تغير المزاج أثناء التدريب .	لدية سرعة تغير المزاج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٧٩	سلوكه تمردي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	سلوكه تمردي أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٨٠	يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع بضايقه أو الناس ضده في درس التربية الرياضية .	يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع بضايقه أو الناس ضده أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٨١	يرمي نفسه علي الأرض صائحا أثناء درس التربية الرياضية .	يرمي نفسه علي الأرض صائحا أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٨٢	يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء درس التربية الرياضية .	يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٨٣	يتصرف بشك نحو الزملاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يتصرف بشك نحو الزملاء أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٨٤	قيامته بالسرقة أثناء درس التربية الرياضية .	يقوم بسرقة بعض الأشياء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٨٥	يشكو من أمراض وهمية أو يدعي المرض في درس التربية الرياضية .	يشكو من أمراض وهمية أو يدعي المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٨٦	يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يغلق عليها أثناء درس التربية الرياضية .	يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يغلق عليها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٨٧	يتمارض حتي بعد زوال أعراض المرض أثناء درس التربية الرياضية .	يتمارض حتي بعد زوال أعراض المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٨٨	يغش في اللعب ، أو الاختبارات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	يغش في اللعب ، أو الاختبارات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٨٩	حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء درس التربية الرياضية .	حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
٩٠	يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي
٩١	يبكي بدون أي سبب أثناء درس التربية الرياضية .	يبكي بدون أي سبب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٩٢	لديه القدرة علي التحكم في انفعالاته أثناء درس التربية الرياضية .	لديه القدرة علي التحكم في انفعالاته أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٩٣	يبدو عليه علامات فاقد الأمان في درس التربية الرياضية.	يبدو عليه علامات فاقد الأمان أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
٩٤	يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .	يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .

ملحق (٩)

الصورة النهائية

لمقياس السلوك التكيفي

إعداد الباحث

الاسم :

الجنس

تاريخ الميلاد :/...../.....

العمر الزمني :

مستوي السلوك التكيفي :

تاريخ تقدير السلوك التكيفي :/...../.....

اسم محرر التقييم :

المجموعة:

مدي معرفة محرر التقييم بالشخص: سنة : شهر:

توقيع المصحح

فيما يلي عدد من الأسئلة تتعلق بمدى ملاحظة سيادتكم لسلوك ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، والمطلوب من سيادتكم أن تجيب علي هذه الأسئلة ، علما بأن هذه الاستمارة خاصة بالبحث العلمي.

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
١	يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢	يمكنه التعرف علي مواطن قصوره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٣	يستعمل إشارات تهديديه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٤	يتحدث وهو قريب جدا من وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
٥	يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء ممارسة النشاط الرياضي				
٦	دائم الحديث والكلام أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٧	يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي				
٨	يلتزم بالطاير مع زملائه دون إجبار أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٩	يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
١٠	يصيب زملائه بإصابات خلال ممارسة النشاط الرياضي.				
١١	ينفخ في وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
١٢	يتفاعل مع زملائه بصورة دائمة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
١٣	يمكنه الوقوف هادئا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
١٤	يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
١٥	ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية .				
١٦	يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .				
١٧	يؤذي زملائه بالدفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
١٨	يحضن أو يضغط على زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
١٩	متنبه دائما أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٢٠	دائم الحركة في أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢١	يضحك بطريقة غير عادية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢٢	ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢٣	يتقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .				
٢٤	يقذف زملائه بأشياء أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٢٥	يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢٦	يستجيب لأي شيء عادة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.				
٢٧	ينتظر دوره أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢٨	يهمهم أو يصدر أصوات مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٢٩	يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .				
٣٠	يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٣١	يمزق بأسنانه ملابسه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٣٢	يهزج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٣٣	يدرك ما حوله أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٣٤	ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .				
٣٥	يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٣٦	سلوكه سوي تجاه مدرسه وزملائه في الفريق .				
٣٧	يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب من الاشتراك في النشاط الرياضي				
٣٨	يعتني بنظافة ممتلكاته الخاصة كالملابس والأدوات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٣٩	يحاول أن يملئ علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
٤٠	متجاوب في مشاعره مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٤١	يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له أثناء ممارسة النشاط الرياضي				
٤٢	يفقد كلام الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٤٣	يحترم المدرس أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٤٤	يقبل النقد دون مضايقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٤٥	يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.				
٤٦	يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.				
٤٧	نظراته معبره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٤٨	يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء الممارسة .				
٤٩	يلتزم في الذهاب إلي الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي				

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
٥٠	يتقبل الأوامر إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.				
٥١	يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥٢	يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥٣	ذو تعبير متبدل أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥٤	تظهر عالية علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥٥	يستأذن إذا لزمته الحاجة إلى ذلك قبل أن يترك ممارسة النشاط الرياضي.				
٥٦	يحتاج إلى تشجيع مستمر في النشاط الرياضي الممارس.				
٥٧	يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥٨	يوقع زملائه في مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٥٩	مشارك في المواقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٦٠	مندفع أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.				
٦١	يلتزم بالتواجد دون محاولة الهروب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٦٢	يفار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء ممارسة النشاط الرياضي				
٦٣	يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٦٤	يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٦٥	يخفي وجهة في المواقف الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٦٦	يزعج زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٦٧	يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته بموضوع آخر خارج موضوع الشرح أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٦٨	يتصرف بسخف ليثير الانتباه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٦٩	يبكي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٧٠	يلقي نفسه على الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٧١	يندمج كما يجب بالآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٧٢	غير قادر على إكمال ما قد بدأه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٧٣	يلتزم بتنفيذ قواعد النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب .				
٧٤	يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٧٥	يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٧٦	يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٧٧	يفضل دائما أن يكون وحيداً أثناء ممارسة النشاط الرياضي .				
٧٨	لدية سرعة تغيير المزاج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٧٩	سلوكه تمردى أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٨٠	يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه أو الناس ضده أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٨١	يرمي نفسه على الأرض صائحا أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٨٢	يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٨٣	يتصرف بشك نحو زملاءه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٨٤	يقوم بسرقة بعض الأشياء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
٨٥	يشكو من أمراض وهمية أو يدعي المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٨٦	يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يعلق عليها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٨٧	ينمرض حتي بعد زوال أعراض المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٨٨	يعش في اللعب ، أو الاختبارات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
٨٩	حالاته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء ممارسته للنشاط الرياضي				
٩٠	يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي				
٩١	يبكي بدون أي سبب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٩٢	لديه القدرة على التحكم في انفعالاته أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٩٣	يبدو عليه علامات فاقد الأمان أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .				
٩٤	يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .				

ملحق (١٠)

مفتاح تصحيح مقياس السلوك التكيفي

• مفتاح تصحيح مقياس السلوك التكيفي

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
١	يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٢	يمكنه التعرف علي مواطن قصوره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٣	يستعمل إشارات تهديديه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٤	يتحدث وهو قريب جدا من وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	١	٢	٣	٤
٥	يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء ممارسة النشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٦	دائم الحديث والكلام أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٧	يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٨	يلتزم بالطابور مع زملائه دون إجبار أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٩	يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
١٠	يصيب زملائه بإصابات خلال ممارسة النشاط الرياضي.	١	٢	٣	٤
١١	ينفخ في وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
١٢	يتفاعل مع زملائه بصورة دائمة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
١٣	يمكنه الوقوف هادئا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
١٤	يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
١٥	ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية .	٤	٣	٢	١
١٦	يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .	٤	٣	٢	١
١٧	يؤذي زملائه بالدفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
١٨	يحضن أو يضغط على زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
١٩	منتبه دائما أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٢٠	دائم الحركة في أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٢١	يضحك بطريقة غير عادية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٢٢	ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٢٣	يتقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .	٤	٣	٢	١
٢٤	يقف زملائه بأشياء أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٢٥	يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٢٦	يستجيب لأي شيء عادة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	٤	٣	٢	١
٢٧	ينتظر دوره أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٢٨	يهمهم أو يصدر أصوات مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٢٩	يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٣٠	يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	٤	٣	٢	١
٣١	يمزق بأسنانه ملابسه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٣٢	يهرج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٣٣	يدرك ما حوله أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٣٤	ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٣٥	يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٣٦	سلوكه سوي تجاه مدرسه وزملائه في الفريق .	٤	٣	٢	١
٣٧	يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب من الاشتراك في النشاط الرياضي	٤	٣	٢	١
٣٨	يعتني بنظافة ممتلكاته الخاصة كالملابس والأدوات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	٤	٣	٢	١
٣٩	يحاول أن يملي علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	١	٢	٣	٤
٤٠	متجاوب في مشاعره مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١

• تابع مفتاح تصحيح مقياس السلوك التكيفي

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
٤١	يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له أثناء ممارسة النشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٤٢	يقلد كلام الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٤٣	يحترم المدرس أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٤٤	يقبل النقد دون مضايقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٤٥	يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	١	٢	٣	٤
٤٦	يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	٤	٣	٢	١
٤٧	نظراته معبره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٤٨	يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء الممارسة .	٤	٣	٢	١
٤٩	يلتزم في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي	٤	٣	٢	١
٥٠	يتقبل الأوامر إذا صارت عكس ما يهوى دون أن يصاب بنوبات غضب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	٤	٣	٢	١
٥١	يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٥٢	يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٥٣	ذو تعبير متباد أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٥٤	تظهر عليه علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٥٥	يستأذن إذا لزمته الحاجة إلى ذلك قبل أن يترك ممارسة النشاط الرياضي.	٤	٣	٢	١
٥٦	يحتاج إلى تشجيع مستمر في النشاط الرياضي الممارس.	١	٢	٣	٤
٥٧	يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٥٨	يوقع زملائه في مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٥٩	مشارك في المواقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	٤	٣	٢	١
٦٠	مندفع أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	١	٢	٣	٤
٦١	يلتزم بالتواجد دون محاولة الهروب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٦٢	يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء ممارسة النشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٦٣	يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٦٤	يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٦٥	يخفي وجهة في المواقف الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٦٦	يزعج زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٦٧	يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته بموضوع آخر خارج موضوع الشرح أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٦٨	يتصرف بسخف ليثير الانتباه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٦٩	يبيكي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٧٠	يلقي بنفسه على الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٧١	ينمى كما يجب بالآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٧٢	غير قادر على إكمال ما قد بدأه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٧٣	يلتزم بتنفيذ قواعد النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب .	٤	٣	٢	١
٧٤	يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٧٥	يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٧٦	يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	٤	٣	٢	١
٧٧	يفضل دائماً أن يكون وحيداً أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٧٨	لديه سرعة تغيير المزاج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤

• تابع مفتاح تصحيح مقياس السلوك التكيفي

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
٧٩	سلوكه تمردى أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٨٠	يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه أو الناس ضده أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٨١	يرمي نفسه علي الأرض صائحا أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٨٢	يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٨٣	يتصرف بشك نحو الزملاء أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٨٤	يقوم بسرقة بعض الأشياء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	١	٢	٣	٤
٨٥	يشكو من أمراض وهميه أو يدعي المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٨٦	يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يغلق عليها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٨٧	يتمارض حتي بعد زوال أعراض المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٨٨	يغش في اللعب ، أو الاختبارات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	١	٢	٣	٤
٨٩	حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٩٠	يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي	١	٢	٣	٤
٩١	ينكي بدون أي سبب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٩٢	لديه القدرة علي التحكم في انفعالاته أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	٤	٣	٢	١
٩٣	يبدو عليه علامات فاقد الأمان أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	١	٢	٣	٤
٩٤	يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .	١	٢	٣	٤

ملحق (١١)

اختبار الذكاء غير اللفظي (إعداد عطية محمود هنا)

اختبار الذكاء غير اللفظي

اقتباس وإعداد

دكتور عطية محمود هينا

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية بجامعة عين شمس

الدرجة
العمر العقلي
العمر الزمني
نسبة الذكاء

مراجعة
الفصل
يلاد
لاختبار

كل مستطيل من المستطيلات الأربعة التالية يحد خمسة أشكال واحد منها يختلف عن الأربعة الأخرى أو لا يتفق لا يتشبه مع أي شكل آخر. والمطلوب منك أن تضع × على هذا الشكل.

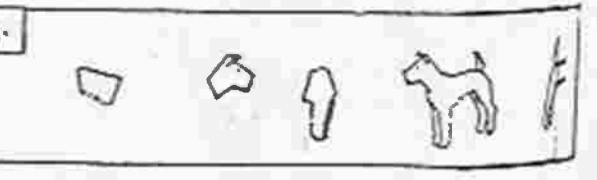
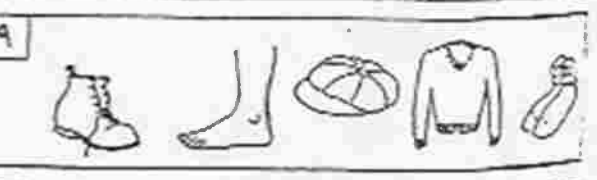
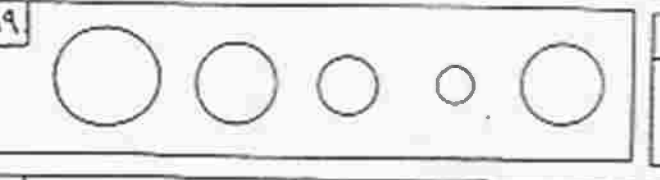
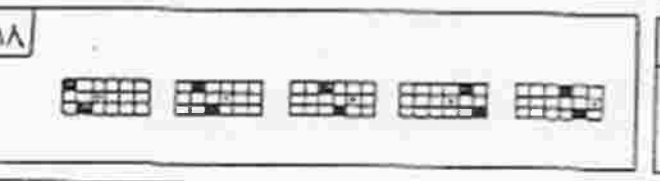
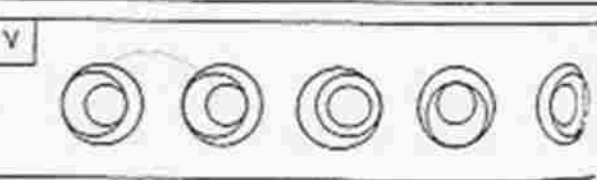
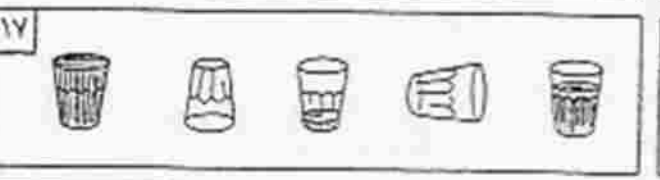
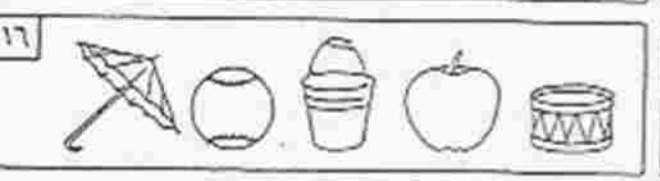
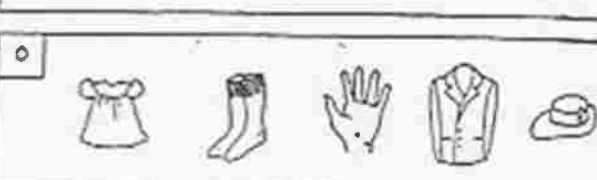
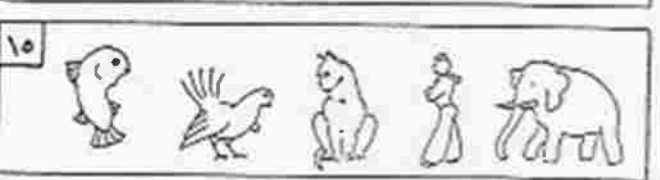
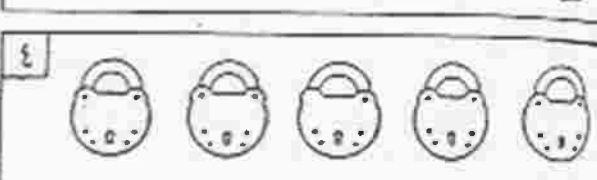
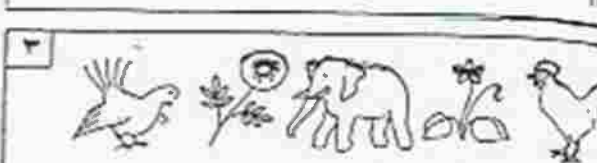
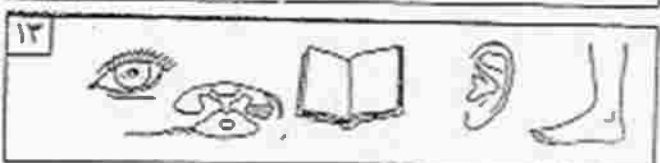
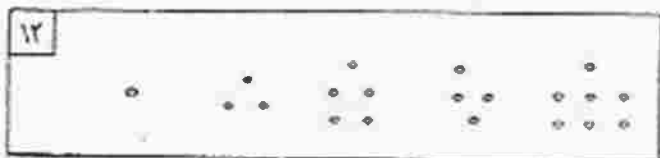
مثال:

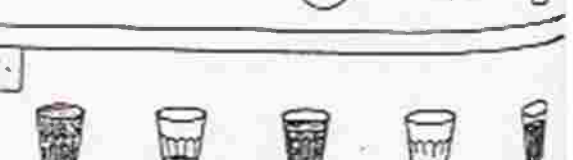
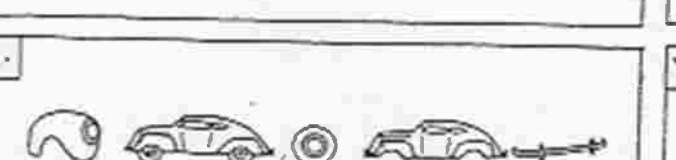
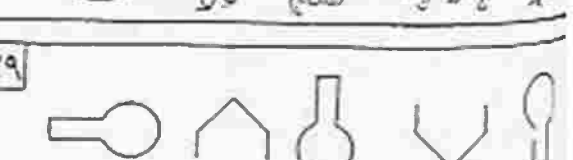
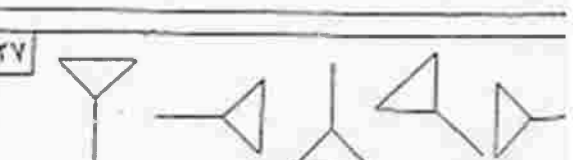
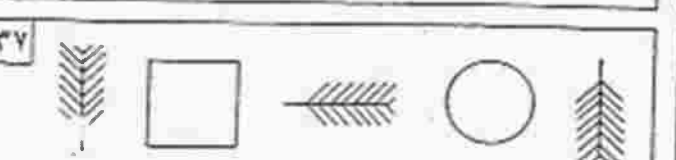
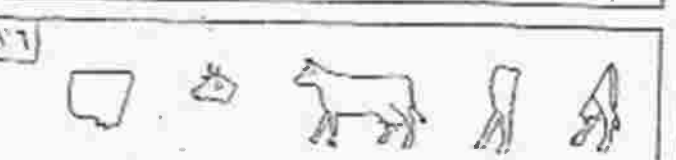
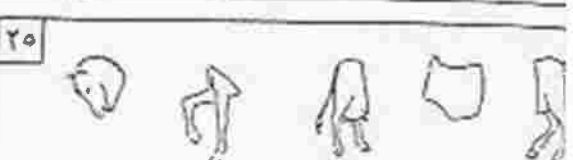
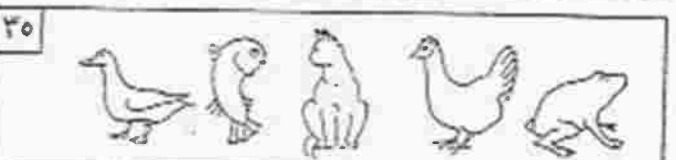
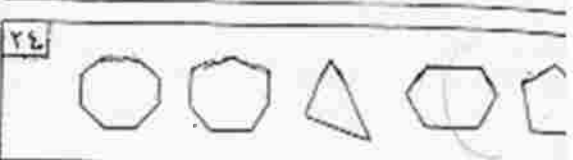
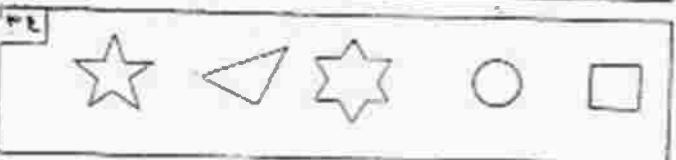
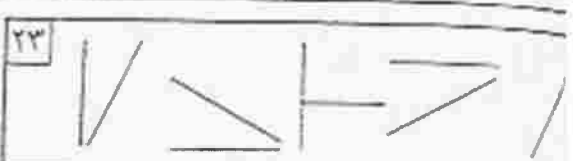
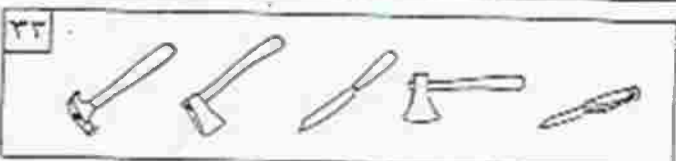
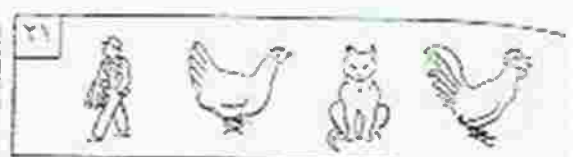
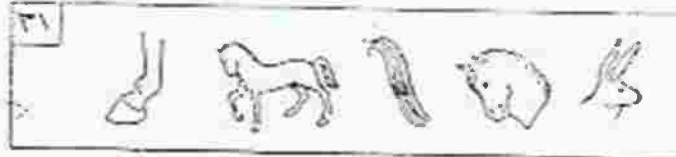
نظر المستطيل (١) ثم استخرج الشكل المخالف وضع عليه علامة × وقم بنفس الشيء بالمستطيلات ب، ج، د.

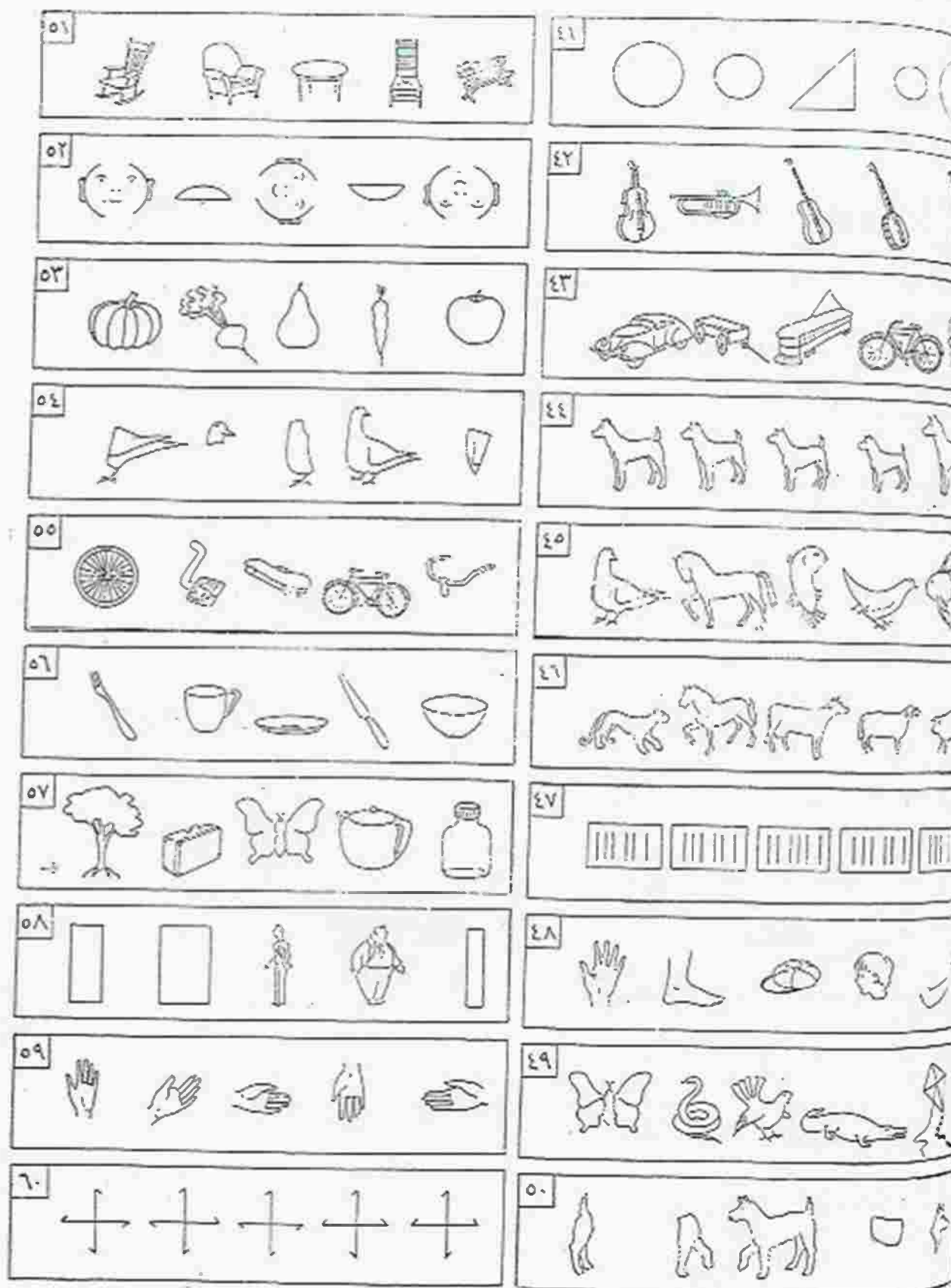
ج	
د	
ب	
أ	

لا تفتح هذه الكراسة حتى يؤذن لك

وعند ما يؤذن لك افتح الكراسة وقم بنفس العمل. أي ضع علامة × على الشكل المخالف في كل سؤال.







مفتاح تصحيح اختبار الذكاء غير اللفظي

للدكتور / عطية محمود هنا

الدرجة	العمر العقلي		العمر العقلي المقابل بالأشهر
	شهر	سنة	
٢١	٩	٧	٩٣
٢٢	٢	٨	٩٨
٢٣	٧	٨	١٠٣
٢٤	—	٩	١٠٨
٢٥	٥	٩	١١٣
٢٦	١١	٩	١١٩
٢٧	٥	١٠	١٢٥
٢٨	١٠	١٠	١٣٠
٢٩	٤	١١	١٣٦
٣٠	٩	١١	١٤١
٣١	٢	١٢	١٤٦
٣٢	٨	١٢	١٥٢

ملحق (١٢)

استمارات تسجيل نتائج المتغيرات (البدنية - والمهارية - ومقياس السلوك التكيفي)

استمارة تسجيل المتغيرات المهارية (-----)

الارسال	التمرير	الدفاع عن الملعب	الاسم	م
اختبار دقة الارسال "AAHPER"	التمرير من اعلي المواجه لحائط (AAHPER)	اختبار إستقبال الارسال (التمرير من أسفل باليدين)		
				١-
				٢-
				٣-
				٤-
				٥-
				٦-
				٧-
				٨-
				٩-
				١٠-
				١١-
				١٢-
				١٣-
				١٤-
				١٥-

استمارة تسجيل اختبار دقة الإرسال القياسات (-----)

م	الاسم	المحاولات					مجموع عدد النقاط
		١	٢	٣	٤	٥	
١-							
٢-							
٣-							
٤-							
٥-							
٦-							
٧-							
٨-							
٩-							
١٠-							
١١-							
١٢-							
١٣-							
١٤-							
١٥-							

استمارة تسجيل قياس (السلوك التكيفي) القياسات ()

[illegible]

استمارة تسجيل اختبار التمرير من اعلي المواجه لحائظ **AAHPER** القياسات (————)

م	الاسم	المحاولات			مجموع أفضل محاولتين
		١	٢	٣	
١-					
٢-					
٣-					
٤-					
٥-					
٦-					
٧-					
٨-					
٩-					
١٠-					
١١-					
١٢-					
١٣-					
١٤-					
١٥-					

ملحق (١٣)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح

شدة الحمل : متوسط
الأسبوع : الأول

الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الوحدة : الأولى والثانية
تشكيل الحمل / ١ : ١ ، ٢ : ١
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	١٠ ق	جري متنوع تمرينات مرونة وإطالة	هوائي	٣٠ - ٥٠ %	١٠ ق	--	--	١	١٢٠-١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٥ ق	(وقوف فتحا الذراعين جانبا ثني الجذع أماما أسفل) تبادل لمس الكفين للمشطين . (وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة مع تغير الاتجاه عند رؤية الإشارة . (وقوف) الوثب للأمام مع ثني الركبتين كاملا للمس الأرض باليدين ثم الوثب عاليا (وقوف مسك الكرة الطائرة) قذف الكرة لأعلي والوثب لالتقاطها .	هوائي	٤٠ %	٣٥ ث	٣٠ ث	١٠	٤	١٣٠-١٥٠ ن/ق	(مرونة) (رشاقة) (قوة مميزة بالسرعة) (توافق)
	٢٠ ق	- يقف اللاعب مواجهها للحائط ويقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة وضع الجذع والذراع . - اللعبة رقم (٥) التمريرات الخمس - المسافة بين اللاعبين ٤م يقوم احدهما بأداء الإرسال علي أن يكون اللاعب الثاني بإعادتها وتزداد المسافة تدريجيا .	هوائي	٥٠ %	٤٠ ث	٢٥ ث	٨	٦	١٣٠-١٥٠ ن/ق	(التمرير) (الإرسال)
	--	_____	--	--	--	--	--	--	--	--
الجزء الختامي	٥ ق	(وقوف) الجري الخفيف حول الملعب (وقوف) المش حول ملعب الكرة الطائرة	هوائي	٣٠ - ٥٠ %	٥ ق	--	--	١	١٥٠-١٢٠ ن/ق	تهيئة الجسم

شدة الحمل : متوسط
الأسبوع : الأول

الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الوحدة : الثالثة والرابعة والخامسة
تشكيل الحمل / ١ : ١ ، ٢ : ١
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	١٠ق	جري متنوع تمرينات مرونة وإطالة	هوائي	٣٠- ٥٠%	١٠ق	--	--	١	١٢٠-١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٥ق	(وقوف فتحا الظهر مواجه . الذراعان عاليا لمسك رسغ الزميل) ثني الجذع أماما أسفل لحمل الزميل علي الظهر . (وقوف . مسك كرة طائرة) قذف الكرة عاليا ولمس الأرض باليدين والوقوف لمسك الكرة . (وقوف مواجه الشبكة) التحرك للخلف في أقصى سرعة مع الثبات واخذ وضع الاستعداد للدفاع عن الملعب (وقوف مواجه تلاصق الظهرين) دفع الزميل للخلف	هوائي	٤٠%	٣٥ ث	٣٠ ث	١٠	٤	١٣٠-١٥٠ ن / ق	المرونة التوافق الرشاقة القوة العضلية
	٢٠ق	يقف اللاعب مواجها للحائط علي بعد مسافة ٢ م ويقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة وضع الجذع والذراع يتبادل اللاعبان أداء مهارة الإرسال من أسفل أمامي مع مراعاة الدقة في توجيه الكرة للزميل ، وتزداد المسافة تدريجيا اللعبة رقم ١٥ (امرر الكرة بسرعة)	هوائي	٦٠%	٤٥ ث	٣٠ ث	٨	٥	١٤٠-١٥٠ ن/ق	التمرير الإرسال التمرير
	--	_____	--	--	--	--	--	--	--	--
الجزء الختامي	٥ق	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل (وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا عاليا أسفل	هوائي	٣٠- ٥٠%	٥ق	--	--	١	١٥٠-١٢٠ ن / ق	تهيئة الجسم

شدة الحمل : عالي
الأسبوع : الثاني

الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الوحدة : السادسة والسابعة
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

تشكيل الحمل / ١ : ١ ، ٢ : ١
٢٠١٤ /

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	١٠ ق	اللعبة رقم (٢٥) لمس الزميل (وقوف فتحا الظهر مواجه . مسك الكرة باليدين) لف الجذع جانبا لتمرير الكرة للزميل الخلفي	هوائي	٣٠ - %٥٠	١٠ ق	--	--	١	١٣٠-١٢٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٠ ق	(جلوس قرفصاء الركبتين متباعدتين للخارج تلاصق باطني القدمين . الكفين علي الركبتين) ضغط الكفين علي الركبتين. الوقوف فتحا الذراعين عاليا مسك كرة طبية باليدين) تني الجزع أماما لأسفل لأقصى درجة (وقوف جنب لزميل) أحد الزميلين قذف الكرة علي الحائط والزميل يلقيها بالتبادل مع الزميل (وقوف عند خط الإرسال) الجري بأقصى سرعة إلي خط الإرسال ثم العودة بأقصى سرعة إلي خط البداية ، ثم الجري بأقصى سرعة إلي الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلي خط البداية	مختلط	٧٠ %	٢٥ ث	٣٠ ث	١٠	٤	١٦٠-١٥٠ ن/ق	قوة مميزة بالسرعة التوافق الرشاقة
	١٥ ق	اللعبة رقم (٢٧) التماثل - يقف اللاعب المستقبل علي بعد ٣م من اللاعب الآخر ويقوم المستقبل بتوجيه الكرة علي ذراع زميلة الممتدة عاليا مع مراعاة التركيز عي وضع الجسم وحركة الذراعين وامتدادها - يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاه الحائط ويقف اللاعب علي بعد ٢م من الحائط . يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليمين مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا الوضع .	مختلط	٧٥ %	٢٥ ث	٤٠ ث	١٢	٦	١٦٠-١٥٠ ن/ق	الإرسال والتمرير الإرسال والنفاع عن الإرسال التمرير
	١٠ ق	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة التمرير)	هوائي	٦٥ %	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٣	١٥٠-١٤٠ ن/ق	رفع مستوى أداء مهارة التمرير
الجزء الختامي	٥ ق	الجري الخفيف حول الملعب المشي حول الملعب تمرينات إطالة	هوائي	٣٠ - %٥٠	٥ ق	--	--	١	١٢٠-١٥٠ ن/ق	تهنئة الجسم

شدة الحمل : عالي
الأسبوع : الثاني

الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الوحدة : الثامنة والتاسعة والعاشره تشكيل الحمل / ١ : ٢ ، ١
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

الغرض من التمرين	معدل النبض	المجموعات	التكرار	الراحة البيئية	مكونات الحمل		اتجاه العمل	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	
					الحجم	الشدة					
تهيئة الجسم	١٣٠-١٢٠ ن/ق	١	--	--	١٠ق	٣٠- ٥٠%	هوائي	جري متنوع تمرينات مرونة وإطالة اللعبة رقم (٣) الهارب والمطار	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
القوة المميزة بالسرعة القوة العضلية النفقة السرعة المرونة	١٦٠-١٥٠ ن/ق	٤	١٠	٣٠ث	٢٥ث	٧٠%	مختلط	اللعبة رقم (١١) لعبة جر الحبل (انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين بالتبادل (وقوف مسك كرة تنس)رمي الكرة علي دائرة علي الحائط (وقوف الظهر مواجه الشبكة عند خط الإرسال) الجري الخلفي باقصي سرعة والعودة . (وقوف فتحا . الذراعان أماما وسند الكفين علي كتفين الزميل . ميل) ضغط الصدر لأسفل .	٢٠ق	الإعداد البنني	
الإرسال التمرير الإرسال	١٦٠-١٥٠ ن/ق	٦	١٢	٣٠ث	٢٠ث	٧٥%	مختلط	اللعبة رقم (٩) الكرات الحارقة يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاه الحائط .ويقف اللاعب علي بعد ٢م من الحائط . يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليسار مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا الوضع يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من خط الإرسال مبتداءً بناحية اليمين اتجاه اللاعبين B- C بالتوالي اللذين يقفا في النصف الأخر من الملعب داخل منطقة الدفاع وخلف ال ٣ م	١٥ق	الإعداد المهاري	
رفع مستوى أداء مهارة التمرير ومهارة الإرسال	١٥٠-١٤٠ ن/ق	٣	٣	٣٠ث	٣٠ث	٦٥%	هوائي	اللعبة رقم (١٤) التمريرات الخمس مباريات زوجية لأداء مهارة الإرسال من أسفل	١٠ق	التدريب المبارائي	
تهيئة الجسم	١٢٠-١٥٠ ن/ق	١	--	--	٥ق	٣٠- ٥٠%	هوائي	(وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا ثم مرجحتها أسفل متقاطعتان أمام الجسم (وقوف ثني الجزرع أماما أسفل) المشي مع مرجحة الذراعين	٥ق	التهيئة	الجزء الختامي

شدة الحمل : عالي
الأسبوع : الثالث

الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الوحدة : الحادية عشر والثانية عشر
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

تشكيل الحمل / ١ : ٢ ، ١

الغرض من التمرين	معدل النبض	المجموعات	التكرار	الراحة البينية	مكونات الحمل		اتجاه العمل	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	
					الحجم	الشدة					
تهيئة الجسم	١٢٠-١٣٠ ن/ق	١	--	--	١٠ق	٣٠- %٥٠	هوائي	اللعبة رقم (٤١) سباق الالوان (وقوف مواجه الزميل) محاولة لمس قدم الزميل وتجنب اللمس من الزميل تمرينات مزونة وإطالة	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
المزونة قوة مميزة بالسرعة التوافق سرعة رد الفعل	١٥٠-١٦٠ ن/ق	٤	١٠	٣٠ث	٢٥ث	٧٠%٥٠	مختلط	(وقوف الجنب مواجه مقعد سويدي الرجل جانبا مائلا عاليا بطن القدم علي المقعد السويدي سند الكفين علي ركبة الرجل الجانبية) الضغط علي ركبة الرجل الجانبية (وقوف ممسك كرة طبية ٢ كجم باليدين أمام الصدر) رمي الكرة عاليا ولقفها (وقوف فتحا . مسك كرة طائرة باليدين) رمي الكرة للأمام ولأعلي مع الجري للأمام ثم الوثب لأعلي لمسك الكرة من أعلي نقطة (وقوف) الجري في المكان باقصي سرعة وعند رؤية الإشارة يتم الجري باقصي سرعة مسافة ٦ م .	٢٠ق	الإعداد البني	
التمرير الإرسال واستقبال الارسال التمرير	١٥٠-١٦٠ ن/ق	٦	١٢	٣٠ث	٢٠ث	٧٥%٥٠	مختلط	اللعبة رقم ٤٣ تمرير القطار أربع لاعبين يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال الملغاة وذلك في اتجاه اللاعب B الذي عليه القيام بعملية استقبال للإرسال (وقوف مواجه الزميل ٠ لكل لاعب دائرتين مرسومتين علي الأرض المسافة بينهما ٤م بين كل الدائرة) يحاول كل لاعب تمرير الكرة من اعلي للزميل بالتناوب لكل دائرتين للاعب الآخر	١٥ق	الإعداد المهاري	
الإرسال والتمرير	١٤٠-١٥٠ ن/ق	٣	٣	٣٠ث	٣٠ث	٦٥%٥٠	هوائي	اللعبة رقم (٢٨) كرة الأقزام	١٠ق	التدريب المبرائي	الجزء الختامي
تهنئة الجسم	١٥٠-١٢٠ ن/ق	١	--	--	٥ق	٣٠- %٥٠	هوائي	الجري الخفيف حول الملعب المشي حول الملعب تمرينات إطالة	٥ق	التهنئة	

شدة الحمل : عالي
الأسبوع : الثالث

الشهر : الأول

زمن الوحدة : ٦٠ ق

الوحدة : الثالثة عشر والرابعة عشر والخامسة عشر

ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

تشكيل الحمل / ١ : ٢ ، ١ :

/ ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	١٠ ق	اللعبة رقم (٤) (التناوب الرقمي (وقوف فتحا الظهر مواجه . مسك الكرة باليدين) لف الجذع جانبا لتمرير الكرة للزميل الخلفي (وقوف ثبات الوسط) الوثب فتحا وضما مع التقدم للإمام	هوائي	٣٠ - %٥٠	١٠ ق	--	--	١	١٢٠ - ١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٠ ق	اللعبة رقم (٦) (سباق الوثب بالحبل (جلوس طويل فتحا . الرجل اليمني عرضا في اتجاه الحوض ومسك الساق اليمني باليد اليمني ومشط القدمين باليد اليسرى) عمل دورانات بالتقدم (وقوف) التحرك الجانبي بين جانبي الملعب لملامسة خطي الجانب ٥ مرات ويكرر الأداء (وقوف فتحا . مسك كرة الطائرة باليدين) رمي الكرة للأمام ولأعلي مع الجري للأمام ثم الوثب لأعلي لتمرير الكرة للزميل (وقوف) التحرك من مراكز ١ - ٥ - ٦ باقصي سرعة وعند سماع الإشارة الثبات في وضع الدفاع في اقرب مركز من المراكز السابقة (انبطاح مائل) المشي باليدين بطول الملعب	مختلط	٧٠ %	٢٥ ث	٣٠ ث	١٠	٤	١٥٠ - ١٦٠ ن/ق	السرعة الانتقالية لمرونة السرعة التوافق الرشاقة القوة العضلية
	١٥ ق	اللعبة رقم (٢١) (استقبال الكرة الطائرة لاعبان المسافة بينهما ٤ متر يثب اللاعب A إلي اعلي ويقوم بإرسال الكرة علي اللاعب B المتخذ شكل التمرير ، الدفاع العميق نفس التمرين السابق ويتناوب اللاعبين الأداء عقب أداء (٢٠ أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الدفاع عن الملعب والإرسال)	مختلط	٧٥ %	٢٠ ث	٣٠ ث	١٢	٦	١٥٠ - ١٦٠ ن/ق	الاستقبال الدفاع عن الملعب والإرسال
	١٠ ق	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الدفاع عن الملعب والإرسال)	هوائي	٦٥ %	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٣	١٤٠ - ١٥٠ ن/ق	الدفاع عن الملعب والإرسال
الجزء الختامي	٥ ق	(وقوف) المشي مع نظر اليدين والرجلين للأمام (وقوف الذراعين عاليا) عمل اهتزاز للذراعين	هوائي	٣٠ - %٥٠	٥ ق	--	--	١	١٥٠ - ١٢٠ ن/ق	تهيئة الجسم

شدة الحمل : متوسط
الأسبوع : الرابع

الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الوحدة : السادسة عشر والسابعة عشر
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

تشكيل الحمل / ١ : ١ ، ٢ : ١

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	١٠ق	اللعبة رقم (٧) لعبة القرفصاء (وقوف مواجه الزميل) ثني الركبتين للمرور بين قدمي الزميل (وقوف) الوثب والرجلين مضمومتين يميناً ويساراً	هوائي	٣٠- ٥٥%	١٠ق	--	--	١	١٢٠-١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٠ق	(جلوس تربيع . الركبتين منبسطتان علي الأرض والكفين علي الأرض) ثني الجذع أماماً أسفل مع بقاء الكفين علي الأرض ومحاولة لمس الساعدين علي الأرض (وقوف) عند خط الإرسال علي احد أركان الملعب ، الجري القطري للإمام إلي الركن الآخر الأمامي من الملعب ثم الرجوع القطري بالظهر بأقصى سرعة (وقوف) الوثب عالياً مع ضم الركبتين علي الصدر وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٦ م (رقود مواجه الزميل مسك كرة طينية ٢كجم) رمي الكرة للزميل	مختلط	٨٠%	١٥ث	٨	٤	١٥٠-١٧٠ ن/ق	المرونة الرشاقة سرعة رد الفعل القوة العضلية	
	١٥ق	اللعبة رقم (٣١) الرمية الخلفية أربع لاعبين يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال الملغاة وذلك في اتجاه اللاعب B الذي عليه القيام بعملية استقبال للإرسال . لاعبان المسافة بينهما ٤ متر يثب اللاعب A إلي اعلي ويقوم بإرسال الكرة علي اللاعب B المتخذ شكل الدفاع عن الإرسال	مختلط	٧٥%	١٥ث	٣٠ث	١٢	٥	١٦٠-١٧٠ ن/ق	استقبال الكرة الإرسال واستقبال الإرسال الدفاع عن الملعب والإرسال
	١٠ق	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الإرسال واستقبال الإرسال	مختلط	٧٥%	٢٠ث	٤٠ث	٤	٤	١٥٠-١٦٠ ن/ق	إتقان مهارة الإرسال واستقبال الإرسال
الجزء الختامي	٥ق	اللعبة رقم ٣٥ حراس الدائرة (وقوف ثني الجزع أماماً أسفل) المشي مع مرجحة الذراعين	هوائي	٣٠- ٥٥%	٥ق	--	--	١	١٥٠-١٢٠ ن/ق	تهنئة الجسم

شدة الحمل : متوسط
الأسبوع : الرابع

الشهر : الأول
الوحدة : الثامنة عشر والتاسعة عشر والعشرون
تشكيل الحمل / ١ : ١ ، ٢ : ١
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	١٠ق	اللعبة رقم (٣٩) البالون الطائر (وقوف) الجري للأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا (وقوف) الجري للأمام مع تبادل لمس العقبين للمعدة	هوائي	٣٠ - %٥٠	١٠ق	--	--	١	١٢٠-١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٠ق	اللعبة رقم (١٢) لعبة التصويب اللعبة رقم (١٣) الرصيف (وقوف . ثبات الوسط) ثني الجذع للخلف لأقصى مدي (وقوف أمام حائط . مسك الكرة الطائرة) رمي الكرة علي الحائط والدوران للقفها مرة أخرى .	مختلط	٨٠ %	٢٥ث	٣٥ث	١٠	٤	١٥٠-١٧٠ ن/ق	النفقة سرعة رد الفعل المرونة
										التوافق
الجزء الرئيسي	١٥ق	اللعبة رقم ٣٧ مرمي الكرة الطائرة لاعبان يقف كل منهما في نصف ملعب علي خط الهجوم ٠ تبادل اللاعبين أداء مهارة الإرسال من أسفل أمامي مع مراعاة الدقة في توجيه الكرة للزميل ، وتزداد المسافة تدرجيا ٠ يقف اللاعب المستقبل علي بعد ٣م من اللاعب الآخر ويقوم المستقبل بتوجيه الكرة علي زراع زميلة الممتدة عاليا مع مراعاة التركيز عي وضع الجسم وحركة الذراعين وامتدادها ٠	مختلط	٧٥ %	١٥ث	٣٠ث	١٢	٥	١٦٠-١٧٠٠ ن/ق	الإرسال والتمرير الإرسال استقبال الإرسال
	١٠ق	اللعبة رقم ٩ الكرات الحارقة (أداء مهارات زوجية من مهارة الإرسال واستقبال الإرسال	مختلط	٧٥ %	٢٠ث	٤٠ث	٤	٤	١٥٠-١٦٠ ن/ق	الإرسال والاستقبال
	٥ق	(وقوف) المشي مع نظر اليدين والرجلين للأمام وقوف الذراعين عاليا) عمل اهتزاز للذراعين (وقوف) مرجحة الرجل أماما بارتقاء .	هوائي	٣٠ - %٥٠	٥ق	--	--	١	١٥٠-١٢٠ ن/ق	تهنئة الجسم

شدة الحمل : عالي
الأسبوع : الخامس

الشهر : الثاني
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الوحدة : الواحدة والعشرون والثانية والعشرون
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

تشكيل الحمل / ١ : ١ ، ٢ : ١
٢٠١٤ /

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	الإحماء	اللعبة رقم (٢٣) العقرب الجري المتنوع حول الملعب تمرينات اطالة ومرونة	هوائي	٣٠ - ٥٠ %	١٠ ق	--	--	١	١٢٠-١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	الإعداد البيني	اللعبة رقم (٢٢) الحواجز غير المنظمة (وقوف) الجري للأمام مسافة ٦ متر بأقصى سرعة (وقوف داخل الطوق) الوثب عاليا مع الدوران نصف لفة (انبطاح مائل) تبادل ثني ومد الذراعين مع التصفيق في الهواء بين الدفعات (وقوف) تبادل التمرير من أسفل علي الحائط	مختلط	٧٠ %	٢٥ ث	٣٠ ث	١٠	٤	١٦٠-١٥٠ ن/ق	الرشاقة السرعة الانتقالية التوافق القوة العضلية الدقة
	الإعداد المهاري	اللعبة رقم ٢٣ مثلث التمرير يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاه الحائط ٠ مع مراعاة التركيز علي متابعة الأصابع للكرة ومرونة الرسغ ويقف اللاعب علي بعد ٢م من الحائط ٠ يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليمين او اليسار مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا الوضع . يقف ثلاث لاعبين في مثلث بحيث يكون المسافة بين كل لاعب ٤ متر يقوم اللاعب A بتمرير الكرة مستخدما التمرير من اعلي وللأمام إلي اللاعب B الذي بالتالي يقوم بضربها نحو اللاعب C - علي اللاعب C أن يقوم بتمرير الدفاع العميق مع توجيه الكرة إلي اللاعب A ٠	مختلط	٧٥ %	٢٠ ث	٣٠ ث	١٢	٦	١٦٠-١٥٠ ن/ق	التمرير التمرير التمرير والاستقبال
الجزء الرئيسي	التدريب المبرائي	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الإرسال والاستقبال)	هوائي	٦٥ %	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٣	١٤٠-١٥٠ ن/ق	اتقان مهارتي الارسال والاستقبال
	التهنئة	اللعبة رقم (٢٤) أعبر في صمت (وقوف) مرجحة الرجل أماما بارتخاء .	هوائي	٣٠ - ٥٠ %	٥ ق	--	--	١	١٢٠-١٥٠ ن/ق	تهنئة الجسم

شدة الحمل : متوسط الشهر : الثاني الوحدة : الثالثة والعشرون والرابعة والعشرون والخامسة والعشرون تشكيل الحمل / ١ : ١ ، ٢ : ١
الأسبوع : الخامس زمن الوحدة : ٦٠ ق ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الإحماء	١٠ ق	اللعبة رقم (٣٤) لمس ظل الزميل (وقوف مسك كرة في منطقة الإرسال) أ/ رمي الكرة إلى ملعب المقابل . ب/ مسك الكرة المرماء . تمرينات إطالة	هوائي	٣٠ - %٥٠	١٠ ق	--	--	١	١٢٠-١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٠ ق	اللعبة رقم (٣٢) حصان الجر (وقوف الذراعين عاليًا) تبادل دوران الجذع جانباً أماماً أسفل (يمين-يسار) (وقوف الظهر مواجه الشبكة عند خط الإرسال) الجري الخلفي باقصي سرعة والعودة (وقوف) الجري داخل دوائر مرسومة على الأرض .	مختلط	٧٠ %	١٥ ث	٣٠ ث	١٠	٤	١٥٠-١٦٠ ن/ق	القوة المميزة بالسرعة المرونة السرعة الانتقالية
الجزء الرئيسي	١٥ ق	(وقوف) يقسم اللاعبين قطارين مواجهين المسافة بينهم ٤م تبادل التمرير واستقبال الكرة نفس التمرين السابق ولكن بتبادل الإرسال واستقبال الإرسال اللعبة رقم (٨) الرمي لأعلي	مختلط	٧٥ %	٢٠ ث	٣٠ ث	١٢	٦	١٥٠-١٦٠ ن/ق	التمرير والاستقبال الإرسال والاستقبال الإرسال
	١٠ ق	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الإرسال	هوائي	٦٥ %	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٣	١٤٠-١٥٠ ن/ق	رفع مستوى أداء مهارات الإرسال والاستقبال
الجزء الختامي	٥ ق	الجري الخفيف حول الملعب تمرينات إطالة ومرونة مشي خفيف حول الملعب	هوائي	٣٠ - %٥٠	٥ ق	--	--	١	١٢٠-١٥٠ ن/ق	تهنئة الجسم

شدة الحمل : أقصى الشهر : الثاني الوحدة : السادسة والعشرون والسابعة والعشرون تشكيل الحمل / ١ : ١ ، ٢ : ١
الأسبوع : السادس ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤ زمن الوحدة : ٦٠ ق

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الثدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	الإحماء	١٠ق	هوائي	٣٠-٥٠%	١٠ق	--	--	١	١٢٠-١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	الإعداد البني	٢٠ق	مختلط	٨٠%	١٥ث	٣٥ث	١٢	٤	١٥٠-١٧٠ ن/ق	المرونة المرونة التوافق الرشاقة القوة العضلية
	الإعداد المهاري	١٥ق	مختلط	٧٥%	١٥ث	٣٠ث	١٢	٥	١٦٠-١٧٠ ن/ق	الإرسال إتقان مهارات الإرسال والتمرير والدفاع
	التدريب المبرائي	١٠ق	مختلط	٧٥%	٢٠ث	٤٠ث	٤	٤	١٥٠-١٦٠ ن/ق	إتقان مهارات الإرسال والتمرير والدفاع
الجزء الختامي	التهنئة	٥ق	هوائي	٣٠-٥٠%	٥ق	--	--	١	١٥٠-١٢٠ ن/ق	تهنئة الجسم

شدة الحمل : الأقصى الشهر : الثاني الوحدة : الثامنة والعشرون والتاسعة والعشرون والثلاثون تشكيل الحمل / ١ : ٢ ، ١ : ٢ : ١
الأسبوع : السادس زمن الوحدة : ٦٠ ق ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	١٠ ق	جري متنوع تمرينات مرونة وإطالة	هوائي	٣٠ - %٥٠	١٠ ق	--	--	١	١٢٠-١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٠ ق	اللعبة رقم (١٦) سباق التناوب (الوقوف فتحا الذراعين عاليا مسك كرة طبية ٢ كجم باليدين) ثني الجزرع اماما علي الجانبين بالتبادل (وقوف) تبادل التمرير من أسفل علي مستطيل مرسوم علي الحائط (جلوس طويل السند بالكفين علي الأرض ويشيران للخارج) ميل الجذع للأمام مع الاحتفاظ بالذراعين مفرودين .	مختلط	٨٠ %	١٥ ث	٣٥ ث	١٠	٤	١٥٠-١٧٠ ن/ق	السرعة القوة العضلية الدقة المرونة
	١٥ ق	- أربع لاعبين يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال وذلك في اتجاه اللاعب B الذي عليه القيام بعملية استقبال للإرسال . - يقوم اللاعب B بتمرير الكرة الي اللاعب C (المعد) الذي عليه ان يعد الكرة للاعب B الذي أصبح ضاربا اي اتخذ خطوات لمرور الكرة في النصف الآخر من الملعب . - نفس التمرين السابق مع تغيير مكان الإرسال علي أن يتم ذلك بطول الحد النهائي للملعب ، خط الإرسال . اللعبة رقم ١٠ (الكرات المسافرة)	مختلط	٧٥ %	١٥ ث	٣٠ ث	١٢	٥	١٦٠-١٧٠ ن/ق	الإرسال والاستقبال والإعداد
	١٠ ق	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الإستقبال)	مختلط	٧٥ %	٢٠ ث	٤٠ ث	٤	٤	١٥٠-١٦٠ ن/ق	التركيز علي مهارة الإرسال والاستقبال
الجزء الختامي	١٠ ق	لعبة رقم (٢٤) أعبر في صمت الجري الخفيف حول الملعب	هوائي	٣٠ - %٥٠	٥ ق	--	--	١	١٥٠-١٢٠ ن/ق	تهيئة الجسم

شدة الحمل : متوسط
الأسبوع : السابع

الشهر : الثاني
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الوحدة : الواحدة والثلاثون والثانية والثلاثون
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

تشكيل الحمل / ١ : ٢ ، ١
٢٠١٤ /

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	١٠ق	جري متنوع تمرينات مرونة وإطالة	هوائي	٣٠ - ٥٠ %	١٠ق	--	--	١	١٣٠-١٢٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٠ق	اللعبة رقم (١٨) تغيير الأماكن اللعبة رقم (٣٦) عسكري المرور (وقوف فتحا) ثني العنق للأمام وللخلف والجانبين (وقوف الذراعين جانباً) الوثب في المكان قذف الرجل اليسرى جانباً عالياً للمس اليد اليمنى (رقود) ثني الركبتين بالتبادل مع رفع الجذع اماما	مختلط	٧٠ %	١٥ث	٣٠ث	١٠	٦	١٦٠-١٥٠ ن/ق	السرعة التوافق المرونة الرشاقة القوة العضلية
	١٥ق	اللعبة رقم (٤٠) كرة الهواء لاعبان المسافة بينهما ٤ متر يثب اللاعب A الي اعلي ويقوم بضرب الكرة علي اللاعب B المتخز شكل التمرير ، الدفاع العميق . يتناوب اللاعبين الاداء عقب اداء (٢٠) مرة . نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين .	مختلط	٧٥ %	٢٠ث	٣٠ث	١٢	٥	١٦٠-١٥٠ ن/ق	التمرير والاستقبال الدفاع عن الملعب
	١٠ق	أداء مباريات تشتمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارات الإرسال والاستقبال)	لا هوائي	٧٠ %	١٢٠ ث	٦٠ث	٣	٣	١٥٠-١٤٠ ن/ق	رفع مستوي أداء مهارة الإرسال والاستقبال
الجزء الختامي	٥ق	اللعبة رقم (٣٠) الدائرة المفقودة الجري الخفيف حول الملعب	هوائي	٣٠ - ٥٠ %	٥ق	--	--	١	١٢٠-١٥٠ ن/ق	تهيئة الجسم

شدة الحمل : متوسط
الأسبوع : السابع

الشهر : الثاني الوحدة : الثالثة والثلاثون والرابعة والثلاثون والخامسة والثلاثون تشكيل الحمل / ١ : ٢ ، ١ : ٢
زمن الوحدة : ٦٠ ق ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوي	اتجاه العمل	مكونات الحمل		الراحة البينية	التكرار	المجموعات	معدل النبض	الغرض من التمرين
				الشدة	الحجم					
الجزء الإعدادي	١٠ ق	جري متنوع تمرينات مرونة وإطالة اللعبة رقم (٣٠) الدائرة المفقودة	هوائي	٣٠ - ٥٠ %	١٠ ق	--	--	١	١٢٠-١٣٠ ن/ق	تهيئة الجسم
	٢٠ ق	اللعبة رقم (٢) التمرينات السريعة المتسلسلة (وقوف • مسك الكرة) رمي الكرة علي حلقة سلة للسقوط في الحلقة • (وقوف • مواجه السلة) تمرير الكرة من اعلي علي حلقة السلة للسقوط في الحلقة • (وقوف • وضع كرة طائرة علي اليد المشي أماما) قذف الكرة لأعلي ثم الجلوس الطويل للقف الكرة باليدين • (وقوف • ثبات الوسط) الضغط بالحوض لأسفل •	مختلط	٧٠ %	١٥ ث	٣٠ ث	١٠	٦	١٥٠-١٦٠ ن/ق	سرعة رد الفعل الدقة التوافق المرونة
	١٥ ق	يقف ثلاث لاعبين في مثلث بحيث يكون المسافة بين كل لاعب ٤ متر - يقوم اللاعب A بتمرير الكرة مستخدما التمرير من اعلي وللإمام الي اللاعب B الذي بالتالي يقوم بضربها نحو اللاعب C - علي اللاعب C ان يقوم بتمرير الدفاع العميق مع توجيه الكرة الي اللاعب A • - نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين • - يتناوب اللاعبون العمل عقب ١٥ دورة • - اللعبة رقم (٤٠) كرة الهواء	مختلط	٧٥ %	٢٠ ث	٣٠ ث	١٢	٥	١٥٠-١٦٠ ن/ق	الدفاع عن الملعب التمرير والاستقبال
الجزء الرئيسي	١٠ ق	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارات الارسال والاستقبال والتمرير)	هوائي	٧٠ %	٢٠X١٢ ث	٦٠ ث	٣	٣	١٤٠-١٥٠ ن/ق	الإرسال والتمرير والدفاع
الجزء الختامي	٥ ق	الجري الخفيف حول الملعب (وقوف ثني الجوز أماما أسفل) المشي مع مرجحة الذراعين (وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانباً عالياً أسفل	هوائي	٣٠ - ٥٠ %	٥ ق	--	--	١	١٥٠-١٢٠ ن/ق	تهنئة الجسم

شدة الحمل : أقصى
الأسبوع : الثامن

الشهر : الثاني الوحدة : السادسة والثلاثون والسابعة والثلاثون
ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤
تشكيل الحمل / ١ : ٢ ، ١

الغرض من التمرين	معدل النبض	المجموعات	التكرار	الراحة البينية	مكونات الحمل		اتجاه العمل	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	
					الشدة	الحجم					
تهيئة الجسم	١٣٠-١٢٠ ن/ق	١	--	--	١٠ق	٣٠-٥٠%	هوائي	اللعبة رقم (٤١) سباق الألوان جري متنوع حول الملعب تمرينات إطالة	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
الدقة ، القوة المميزة بالسرعة لمرونة السرعة	١٨٥-١٧٥ ن/ق	٣	١٠	٣٠ث	١٥ث	٩٠%	لأهوائي	اللعبة رقم (١) الرمي باليدين معا (وقوف مواجه الزميل مسك كرة طبية) رمي الكرة الزميل (الطعن جانبا . ثبات الوسط) الضغط بالحوض لأسفل وقوف مواجه الشبكة (التحرك للخلف في أقصى سرعة مع الثبات واخذ وضع الاستعداد للدفاع عن الملعب	١٨ق	الإعداد البني	
الدفاع عن الملعب	١٨٥-١٧٥ ن/ق	٣	١٢	٣٠ث	١٠ث	٩٠%	لأهوائي	يقف ثلاث لاعبين A-B-C في شكل مثلث بحيث تكون المسافة بين كل لاعب ٤ م . - يبدأ اللاعب A في رمي الكرة عاليا ولنفسه ثم يقوم بضربها علي B الذي عليه أن يقوم بعمل تمرير أسفل عميق عالي لنفسه ثم يضرب الكرة ل C . اللعبة رقم (٢٩) مسكه وتمريرة	١٢ق	الإعداد المهاري	الجزء الرئيسي
التمرير والدفاع	١٧٠-١٦٥ ن/ق	٣	٣	٦٠ث	X٢ ١٢٠ ث	٨٥%	مختلط	مباريات جماعية حره	١٥ق	التدريب المبرائي	
تهنئة الجسم	١٢٠-١٥٠ ن/ق	١	--	--	٥ق	٣٠-٥٠%	هوائي	اللعبة رقم (٢٠) لعبة التوأم المشي الخفيف حول الملعب (رقود قرفصاء) عمل اهتزاز بالرجلين .	٥ق	التهنئة	الجزء الختامي

شدة الحمل : أقصى الشهر : الثاني الوحدة : الثامنة والثلاثون والتاسعة والثلاثون / والأربعين تشكيل الحمل / ١ : ١ ، ٢ : ١ الأسبوع : الثامن زمن الوحدة : ٦٠ ق ميعاد التنفيذ : / / ٢٠١٤ - / / ٢٠١٤

الغرض من التمرين	معدل النبض	المجموعات	التكرار	الراحة البينية	مكونات الحمل		اتجاه العمل	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	
					الشدة	الحجم					
تهيئة الجسم	١٣٠-١٢٠ ن/ق	١	--	--	١٠ق	٣٠- ٥٠%	هوائي	جري متنوع تمرينات مرونة وإطالة	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
السرعة القوة العضلية سرعة رد الفعل	١٨٥-١٧٥ ن/ق	٣	١٠	٣٠ث	١٥ث	٩٠%	لا هوائي	اللعبة رقم (٤) التناوب الرقمي اللعبة رقم (١١) جر الحبل (رقاد . في المنطقة الهجومية) الجلوس من الرقود وعند رؤية الإشارة يتم الجري مسافة ٣ م ثم القيام بالوثب عاليا (وقوف . مسك كرة طائرة) قذف الكرة عاليا ولمس الأرض باليدين والوقوف لمسك الكرة . (وقوف فتحا . الذراعان أماما وسند الكفين علي كتفين الزميل . ميل) ضغط الصدر لأسفل . اللعبة رقم (١٩) ملء السلات	١٨ق	الإعداد البني	
النفاع عن الملعب والتمرير	١٨٥-١٧٥ ن/ق	٣	١٢	٣٠ث	١٠ث	٩٠%	لا هوائي	يقف اربع لاعبين في شكل مربع بحيث تكون المسافة بين كل لاعب واخر حوالي ٦متر . - اللاعبان A,C ضاربين ، واللاعبان B, D يقوموا بعمل تمرير عميق - يقوم اللاعب A برمي الكرة لنفسه عالية فوقة تماما ثم يضربها علي Bالذي عليه ان يمررها للاعب الضارب C. - اللاعب D علي ان يمرر تمرير عميق للكرة التي ضربها المهاجم C اتجاه اللاعب A وهكذا . - يتناوب اللاعبين العمل عدة محاولات - اللعبة رقم (٣٥) حراس الدوائر	١٢ق	الإعداد المهاري	
إتقان أداء جميع المهارات	١٧٠-١٦٥ ن/ق	٣	٣	٦٠ث	١٢٠X٢ ث	٨٥%	مختلط	مباريات جماعية حرة	١٥ق	التدريب المبارائي	الجزء الرئيسي
تهنئة الجسم	١٢٠-١٥٠ ن/ق	١	--	--	٥ق	٣٠- ٥٠%	هوائي	الجري الخفيف حول الملعب تمرينات إطالة ومرونة مشي خفيف حول الملعب	٥ق	التهنئة	

ملحق (١٤)

التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي

تمارين البرنامج التدريبي المقترح

أولا : التمرينات البدنية

١- تمرينات الإحماء

م	التمرينات
١.	(وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة
٢.	(وقوف) الجري الجانبي للداخل والخارج
٣.	(وقوف) الجري مع رفع الركبتين أماما عاليا
٤.	(وقوف) الجري الجانبي
٥.	(وقوف) الجري مع تبادل دوران الذراعين خلفا
٦.	(وقوف) الجري مع تبادل دوران الذراعين أماما
٧.	(وقوف) الجري مع تبادل دوران الزراع اليمني للخلف
٨.	(وقوف) الجري مع تبادل دوران الزراع اليسري للخلف
٩.	(وقوف) الجري مع تبادل دوران الزراع اليمني للأمام
١٠.	(وقوف) الجري مع تبادل دوران الزراع اليسري للأمام
١١.	(وقوف) الجري مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة
١٢.	(وقوف) الجري للأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا
١٣.	(وقوف) الجري للأمام مع تبادل لمس العقبين للمقعدة .
١٤.	(وقوف) الجري للخلف
١٥.	(وقوف مواجه الزميل) محاولة لمس قدم الزميل وتجنب اللمس من الزميل
١٦.	(وقوف) الجري الزجراجي
١٧.	(وقوف مواجه الزميل) ثني الركبتين للمرور بين قدمي الزميل
١٨.	(وقوف مواجه ظهر الزميل الذراعين عاليا) ميل الجذع للأمام مسك الكرة
١٩.	(وقوف فتحة الظهر مواجه . مسك الكرة باليدين) لف الجذع جانبا لتمرير الكرة للزميل الخلفي
٢٠.	(وقوف . مسك طرفي الحبل باليدين . الحبل خلف الجسم) الوثب في المكان مع دوران الجسم للأمام .
٢١.	(وقوف ثبات الوسط) الوثب فتحة وضما مع التقدم للإمام
٢٢.	(وقوف) الوثب والرجلين مضمومتين يمينا ويسارا
٢٣.	(وقوف مسك كرة في منطقة الإرسال) أ/ رمي الكرة إلي ملعب المقابل . ب/ مسك الكرة المرماه .

٢- تمرينات الإطالة والمرونة
أ- تمرينات الإطالة والمرونة العامة

م	التمرينات
١.	(وقوف فتحة الذراعين جانبا ثني الجذع أماما أسفل) تبادل لمس الكفين للمشطين
٢.	(وقوف فتحة) ثني العنق للأمام وللخلف والجانبين
٣.	(وقوف فتحة) دوران العنق يمينا ويسارا
٤.	(وقوف) قبض وبسط أصابع وكف اليدين
٥.	(وقوف . تشبيك اليدين أمام الصدر) عمل دورانات باليدين يمينا ويسارا
٦.	(وقوف . ثبات الوسط) ثني الجذع للخلف لأقصى مدي
٧.	(وقوف . ثبات الوسط) الضغط بالحوض لأسفل
٨.	(الطعن أماما . ثبات الوسط) الضغط بالحوض لأسفل
٩.	(الطعن جانبا . ثبات الوسط) الضغط بالحوض لأسفل
١٠.	(وقوف فتحة . ثني الركبتين نصف الكفين علي الركبتين) عمل دورانات بالركبتين للداخل والخارج
١١.	(وقوف الذراعين عاليا)تبادل دوران الجذع جانبا أماما أسفل (يمين-يسار)

ب- تمرينات الإطالة والمرونة الخاصة

م	التمرينات
١.	(وقوف الظهر مواجه . ثني المرفق خلف الرأس) ضغط المرفق لأسفل ببطء (وقوف مواجه ظهر الزميل . مسك مرفق الزميل) ضغط المرفق لأسفل ببطء
٢.	(وقوف فتحة الظهر مواجه . الذراعان عاليا لمسك رسغ الزميل) ثني الجذع أماما أسفل لحمل الزميل علي الظهر .
٣.	(جلوس قرفصاء الركبتين متباعدتين للخارج تلاصق باطني القدمين . الكفين علي الركبتين) ضغط الكفين علي الركبتين .
٤.	(جلوس طويل فتحة . الرجل اليمني عرضا في اتجاه الحوض ومسك الساق اليمني باليد اليمني ومشط القدمين باليد اليسري) عمل دورانات بالقدم
٥.	(جلوس طويل فتحة . الرجل اليمني عرضا في اتجاه الحوض ومسك الساق اليمني باليد اليمني ومشط القدمين باليد اليسري) ثني ومد الكاحل .
٦.	(وقوف فتحة . الذراعان أماما وسند الكفين علي كتفين الزميل . ميل) ضغط الصدر لأسفل .
٧.	(جلوس طويل السند بالكفين علي الأرض ويشيران للخارج) ميل الجذع للأمام مع الاحتفاظ بالذراعين مفرودتين .
٨.	(وقوف مواجه مقعد سويدي كعب القدم الأمامية علي المقعد السويدي سند الكفين علي ركبة الرجل الأمامية) الضغط علي ركبة الرجل الجانبية .
٩.	(وقوف الجنب مواجه مقعد سويدي الرجل جانبا مائلا عاليا بطن القدم علي المقعد السويدي سند الكفين علي ركبة الرجل الجانبية) الضغط علي ركبة الرجل الجانبية .
١٠.	(جلوس تربيع . الركبتين منبسطتان علي الأرض والكفين علي الأرض) ثني الجذع أماما أسفل مع بقاء الكفين علي الأرض ومحاولة لمس الساعدين علي الأرض .

٣- تمرينات القوة المميزة بالسرعة
أ- تمرينات القوة المميزة بالسرعة العامة

م	التمرينات
١.	الوثب للأمام مع ثنى الركبتين كاملا للمس الأرض باليدين ثم الوثب عاليا
٢.	(إقعاء) تبادل قذف الرجل خلفا
٣.	(وقوف)تبادل الوثب العريض من الثبات
٤.	(وقوف) الوثب بالقدمين على مدرجات صعود وهبوط
٥.	(وقوف) تبادل الوثب الإرتدادى من فوق صندوق مقسم بالرجلين معا
٦.	(وقوف) تبادل الوثب الإرتدادى من فوق صندوق مقسم بتعاقب الرجلين
٧.	(وقوف)الوثب الإرتدادى على سطح مائل
٨.	الحجل السريع ١٠ م (شمال – يمين)
٩.	الحجل السريع ٢٠ م (شمال – يمين)
١٠.	الحجل السريع ٣٠ م (شمال – يمين)
١١.	حجل الصناديق ارتفاع ٢٠ - ٤٠ سم
١٢.	الحجل الجانبي فوق حبل أو أستيك مطاط ارتفاع ٢٠سم

ب- تمارينات القوة المميزة بالسرعة الخاصة .

م	التمارينات
١.	(الوقوف فتحا الذراعين عاليا مسك كرة طبية ٢ كجم باليدين) ثني الجزع أماما علي الجانبين بالتبادل
٢.	الوقوف فتحا الذراعين عاليا مسك كرة طبية باليدين) تتي الجزع أماما لأسفلاأقصى درجة
٣.	(رقود) ثني الركبتين بالتبادل مع رفع الجذع أماما
٤.	(وقوف مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) فردالذراعينأماما
٥.	(وقوف فتحا بممسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد المرفقين أماما
٦.	(وقوف مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعينأماما
٧.	نفس التمرين السابق مع مد الذراعين عاليا
٨.	نفس التمرين السابق مع مد الذراعين جانبا
٩.	(وقوف ممسك كرة طبية ٢ كجم باليدين أمام الصدر) رمي الكرة عاليا ولقفها
١٠.	(وقوفمواجه الزميل مسك كرة طبية) رمي الكرة الزميل
١١.	(وقوف الذراعان عاليا مسك كرة طبية باليدين) ثني المرفقين خلفا
١٢.	(الوقوف الجانبي) رمي كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة
١٣.	(الوقوف فتحا الذراعان عاليا مسك كرة طبية باليدين) ثني الجزع علي الجانبين بالتبادل
١٤.	نفس التمرين السابق مع ثني الجزع إماما لأسفل لأقصى درجة تدريجيا
١٥.	(الوقوف فتحا الذراعان عاليا مسك كرة طبية باليدين) ثني الجزع إماما أسفل للمس الأرض علي جانبي القدمين بالتبادل
١٦.	(انبطاح مائل) المشي باليدين بطول الملعب
١٧.	(وقوف ثبات الوسط) الوثب لأعلي ثم الطعن جانبا
١٨.	(الوقوف فتحا ثبات الوسط) الوثب لأعلي بالقدمين لضم الرجلين ثم الهبوط

٤- تمرينات السرعة الانتقالية
أ- تمرينات السرعة الانتقالية العامة

م	التمرينات
١.	(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة / أقل من القصوى
٢.	(الوقوف . حمل ثقل ٢ كجم علي الكتفين) الجري في المكان بأقصى سرعة
٣.	(الوقوف علي أرض رملية) الجري للأمام لمسافة ٢٠ متر .
٤.	(الوقوف) الجري لمسافة ٥٠ متر بأقصى سرعة .
٥.	(الوقوف) الجري لمسافة ٧٠ متر بأقصى سرعة .
٦.	(وقوف) الجري بأقصى سرعة مسافة ١٠ م ثم يزيد المسافة ١٥ م ثم ٢٠ م تدريجيا
٧.	(وقوف الظهر مواجه خط البداية) الجري للخلف حتى خط النهاية .
٨.	(وقوف مواجه عصا) الوثب للجانبين من فوق العصا .
٩.	(وقوف مواجه قمع) دوران الرجل حول القمع .
١٠.	(وقوف مواجه القمع) الجري حول القمع .
١١.	(وقوف) التقدم للأمام بالوثب .
١٢.	(وقوف ثني الجذع أماما) دوران اليد حول القمع .
١٣.	(وقوف) الجري محاولة مسك الزميل .
١٤.	(وقوف مواجه لخط البداية الكرة أماما) مسك الكرة والجري حتى خط النهاية .

بد تمرينات السرعة الانتقالية الخاصة

م	التمرينات
١.	(وقوف عند خط الإرسال) الجري بأقصى سرعة إلى خط المنتصف ثم العودة بأقصى سرعة
٢.	(وقوف الظهر مواجه الشبكة عند خط الإرسال) الجري الخلفي بأقصى سرعة والعودة
٣.	(وقوف) التحرك الجانبي بين جانبي الملعب لملامسة خطي الجانب ٥ مرات ويكرر الأداء
٤.	(وقوف) عند خط الإرسال الجري بأقصى سرعة لملامسة خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر سريعا ويكرر
٥.	(وقوف مواجه الشبكة) التحرك للخلف في أقصى سرعة مع الثبات واخذ وضع الاستعداد للدفاع عن الملعب
٦.	(وقوف عند خط الإرسال) الجري بأقصى سرعة إلى خط الإرسال ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية ، ثم الجري بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى خط البداية
٧.	(وقوف) التحرك بين جانبي الملعب لملامسة خطي الجانب ٥ مرات ويكرر
٨.	(وقوف) التحرك من مراكز ١ - ٥ - ٦ بأقصى سرعة وعند سماع الإشارة الثبات في وضع الدفاع في اقرب مركز من المراكز السابقة
٩.	(وقوف) عند خط الإرسال علي احد أركان الملعب ، الجري القطري للإمام إلى الركن الآخر الأمامي من الملعب ثم الرجوع القطري بالظهر بأقصى سرعة
١٠.	(وقوف) الجري للأمام مسافة ٦ متر بأقصى سرعة
١١.	(وقوف) الجري للخلف مسافة ٦ متر بأقصى سرعة
١٢.	(وقوف) الجري للأمام مسافة ٤ متر بأقصى سرعة
١٣.	(وقوف) الجري للخلف مسافة ٤ متر بأقصى سرعة
١٤.	(وقوف) الجري للأمام مسافة ١٢ متر بأقصى سرعة

٥- تمرينات التوافق
أ- تمرينات التوافق العام

م	التمرينات
١.	(وقوف مسك الكرة الطائرة) قذف الكرة لأعلي والوثب لالتقاطها .
٢.	(وقوف مسك حبل) الوثب داخلا بالحبل .
٣.	(وقوف مسك الكرة الطائرة) رمي الكرة علي الأرض ولقفها .
٤.	(وقوف فوق مقعد سويدي مسك الكرة الطائرة) رمي الكرة علي الأرض ولقفها .
٥.	(وقوف أمام حائط . مسك الكرة الطائرة) رمي الكرة علي الحائط والدوران للقفها مرة أخرى .
٦.	(وقوف أمام الكرة الطائرة بين خطين) المشي بالكرة وطنتيظها أماما بين الخطين .
٧.	(وقوف . وضع الكرة الطائرة علي اليدين) المشي أماما .
٨.	(وقوف داخل الطوق) الوثب عاليا مع الدوران نصف لفة .
٩.	(وقوف مسك كرة تنس) رمي الكرة باليد ولقفها باليد الأخرى .
١٠.	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا .
١١.	(وقوف مسك الكرة أمام الجسم) تنطيط الكرة علي الرأس .

ب- تمرينات التوافق الخاص

م	التمرينات
١.	(وقوف . مسك كرة طائرة) قذف الكرة عاليا ولمس الأرض باليدين والوقوف لمسك الكرة .
٢.	(وقوف جنب لزميل) أحد الزميلين قذف الكرة علي الحائط والزميل يلقفها بالتبادل مع الزميل .
٣.	(وقوف أمام حائط . مسك كرة طائرة) رمي الكرة علي الحائط والدوران للقفها مرة أخرى .
٤.	(وقوف فتحا . مسك كرة طائرة باليدين) رمي الكرة للأمامو لأعلي مع الجري للأمام ثم الوثب لأعلي لمسك الكرة من أعلي نقطة .
٥.	(وقوف فتحا . مسك كرة الطائرة باليدين) رمي الكرة للأمامو لأعلي مع الجري للأمام ثم الوثب لأعلي لتمرير الكرة للزميل .
٦.	(وقوف . مسك كرة الطائرة) قذف الكرة لأعلي واستلامها .
٧.	(وقوف مواجه الزميل علي بعد ٢ متر حمل كرة الطائرة مع كل زميل) الزميل الأول يقذف الكرة لأعلي والآخر يقذفها أمام الصدر .
٨.	(وقوف . وضع كرة طائرة علي اليد المشي أماما) قذف الكرة لأعلي ثم الجلوس الطويل للقف الكرة باليدين .

٦- تمرينات الرشاقة
أ- تمرينات الرشاقة العامة

م	التمرينات
١.	(وقوف) ثنى الركبتين كاملا ثم قذفهما خلفا للانبطاح المائل
٢.	(وقوف) الوثب عاليا مع لمس العقبين للمقعدة
٣.	(وقوف) الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر
٤.	(وقوف) الوثب عاليا مع تبادل قذف الرجل أماما
٥.	(وقوف) الوثب عاليا مع تبادل ضم الركبتين على الصدر ثم لمس العقبين للمقعدة
٦.	(وقوف) الوثب في المكان تبادل مرجحة الرجل جانبا عاليا
٧.	(وقوف) الوثب في المكان تبادل مرجحة الرجل أماما عاليا
٨.	(وقوف) الوثب في المكان تبادل قذف الركبة أماما عاليا لمس المرفق للركبة
٩.	(وقوف-الذراعين جانبا) الوثب في المكان قذف الرجل اليمنى جانبا عاليا للمس اليد اليسرى
١٠.	(وقوف-الذراعين جانبا) الوثب في المكان قذف الرجل اليسرى جانبا عاليا للمس اليد اليمنى
١١.	(إقعاء) تبادل الوقوف رفع الذراعين جانبا ثم قذف الرجل جانبا عاليا للمس اليد يمينا ويسارا
١٢.	(وقوف) الانبطاح من الوقوف .
١٣.	(رقود) الوقوف من الرقود ، ثم الوثب عاليا .
١٤.	(الانبطاح) الوقوف من الانبطاح ثم الوثب عاليا .
١٥.	(وقوف . مسك الكرة) الجري مع تنطيط الكرة .
١٦.	(وقوف . مسك الكرة) محاورة الزميل بالكرة .

بـ تدريبات الرشاقة الخاصة

م	التدريبات
١ـ	(وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة مع تغيير الاتجاه عند رؤية الإشارة .
٢ـ	(وقوف مواجه الشبكة) التحرك للخلف في أقصى سرعة مع الثبات واخذ وضع الاستعداد للدفاع عن الملعب
٣ـ	(وقوف عند خط الإرسال) الجري بأقصى سرعة إلى خط الإرسال ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية ، ثم الجري بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى خط البداية
٤ـ	(وقوف) التحرك بين جانبي الملعب لملاسة خطي الجانب ٥مرات ويكرر
٥ـ	(وقوف) التحرك من مراكز ١ - ٥ - ٦ بأقصى سرعة وعند سماع الإشارة الثبات في وضع الدفاع في اقرب مركز من المراكز السابقة
٦ـ	(وقوف) عند خط الإرسال علي احد أركان الملعب ، الجري القطري للإمام إلى الركن الآخر الأمامي من الملعب ثم الرجوع القطري بالظهر بأقصى سرعة
٧ـ	(وقوف الوثب في المكان) عند سماع الإشارة الالتفاف واخذ وضع الدفاع .
٨ـ	(وقوف) الجري الزجراجي حول الأقماع
٩ـ	(وقوف) الجري المكوكي بن الخطوط
١٠ـ	(وقوف) الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ ثانية
١١ـ	(وقوف) الجري علي شكل نجمة مع مراعاة العودة لمنتصفها ويكون التحرك للإمام في الجري للإمام والتحرك بالظهر للجري للخلف .
١٢ـ	(وقوف) الوثب بالقدمين داخل دوائر مرقمة .
١٣ـ	(وقوف الجنب مواجه لخط المنتصف بين خطي المنطقة الهجومية في ملعب الكرة الطائرة) الجري الجانبي للمس خط المنتصف وخط الثلث بالتبادل .
١٤ـ	(وقوف) الوثب في المكان مرتين ثم الدوران حول الجسم

٧- تمرينات الدقة
أ- تمرينات الدقة العامة

م	التمرينات
١.	(وقوف)الوثب أماما داخل أطواق بالرجلين معا
٢.	(وقوف)الوثب أماما داخل أطواق بتعاقب الرجلين
٣.	(وقوف)الجري المتعرج داخل دوائر مرسومة على الأرض
٤.	(وقوف)الجري داخل دوائر مرسومة على الأرض
٥.	(وقوف)الوثب ضمما أماما وخلفا داخل أطواق
٦.	(وقوف)الوثب ضمما جانبا يمينا ويسارا داخل أطواق
٧.	(وقوف)الحجل داخل دوائر مرسومة على الأرض يمينا ويسارا ثم أماما وخلفا يمين-شمال
٨.	(وقوف)الجري أماما تبادل ثنى الركبتين كاملا للمس أهداف على الأرض باليد اليمنى
٩.	(وقوف)الجري أماما تبادل ثنى الركبتين كاملا للمس أهداف على الأرض باليد اليسرى
١٠.	(وقوف)الجري أماما تبادل ثنى الركبتين كاملا للمس أهداف على الأرض باليدين معا
١١.	(وقوف مواجه - الذراعين أماما مسك كرة طائرة) تبادل قذف الكرة داخل دوائر مرسومة على الحائط
١٢.	(وقوف مواجه - الذراعين أماما مسك كرة طائرة) تبادل الدوران وقذف الكرة داخل دوائر مرسومة على الحائط

بد تمرينات الدقة الخاصة

م	التمرينات
١.	(وقوف مسك كرة تنس) رمي الكرة علي دائرة علي الحائط
٢.	(وقوف مسك كرة الطائرة) رمي الكرة علي حلقة سلة للسقوط في الحلقة
٣.	(وقوف مواجه السلة) تمرير كرة الطائرة من اعلي علي حلقة السلة للسقوط في الحلقة
٤.	(وقوف مواجه السلة) تمرير كرة الطائرة من أسفل علي حلقة السلة للسقوط في الحلقة
٥.	(وقوف مواجه الحائط ارتفاعه ٢,٥ م) رمي الكرة الطائرة علي الحائط باليد اليمني ولقفها باليد اليسري بعد ارتدادها
٦.	(وقوف مواجه الحائط) رمي الكرة الطائرة علي الحائط باليد اليسري ولقفها باليد اليمني بعد ارتدادها
٧.	(وقوف) تبادل التمرير من أسفل علي الحائط
٨.	(وقوف) تبادل التمرير من اعلي علي الحائط
٩.	(وقوف) تبادل التمرير من أسفل علي مستطيل مرسوم علي الحائط
١٠.	(وقوف) تبادل التمرير من اعلي علي مستطيل مرسوم علي الحائط
١١.	(وقوف مواجه الملعب) رمي كرة تنس علي صناديق موضوعة في مراكز (١ - ٥ - ٦) في الملعب

٨- تمرينات سرعة رد الفعل :

م	التمرينات
١.	(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٦ م .
٢.	(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة وعند رؤية الإشارة يتم الجري للخلف بأقصى سرعة مسافة ٦ م .
٣.	(وقوف) الجري للأمام بأقصى سرعة وعند رؤية الإشارة يتم الوقوف في المكان وعند سماع الإشارة الاخرى يتم الجري مع التكرار .
٤.	(وقوف) الوثب عاليا مع ضم الركبتين علي الصدر وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٦ م .
٥.	(رقود . في المنطقة الهجومية) الجلوس من الرقود وعند رؤية الإشارة يتم الجري مسافة ٣ م ثم القيام بالوثب عاليا .
٦.	(انبطاح . في المنطقة الهجومية) رفع الجذع عاليا خلفا عند رؤية الإشارة يتم الجري مسافة ٣ م ثم الوثب عاليا .
٧.	(وقوف) الجري في المكان بالإيقاع وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٦ م .
٨.	(وقوف) الجري عكس إشارة المدرب .
٩.	(وقوف) الجري في المكان وعند رؤية الإشارة يقوم اللاعب بالجري للأمام بأقصى سرعة وعند رؤية الإشارة الثانية يتب اللاعب في مكانه ويقوم بأداء الجلوس من الرقود وعند رؤية الإشارة الثالثة يقوم اللاعب بالجري للأمام بأقصى سرعة وعند سماع الإشارة الرابعة يقف اللاعب في المكان لعمل وضع الاستعداد لاستقبال الكرة .

٩- تمرينات القوة العضلية

م	التمرينات
١-	(وقوف مسك كرة طبية ٢ كجم باليدين) تبادل الطعن اماما
٢-	(وقوف مواجه تلاصق الظهرين) دفع الزميل للخلف
٣-	(انبطاح مائل) ثني ومد الزراعين بالتبادل
٤-	(انبطاح مائل) تبادل ثني ومد الزراعين مع التصفيق في الهواء بين الدفعات
٥-	(انبطاح مائل) المشي باليدين بطول الملعب
٦-	(رقود مواجه الزميل مسك كرة طبية ٢ كجم) رمي الكرة للزميل
٧-	(وقوف حمل ثقل ٢ كجم علي الكتفين خلف الرقبة) ثني الركبتين كاملا
٨-	(الوقوف الجانبي) رمي كرة طبية لابعد مسافة ممكنة
٩-	(الوقوف فتحة الذراعين عاليا مسك كرة طبية ٢ كجم باليدين) ثني الجزع اماما علي الجانبين بالتبادل
١٠-	(الوقوف فتحة الزراعين عاليا مسك كرة طبية ٢ كجم باليدين) ثني الجزع اماما لاسفل لاقصي درجة
١١-	(رقود مسك كرة طبية باليدين امام الصدر) رفع الجزع اماما
١٢-	(رقود) ثني الركبتين بالتبادل مع رفع الجزع اماما
١٣-	(وقوف مسك كرة طبية باليدين امام الصدر) الزراعين اماما
١٤-	(وقوف فتحة امام مسك كرة طبية باليدين امام الصدر) مد الرفقين اماما
١٥-	(وقوف مسك كرة طبية باليدين امام الصدر) مد الزراعين اماما
١٦-	(وقوف مسك كرة طبية باليدين) تبادل الطعن اماما
١٧-	(وقوف مواجه تلاصق الظهرين) دفع الزميل للخلف

١٠- تمرينات التهدة

م	التمرينات
١-	(وقوف) الجري الخفيف حول الملعب
٢-	(وقوف) المش حول ملعب الكرة الطائرة
٣-	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل
٤-	(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً جانباً عالياً أسفل
٥-	(وقوف) المشي مع تنطيط الكرة
٦-	(وقوف ثني الجزع أماماً أسفل) المشي مع مرجحة الذراعين
٧-	(وقوف فتحة) رفع الذراعين جانباً ثم مرجحتها أسفل متقاطعتان أمام الجسم
٨-	(رقود) أخذ شهيق عميق وإخراج الزفير
٩-	(وقوف) المشي مع نظر اليدين والرجلين للأمام .
١٠-	(وقوف الذراعين عالياً) عمل اهتزاز للذراعين .
١١-	(رقود قرفصاء) عمل اهتزاز بالرجلين .
١٢-	(وقوف) مرجحة الرجل أماماً بارتقاء .

ملحق (١٥)

التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج

تمارين البرنامج التدريبي المهارية

أولا : التمرير

م	التمارينات
١-	- يقف اللاعب مواجهًا للحائط ويقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة وضع الجذع والذراع .
٢-	- يقف اللاعب مواجهًا للحائط علي بعد مسافة ٢ م ويقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة وضع الجذع والذراع .
٣-	- يقف اللاعب مواجهًا للحائط علي بعد مسافة ٢ م ويقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط علي ارتفاع ٢ م . ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة وضع الجذع والذراع .
٤-	- يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاه الحائط ويقف اللاعب علي بعد ٢ م من الحائط . يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليمين مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا الوضع .
٥-	- يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاه الحائط . ويقف اللاعب علي بعد ٢ م من الحائط . يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليسار مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا الوضع .
٦-	- يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاه الحائط . مع مراعاة التركيز علي متابعة الأصابع للكرة ومرونة الرسغ ويقف اللاعب علي بعد ٢ م من الحائط . يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليمين أو اليسار مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا الوضع .
٧-	- يقف اللاعب عل بعد ٢ م ويقوم بتمرير الكرة إلي الحائط علي ارتفاع ٢ م ثم يتحرك للأمام ممسكا بالكرة .
٨-	- نفس التمرين السابق مع زيادة ارتفاع الكرة إلي ٣ م وتمريرها إلي اعلي في اتجاه الحائط .
٩-	- نفس التمرين السابق . ولكن يقوم اللاعب بتوجيه الكرة نحو دائرة مرسومة علي الحائط . ثم يتحرك للإمام لأداء التمريرة الثانية .
١٠-	- نفس التمرين السابق . ولكن يقوم اللاعب بتوجيه الكرة نحو دائرتين مرسومتين علي الحائط . ثم يتحرك للإمام لأداء التمريرة علي الدائرة الثانية
١١-	- (وقوف مواجه الزميل . اللاعبين المسافة بينهما ٤ م) محاولة أداء ٢٠ تمريره بينهما من اعلي متتالية .
١٢-	- (وقوف مواجه الزميل . اللاعبين داخل دائرة مرسومة علي الأرض المسافة بينهما ٤ م) محاولة أداء ٢٠ تمريره من اعلي متتالية دون الخروج من الدائرة
١٣-	- (وقوف مواجه الزميل . لكل لاعب دائرتين مرسومتين علي الأرض المسافة بينهما ٤ م بين كل الدائرة) يحاول كل لاعب تمرير الكرة من اعلي للزميل بالتناوب لكل دائرتين للاعب الآخر .
١٤-	- (وقوف مواجه الزميل . المسافة بينهما ٦ م) يقوم اللاعب بتمرير الكرة لنفسه فوق الرأس بعد ذلك يمرر الكرة للزميل ويكرر التمرير .
١٥-	- يقف اللاعب مواجهًا للحائط علي مسافة ٢ م . ويقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط علي ارتفاع ٣ م . ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة وضع الجذع الصحيح .
١٦-	- يقوم اللاعب بتمرير الكرة الطائرة باستمرار في اتجاه الحائط مع التركيز علي متابعة الأصابع للكرة .
١٧-	- يقف اللاعب علي بعد ٢ م من الحائط يقوم بقذف الكرة في اتجاه الحائط اتجاه اليمين أو اليسار مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا الوضع
١٨-	- يقف اللاعب علي بعد ٢ م ويقوم بتمرير الكرة إلي الحائط علي ارتفاع ٣ م ثم يتحرك للأمام ممسكا بالكرة في وضع القرفصاء

ثانيا : الإرسال

م	التمرينات
١.	المسافة بين اللاعبين ٦ م يقوم احدهما بأداء الإرسال علي أن يكون اللاعب الثاني بإعادتها وتزداد المسافة تدريجيا حسب تقدم وتحكم الأداء .
٢.	يتبادل اللاعبان أداء مهارة الإرسال من أسفل أمامي مع مراعاة الدقة في توجيه الكرة للزميل ، وتزداد المسافة تدريجيا
٣.	يقف اللاعب المستقبل علي بعد ٣ م من اللاعب الآخر ويقوم المستقبل بتوجيه الكرة علي ذراع زميلة الممتدة عاليا مع مراعاة التركيز عي وضع الجسم وحركة الذراعين وامتدادها
٤.	يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من خط الإرسال مبتدءا بناحية اليمين اتجاه اللاعبين C - B بالتوالي اللذين يقفا في النصف الآخر من الملعب داخل منطقة الدفاع وخلف ال ٣ م .
٥.	علي اللاعبان B - C اللذان يقومان باستلام الإرسال عليهما تمرير الكرة بكل دقة إلي الهدف علي الشبكة
٦.	يقوم اللاعب A بأداء الإرسال بينما اللاعبان B ، D يقومان بالاستقبال واللعب C يقوم بالإعداد علي النحو التالي : يقوم اللاعب A بأداء الإرسال أولا من داخل منطقة الإرسال الملغاة تجاه اللاعب B الذي يستقبل الكرة مع توجيهها إلي اللاعب C الواقف كمعد داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة في نفس اللحظة يقوم اللاعب D بالتحرك اتجاه الشبكة لتعدية الكرة في نصف الملعب الآخر .
٧.	نفس التمرين السابق مع الانتقال من منطقة الإرسال ورمي الإرسال من إي منطقة علي الحد النهائي للملعب
٨.	أربع لاعبين يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال الملغاة وذلك في اتجاه اللاعب B الذي عليه القيام بعملية استقبال للإرسال .
٩.	يقوم اللاعب B بتمرير الكرة إلي اللاعب C (المعد) الذي عليه ان يعد الكرة للاعب B الذي أصبح ضاربا أي اتخذ خطوات لمروور الكرة في النصف الآخر من الملعب .
١٠	نفس التمرين السابق مع تغيير مكان الإرسال علي أن يتم ذلك بطول الحد النهائي للملعب ، خط الإرسال .

ثالثاً : الدفاع عن الملعب

م	التمرينات
١.	- لاعبان المسافة بينهما ٤ متر يشب اللاعب A إلى اعلي ويقوم بإرسال الكرة علي اللاعب B المتخذ شكل التمرير ، الدفاع العميق .
٢.	- نفس التمرين السابق ويتناوب اللاعبين الأداء عقب أداء (٢٠) مرة .
٣.	- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين .
٤.	- يقف ثلاث لاعبين في مثلث بحيث يكون المسافة بين كل لاعب ٤ متر - يقوم اللاعب A بتمرير الكرة مستخدماً التمرير من اعلي ولأمام إلى اللاعب B الذي بالتالي يقوم بضربها نحو اللاعب C - علي اللاعب C أن يقوم بتمرير الدفاع العميق مع توجيه الكرة إلى اللاعب A .
٥.	- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين .
٦.	- نفس التمرين السابق ويتناوب اللاعبين العمل عقب ١٥ دورة .
٧.	- يقف ثلاث لاعبين A-B-C في شكل مثلث بحيث تكون المسافة بين كل لاعب ٤ م . - يبدأ اللاعب A في رمي الكرة عالياً ولنفسه ثم يقوم بضربها علي B الذي عليه أن يقوم بعمل تمرير أسفل عميق عالي لنفسه ثم يضرب الكرة لـ C .
٨.	- يقوم اللاعب C بتمرير الكرة لنفسه عالياً ثم يقوم بضربها علي A الذي علي الأخير إن يضربها لـ B وهكذا
٩.	- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين .
١٠.	- يقف أربع لاعبين في شكل مربع بحيث تكون المسافة بين كل لاعب والآخر حوالي ٤ متر . - اللاعبان A,C ضاربين ، واللاعبان B, D يقوموا بعمل تمرير من اعلي . - يقوم اللاعب A برمي الكرة لنفسه عالية فوقه تماماً ثم يضربها علي B الذي عليه أن يمررها للاعب الضارب C. - اللاعب D عليه أن يمرر تمرير عميق للكرة التي ضربها المهاجم C اتجاه اللاعب A وهكذا .
١١.	- نفس التمرين السابق ويتناوب اللاعبين العمل عدة محاولات .

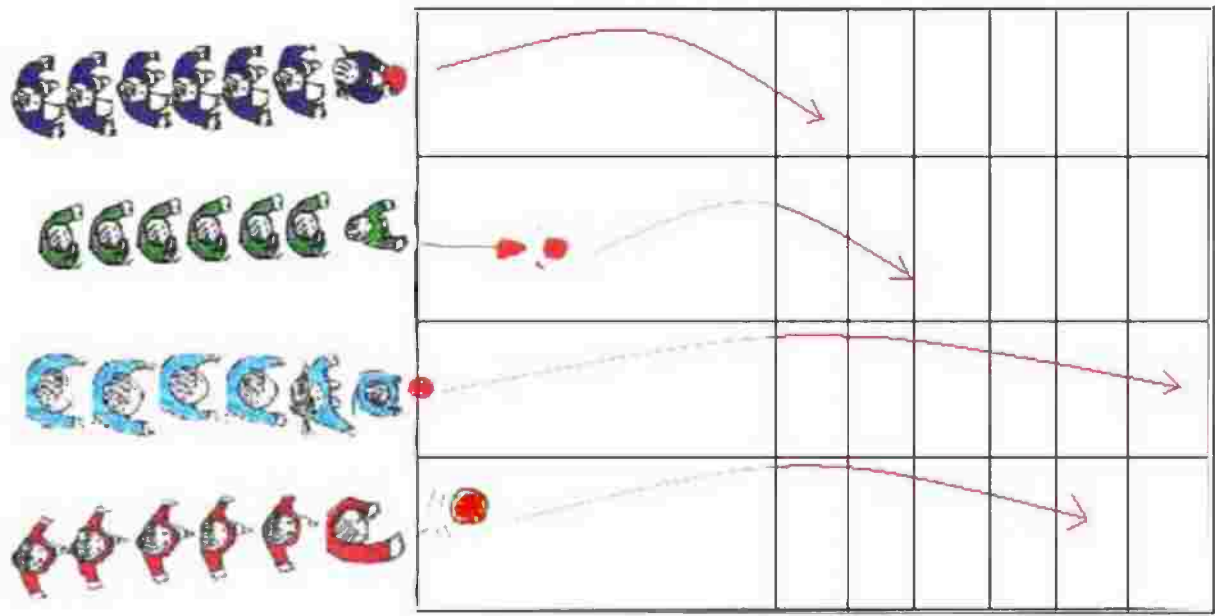
ملحق (١٦)
الألعاب الصغيرة

عنوان اللعبة : (١) الرمي باليدين معا .

الهدف من اللعبة : أرمي أداة إلي أبعد نقطة

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يحاول كل لاعب رمي كرة طبية (١ كجم) إلي أبعد مجال مقسم إلي مناطق ذات قيم مختلفة من نقطة إلي خمس نقاط .



المطلوب إنجازه : رمي الكرة الطبية باليدين معا بشكل متصاعد إلي الأمام .

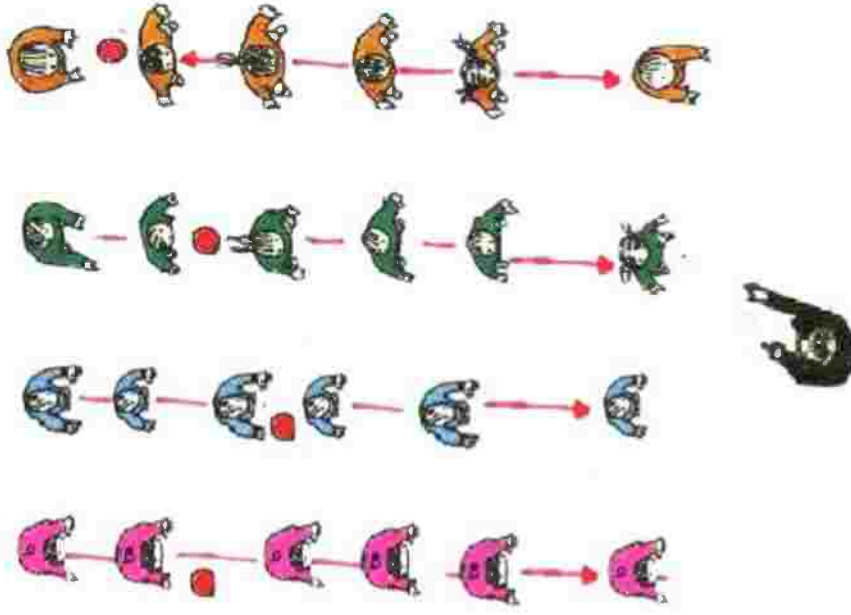
تعديلات ممكنة : نوع الأداة - طول المناطق - طريقة الرمي .

عنوان اللعبة : (٢) التمريرات السريعة المتسلسلة .

الهدف من اللعبة : أمرار الكرة بسرعة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

تتنافس أربع مجموعات حيث تحاول كل مجموعة إيصال الكرة إلي الزميل المتواجد في مؤخرة المجموعة قبل المجموعات المتنافسة استجابة لتوجيهات المدرب الذي يحدد في البداية طريقة التمرير إما من فوق الرأس أو بين الرجلين مثلاً وذلك قبل المجموعات الاخرى .



المطلوب إنجازه : الإسراع في تمرير الكرة دون إسقاطها .

تعديلات ممكنة : مثال التمرير من اليسار إلي اليمين أو العكس أو التمرير بين الرجلين .

- تغيير المسافة الفاصلة بين عناصر المجموعة .

عنوان اللعبة : (٣) الهارب والمطارد .

الهدف من اللعبة : أجري سريعا قبل أن ألمس من طرف المطارد .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يتجمع التلاميذ وراء خط الانطلاق ، ثم يبدأ المدرب بإعطاء كل عنصر رقما معيناً ، بعدئذ ينادي برقم معين فيتحتّم علي صاحبة التسلسل من المجموعة والجري نحو خط الوصول قبل أن يلمسه صاحب الرقم الذي يليه (مثال عند مناداة علي رقم ٤ يلاحقه رقم ٥ ---- الخ)



المطلوب إنجازه : بالنسبة للهارب يجري بسرعة قبل أن يلحق به المطارد ، أما بالنسبة للمطارد فيجري بسرعة للمس الهارب قبل خط الوصول .

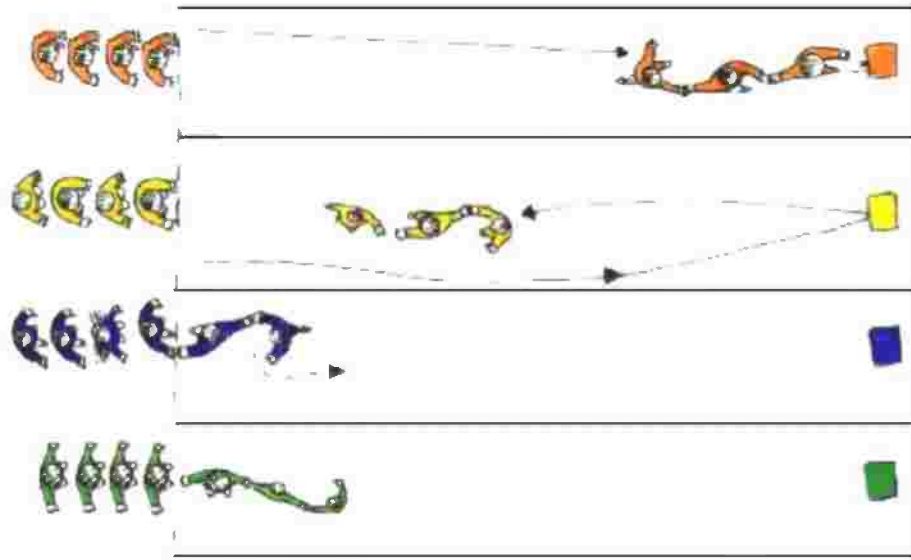
تعديلات ممكنة : تغيير المسافة الفاصلة بين خط الانطلاق وخط الوصول .

عنوان اللعبة : (٤) التناوب الرقمي .

الهدف من اللعبة : نجري بالتناوب بسرعة ونصل قبل المنافس .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يضع المدرب سلة بها بطاقات كثيرة مرقمة من ١ إلى ٩ عند نهاية ممر وعند إشارته ينطلق ٣ لاعبين من كل مجموعة لجلب البطاقة الأولى ولمس الزميل الموالي لتنتقل ٣ لاعبين آخري ، وتفوز المجموعة التي تمكنت عناصرها من جمع أكبر عدد من النفط انطلاقا من الأرقام المجلوبة .



المطلوب إنجازه : الجري بالتناوب لجلب البطاقات في آخر الممر .

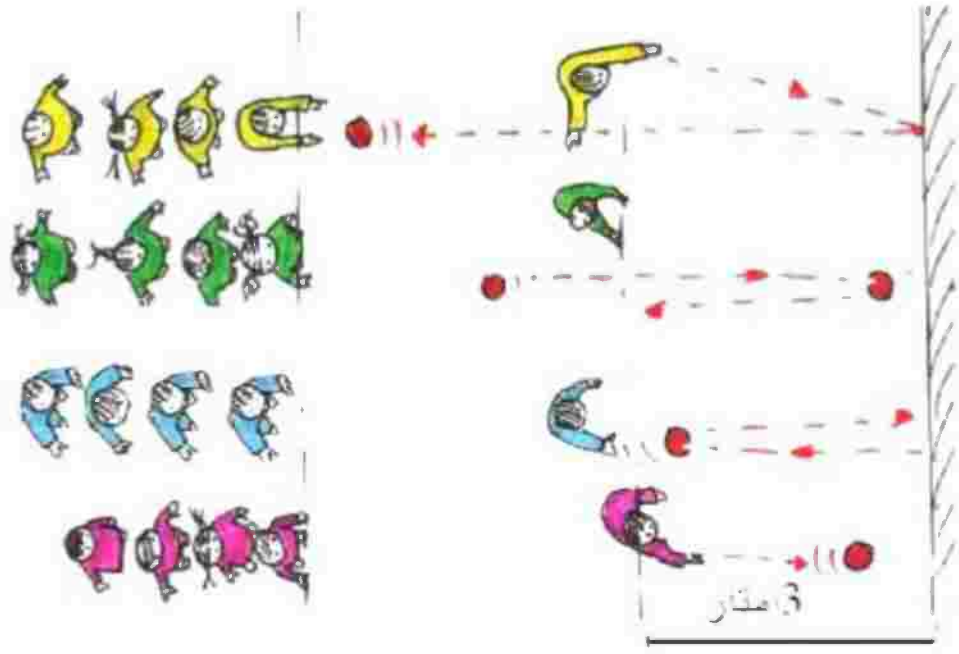
تعديلات ممكنة : طول الممر - تغيير عدد اللاعبين المشكلين للسلسلة التي تقوم بجلب البطاقة .

عنوان اللعبة : (٥) الصدى .

الهدف من اللعبة : أقذف الكرة بقوة صوب هدف معلق .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

تتنافس أربع مجموعات ، بحيث يتناوب كل واحد من عناصرها علي قذف الكرة بقوة نحو الحائط باستعمال اليد ، ثم الانسحاب إلي الخلف ليلتقطها زميله الموالي من مسافة لا تقل عن ٣ أمتار . يفوز الفريق الذي تمكنت عناصره من استكمال المهمة دون خطأ .



المطلوب إنجازه : قذف الكرة باليد نحو الحائط والتنسيق مع الزميل من أجل التقاطها دون أن تسقط .

تعديلات ممكنة : مسافة التصويب – نوعية الكرة (كرة تنس – كرة سلة – كرة طائرة) – استعمال يد واحد ثم اليدين معا عند قذف الكرة .

عنوان اللعبة : (٦) سباق الوثب بالحبـل .

الهدف من اللعبة : أنتقل بالقفز بواسطة الحبل .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم اللاعبين إلى أربع مجموعات ، تتنافس كل مجموعة داخل ممر خاص طوله ٢٠ متر وبحوزتهما حبل ، ويحاول كل لاعب قطع المسافة بسرعة بالقفز بواسطة الحبل وتسليمه بالتناوب للزميل من أجل إكمال المهمة قبل المنافس .



المطلوب إنجازه : التنقل بسرعة مع القفز بواسطة الحبل والدوران علي العلامة ثم الرجوع إلى نقطة الانطلاق لتسليم الحبل للزميل الموالي .

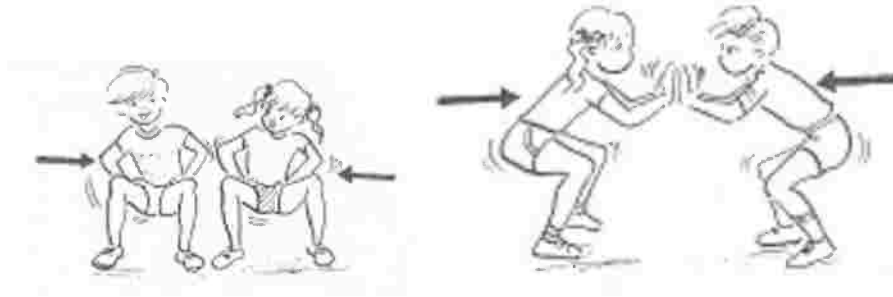
تعديلات ممكنة : طول الممر – طريقة القفز (الرجل اليمني – الرجل اليسري – الرجلين معا) .

عنوان اللعبة : (٧) لعبة القرفصاء .

الهدف من اللعبة : أحافظ علي توازني وأفقد المنافس توازنه في وضعية القرفصاء

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يوزع اللاعبين إلي ثنائيات (من الأفضل أن نراعي في هذه الثنائيات الانسجام في الطول والقامة حتى نضمن سلامة المتدربين)



المطلوب إنجازه : يتقابل المتدربان ، ويحاول كل واحد منهما الحفاظ علي توازنه مع إفقاد الآخر توازنه .

المواجهة تكون في وضع القرفصاء – التدافع بالأيدي في المواجهة – عدم الجذب من الملابس .

تعديلات ممكنة : - تلعب القرفصاء اعتمادا علي جانب الجسم (أنظر الصورة الصغيرة).

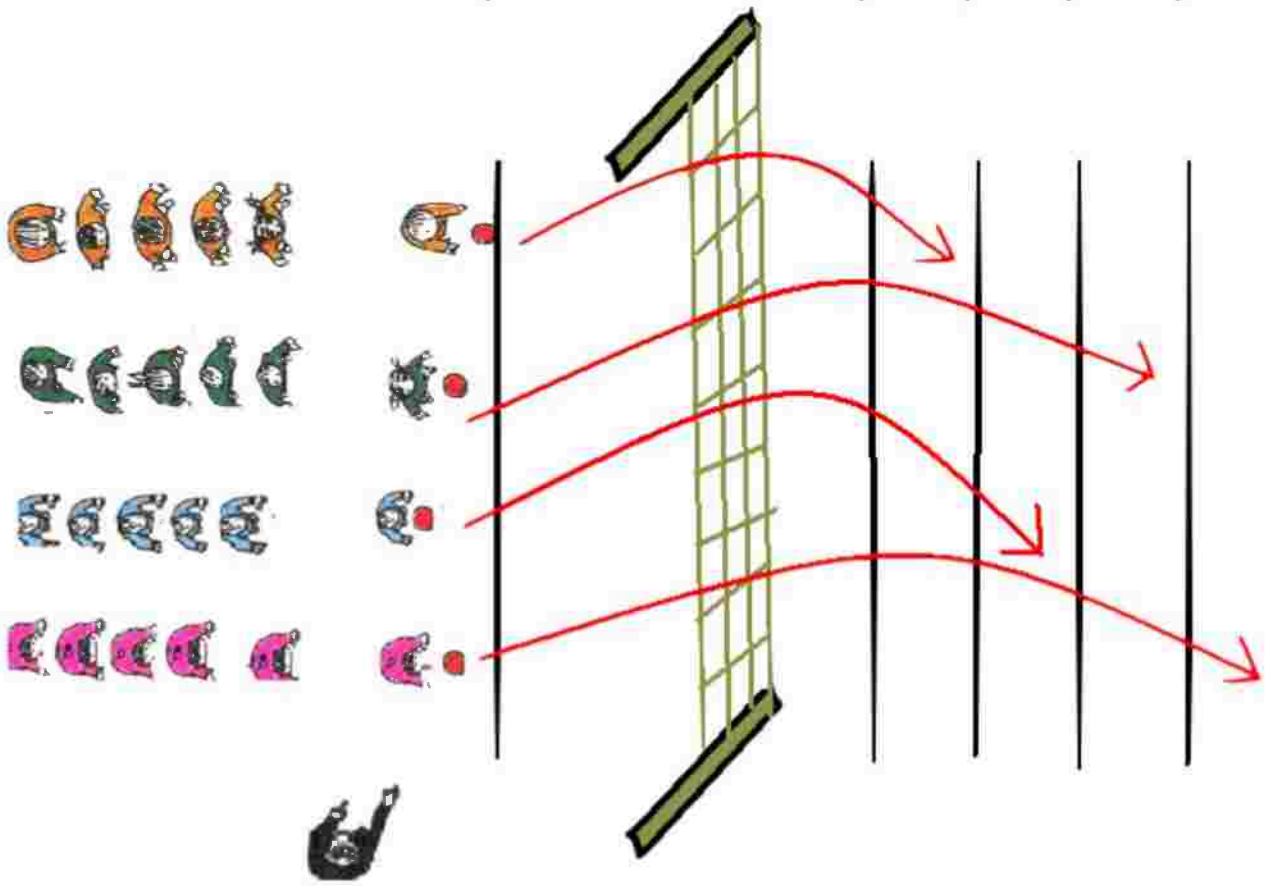
- تغيير الثنائيات .
- إجراء العملية نفسها في المواجهة بين الثنائيات ، لكن باحتساب النقط لصالح الفريق الذي ينتمي إليه المتنافس .

عنوان اللعبة : (٨) الرمي إلي الأعلى .

الهدف من اللعبة : أرمي الأداة بشكل تصاعدي إلي الأمام ، و صوب أبعد نقطة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

تجري المنافسة بين أربع مجموعات يحاول عناصرها رمي أدوات (كرات ، أطواق .. الخ) إلي أبعد مدي ممكن من فوق حبل مرتفع بمترين . المسافة الفاصلة بين نقطة الرمي والحبل تقدر بحوالي خمسة أمتار . يقسم المجال الممتد خلف الحبل إلي مناطق متوالية بعرض متر واحد لكل منها . ويحاول المتبارون استهداف المنطقة الأكثر قيمة . تحتسب النقط المحصل عليها للإعلان عن الفائزين .



المطلوب إنجازه : توجيه قوة الدفع من أجل الرمي بشكل تصاعدي إلي الأمام بدون خطوات استعداديه .

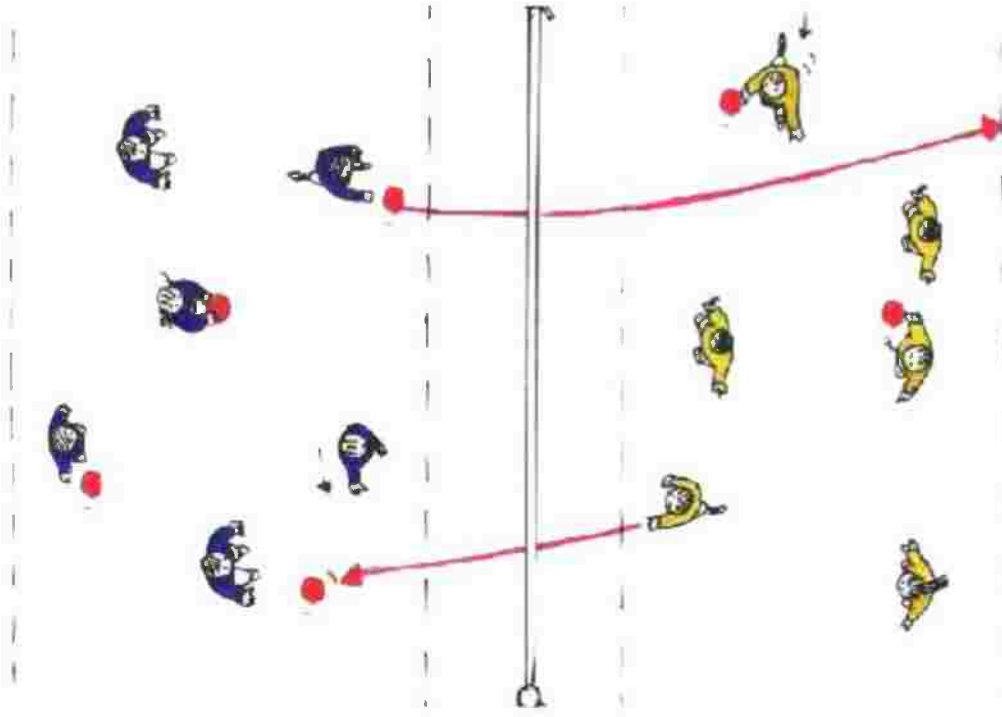
تعديلات ممكنة: علو الحبل – الرمي بعد الاستعداد – نوع الأداة المعتمدة في الرمي .

عنوان اللعبة : (٩) الكرات الحارقة .

الهدف من اللعبة : نسرع في إرسال الكرة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يشكل المدرب منطقتين يفصلهما حاجز (شبكة أو حبل عال بـ ١٠٠ سم ونصف) . تبدأ اللعبة بتبادل إرسال الكرات فوق الشبكة أو الحاجز . بعد انقضاء دقيقتين يعلن المدرب التوقف عن الإرسال من أجل احتساب الكرات المتواجدة في كل منطقة وتفوز المجموعة التي بحوزتها أقل عدد من الكرات



المطلوب إنجازه : - رمي أكبر عدد من الكرات إلى ملعب المنافسين .

- الإسراع في التقاط الكرات وتمريرها للجهة المقابلة .

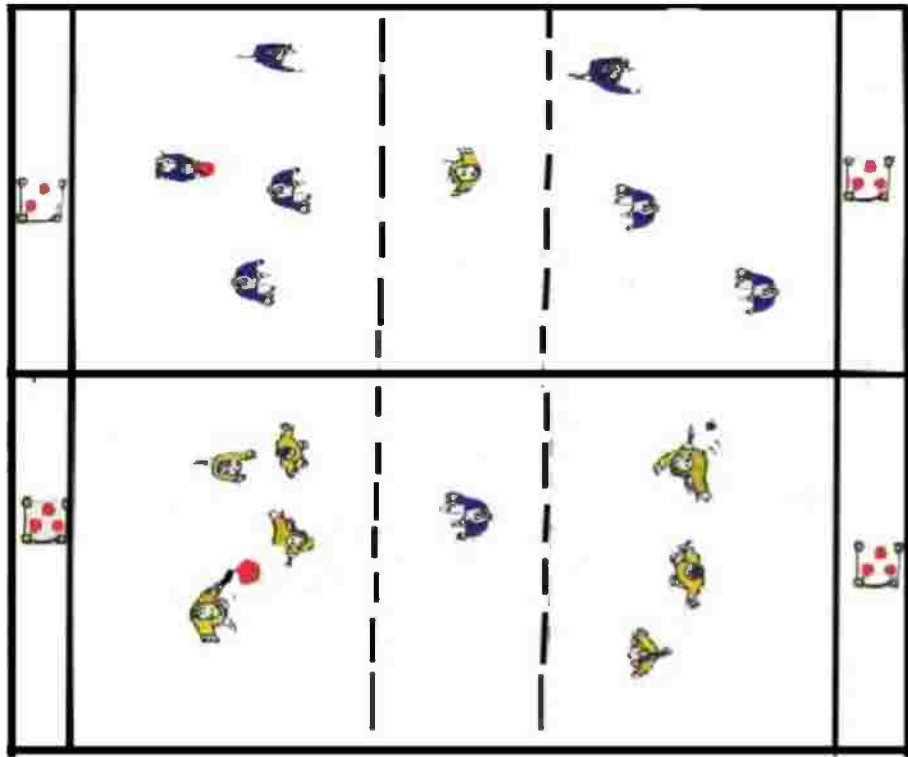
تعديلات ممكنة : أبعاد الملعب – المدة الزمنية للعب .

عنوان اللعبة : (١٠) الكرات المسافرة .

الهدف من اللعبة : ألتقط الكرة وأسدها لتصل تدريجيا إلي المنطقة المستهدفة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم فضاء اللعب إلي ملعبين متوازيين توسطهما ممر فاصل عرضة ثلاث امتار وبكل واحد منهما يحاول كل فريق إيصال الكرات من مربع في أقصى الملعب إلي آخر عند الجهة المقابلة . لأجل ذلك يتحتم تبادل التمريرات وتجاوز المدافع (عنصر من الفريق المنافس) المتواجد داخل الممر . تفوز المجموعة التي تمكن عنصرها من نقل أكبر عدد من الكرات أو عند انقضاء ٣ دقائق .



المطلوب إنجازه : بالنسبة لعناصر الفريق نقل الكرات بواسطة التمريرات من نقطة إلي أخرى في وقت محدد . أما بالنسبة للمدافع عليه اعتراض التمريرات ثم إرجاع الكرة إلي نقطة الانطلاق .

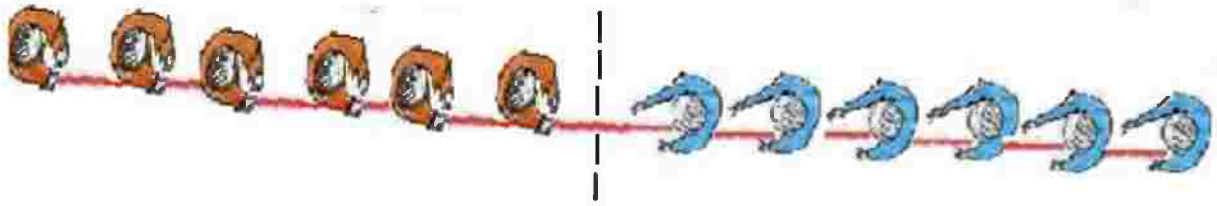
تعديلات ممكنة : عدد المدافعين – عرض ممر المدافع – عدد الكرات .

عنوان اللعبة : (١١) لعبة جر الحبل .

الهدف من اللعبة : نجر الحبل بقوة للفوز علي المنافس .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم اللاعبين إلي مجموعتين تنتظم كل مجموعة لتجر الحبل بقوة من أجل إفقاد المنافس توازنه وإرغامه علي اجتياز الخط الفاصل



المطلوب إنجازه : جر الحبل المشترك بين الفريقين لهزم المنافس ، وذلك بإرغام أول لاعب من المنافسين علي تجاوز الخط الفاصل .

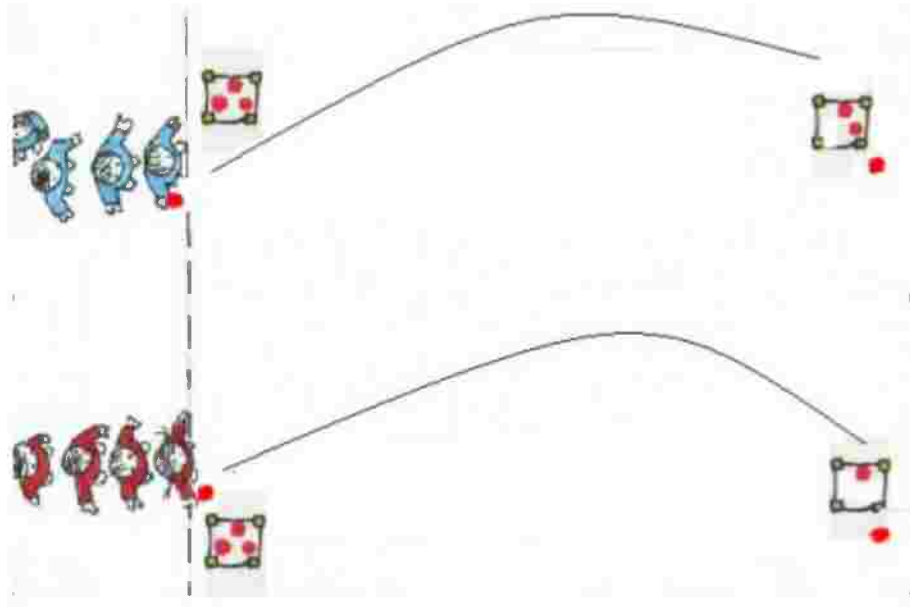
تعديلات ممكنة : تقليص عدد المتبارين – المسافة بين أول لاعب والخط الفاصل .

عنوان اللعبة : (١٢) لعبة التصويب .

الهدف من اللعبة : أصوب بدقة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم اللاعبين إلى أربع مجموعات في ملعب توجد به ثماني علب من الورق المقوي بكل واحدة منها خمس كرات . عند إشارة المدرب يحاول كل فرد من المجموعة إدخال الكرة في الصندوق المتواجد أمام فريقة ، ثم يعود إلى الخلف ، والفريق الفائز هو الذي يجعل أكبر عدد من الكرات داخل الصندوق .



المطلوب إنجازه : التصويب بدقة داخل الصندوق ، وإدخال أكبر عدد من الكرات داخل الصندوق .

تعديلات ممكنة : - تقليص أو زيادة في المسافة الفاصلة بين الصندوق ومكان الرمي .

- الرمي مع إغماض العينين .

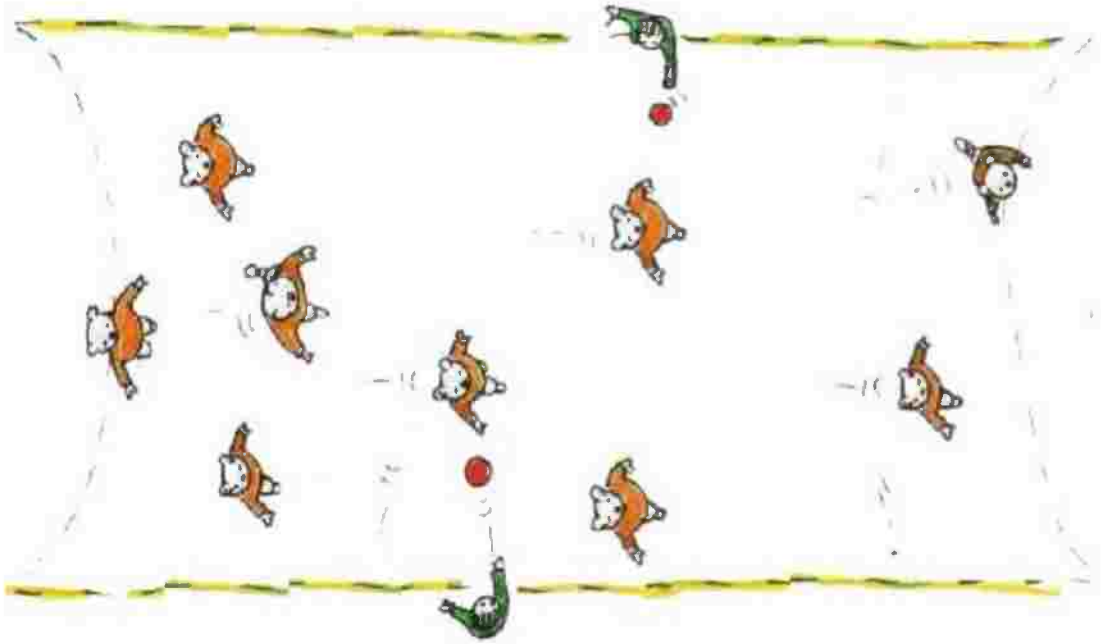
- استعمال أدوات مختلفة الشكل والحجم شريطة أن لا تشكل خطرا علي اللاعبين .

عنوان اللعبة : (١٣) الرصيف .

الهدف من اللعبة : أجري في كل الاتجاهات متفاديا التعرض للمس الكرة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

تحاول مجموعة من اللاعبين الجري لقطع ممر طوله ٢٠ متر وعرضه ١٠ متر ، دون أن تتعرض لإصابة بكرة تقذف من لاعبين انطلاقا من ضفتي الممر ، ويتحول كل لاعب تم لمسه إلي حاجز ثابت .



المطلوب إنجازه : الجري إلي الضفة الأخرى مع تفادي الإصابة بالكرة .

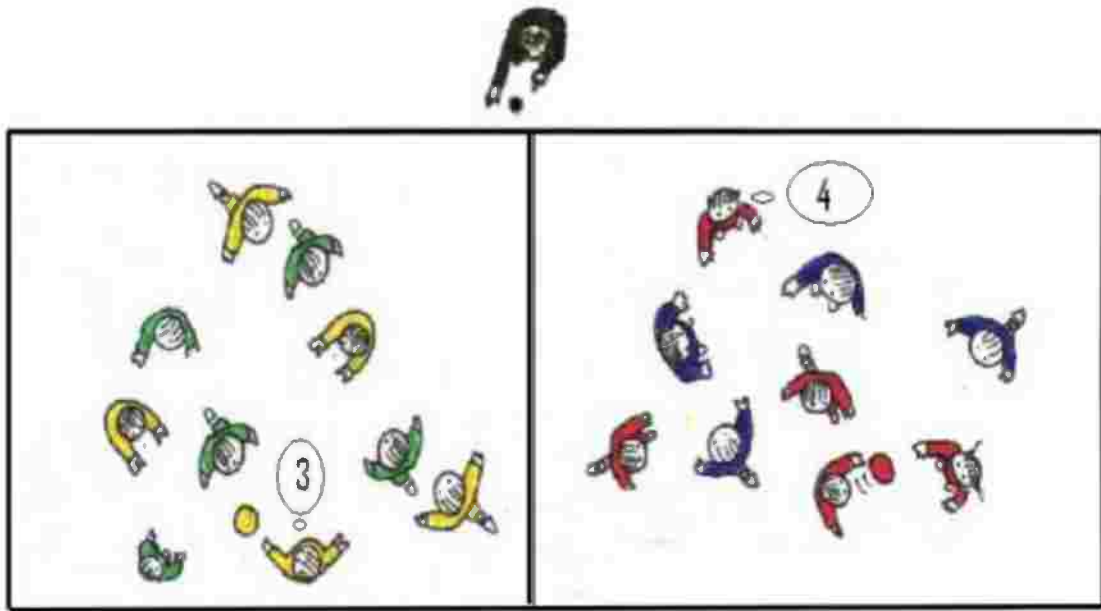
تعديلات ممكنة : عدد حاملتي الكرات – أبعاد ممر الجري .

عنوان اللعبة : (١٤) التمريرات الخمس .

الهدف من اللعبة : نحقق خمس تمريرات متتالية رغم وجود المنافس

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يشكل اللاعب فضائيين للعب بعد تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات متساوية من حيث العدد في وضعية تنافسية بين مجموعتين . تحاول كل واحدة منهما القيام بخمس تمريرات متتالية (بواسطة اليد) دون أن يلمس المنافس الكرة . عند تحقيق ذلك يحتسب نقطة في خانة المجموعة التي تحتفظ بالكرة ثم يشرع في العد من جديد .



المطلوب إنجازه : القيام بخمس تمريرات متتالية دون اعتراضها من طرف المنافس أو خروجها عن حدود الملعب . استرجاع الكرة بشكل منظم والمحافظة عليها .

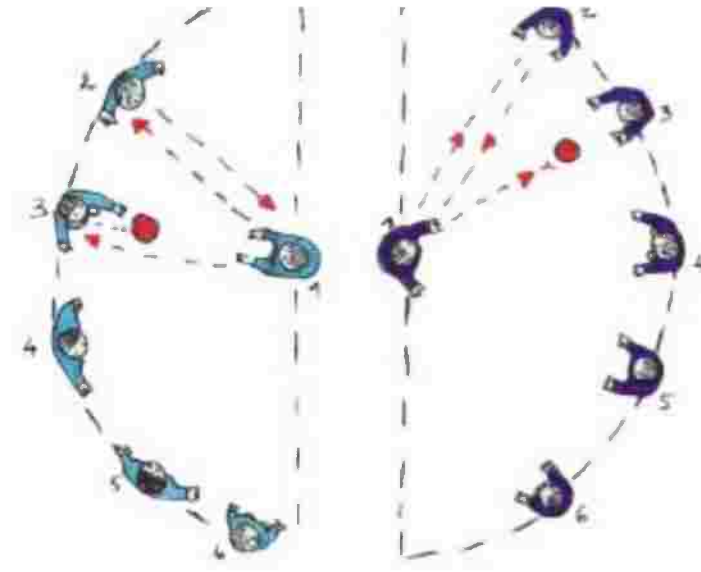
تعديلات ممكنة : عدد التمريرات المطلوبة – عدد اللاعبين – أبعاد مساحة اللعب .

عنوان اللعبة : (١٥) المنقلة .

الهدف من اللعبة : أمرار الكرة بسرعة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يتم التنافس بين مجموعتين منتظمتين في فضاء علي شكل منقلة شعاعها ١٠ أمتار يرقم لاعبين كل مجموعة ، ثم يقف اللاعب رقم ١ بمركز المنقلة حاملا الكرة فيمررها الي اللاعبين المتواجدين فوق المسار الدائري . حيث يبدأ بالتمرير إلي رقم ٢ الذي يعيد له الكرة ، ثم يمرر الكرة إلي اللاعب ٣ .. الخ ويستمر التمرير حتي آخر لاعب في المجموعة عندها يستبدل اللاعب الأول بالثاني فالثالث .. الخ وتفوز المجموعة التي استكملت لاعبيها عملية التمرير قبل الآخرين .



المطلوب إنجازه : تمرير الكرة بسرعة نحو الزميل .

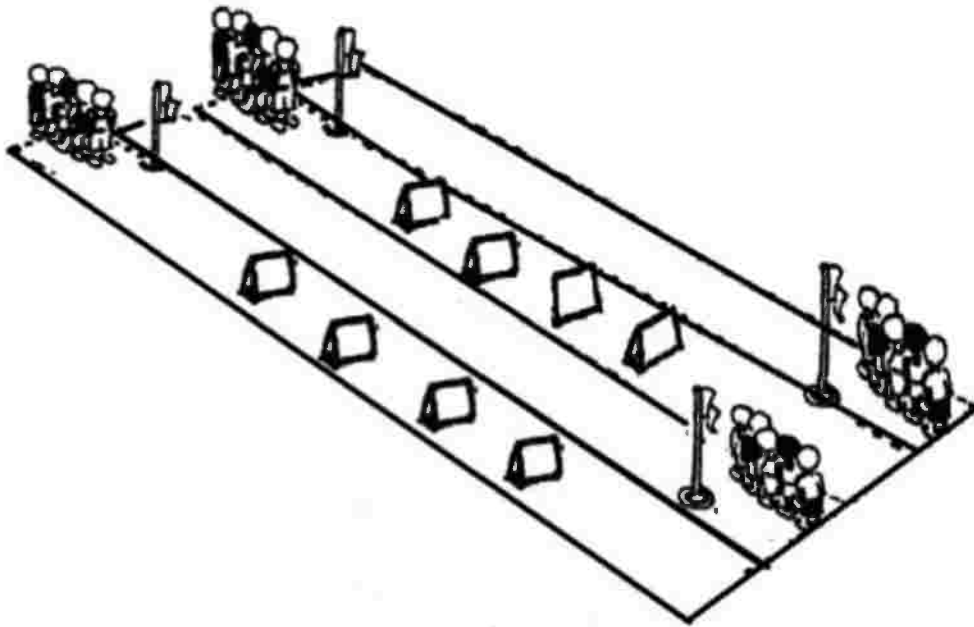
تعديلات ممكنة : شعاع المنقلة .

عنوان اللعبة : (١٦) سباق التناوب .

الهدف من اللعبة : أقارن سرعتي بسرعة الزميل .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يوزع اللاعبون إلى أربع مجموعات . تتمركز كل مجموعة بشكل متقابل في ممرين ويحتوي الأول علي أربع حواجز تفصل بينهما مسافة متساوية . بينما يبقى الممر الثاني المحاذي فارغا . ينطلق لاعب من المجموعة الأولى بسرعة ويتخطي الحواجز ثم يسلم الشاهد لأول لاعب من المجموعة الثانية ليتم الجري في ممره الفارغ . ثم يستمر التناوب بين المجموعتين حتي وصول آخر لاعب .



المطلوب إنجازه : الجري سريعا عند إشارة الانطلاق أو فور تسلم الشاهد من الزميل .

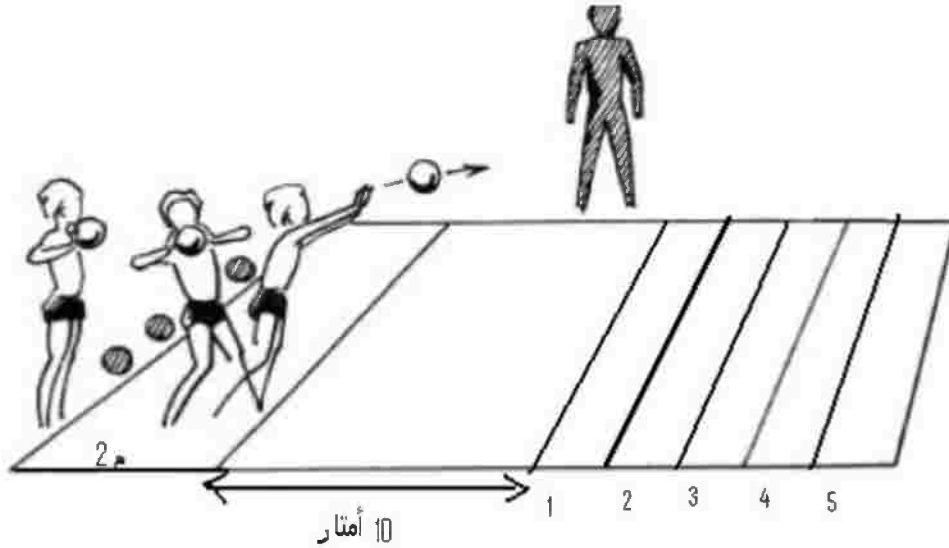
تعديلات ممكنة : عدد وعلو الحاجز – طول الممر .

عنوان اللعبة : (١٧) الرمي باليدين .

الهدف من اللعبة : أرمي أداة إلي أبعد نقطة ممكنة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم اللاعبين إلي أربع مجموعات ويحاول كل لاعب رمي أداة (كيس رمل ، كرة طبية) إلي أبعد مدي داخل مجال مقسم إلي مناطق ذات قيم مختلفة إلي خمس نقط ويتم التنافس بين الأربع مجموعات .



المطلوب إنجازه : رمي الأداة باليدين معا انطلاقا من الصدر إلي أبعد منطقة .

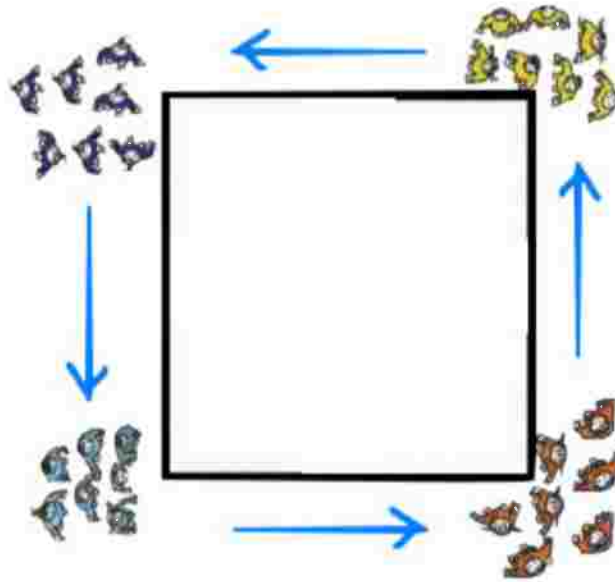
تعديلات ممكنة: مسافة الرمي – تغيير الأداة – طريقة الرمي (جلوسا ، وقفا) .

عنوان اللعبة : (١٨) لعبة تغيير الأماكن .

الهدف من اللعبة : أسرع لأغير مكاني قبل المنافس .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يوزع اللاعبين إلى أربع مجموعات . تقف كل مجموعة في كل زاوية من الزوايا خارج ملعب مربع يقدر ضلعه بعشرة أمتار . عند إشارة المدرب الأولى ، تقوم كل مجموعة بالجري بسرعة نحو الزاوية الموائية قبل وصول الفرق الأخرى إلى زواياها . وعند إشارة المدرب الثانية ، تقوم جميع المجموعات بالمشي في نفس الاتجاه .



المطلوب إنجازه : الجري جماعة بسرعة نحو الزاوية الموائية .

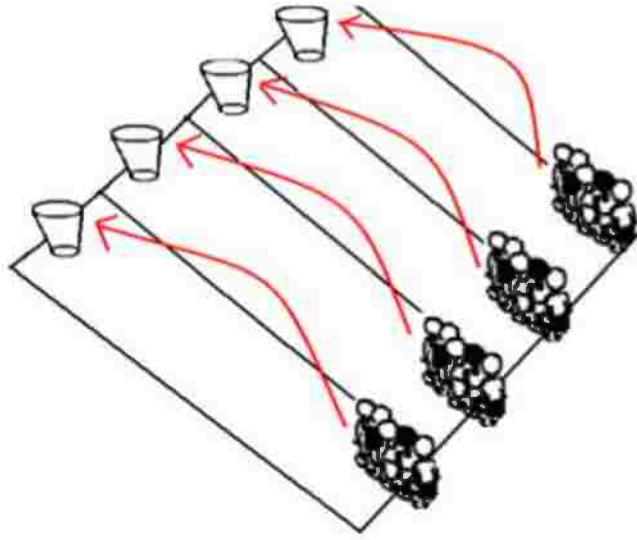
تعديلات ممكنة : مساحة الملعب – طريقة التنقل (علي رجل واحدة ، الجري الجانبي)- تغيير نوع الإشارة

عنوان اللعبة : (١٩) ملء السلات .

الهدف من اللعبة : أصوب الأدوات داخل السلة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم اللاعبين إلى مجموعات تقف أمام ممرات طولها سبعة أمتار . يحاول اللاعب الأول من كل مجموعة إدخال الأدوات (كرات ، علب ، دمي) داخل السلة . وعند إنهاء عناصر كل مجموعة يحتسب عدد الأدوات الموجودة في سلتها .



المطلوب إنجازه : الرمي بدقة – تصويب أكبر عدد من الأدوات داخل السلة .

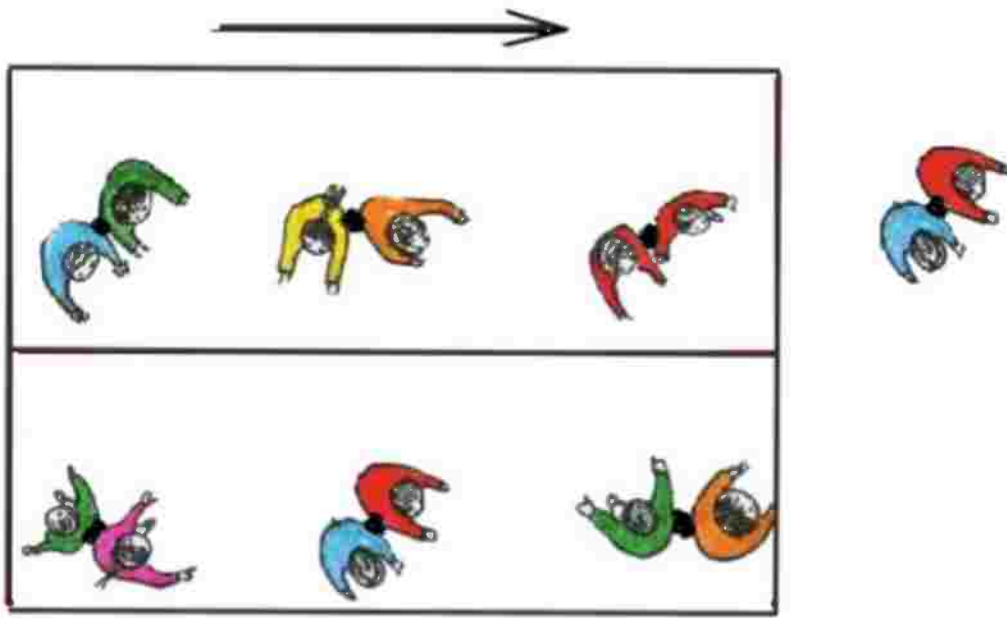
تعديلات ممكنة : عدد التصويبات لكل لاعب – المسافة بين اللاعب والسلة .

عنوان اللعبة : (٢٠) لعبة التوأم .

الهدف من اللعبة : أتنقل ملتحما بجسم صديقي مع الحفاظ علي التوازن .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم اللاعبين إلي ثنائيات . تحدد المسافة الفاصلة بين الخطين " أ " و " ب " في ١٥ مترا . ويحاول اللاعبان التنقل من الخط " أ " إلي الخط " ب " مع تلاحم جسميهما بواسطة أداة والحيلولة دون إسقاطها من بداية إلي نهاية الممر .



المطلوب إنجازه : التنقل بشكل متوازن وفي وضعية التحام بالزميل لإيصال الأداة إلي خط النهاية .

تعديلات ممكنة : - طريقة الالتحام (بالصدر ، بالظهر ، بالرأس ، بالكتف ... الخ) .

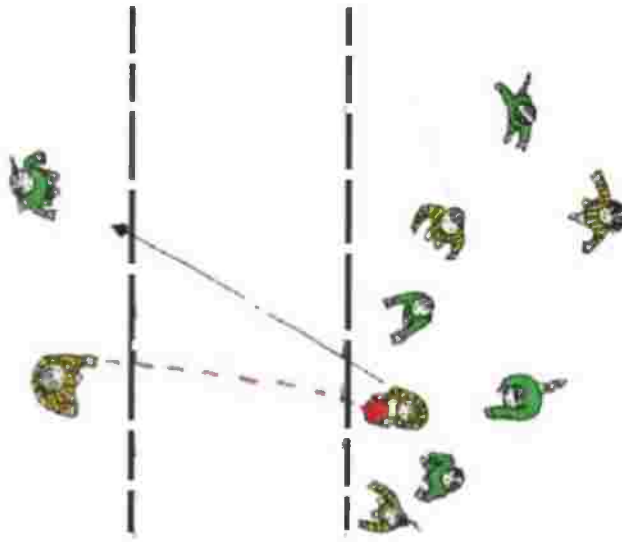
- حجم الأداة : كرة صغيرة ، كبيرة .
- التغيير في المسافة الفاصلة بين الخطين بالزيادة أو النقصان .
- تعقيد مسار التنقل : وضع صعوبات كتخطي حاجز منخفض .

عنوان اللعبة : (٢١) استقبال الكرة الطائرة .

الهدف من اللعبة : أتمركز في مسار الكرة لاستقبالها .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم الملعب إلى منطقتين يفصل بينهما ممر محظور عرضة ٦ أمتار . يقف لاعب عن كل مجموعة في المنطقة المقابلة من أجل رمي الكرة بالتناوب إلى زملائه المتواجدين في المنطقة الأولى . إذ يعملون على التقاط الكرة دون أن تسقط على الأرض رغم تواجد عناصر المجموعة الأخرى الذين يسعون بدورهم لالتقاطها وكل لاعب يلتقط الكرة يتحول إلى رام .



المطلوب إنجازه : التنقل والتمركز لاستقبال الكرات المقذوفة .

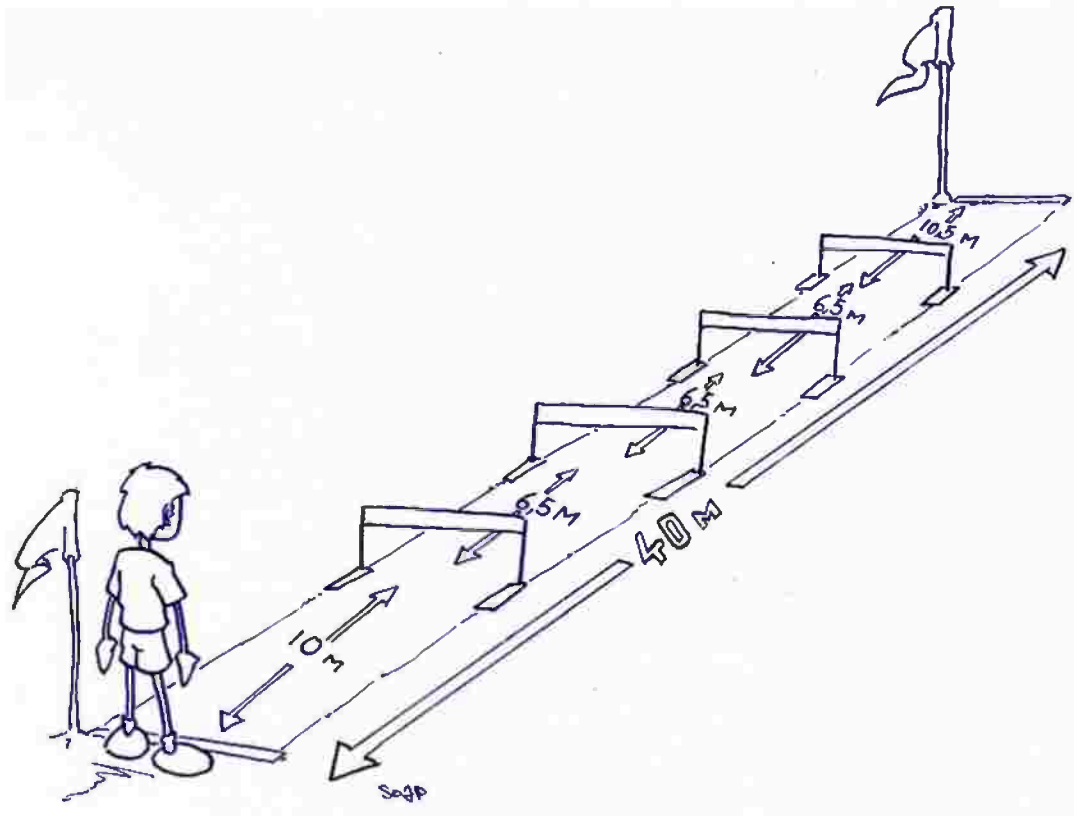
تعديلات ممكنة : عرض الممر المحظور – إضافة كرات أخرى .

عنوان اللعبة : (٢٢) الحواجز غير المنتظمة .

الهدف من اللعبة : أجي سرعة في ممر تتخلله حواجز غير منتظمة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يجري اللاعبون في ممرات طولها ٣٠ متر تتخللها ثلاث حواجز متباعدة المسافة وبعلو ٣٠ سم تقريبا .



المطلوب إنجازه : الجري بسرعة مع تخطي الحواجز .

تعديلات ممكنة : تباعد الحواجز - عدد وعلو الحواجز - طول الممر .

عنوان اللعبة : (٢٣) العقرب .

الهدف من اللعبة : أتنقل متفاديا المتنافس .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يشكل اللاعبون دائرة قطرها ١٠ أمتار بداخلها صف من ستة لاعبين علي شكل عقرب يحاولون للاعبين المتواجدين في محيط الدائرة تمرير الكرة فيما بينهم ، ثم إصابة آخر لاعب في العقرب بالكرة . لذا يتوجب علي أول لاعب في سلسلة العقرب أن يتصدي للكرة . وكل لاعب تم لمسة بالكرة ينضم إلي الدائرة ، وهكذا حتى آخر لاعب في السلسلة ، ثم يشكل العقرب من جديد من طرف عناصر أخرى.



المطلوب إنجازه : بالنسبة للعناصر الموجودة في محيط الدائرة تمرير الكرة فيما بينهم ثم التصويب نحو آخر لاعب في سلسلة العقرب .

: بالنسبة لعناصر العقرب تفادي إصابة آخر عنصر في سلسلة العقرب بالكرة .

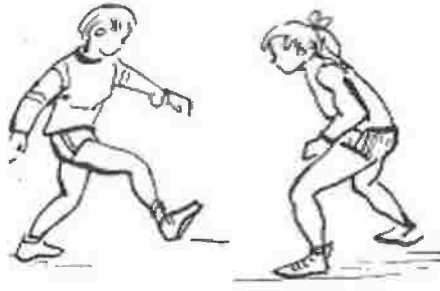
تعديلات ممكنة : قطر الدائرة - عدد عناصر العقرب .

عنوان اللعبة : (٢٤) أعبّر في صمت مع القرين .

الهدف من اللعبة : أتواصل مع القرين في غياب الأداة .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم اللاعبون إلى ثنائيات تقوم كل مجموعة بتهيؤ موضوع معين (مقابلة في مهارات معينة في الكرة الطائرة . خلال دقيقة علي اللاعب التعبير بالحركات عما يرغب في إيصاله للجمهور مثال (الإرسال والاستقبال والتمرير في الكرة الطائرة) .



المطلوب إنجازه : - التعبير الجسدي المناسب لمهارة الإرسال والاستقبال والتمرير في الكرة الطائرة .

- التوافق بين الثنائي أثناء العرض .

تعديلات ممكنة : - تقليص أو زيادة وقت العرض .

- تحديد عدد التقلات أثناء العرض .

- الزيادة في عدد المشاركين من كل فريق .

عنوان اللعبة : (٢٥) لمس الزميل

(وقوف مواجه) كل زميلين مع بعضهما وعلي أحدهما أن يجري في حدود الملعب وعلي الزميل الآخر محاولة لمسة ، وإذا لمسة يتم التبديل والجري وراء الزميل .

عنوان اللعبة : (٢٦) الثعلب الحيران

(وقوف) انتشار حر في الملعب يختار المدرب أحد اللاعبين ليقوم بدور الثعلب محاولا الحصول علي الفريسة (الكرة) من باقي زملاء ويحاول الجميع التمرير فيما بينهم – يحدد التمرير من فوق الرأس .

عنوان اللعبة : (٢٧) التماثيل

(وقوف) انتشار حر في الملعب يحدد لاعب يجري وراء الجميع وعلي كل لاعب اتخاذ وضع استعداد ل احد مهارات الكرة الطائرة قبل أن يلمسه زميلة ثم يحاول آخرون تحرير التمثال بلمسة ثم يعود للجري ، والتلميذ الذي يتم لمسه قبل اتخاذ وضع صحيح لاحدي المهارات يقوم هو بالجري وراء الجميع .

عنوان اللعبة : (٢٨) كرة الأقزام

(جثو) فريقين كل في ملعبه ويمرر كل فريق الكرة إلي الملعب الآخر دون سقوطها علي الأرض وعلي المدرب متابعة أداء اللاعبين مراعيًا عوامل الامن والسلامة والأداء الصحيح لملامسة الكرة لليد في التمرير من أعلي .

عنوان اللعبة : (٢٩) مسكه وتمريره

(وقوف) يقسم اللاعبين إلي مجموعات كل مجموعة (٤) في نصف ملعبه ويسمح لكل لاعب بمسك الكرة أولاً أو لقفها ثم تمريرها بطريقة مباشرة إلي الملعب الآخر وتحدد المباراة بنقاط ويتابع المدرب الاداء التحكيمي مع توضيح أهمية ودورة في المباراة .

عنوان اللعبة : (٣٠) الدائرة المفقودة

(وقوف) يجري جميع اللاعبين حول الملعب وترسم دوائر بعدد أقل من اللاعبين وعند إعطاء الإشارة يحاول كل لاعب الوقوف داخل دائرة ومن لم يجد دائرة يخرج من اللعبة ثم تلغي احدي الدوائر والفائز من يستمر حتي النهاية .

عنوان اللعبة : (٣١) الرمية الخلفية

(وقوف) انتشار حر في الملعب يقف أحد اللاعبين مواجه الظهر ليقوم برمي الكرة خلفا لزملائه الموجودين بالملعب (فريقين علي شكل انتشار حر) وعلي الجميع محاولة استقبال الكرة ومنعها من السقوط علي الأرض وتمريرها لأحد زملائه حتي يخطأ أحد أفراد الفريق فتحسب عليه نقطة ويعود الزميل ويرمي الكرة للخلف .

عنوان اللعبة : (٣٢) حصان الجر

(وقوف مواجه لظهر الزميل) يبدأ اللاعب الواقف أماما محاولة التحرك للامام بينما يحاول زميله الآخر بجذبه من منطقة الوسط بحبل سميك .

عنوان اللعبة : (٣٣) مثلث التمرير

(وقوف) كل مجموعة علي شكل مثلث متساوي الأعداد المسافة بينهما متساوية وطول ضلعه (٤) متر ويتبادلون التمرير فيما بينهم بشكل تبادلي بين الضلعين للضلع الآخر .

عنوان اللعبة : (٣٤) لمس ظل الزميل

(وقوف مواجه) انتشار حر في الملعب بعد إعطاء إشارة البدء يحاول كل لاعب لمس ظل زميله وفي نفس الوقت الهروب بظله من ملامسه زميله له .

عنوان اللعبة : (٣٥) حراس الدوائر

- أ- (وقوف مسك كرة طائرة) خلف خط محدد
- ب- (وقوف) داخل دائرة قطرها ٣م علي بعد متساوي من خط مستقيم ويحاول كل تلميذ بتمرير الكرة من أعلي لإسقاطها داخل دائرة زميلة المقابل له وعلي ذلك الحارس أن يدافع عن دائرته مستخدما كلتا يديه أو إحداهما فقط . شرح لأهمية ربط المهارتين وقانونيتهما .

عنوان اللعبة : (٣٦) عسكري المرور

(وقوف) انتشار حر في الملعب ، يقف المدرب في مكان واضح للجميع ثم يقوم بعمل إشارات مرورية متغيرة الاتجاهات (يمين – يسار – أمام- خلف – وقوف) وعلي اللاعبين إتباعها في شكل جري في الملعب كرد فعل للإشارة .

عنوان اللعبة : (٣٧) مرمي الكرة الطائرة

(وقوف) يقسم اللاعبين الي فريقين ويحاول كل فريق إحراز هدف عن طريق ضرب الكرة من أسفل برسغ اليد كما هو في الإرسال من أسفل علي أن يكون التمرير أثناء اللعب من أعلي ومن أسفل .
يمكن تصعيب اللعبة بتحديد عدد تمريرات لكل فريق .

عنوان اللعبة : (٣٨) البولنج الطائر

(وقوف مسك كرة الطائرة) وضع مجموعة زجاجات بها رمال في نهاية ملعب الكرة الطائرة ويقف اللاعب في نهاية الملعب الآخر وعليه أن يقوم بالتصويب تجاه تلك الزجاجات باستخدام الإرسال من أسفل مواجه خلال ثلاث محاولات ويفوز من يحصل علي نقاط . وللتصفيه تقلل المحاولات وتغير أبعاد الزجاجات .

عنوان اللعبة : (٣٩) بالون الطائر

(وقوف مسك بالون) الجميع يحملون بالونات كبيرة الحجم بها حبات ارز أو بديل واللاعبين منشرون في الملعب ولكل منهم بالونه وعليه الاستمرار في جعلها في الهواء بصورة مستمرة ومن يخطأ يخرج من الملعب

- يحدد التمرير مرة من أعلي ومرة من أسفل

عنوان اللعبة : (٤٠) كرة الهواء

(وقوف) يقسم اللاعبين إلي مجموعات داخل ملعب الكرة الطائرة بدون شبكة ليقوموا بتمرير الكرة بين اللاعبين مستخدمين المهارات المتعلمة ومن يخطأ في الأداء تحتسب له نقطة .

ويحدد اللعب بزمان وعدد تمريرات حسب المستوي

عنوان اللعبة : (٤١) سباق الألوان

(وقوف) يحدد لكل مجموعة لون وعندما يشير المدرب بأحد اللونين تقوم المجموعة بالهرب تجاه الخط الخلفي وتحاول المجموعة الأخرى الجري خلفهم للمس أكبر عدد منهم قبل وصولهم إلي خط النهاية بحيث يوجد خط وراء كل مجموعة علي بعد متساوي .

عنوان اللعبة : (٤٢) المنافسة المشروطة

(وقوف) يقسم اللاعبين إلي فرق رباعية للتنافس في مباريات كرة طائرة مشروطة الأداء حيث يستخدم الإرسال من أسفل والتمرير من أعلي ومن أسفل فقط مع الالتزام بقانون الكرة الطائرة المصغرة المحدد .

- تحديد المباراة بزمان

- محاولة إشراك الفريق الموجود خارج الملعب في إدارة المباراة .

عنوان اللعبة : (٤٣) تمرير القطارات

(وقوف) يقسم اللاعبين إلي قطارين مواجهين ويمرر اللاعبون في بداية القطارين الكرة الطائرة لبعضهما ثم يذهبا لنهاية القطار حتي ينتهي الجميع ويتم تغيير نوع التمرير بآخر بنفس أداء القطارات

المرفقات

مرفق (١)

الخطابات الموجهة من الكلية إلى الجهات المختصة للموافقة علي إجراء الدراسة

خطاب مدير إدارة شبراخيت التعليمية بمحافظة البحيرة

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

السيد مدير / إدارة شبراخيت التعليمية بمحافظة البحيرة

تحية طيبة وبعد ،،،

رجاء تسهيل مهمة الدارس / رضا عبد الوهاب عوض خليف المقيد لدرجة

الدكتوراه بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة للعام الجامعى ٢٠١٠/٢٠٠٩

وموضوع بحثه :

"تأثير دمج ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية مع الاسوياء على تطوير بعض المتغيرات

البدنية والمهارية والسلوك التكيفى لممارسى الكرة الطائرة "

وذلك لتطبيق إجراءات تجربة البحث .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

الدراسات

! سراد

كبير أخصائين

٢٠١١/٢٠١٠

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث



النسخة
على اسم العلوم الرياضية
تحت إشراف
أ.د/ سحر سالم مكي
أ.د/ سحر سالم مكي
أ.د/ سحر سالم مكي



خطاب مدير مدرسة الامل للصم وضعاف السمع التابعة لادارة شبراخيت التعليمية بمحافظة البحيرة

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

السيد مدير / مدرسة الامل للصم وضعاف السمع - بشبراخيت البحيرة

تحية طيبة وبعد ،،،

رجاء تسهيل مهمة الدارس / رضا عبد الوهاب عوض خليف المقيّد لدرجة

الدكتوراه بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة للعام الجامعى ٢٠١٠/٢٠٠٩

وموضوع بحثه :

"تأثير دمج ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية مع الاسوياء على تطوير بعض المتغيرات

البدنية والمهارية والسلوك التكيفى لممارسى الكرة الطائرة "

وذلك لتطبيق إجراءات تجربة البحث .

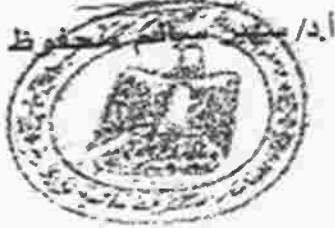
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

الدراسات
١٢

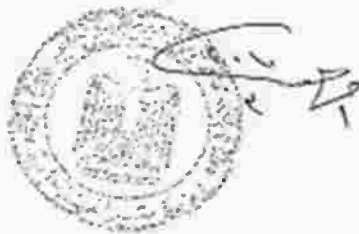
كبير أخصائين

١٢١٤٤ ٢٠١٠

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث



١٤ مدير مدرسة الامل للصم وضعاف السمع



خطاب مدير مدرسة الشباب الابتدائية التابعة لإدارة شبراخيت التعليمية بمحافظة البحيرة

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

السيد مدير / مدرسة الشباب الابتدائية - شبراخيت البحيرة

تحية طيبة وبعد ،،،

رجاء تسهيل مهمة الدارس / رضا عبد الوهاب عوض خليف لمقيد لدرجة

الدكتوراه بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة للعام الجامعى ٢٠١٠/٢٠٠٩

وموضوع بحثه :

"تأثير دمج ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية مع الاسوياء على تطوير بعض المتغيرات

البدنية والمهارية والسلوك التكيفى لممارسى الكرة الطائرة "

وذلك لتطبيق إجراءات تجربة البحث .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

الدراسات

كبير أخصائيين

٢٠١٠/٢٠٠٩

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث



مرفق (٢)

موافقات الجهات المختصة علي تطبيق البحث

موافقة الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء ومديرية التربية والتعليم بالبحيرة



جمهورية مصر العربية

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء

رقم القيد : ٢٠١٠ - ١٧ / ١٣

التاريخ : ٢٠١٠ / ٣ / ١٧

السيد / الأستاذ وكيل أول الوزارة التربية والتعليم بالبحيرة

مدينة طيبة ومحمد

برجى التكرم بالاجابة

بأننا نوافق على قيام الداور / رضا عبد الوهاب عمن خلفه العقيد الدرجة
الدكتوراه باسم الاديب الرياضى واوم الحركة وموضح رسالته (تأشير ردمع ذوى ...
الاجتهاد - الخاضع المسحية مع الاسوياء على تداوير بحث المخبيراء - الهدية والمهارة
والسلوك الكيفى لممارس الكرة الطائرة) .

لذلك نرجو التكرم بالمواقف على تطبيق البرنامج الخاص برسالته على مد رستى

— الأمل للعلم ونجاح السمع

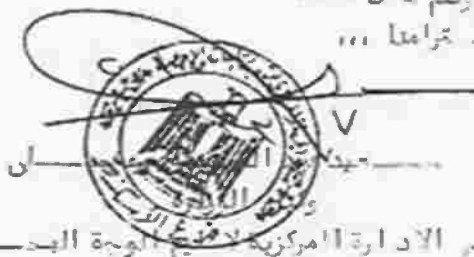
— الشياخ الايتدائه

بمركز شبراخيت التابع لادارة شبراخيت التعليمية بالبحيرة

برجاء التكرم بمسئول مهمته .

وتنحى ان تشكر لهداياكم حسن تعاونكم معنا ...

ارجو ان يحيا باغراضنا ... خرامنا ...



رئيس الادارة المركزية للتعبئة العامة والإحصاء بالبحيرة

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء	
الإدارة المركزية لأقليم الوجه البحري	
صادر رقم	٤٢١
التاريخ	٢٠١٠ / ٣ / ١٧

موافقات إدارة شبراخيت التعليمية ومدير مدرسة الامل وضعاف السمع ومدرسة الشباب الابتدائية بشبراخيت

محافظة البحيرة
مديرية التربية والتعليم
إدارة الأمن

السيد الأستاذ / مدير عام إدارة شبراخيت التعليمية

تحية طيبة وبعد

وافقت المديرية والجهات المعنية على قيام السيد الدارس / رضا عبد الوهاب عوض خليف
والمسجل للحصول على درجة الدكتوراه بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية
الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية للعام الجامعي ٢٠١٠/٢٠٠٩ وموضوع بحثه (تأثير دمج
ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية
والسلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة) وان دراسته و أبحاثه تحتاج إلى التطبيق العملي
بالمدارس الآتية :

١. مدرسة الشباب الابتدائية

٢. مدرسة الأمل الابتدائية للصم

برجاء التكرم بتسهيل مهمته على أن يكون ذلك تحت إشراف مدير المدرسة وموافقة
عينة البحث وبما لا يؤثر على سير العملية التعليمية مع التأكد من شخصية الباحث ،
وتفضلوا سيادتكم بقبول وأقر التحية

تحريرا في ٢٠١٠/٣/٥

مدير إدارة الأمن

محمد علي سعيد

وكيل الوزارة
مدير المديرية



محمد نجيب البابلي

إدارة شراحيات المنطقة
قسم الإسكان

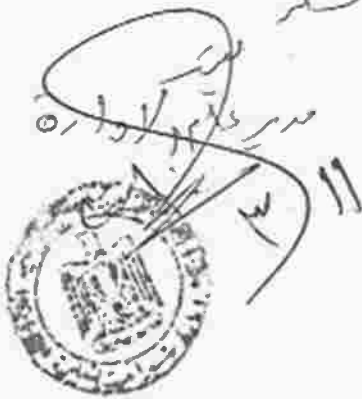
السيد الأستاذ / د. محمد سعيد الشهابي [١] الأول اللهم صلي على النبي وآله

بعد التحية
نفذكم داني بآنته قد وافقت المديرية المركزية بدمشق، والجل في المنع
على قيام السيد الأستاذ / د. محمد سعيد الشهابي في المسجل للحصول على
درجته الدكتوراه بقسم الهندسة المدنية في جامعة دمشق، وعلوم الحركة بكلية الهندسة
الرياضية للبنات في جامعة الإسكندرية للعام ١٩٩٩م، وهو صرح تحت
رئاسة دكتور زكي الإبراهيمي، الخاضع لسمعي مع الاستمرار في تطوير العمل
المستفيضة الهندسية والمالية، لذلك التفتير لما رجع الكرة (المادة) وأنه
دراسته وأبحاثه تحتاج إلى التصنيف لهذا وذلك بالمسارح الكليه
١- الشهابي الأستاذ

٢- السيد الأستاذ / د. محمد سعيد الشهابي

بمجرد استكمال جميع الوثائق المذكورة في ذلك تحت إشرافه لمراجعة
و موافقة اللجنة، وبما لا يؤثر على سير العمل الفني مع التأكد
من صحة البحوث مع ضرورة إخطارنا بخطاب رسمي بالإتمام التام سيتم
تقديمها للسيد الأستاذ / د. محمد سعيد الشهابي في خلال اسبوع
وليأتكم جزيل الشكر

السيد الأستاذ / د. محمد سعيد الشهابي
[١]



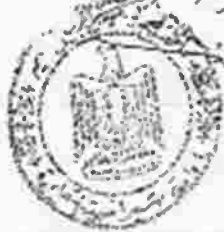
إدارة شراعية التعليم
قسم الكفاءة

السيد الأستاذ / مدير مدرسة الشبايح / مدير إدارته للتعليم
بعد الكفاءة

تقدم لسيادتك الأستاذ / ضاحي عبد الوهاب / موجه خليف إحصائي رياضي
تلك الآداب بدو منسوخة والكفاءة لدرجته التي تفرده بقسم للتعليم
الرياضي وعلوم الحركة بحضور كل بحث ميداني عنه التأكيد
وضوح ذوي الإحصاءات الخاصة السجينة مع الإحصاءات وذلك
بتكليف رسمي من كل من التربية العامة إحصاءات إحصائية رياضية وتأثير
عليه من الأستاذ / مدير عام الإدارة التعليمية شراعية رياضية
المساعدة في سبيل ما هو مبني على أنه يكون هذا التبعث لها
عمله الإحصائي ودرجته بيانات تؤثر على العمل -
ولسيادتك جزيل الشكر

السيد الأستاذ /
مدير إدارة
٢١

السيد
مدير إدارة





جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

ملخص لرسالة الدكتوراه في التربية الرياضية المقدمة من

رضا عبد الوهاب عوض خليف

الباحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
وموضوعها

**تأثير دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء علي تطوير بعض
المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة**

إشراف

أستاذ دكتور

هدي محمد عوض الألفي

أستاذ علم النفس الرياضي قسم العلوم التربوية
والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

أستاذ دكتور

إلهام عبد الرحمن محمد

أستاذ الكرة الطائرة قسم التدريب الرياضي
وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

ملخص البحث

" تأثير دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء علي تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة "

اسم الباحث : رضا عبد الوهاب عوض خليف

المقدمة ومشكلة البحث :

قديمًا كان ينظر للإعاقة علي أنها عاهة ثم بعد ذلك صنفتم بحكم قرارات إدارية مما ساهم في عزلتهم وتهميش دورهم وإصاق المسميات السلبية بهم ولذلك ظهر اتجاه يهدف الي إتاحة الفرصة أمام ذوي الاحتياجات الخاصة للحياة مثل الأفراد الأسوياء ، ولذا زاد الاهتمام العالمي بذوي الاحتياجات الخاصة السمعية وتغيرت نظرة المجتمع تجاه هؤلاء الأفراد مما أدى الي تحديث أساليب تعليمهم وتدريبهم والتعامل معهم ومن أهم تلك الأساليب هو أسلوب الدمج كاندماجهم مع أقرانهم الأسوياء في جميع الأنشطة الرياضية والتي تعمل علي زيادة التقبل والتداخل الاجتماعي بين الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية والأسوياء ، وتعتبر الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية المحببة لدي جميع الفئات السنية ، ويقبل علي ممارستها ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية والأسوياء عل حد سواء في جو يسوده المرح والسرور .

وعلي الرغم من أهمية الدمج بين ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية والأسوياء نجد أنه وفي حدود علم الباحث وفي ضوء ما قام به من مسح للعديد من المراجع والدراسات العربية والأجنبية في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية لم يجد الباحث أي دراسة تناولت دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء في مجال الكرة الطائرة بصفة خاصة ، وأن هناك قصور في الدراسات التي تناولت دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية في النشاط الرياضي بصفة عامة ، ولذلك وجد الباحث ضرورة ملحة إلي القيام بدراسة تستهدف معرفة تأثير دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء علي تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة مما يكون له أهمية كبيرة في تنمية وتطوير هذه المتغيرات وتساعد ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية علي الاندماج في المجتمع وتقبل الأشخاص الأسوياء

هدف البحث

يهدف البحث إلي :

تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء من خلال الدمج.

فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في السلوك التكيفي وفي اتجاه القياس البعدي.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة والقياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة لملائمته لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة مماثلة لعينة البحث الأساسية وعددها (٢٨) تلميذا من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية والأسياء بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع ومدرسة الشباب الابتدائية للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤ من ممارسي رياضة الكرة الطائرة .

- عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية وعددها (١٦) تلميذا من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية ويتراوح نسبة السمع لديهم ما بين (٤٠ - ٩٠) ديسيبل ، وعدد (١٦) تلميذا من الأسياء ، وبذلك تشمل عينة البحث الأساسية علي عدد (٣٢) من ممارسي رياضة الكرة الطائرة من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية و الأسياء ويمثلون المجموعة التجريبية

مجالات البحث :

• المجال المكاني :

أجريت جميع الدراسات الاستطلاعية والدراسة الأساسية بملعب كرة طائرة مشترك بين مدرستي الأمل للصم وضعاف السمع ومدرسة الشباب الابتدائية بإدارة شبراخيت محافظة البحيرة بعد ما تم تجهيز المكان بالأجهزة وأدوات التدريب والقياس التي يتطلبها البحث.

• المجال الزمني :

تم إجراء الدراسة وفقا لما يلي :

- الدراسات الاستطلاعية في الفترة من ١ / ٣ / ٢٠١٤ إلي ٦ / ٣ / ٢٠١٤ م .
- القياسات القبلية للمتغيرات (البدنية – المهارية – السلوك التكيفي) في الفترة من ١٠ / ٣ / ٢٠١٤ م إلي ١٣ / ٣ / ٢٠١٤ م .
- الدراسة الأساسية من ١٦ / ٣ / ٢٠١٤ م إلي ٨ / ٥ / ٢٠١٤ م .
- القياسات البعدية للمتغيرات (البدنية – المهارية – السلوك التكيفي) من ١١ / ٥ / ٢٠١٤ م إلي ١٤ / ٥ / ٢٠١٤ م

● أدوات البحث :

اختبارات المتغيرات البدنية

اختبارات المتغيرات المهارية

مقياس السلوك التكيفي (إعداد الباحث)

الدراسات الأساسية

المعالجات الإحصائية

نظراً لطبيعة الدراسة التجريبية تم معالجة البيانات الخام إحصائياً عن طريق الحاسب الآلي باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS.10) وذلك للحصول على :

(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الألتواء - اختبار (T Test

● الاستنتاجات

فى حدود الهدف من البحث والفروض والمنهج المستخدم وعينة البحث وخصائصها والإجراءات المتبعة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية (القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة ، سرعة رد الفعل ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، والدقة) لممارسي الكرة الطائرة .
- ٢- دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء أدى إلى تطوير المتغيرات المهارية (الإرسال ، التمرير ، والدفاع عن الملعب) لممارسي الكرة الطائرة .
- ٣- دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء أدى إلى تطوير السلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة .

● التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واعتماداً على الاستنتاجات التي تم التوصل إليها في ضوء هدف البحث وفي حدود مجتمع البحث تمكن الباحث من تحديد التوصيات التالية :-

- ١- استخدام الدمج لتطوير القدرات البدنية والمهارية و السلوك التكيفي قيد البحث لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية لممارسي الكرة الطائرة .
- ٢- أن يتم الدمج لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء في سن مبكرة حتي تأتي عملية الدمج ثمارها المرجوة .
- ٣- تطبيق دراسات أخرى عن دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء وتأثيرها علي تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي لممارسي أنشطة رياضية أخرى .
- ٤- إجراء مزيد من البحوث لدمج ذوي الاحتياجات الخاصة المختلفة مع الأسوياء لمعرفة أثارها علي تطوير متغيرات بدنية ومهارية ونفسية أخرى .

٥- أن يتم تأهيل الخريجين في كليات التربية الرياضية للتعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية وأقرانهم الأسوياء معا .

٦- أن تسعى الجهات المختصة لدعم دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي .

مستخلص البحث

" تأثير دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء علي تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة "

اسم الباحث: رضا عبد الوهاب عوض خليف

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء علي تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة البحث . وتم تطبيق البحث خلال العام الدراسي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ ، وتم تحديد العينة بالطريقة العمدية وقوامها ١٦ تلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية تم دمجهم مع عدد ١٦ تلاميذ من الأسوياء للمرحلة السنية من ٩ – ١٢ سنة و يمثلون المجموعة التجريبية . ومن أهم الاستنتاجات أن دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء أدي إلي تطوير (المتغيرات البدنية ، والمتغيرات المهارية ، والسلوك التكيفي) لممارسي الكرة الطائرة . وأوصي الباحث باستخدام الدمج لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية وجوانب السلوك التكيفي قيد البحث لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية في الكرة الطائرة ، وتطبيق دراسات أخرى عن دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء وتأثيرها علي تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي لممارسي أنشطة رياضية أخرى .



*Aleexandria Universiy
Faculty of Physical Education for Girls
Sports Training & Kenimatics Department*

Summary of PHD Thesis in Physical Education

Presented from

Reda Abdulwahab Awad Kholeif

Researcher in the Sports Training & Kinematics Department

Titled

**The Effect of the Integration of Hearing Disability
with Ordinary on Developing Some of Physical and
Skillful Parameters and the Adaptive Behavior for
the Volleyball Practioners.**

Supervisors

Prof.Dr.

Elham Abdulrahman Mohamed

Prof of Volleyball Sports Training &
Kinematics Department Faculty of
Physical Education for Girls
Alexandria University

Prof.Dr.

Hoda Mohamed Awad Alalfy

Prof of Sports Psychology of Educational
,Psychological and Social Sciences Department
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

1436 – 2014

Summary

"The Effect Of The Integration Of Hearing Disability With Ordinary On Developing Some Of Physical and Skillful Parameters and the Adaptive Behavior For the Volleyball Practioners"

Researcher Name: Reda Abdulwahab Awad Kholeif

Introduction and research problem:

In ancient time people had seen disability as a defeat, after a great deal of time ,it was clarified according to administrative rules , which attributed in their apartheid and periphery of their roles , describing them with negative names , so a new trend appeared aiming to give them opportunities for living as the other normal people. The international interest increased with people with hearing disability, and the society view has changed toward those people, which led to modernizing their learning & training and treatments types.

The most important types was merging them with other normal mates in all sports activities, which help in increasing their social acceptance and intervention with the other normal persons in the community. Volleyball is considered the most lovely (favourite) game for all age classes. (Deaf & normal) people prefer to practice it in a funny climate.

In spite of the importance of merging Deaf and normal , We find- according to the researcher knowledge limits- and in the high light of survey of many Arab and foreign references in deaf field, the researcher did not find any study delt with merging deaf people with normal people in volley ball field as special , there is a shortage in studies handled with merging deaf people in the sports activity as general.. So the researcher found that its necessary to carry out a study aiming to recognize the effect of merging deaf people with normal people in developing some physical ,skillful variables and adaptive behaviors with volleyball Practioners , which has a great important in developing these variables , help deaf people to merge in the society and acceptance of normal people.

The research aims:

The research aims to recognize:

1. The effect of Integration of Hearing Disability with Ordinary on Developing Some of Physical variables For the Volleyball Practioners.
2. The effect of Integration of Hearing Disability with Ordinary on Developing Some of Skillful variables For the Volleyball Practioners.
3. The effect of Integration Of Hearing Disability With Ordinary On Developing Some adaptive behavior For the Volleyball Practioners

The research Hypothesis:

1. There is a significant statistical difference between pre-post measurements with the experimental sample in physical variables under discussion in the post measurement direction
2. There is a significant statistical difference between pre-post measurements with the experimental sample in the skillful variables under discussion in the post measurement direction
3. There is a significant statistical difference between pre-post measurements with the experimental sample in the adaptive behavior in the post measurement direction

The research procedures:

The research method:

The researcher utilized the experimental method with one group and pre-post measurement for the same group because its appropriated to the research nature

The exploratory study sample:

A similar sample of the major sample was selected (28) students from Alamal School for Deaf and weak hearing, and normal students from Alshabab elementary school in the academic year 2013/2014 from the volley ball Practioners

The major study sample:

The major study sample was selected deliberately (16) deaf students , the rate of hearing with them was (40-90) Decibels, (16)normal students , the sample included (32) volleyball practitioners (deaf & normal) they was the experimental group.

The research area:

The location area:

All exploratory studies and major study were carried out in a co volleyball court between both of Alamal Deaf Students school and Alshabab Elementary School in Sheprakheet Administration in Albohaira Governorate , after preparing them with equipment and tools of training and measurements required for the research

The duration area:

The study was carried out according to:

- The exploratory study in the period of 1/3/2014-13/3/2014
 - The pre measurements for variables(physical- skillful- adaptive behavior) in the period of 10/3/2014 to 13/3/2014.
 - The major study from 16/3/2014 to 8/5/2014.
 - The post measurements physical- skillful- adaptive behavior)from 11/5/2014 to14/5/2014
- The research tools:
 - Physical variables test
 - Skillful variables test.
 - Adaptive behavior measurement(prepared by the researcher)

The major study:

- The statistical treatments

Because of the nature of the experimental study , data was treated statistically by (SPSS.10) to obtain:

(The mean-the standard deviation- Torsion coefficient – T Test)

The results:

According to the aim limits of research ,hypothesis, method utilized in the study and the study sample, its properties, procedures, the results of the statistical treatments we resulted the following:

1. Merging deaf people with the normal led to developing physical variables(the muscular strength- forth distinguished with speed, speed, reaction speed, agility, flexibility ,coordination , Accuracy)with volleyball Practioners.
2. Merging deaf people with the normal led to developing skillful variables(serve-passing- court defense))with volleyball Practioners.
3. Merging deaf people with the normal led to developing adaptive behavior)with volleyball Practioners.

The recommendations:

In the high light of the research results we determined the following recommendations:

1. Utilizing the suggested training program for developing physical, skillful, adaptive behaviors under discussion for deaf people from volleyball Practitioners.
2. Merge deaf and normal people in early age to have fruitful results.
3. Applying another study about merge deaf and normal people and its effect on developing physical ,skillful, adaptive behaviors for another sports activity Practitioners.
4. Carry out more researches to merge deaf and normal people to recognize its effect on developing another physical, skillful, adaptive behaviors variables
5. Qualifying physical education faculties graduates to deal with deaf people and their mates together.
6. The professional and official people must work to support merge of deaf with normal people to develop physical ,skillful adaptive behavior variables

Abstract

"The Effect Of The Integration Of Hearing Disability With Ordinary On Developing Some Of Physical and Skillful Parameters and the Adaptive Behavior For the Volleyball Practioners"

Researcher Name: Reda Abdulwahab Awad Kholeif

The research aims to recognize The Effect Of The Integration Of Hearing Disability With Ordinary On Developing Some Of Physical and Skillful Parameters and the Adaptive Behavior For the Volleyball Practioners The researcher utilized the experimental method with one group and pre-post measurement for the same group because its appropriated to the research nature in the academic year 2013/2014 from the volley ball Practioners. The major study sample was selected deliberately (16) deaf students , (16)normal students , the sample included (32) volleyball practitioners (deaf & normal) they was the experimental group. The results According to the aim limits of research ,hypothesis, method utilized in the study and the study sample, its properties, procedures, the results of the statistical treatments we resulted the following ‘Merging deaf people with the normal led to developing physical variables(the muscular strength- forth distinguished with speed, speed, reaction speed, agility, flexibility ,coordination)