

الملاحق

()

الاختبارات المهارة قيد البحث

المهارات الحركية :

اختبار التمرير .

اختبار التمرير من أعلى المواجه للحائط

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

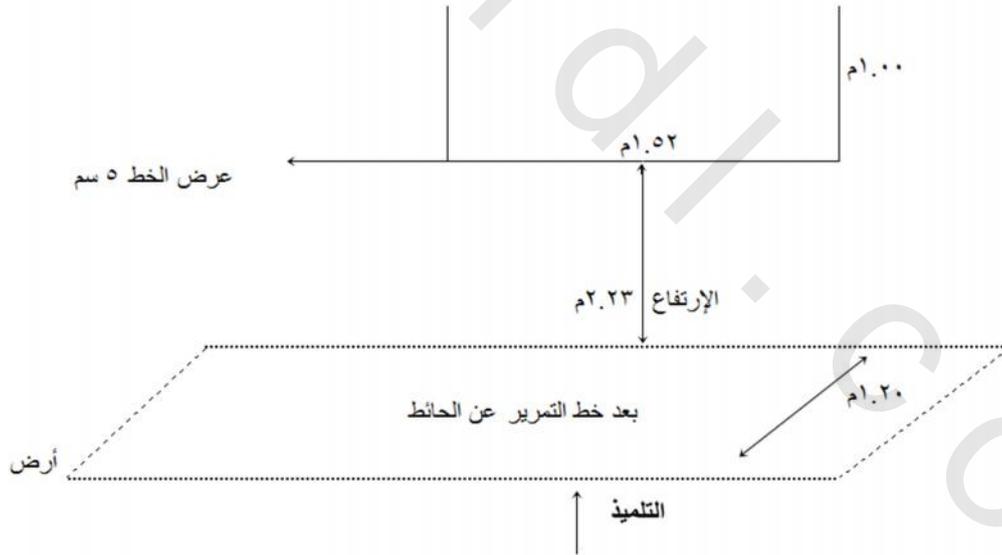
: حائط أملس ترسم عليه علامات لخطوط عرضها سم وهذه الخطوط هي خط طوله .
متر ويرسم خطان عموديان ممتدان لأعلى من كل نهاية لهذه
متر كما يلزم ساعة إيقاف – ورق تسجيل –

التعليمات : يقف المختبر بالكرة مواجه الحائط وم

ارتداد الكرة يقوم اللاعب بتمريرها على لمدة دقيقة واحدة ويجب ان تكون الكرة المقذوفه
متر وبين الخطين العموديين كما يسمح بأن ترتد الكر .

واحدة قبل أداء التمرير

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



()

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

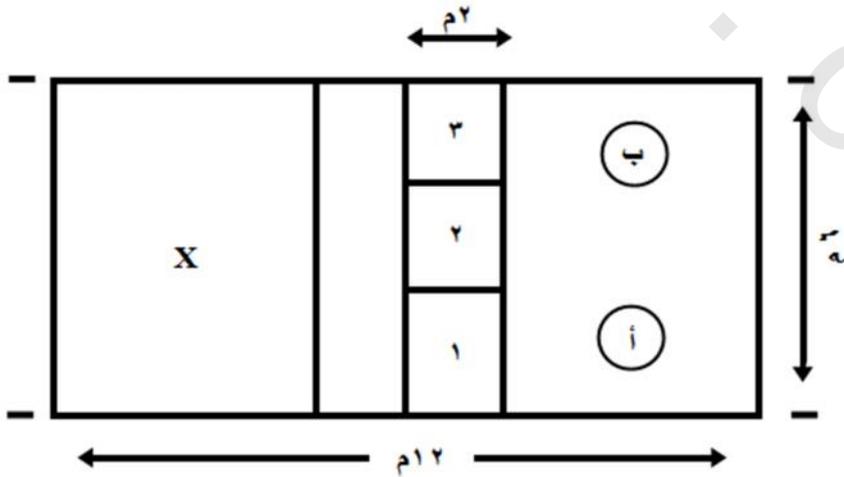
- تقسيم منطقة ١ متر إلى ثلاث مناطق متساوية .
- () في ركني الملعب بحيث يكون مركز كل دائرة علي بعد
- متر من خط النهاية .
- (*) متر من خط النهاية و

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

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

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

- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر
- 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 () .



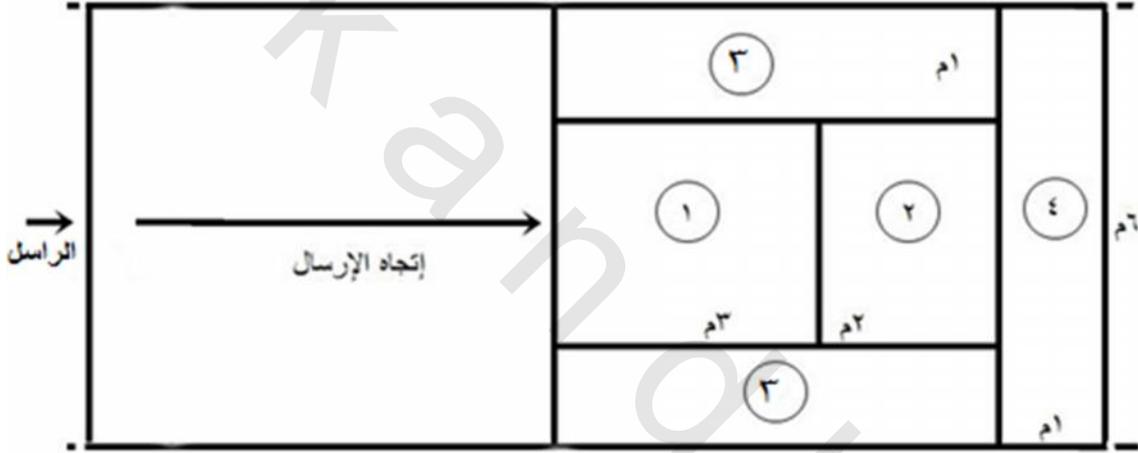
()

الهدف : قياس مهارة

: - شبكة كرة طائرة بقوائمها - ملعب مرسوم كما هو موضح بالشكل

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

التسجيل : يعطي الـ () 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 () . () .



()

()
الاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية

اختبار الوثب العريض من الثبات

الهدف : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الوثب للأمام .

أملس ، شريط قياس .
م ويراعي أن يكون المكان مستويا وخاليا من العوائق وغيد .

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

- الارتقاء والهبوط بالقدمين معا .

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

التسجيل : - محاولات تحتسب له أفضلها .

() .



()

اختبار دفع كرة طبية كجم باليدين

الهدف : قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .

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

:

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

تعليمات الاختبار :

- يعطي ثلاث محاولات متتالية .
- محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب علي .
- عندما يهتز 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 سم ، يحتسب () .



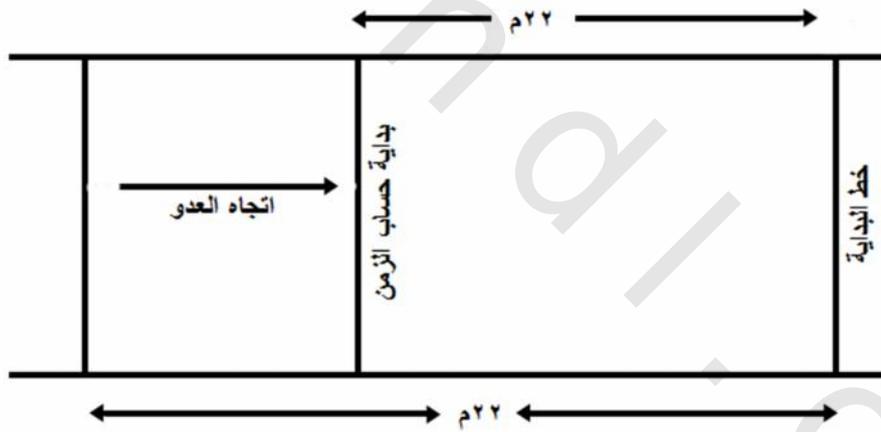
الهدف : قياس سرعة التسارع .

: طريق جري طوله لا يقل عن متر يحدد عليه خطان أحدهما للبداية والثاني للنهاية والمسافة بينهما متر والأمتار 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 العدو سرعة في خط مستقيم إلي أن يتجاوز خط النهاية بأي جزء من

التسجيل : لكل تلميذ ثلاث محاولات يسجل له الزمن الأفضل الذي قطع فيه المسافة المحددة ()

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



()

..... أمتار مع تغير الاتجاه

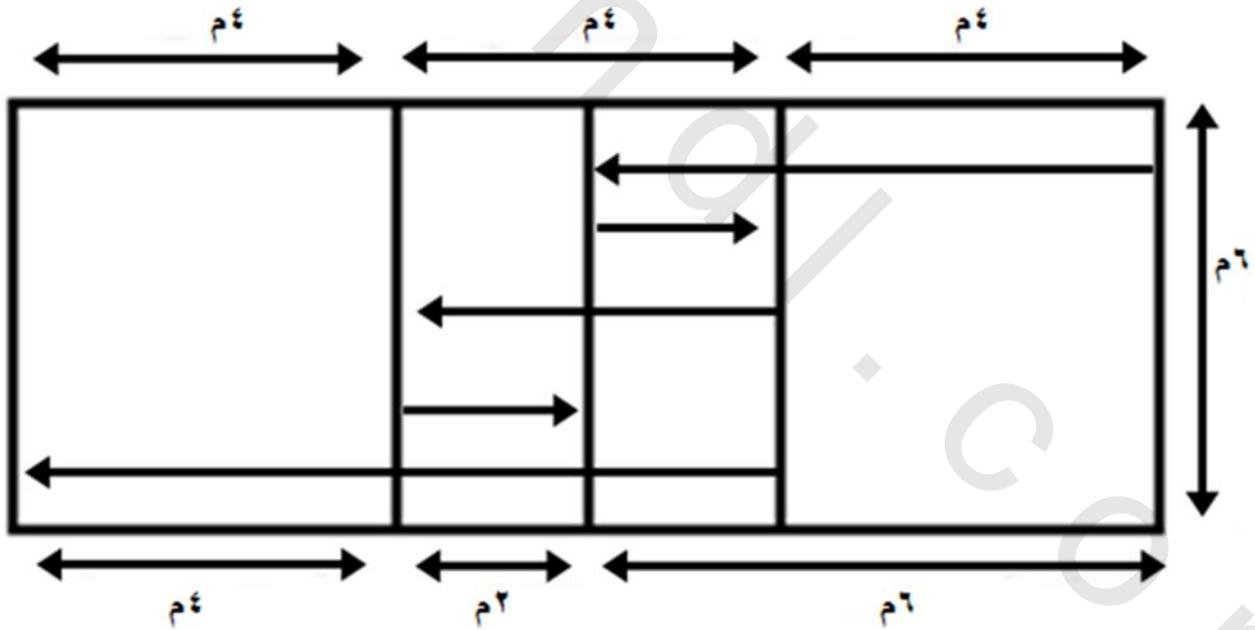
الهدف : قياس الرشاقة .

ساعة إيقاف . /

يقف : خلف خط نهاية الملعب وعند رؤية إشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف باليد اليمني ثم يستدير ليجري تجاه خط ال 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 :

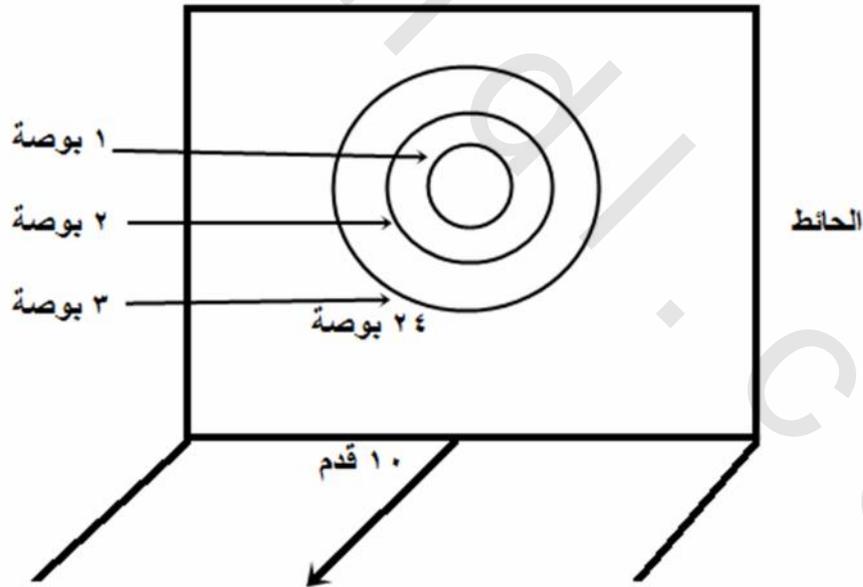
- يجب إتباع خط السير كما هو موضح بالشرح .
 - في خط السير يعاد الاختبار بعد حصوله علي دقيقتين راحة .
 - يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمني (أو يوحد اليد التي تلمس الخطوط) .
- التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير المحدد . () .



()

اختبار التصويب باليد علي الدوائر المتداخلة

- **الهدف :** قياس دقة الذراع
- **:** - حائط أمامه أرض مستوية - يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة -
للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار بوصة ويرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار
- **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 .
- المحددة لها يحسب للمختبر ثلاث درجه واحدة .
- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب للمختبر . () .



()

اختبار تمرير كرة طائرة علي

الهدف : قياس التوافق بين العين واليد .

كرات طائرة ، حائط أملس مربع الشكل عمودي علي سطح أفقي ، ساعة إيقاف ، خط للبداية مرسوم علي

يقف :

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

تعليمات الاختبار :

- يحتفظ بالقدمين خلف خط البداية أثناء تمرير الكرة نحو الحائط .
- خط البداية أثناء لحظة التمرير لا تحتسب التمريرة في العدد .
- في حالة سقوط الكرة علي الأرض بين خط البداية والحائط فاستئناف التمرير .
- لكل تلميذ محاولتين للتمرير .

التسجيل : الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط

() .



()

الهدف : قياس

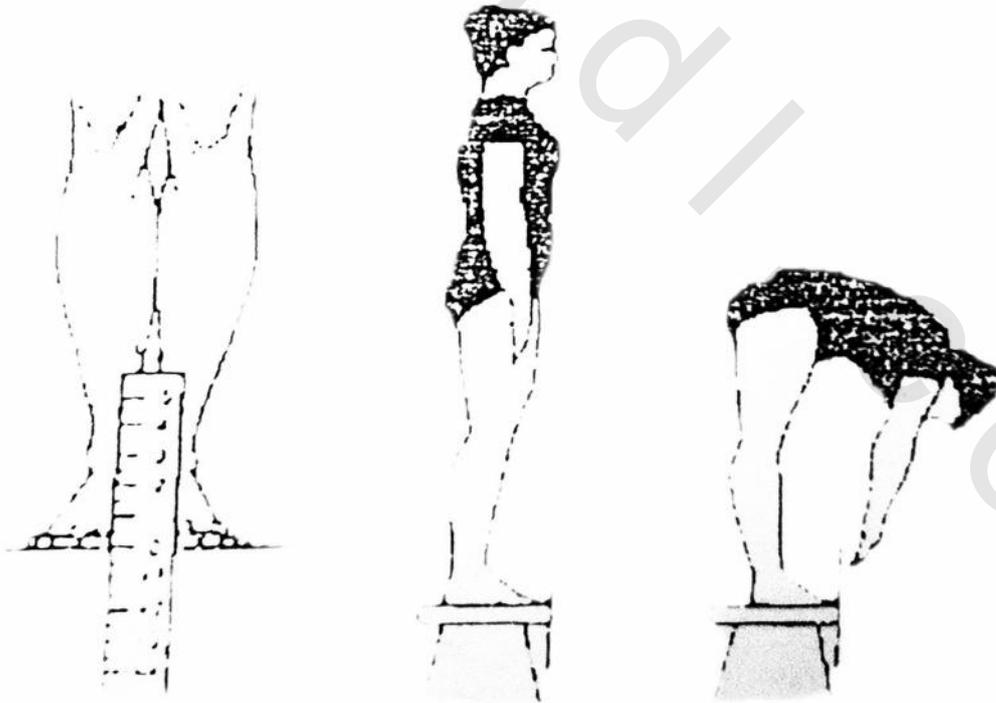
: مقعد بدون مسند ارتفاعه سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من إلي سم مثبتة عموديا علي المقعد بحيث يكون رقم () موازيا لسطح المسطرة .

يقف : ن مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين علي حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين ويقوم المختبر بثني جذعه للأمام وللأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه لأبعد مسافة ممكنة علي أن يثبت علي آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيين .

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 .

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



()

الهدف :

: ساعة إيقاف ، زميل لتثبيت الرجلين .

: - 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 ثانية ، ثم يكرر نفس الـ دقيقة أخرى .

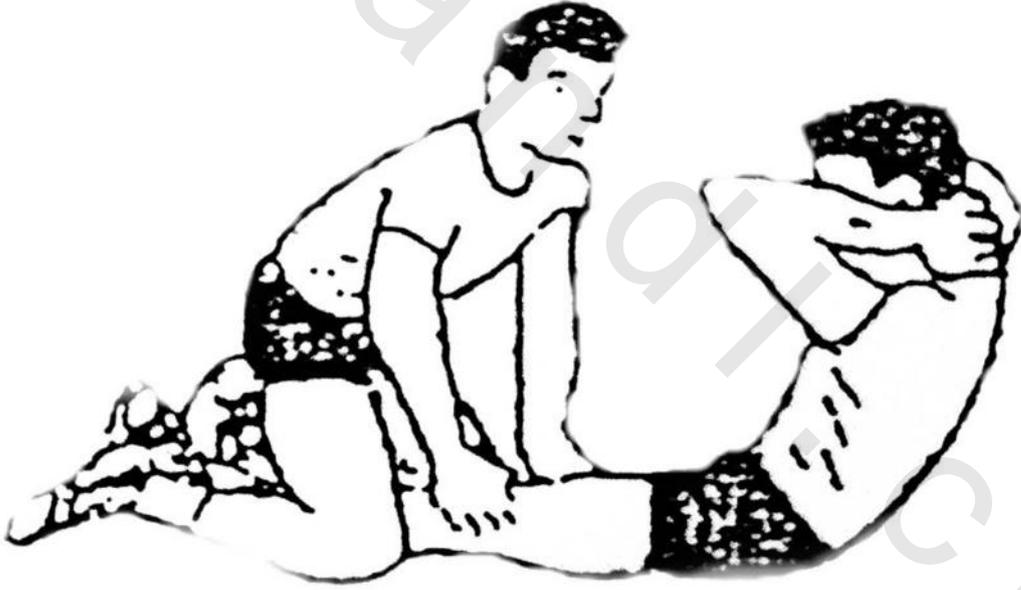
تعليمات الاختبار :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- عند الثني يجب الوصول إلي وضع الجلوس طولا .

() .

ثانية .

التسجيل :



()

اختبار نيلسون للسرعة الحركية

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

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

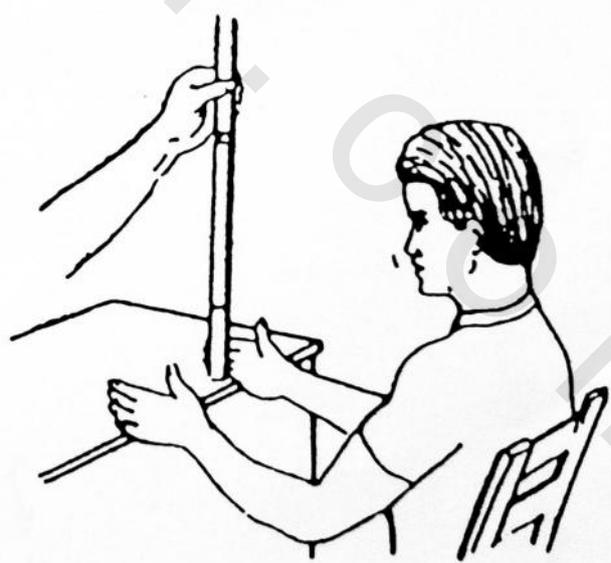
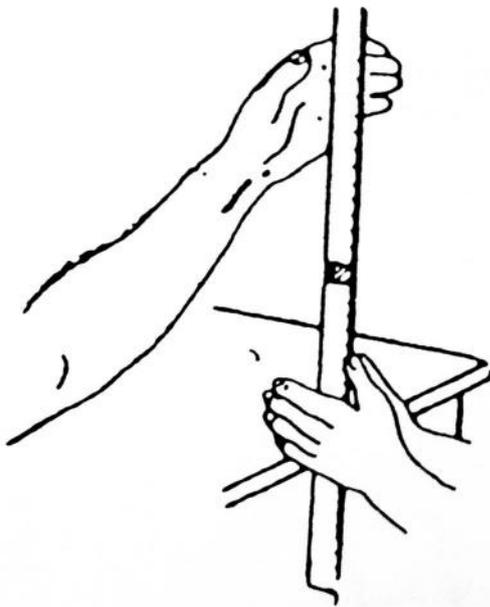
: - يجلس المختبر علي الكرسي مواجهها واضعا الكفين مواجهين علي حافتها .

- توضع اليدان علي خطين محددان بالطباشير علي حافة المنضدة المسافة بينهما .
- يمسك المحكم مسطرة نيلسون المدرجة من طرفها العلوي بحيث تصبح معلقة في وضع عمودي وبحيث تكون في 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 الاستعداد للاختبار وهي : استعد ، يقوم بترك المسطرة المدرجة تسقط ، حينئذ يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معا بأقصى سرعة ممكنة .
- يجب علي المختبر عدم تحريك اليدين لأعلي او لأسفل ، وذلك عند محاولته إيقاف المسطرة بتحريك اليدين معا يعطي كل مختبر محاولة متتالية .

تعليمات الاختبار : - يجب التأكد أن المسافة بين اليدين تساوي دائما

- 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 الربيع والربيع كقيم متطرفة ، ثم يحسب متوسط العشر محاولات التي تقع بين الربيعين . () .



الهدف : قياس قوة القبضة (العضلات المثبتة للأصابع) .

: جهاز مانوميتر .

: - يمسك المختبر المانوميتر بقبضة يده .

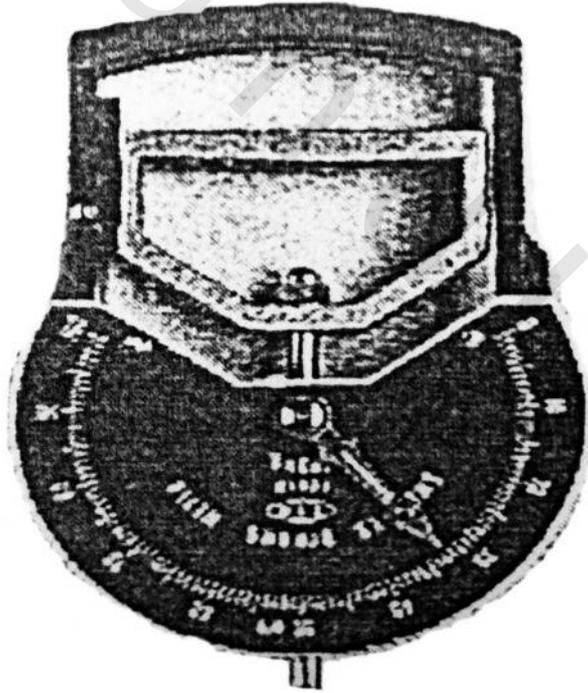
- يقوم بالضغط بقبضة يده علي المانوميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة .

تعليمات الاختبار :

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

- يؤدي الأختبار مرة باليد اليمني ومرة باليد اليسري .

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



()

اختبار رفع الجذع عاليا من الانبطاح () ثانية

الهدف : قياس القدرة العصبية لعضلات الظهر .

: ساعة إيقاف رقمية .

: - من وضع الانبطاح الكفان متشابكان خلف الرقبة (يقوم الزميل بالثبييت من علي الركبتين من الخلف

.(

- يقوم المختبر بثني الجذع للخلف .

تعليمات الاختبار :

- يكرر الأداء أكبر عدد من المرات في ثانية .

- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .

التسجيل : يسجل للمختبر الصحيحة التي قام بها في ثانية . () .



()

اختبار الدوائر الرقمية

الهدف : قياس توافق الرجلين والعينيين .

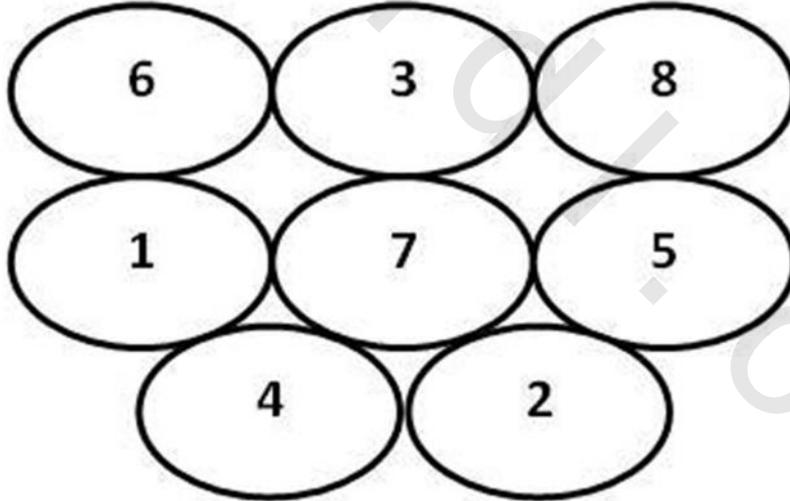
: ساعة إيقاف ويرسم علي الأرض ثماني دوائر علي أن يكون قطر كل منها
بالشكل التالي ، ويتخذ المختبر وضع الوقوف داخل الدائرة رقم () .
سم ، وترقم الدوائر كما هو

: - عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب معا إلي الدائرة رقم ()
() ، ويتم ذلك بأقصى سرعة .

تعليق :

- يجب
- 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 .

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



()

()

مقياس السلوك التكيفي

أولا : السلوك المدمر والعنيف

. يهدد ويمارس عنفا جسمانيا	
يستعمل إشارات تهديديه	-
يصيب الآخرين بإصابات عن طريق مباشر	-
يبصق علي الآخرين	-
يدفع أو يخدش أو يقرص الآخرين	-
يشد شعر أو أذن الآخرين	-
يرفس أو يضرب ويصفع الآخرين	-
يقذف الآخرين بأشياء	-
يستعمل بعض الأشياء كسلاح ضد الآخرين	-
يخنق الآخرين	-
يعذب الحيوانات	-
يعض الآخرين	-
	-

. يتلف ممتلكاته الشخصية	
يقطع أو يمزق بأسنانه ملبسه	-
يوسخ ممتلكاته	-
يتعمد تمزيق المجلات والكتب والممتلكات الاخرى الخاصة به	-
	-

. يتلف ممتلكات الآخرين	
يشق أو يمزق بأسنانه ملابس الآخرين	-
يوسخ ممتلكات الآخرين	-
يتعمد تمزيق مجلات وكتب الآخرين	-
	-

. يتلف الممتلكات العامة	
يمزق كتب ومجلات الآخرين أو ممتلكاتهم العامة	-
يلقي الأثاث أرضاً	-
يكسر الشبابتيك	-
يلقي أشياء صلبة بالمرحاض أو يسده بأشياء	-
يحاول إشعال حريق	-
	-

. حاد الطبع ويصاب بنوبات غضب	
يبكي ويصرخ	-
يضرب الأرض بقدميه ، يغلق الأبواب بعنف	-
يضرب الأرض بقدميه ويصيح ويصرخ	-
يرمي نفسه علي الأرض ، صانحا ، وصارخا	-
	-
يبكي ويصرخ	-
يضرب الأرض بقدميه ، يغلق الأبواب بعنف	-
يضرب الأرض بقدميه ويصيح ويصرخ	-

ثاني :

. يكأيد أو يتقول علي الآخريين	
-	يسخر لفظيا من الآخريين .
-	يحكي قصصا غير صحيحة ومبالغا فيها عن الآخريين .
-	يكأيد الآخريين .
-	يضطهد الآخريين .
-	يتفكه عن الآخريين (يهرج) .
-	

. يأمر ويميل لرئاسة الآخريين .	
-	يحاول أن يملي علي الآخريين ما يجب أن يفعلوه .
-	يطلب خدمات من الآخريين بطريقة غير مهذبة .
-	يضغط علي الآخريين ويدفعهم للخضوع .
-	يتسبب في مشاجرات بين الناس .
-	يتلاعب بالآخريين ويوقعهم في مشاكل .
-	

. يوقع الفوضى في أنشطة الآخريين .	
-	دائما يقحم نفسه فيما لا يعنيه .
-	يتداخل في أعمال الآخريين مثل غلق الممرات -
-	يفسد عمل الآخريين .
-	يضرب بعنف الأدوات التي يعمل بها الآخريين مثلا مكعبات -
-	يخطف الأشياء من أيدي الناس .
-	

. عدم اعتبار الآخرين في حضورهم .	
-	دائم الإزعاج للآخرين بقفل النوافذ وفتحها وتشغيل التدفئة أو المروحة وتوقيفها أو الراديو أو التلفزيون .
-	يستخدم الراديو أو التلفزيون بصوت عال للغاية .
-	يحدث أصوات مرتفعة أثناء انشغال الآخرين بالقراءة أو أي نشاط هادئ .
-	يتحدث بصوت عال للغاية
-	يلقي بنفسه علي المقاعد والأثاث لمنع الآخرين من استخدامها .
-	.
-	لا ينطبق

. عدم المحافظة أو احترام ممتلكات الآخرين .	
-	لا يرجع الأشياء التي يستعيرها من الآخرين .
-	يأخذ ممتلكات الآخرين ويستخدمها دون إذنهم .
-	يتسبب في ضياع ممتلكات الآخرين .
-	لا يفرق بين الممتلكات الخاصة وممتلكات الآخرين .
-	.
-	لا ينطبق

.	
-	يستخدم كلمات مثل غبي أو قذر وما شابهها .
-	يستخدم ألفاظا غير مهذبة في جسمه أو لغته للآخرين .
-	يصرخ ويهزأ من الآخرين بعنف .
-	.
-	لا ينطبق

:

. تجاهل النظام والقواعد	
يقبل النظام والقواعد ولكنه عادة ما يخضع لها	-
يجب أن يجبر لكي يلتزم بالطابور مثلا بالآخرين للحصول علي تذاكر أو بونات مثلا أو شيئا من الكافتيريا	-
لا يلتزم بالقواعد مثل إشارات المرور	-
يرفض المشاركة في أنشطة الفصل أو المدرسة	-
	-
لا ينطبق	-

. يقاوم إتباع التعليمات والطلبات أو الأوامر	
يتضايق إذا صدر إليه أمر مباشر	-
يتصنع الصمم ولا يتبع التعليمات	-
لا ينتبه للمعلومات	-
يرفض العمل في الموضوع المقرر عليه	-
يتردد لمدة طويلة قبل عمل الواجبات المقررة	-
ي	-
	-

. اتجاهه نحو السلطة هو التمرد أو الوقاحة	
يستاء ممن هم في السلطة مثلا المدرس أو الم	-
عدواني تجاه المدرسين والمشرفين	-
يقول أنه يمكنه طرد المدرسين أو المشرفين	-
يقول أن قريبه سيقتل أو يؤذي المدرسين والمشرفين	-
يهزأ بالمدرسين والمشرفين	-
	-

. يتغيب أو يتأخر عن الأماكن التي يجب يتواجد بها الواجبات التي يجب أن يقوم بها	
-	يتأخر في الذهاب إلى
-	لا يرجع إلى الأماكن المفروض رجوعه إليها بعد تركها بسبب الذهاب إلى الحمام أو إلى مشوار
-	يترك مكان النشاط المقرر دون استئذان (مثل العمل أو الفصل)
-	يتغيب عن الأنشطة الروتينية مثل العمل أو الفصل
-	يتأخر ليلا عن ا
-	

. يهرب أو يحاول الهرب	
-	يحاول الهرب من المؤسسة ، أو المنزل ، المدرسة
-	يهرب من الأنشطة الجماعية مثل الرحلات ، أتوبيس المدرسة
-	يهرب من المؤسسة ، المنزل أو المدرسة الخ
-	

. يسئ التصرف في محيط	
-	يقاطع مناقشة مجموعة بكلامه في موضوع لا ي
-	يفسد اللعب بسبب رفضه إتباع قواعد اللعب
-	يفسد أنشطة المجموعة بصوته المرتفع أو بسلوكه التمردى
-	لا يبقي على مقعده أثناء الدرس أو الأكل أو الاجتماعات الجماعية الأخر
-	

: سلوك لا يوثق به

. يأخذ ممتلكات الغير بدون إذن	
(يشتبه) بقيامه بالسرقة	-
يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يغلق عليها أو استبقيت مكانها	-
يأخذ ممتلكات الغير بفتح أو كسر الأقفال	-
يأخذ ممتلكات الغير من جيوبهم ومحافظهم وأدراجهم –	-
	-

. يكذب أو يغش	
يقلب الحقائق لمصلحته	-
يغش في اللعب ، والواجبات ، أو الاختبارات	-
يكذب في نقله الأخبار أو المواقف	-
يكذب عندما يتكلم عن نفسه	-
يكذب عند ما يتكلم عن الآخرين	-
	-

:

. شديد الانطواء وخامل – مستوى الحركة الجسمانية منخفض	
-	يقف أو يجلس في وضع واحد لمدة طويلة من الو
-	لا يفعل شيئاً غير إن يجلس ويشاهد الآخرين
-	ينام وهو جالس على كرسي
-	يرقد على الأرض طول اليوم
-	لا يستجيب لأي شيء
-	

.	
-	يبدو وكأنه لا يدرك ما حوله
-	من الصعب الوصول إليه أو الاتصال به
-	لا مبالي وغير مت
-	نظراته محدقة خالية من التعبير
-	ذو تعبير متبلد
-	

.	
-	خجول في الموقف الاجتماعية
-	يخفي وجهة في الموقف الاجتماعية
-	لا يختلط كما يجب بالآخرين
-	يفضل دائماً أن يكون وحيداً
-	

سادسا : السلوك النمطي والزمات الغريبة

. سلوكه النمطي	
ينقر بأصابعه .	-
يدق الأرض بقدميه باستمرار .	-
يداه في حركة مستمرة .	-
يصفع ويخدش ويحك نفسه بصفه مستمرة .	-
يحرك أو يهز أجزاء من جسمه بصورة متكررة .	-
يحرك أو يلف رأسه من الأمام إلي الخلف .	-
يهز جسمه إلي الأمام وإلي الخلف ويتأرجح .	-
يمشي في الحجرة ذهابا وإيابا .	-
	-

. يتخذ وضعا غريبا أو له حركات غريبة	
يجعل رأسه في وضع مائل .	-
يجلس واضعا ذقنه علي ركبتيه .	-
يمشي علي أطراف أصابعه .	-
يرقد علي الأرض وقدميه في الهواء .	-
يمشي وأصابعه في أذنيه أو يديه علي رأسه .	-
	-

السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية :

. سلوكه غير مناسب في علاقاته الاجتماعية مع الغير	
-	يتكلم وهو مقترب جدا من أوجه الناس
-	ينفخ في أوجه الناس
-	يتجشأ في وجود الآخرين
-	يقبل أو يلمس الآخرين
-	يحضن أو يضغط على الآخرين
-	يلمس الناس بطريقة غير مناسبة
-	يتعلق بالآخرين ولا يتركهم
-	

ثامنا : عادات صوتيه غير مقبولة

. لديه عادات صوتيه أو كلاميه مزعجة	
-	يضحك بهستيرية .
-	يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع الآخرين .
-	يتحدث إلي نفسه بصوت عال .
-	يضحك بطريقة غير عادية .
-	يتمجر ويهمهم أو أيه أصوات أخرى مزعجة .
-	يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا .
-	يفقد كلام الآخرين .
-	

تاسعا : عادات غير مقبولة أو شاذة

. لديه عادات غريبة وغير مقبولة	
-	يشم كل شيء .
-	يضع الأشياء بطريقة غير مناسبة في جيوبه وقمصانه وأحذيته .
-	ينزع الخيط من ملابس .
-	يلعب دائما بالأشياء التي يلبسها مثلا .. رباط الحذاء والأزرار .
-	يقنتي ويجمع أشياء غريبة مثلا .. سدادات الزجاجات – الدبابيس – .
-	يجمع الأشياء بما في ذلك الأطعمة .
-	يلعب بلعابه أو بصاقه .
-	يلعب بالبول أو البراز .
-	

. الفمية غير	
-	يسيل لعابه باستمرار .
-	يجز علي أسنانه بصوت مسموع .
-	يبصق علي الأرض .
-	يقضم أظافرة باستمرار
-	يمضغ أو يمص أصابعه أو أجزاء أخرى من جسمه .
-	يمضغ أو يمص الملابس أو غيرها مما لا يؤكل .
-	يأكل ما لا يؤكل .
-	يشرب من مياه المراض .
-	يضع كل شيء في فمه .
-	

. يخلع أو يمزق .

-	ينزع الأزرار أو السوست .
-	يخلع النعل أو الجوارب بطريقة غير مناسبة .
-	يخلع ملابسه في أوقات غير مناسبة .
-	يخلع كل ملابس وقت قضاء الحاجة .
-	يمزق ملابس عند خلعها .
-	يرفض أن يرتدي ثيابه .
-	

. لدية عادات أو ميول شاذة أخرى .

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

عاشرا : سلوك يؤذي النفس

. يحدث إيذاء جسمانيا بنفسه	
-	يعض ويجرح نفسه .
-	يصفع أو يضرب نفسه .
-	يخبط رأسه أو أجزاء أخرى من جسمه في الأشياء .
-	يشد شعره أو أذنيه .
-	يخدش أو يقرص نفسه محدثا جروحا .
-	يوسخ نفسه ويلطخها .
-	يدفع الآخرين إلي الانتقاص من شأنه .
-	يقشر أو يعيد فتح جروحه القديمة .
-	يضع أشياء في عينيه أو أذنيه ، أنفه ، فمه .
-	

: الميل للحركة الزائدة

. لدية ميل الى الافراط في الحركة	
-	
-	لا يمكنه الجلوس ساكتا أط
-	
-	
-	

ثاني عشر : السلوك الشاذ جنسيا

. يزاول العادة السرية	
-	يحاول مزاوله العادة السرية علانية .
-	يزاول العادة السرية أمام الآخرين .
-	يزاول العادة السرية في مجموعة .
-	

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

. لديه ميل للجنسية المثلية	
-	لديه ميل لأشخاص من نفس الجنس ويلامسهم .
-	لقد فاتح الآخرين وحاول أن يمارس اللواط أو السحاق معهم .
-	
-	

. سلوكه للجنسية الغيرية غير مقبول اجتماعيا	
-	يفرط في الأجراء بالتصرفات والمظهر العام .
-	يقبل أو يداعب الآخرين بحرارة في الأماكن الد .
-	يحتاج إلي مراقبة مستمرة في حالة وجود أحد من الجنس الآخر .
-	يرفع أو يفك ملابس الآخرين للامستهم في أماكن حساسة .
-	(يشتبه) في ملامسة الجنس .
-	

ثالث عشر : الاضطرابات الانفعالية والنفسية

. يميل إلى المبالغ في تقدير قدراته	
-	لا يمكنه التعرف ع
-	مبالغ في الاعتداد بنفسه .
-	يتحدث عن خطط غير واقعية .
-	.

. استجابته للنقد رديئة	
-	لا يتكلم إذا راجعه أحد في شيء .
-	ينسحب أو يكشر حينما ينتقد .
-	يضطرب حينما ينتقد .
-	يصرخ ويبكي عندما يراجعه أحد في شيء .
-	.

. استجابته للإحباط رديئة	
-	يسقط أخطاؤه على الآخرين .
-	ينسحب أو يكشر حينما يقاوم أو يحبط .
-	يضطرب أو يتضايق عندما يعارض .
-	يصاب بنوبات غضب عندما لا تسير الأمور حسب ما يهوي .
-	.

. يطلب من الآخرين اهتماما زائدا أو إطراء	
-	يحتاج إلى إطراء مستمر .
-	يغار من الانتباه إلى الآخرين دونه في أي مجلس .
-	يطلب إعادة الطمأنينة المستمرة .
-	ينصرف ببلاهة وسخف ليثير الانتباه .
-	.

. يبدو وكأنه يشعر بالاضطهاد

- يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطيت له الأنصبة والامتيازات بالتساوي

- يشكو " أنه لا يحبني أحد " .

- يقول " الجميع يضايقني " .

- يقول " الناس تتكلم عليا " .

- يقول " الناس ضدي " .

- يتصرف بشك نحو الناس .

-

. ميوله لتوهمه بالمرض

- يشكو من أمراض وهمية .

- يدعي المرض .

- يستمر في تمثيل المرض بعد زواله .

-

. لديه سمات أخرى لعدم الاستقرار الانفعالي

- حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح .

- يشكو من الأحلام المزعجة .

- يصرخ أثناء النوم .

- يبكي بدون أي سبب .

- يبدو وكأنه لا يمكنه التحكم في انفعالاته .

- يتقيأ عندما يinzعج .

- يبدو فاقد الأمان وخائف في الأنشطة اليومية .

- يتكلم عن أناس أو أشياء تسبب مخاوف وهمية .

- يتك

-

رابع عشر : معلومات تكميلية

. يستعمل الأدوية	
. يستعمل الأدوية المهضمة حسب وصف الطبيب .	-
. يستعمل المهدئات .	-
. يستعمل أدوية ضد التشنجات .	-
. يستعمل المنبهات .	-
.	-

obeykandl.com

()

الوظيفة		
النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	بثينة محمد *	.
النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية		.
النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	طارق محمد بدر الدين	.
النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	بسيوني النحريري	.
النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	محمد عبد العزيز خزعل	.
النفس الرياضي بقسم علم النفس - كلية التربية الرياضية - المنيا	مصطفى حسين باهي	.
النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	مني محمود عبد الحلیم	.
النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .	نبيلة أحمد	.
أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	هالة مصطفى إبراهيم	.
أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	هناء عبد الوهاب حسن	.
أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	هنية	.
أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	درويش	.

* تم ترتيب أسماء الخبراء وفقا للترتيب الهجائي.

ملحق (٥)

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

()

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبدن
التدريب الرياضى وعلوم الحركة

لتحديد أكثر ا إرتباطاً بالسلوك التكيفى لذوى
الاحتياجات الخاصة السمعية للمرحلة السنية من (-)

..... /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم لباحث / رضا عبد الوهاب خليف
الفلسفة فى التربية الرياضية وعنوانها

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

:

. / همام عبد الرحمن محمد أ

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

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

- برعاء من سيادتكم التكرم بتحديد السلوك التكيفى لذوى الاحتياجات ال
السمعية للمرحلة السنية من (-)

يتوجه لسيادتكم بوافر الشكر على حسن تعاونكم لإثراء العمل العلمى

رضا عبد الوهاب خليف

بيانات خاصة بالسادة الخبراء

..... /

..... /

الدرجة العلمية /

لا أوافق	أوافق	محاور السلوك التكيفي
		<ul style="list-style-type: none"> ● 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 .
		<ul style="list-style-type: none"> ● السلوك المضاد للمجتمع : ويتضمن مضايقة الآخرين والإيقاع بهم والتآمر عليهم وإفساد نشاطاتهم أو ألعابهم أو إزعاجهم ولا يستأمن علي ممتلكات الآخرين لعدم حفاظه عليها عن قصد ، واستخدام ألفاظ نابيه .
		<ul style="list-style-type: none"> ● 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 .
		<ul style="list-style-type: none"> ● سلوك لا يوثق به : ويتضمن الكذب ، والغش ، والسرقه .
		<ul style="list-style-type: none"> ● الاتسحاب : وتتضمن السلبية ، والجمود ، والخجل ، وعدم الاندماج في المجتمع .
		<ul style="list-style-type: none"> ● السلوك النمطي واللزمات : ويتضمن سلوك المداومة ، والأوضاع الجسمية الشاذة في الوقوف ، والجلوس ، والمشي والاستلقاء .
		<ul style="list-style-type: none"> ● السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية : سواء في لمس الآخرين والاقتراب منهم كثيرا أو تعلقه بهم ، أو الحديث معهم .
		<ul style="list-style-type: none"> ● عادات صوتية غير مقبولة : سواء كان بالصوت المنخفض ، أو العالي أو التحدث إلي نفسه أو تقليد صوت أو كلام الآخرين.
		<ul style="list-style-type: none"> ● عادات غير مقبولة أو شاذة : وتتضمن السباب ، واللعب بالملايس والأزرار والاحتفاظ بالأشياء الصغيرة مثل الدبابيس وربما يبلعها ، وقد يلعب بلعابه أو بصاقه أو بإخراجه ، وعض الأصابع أو الملايس وتمزيقها ، والخوف من السلم ، والصراخ إذا لمسه أحد ... وكل ما هو غير معقول .
		<ul style="list-style-type: none"> ● سلوك يؤذي النفس : ويشمل أي نوع من الإيذاء البدني بالضرب أو بالخبط والشد والعض أو القرص أو التلطيخ ووضع اليد في بعض الأماكن وإدماؤها ، 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

ملحق ()

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبدن
التدريب الرياضى وعلوم الحركة

استطلاع رأى الخبراء في عبارات مقياس السلوك التكيفى 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 التكيفى لممارسي الكرة الطائرة"

هيئه الأشراف :

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 التكيفى لذوى الاحتياجات الخاصة السمعية من (٩ - ١٢ سنة)

وهذه الاستمارة لاستطلاع رأي :-

يندرج تحته .

ثانياً: مدي سلامة الصياغة للعبارات المقترحة .
: 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 /

أولاً : 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 .

	ايجابي	غير موافق		
				يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يلتزم بالطابو ه في درس التربية الرياضية .
				ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية .
				ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .
				سلوكه مدربه وزملائه في الفريق سوي .
				يحترم المدرس أثناء النشاط الرياضي الممارس .
				يلتزم في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة الرياضي .
				يستأذن قبل أن يترك درس التربية الرياضية إذا لزمته الحاجة إلى ذلك .
				يلتزم بالتواجد بالتدريب دون محاولة الهرب منه
				يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته لموضوع
				يلتزم بتنفيذ النشاط الرياضي الممارس .
				سلوكه 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

	ايجابي	غير موافق			
				يمكنه التعرف علي مواطن قصوره في درس التربية الرياضية . يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء درس التربية الرياضية .	
				يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .	
				يتقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .	
				يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء درس التربية الرياضية .	
				يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب التربية الرياضية .	
				يقبل النقد س التربية الرياضية دون مضايقة .	
				يتقبل الأمور في درس التربية الرياضية إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب .	
				يحتاج إلي تشجيع التربية الرياضية .	
				يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق التدريب .	
				يتصرف بسخف ليثير الانتباه التربية الرياضية .	
				يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام زملائه في درس التربية الرياضية .	
				يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه أو الناس ضده درس التربية الرياضية .	
				يتصرف بشك نحو زملاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	
				يشكو من أمراض وهميه أو يدعي المرض التربية الرياضية .	
				يتمارض حتي بعد زوال أعراض المرض أثناء درس التربية الرياضية	
				حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء درس التربية الرياضية .	
				يبكي بدون أي سبب أثناء درس التربية الرياضية .	
				لديه القدرة علي التحكم في إنفعالاته أثناء درس التربية الرياضية .	
				يبدو عليه في درس التربية الرياضية .	
				يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .	

إضافتها

-
-
-
-

()

مقياس السلوك التكيفي الصورة الأولية

..... :

.....

...../...../..... : تاريخ الميلاد

..... :

..... : مستوى السلوك التكيفي

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

..... : اسم محرر التقييم

..... :

..... شهر : مدي معرفة محرر التقييم بالشخص :

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.

غير	غير			
				يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يمكنه التعرف علي مواطن قصوره في درس التربية الرياضية .
				يستعمل إشارات تهديديه التربية الرياضية .
				يت وهو مقرب جدا من أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .
				يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء درس التربية الرياضية حديث والكلام في درس التربية الرياضية .
				يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه في درس التربية الرياضية .
				يلتزم بالطابو ه في درس التربية الرياضية .
				يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء درس التربية الرياضية .
				يصيب زملائه خلال ممارسة النشاط الرياضي .
				ينفخ في أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .
				يتفاعل مع زملائه في درس التربية الرياضية .
				يمكنه ا هادنا التربية الرياضية .
				يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء درس التربية الرياضية
				ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية
				يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .
				يوذي زملائه بالدفع أثناء درس التربية الرياضية .
				يحضن أو يضغط على زملائه في درس التربية الرياضية .
				منتبه دائما أثناء درس التربية الرياضية .
				أثناء درس التربية الرياضية .
				يضحك بطريقة غير عادية أثناء درس التربية الرياضية .
				ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .
				يقذف زملائه بأشياء التربية الرياضية .
				يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء النشاط الرياضي .
				يستجيب لأي شيء أثناء درس التربية الرياضية .
				ينتظر دورة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يهتهم أو أبه أصوات أخرى مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .
				يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء درس التربية الرياضية .
				يمزق بأسنانه ملابسه أثناء درس التربية الرياضية .
				يهرجح التربية الرياضية .
				يدرك ما حوله أثناء درس التربية الرياضية .
				ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .
				يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				سلوكه مدربه وزملائه في الفريق .
				يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب الاشتراك في درس التربية الرياضية .
				يعتني بنظافة ممتلكاته الخاصة أثناء درس التربية الرياضية كالملابس والأدوات .
				يحاول أن يملئ علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				مع زملائه أثناء درس التربية الرياضية .
				يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له في درس التربية الرياضية .
				يقلد كلام الآخرين في درس التربية الرياضية .
				يحترم المدرس أثناء النشاط الرياضي الممارس .
				يقبل النقد في درس التربية الرياضية دون مضايقة .
				ينتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء درس التربية الرياضية .
				يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء درس التربية الرياضية .
				نظراته معبره أثناء درس التربية الرياضية .

غير	غير			
				يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء التدريب .
				يلتزم في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي .
				يتقبل الأمور في درس التربية الرياضية إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب .
				يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء درس التربية الرياضية .
				يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				ذو تعبير متبلد أثناء درس التربية الرياضية .
				تظهر عليه علامات الغضب النشاط الرياضي .
				يستأذن قبل أن يترك درس التربية الرياضية إذا لزمته الحاجة إلى ذلك .
				يحتاج إلى تشجيع التربية الرياضية .
				يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء درس التربية الرياضية .
				يوقع زملائه أثناء درس التربية الرياضية .
				في الموقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء درس التربية الرياضية
				مندفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يلتزم بالتواجد بالتدريب دون محاولة الهرب منه .
				يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء التدريب .
				يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء درس التربية الرياضية .
				يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يخفي وجهة في الموقف الاجتماعية أثناء درس التربية الرياضية .
				يزعج زملائه أثناء التدريب .
				يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته لموضوع آخر خارج موضوع الشرح .
				يتصرف بسخف ليثير الانتباه التربية الرياضية .
				يبكي التربية الرياضية .
				يلقي بنفسه على الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها درس التربية الرياضية .
				يختلط كما يجب بالآخرين التربية الرياضية .
				غير قادر على إكمال ما قد بدأه أثناء التدريب .
				يلتزم بتنفيذ النشاط الرياضي الممارس .
				يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام مع زملائه في درس التربية الرياضية
				يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء درس التربية الرياضية .
				يرجع التي يستعيرها من زملائه أثناء درس التربية الرياضية .
				يفضل دائماً أن يكون وحيداً التربية الرياضية .
				لدية سرعة تغير المزاج أثناء التدريب .
				سلوكه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه أو الناس ضده في درس التربية الرياضية .
				يرمي نفسه على الأرض صانحاً أثناء درس التربية الرياضية .
				يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء درس التربية الرياضية .
				يتصرف بشك نحو زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				قيامه بالسرقة أثناء درس التربية الرياضية .
				يشكو من أمراض وهمية أو يدعي المرض التربية الرياضية .
				يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يغلق عليها أثناء درس التربية الرياضية .
				يتمارض حتى بعد زوال أعراض المرض أثناء درس التربية الرياضية .
				يعش في اللعب ، أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء درس التربية الرياضية .
				يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يبكي بدون أي سبب أثناء درس التربية الرياضية .
				لديه القدرة على التحكم في انفعالاته أثناء درس التربية الرياضية .
				يبدو عليه علامات الأمان في درس التربية الرياضية .
				يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .

()

عبارات مقياس السلوك التكيفي في صورتها المبدئية وإعادة صياغتها

العبارة بعد إعادة صياغتها	العبارة في صورتها المبدئية
يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يمكنه التعرف علي مواطن قصوره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يمكنه التعرف علي مواطن قصوره في درس التربية الرياضية .
يستعمل إشارات تهديديه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يستعمل إشارات تهديديه أثناء درس التربية الرياضية .
يتحدث وهو قريب جدا من وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	يتحدث وهو مقرب جدا من أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .
يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء ممارسة النشاط الرياضي	يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء درس التربية الرياضية
دائم الحديث والكلام أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	حديث والكلام في درس التربية الرياضية .
يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي	يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه في درس التربية الرياضية.
يلتزم بالطابور مع زملائه دون إجماع أثناء ممارسة النشاط الرياضي	يلتزم بالطابور مع زملائه في درس التربية الرياضية دون إجماع .
يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء درس التربية الرياضية .
يصيب زملائه بإصابات خلال ممارسة النشاط الرياضي.	يصيب زملائه خلال ممارسة النشاط الرياضي.
يففخ في وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يففخ في أوجه زملائه في درس التربية الرياضية .
يتفاعل مع زملائه بصورة دائمة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يتفاعل مع زملائه في درس التربية الرياضية بصورة دائمة .
يمكنه الوقوف هادئا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يمكنه هادئا أثناء درس التربية الرياضية .
يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء درس التربية الرياضية
ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية .	ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية
يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .	يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .
يؤدي زملائه بالدفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يؤدي زملائه بالدفع أثناء درس التربية الرياضية .
يحضن أو يضغط على زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يحضن أو يضغط على زملائه في درس التربية الرياضية .
منتبه دائما أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	منتبه دائما أثناء درس التربية الرياضية .
دائم الحركة في أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	في أثناء درس التربية الرياضية .
يضحك بطريقة غير عادية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يضحك بطريقة غير عادية أثناء درس التربية الرياضية .
ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يتقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .	يتقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .
يقذف زملائه بأشياء أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يقذف زملائه بأشياء أثناء درس التربية الرياضية .
يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء النشاط الرياضي .
يستجيب لأي شيء عادة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	يستجيب لأي شيء عادة أثناء درس التربية الرياضية .
ينتظر دوره أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	ينتظر دورة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يهتهم أو يصدر أصوات مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يهتهم أو أيه أصوات أخرى مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .	يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .
يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء درس التربية الرياضية
يمزق بأسنانه ملابسه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يمزق بأسنانه ملابسه أثناء درس التربية الرياضية .
يهرج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يهرج في درس التربية الرياضية .
يدرك ما حوله أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يدرك ما حوله أثناء درس التربية الرياضية .
ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .	ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .
يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
سلوكه سوي تجاه مدرسه وزملائه في الفريق .	سلوكه مدربه وزملائه في الفريق .
يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب من الاشتراك في النشاط الرياضي	يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب من الاشتراك في درس التربية الرياضية .
يعتني بنظافة ممتلكاته الخاصة كالملابس والأدوات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	يعتني بنظافة ممتلكاته الخاصة أثناء درس التربية الرياضية كالملابس
يحاول أن يملي علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	يحاول أن يملي علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
متجاوب في مشاعره مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	مع زملائه أثناء درس التربية الرياضية .
يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له أثناء ممارسة النشاط الرياضي	يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له في درس التربية الرياضية
يقلد كلام الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يقلد كلام الآخرين في درس التربية الرياضية.
يحترم المدرس أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يحترم المدرس أثناء النشاط الرياضي الممارس .
يقبل النقد دون مضايقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يقبل النقد في درس التربية الرياضية دون مضايقة .
يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء درس التربية الرياضية .
يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء درس التربية الرياضية
نظراته معبره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	نظراته معبره أثناء درس التربية الرياضية .
يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء الممارسة .	يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء التدريب .

العبرة بعد إعادتها صياغتها	العبرة في صورتها المبدئية
يلتزم في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي	يلتزم في الذهاب إلى الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي
يتقبل الأوامر إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	يتقبل الأمور في درس التربية الرياضية إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب .
يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء درس التربية الرياضية .
يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
ذو تعبير متبلد أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	ذو تعبير متبلد أثناء درس التربية الرياضية .
تظهر عليه علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	تظهر عليه علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يستأذن إذا لزمته الحاجة إلى ذلك قبل أن يترك ممارسة النشاط الرياضي.	يستأذن قبل أن يترك درس التربية الرياضية إذا لزمته الحاجة إلى ذلك .
يحتاج إلى تشجيع مستمر في النشاط الرياضي الممارس.	يحتاج إلى تشجيع مستمر في درس التربية الرياضية .
يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين التربية الرياضية .
يوقع زملائه في مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يوقع زملائه أثناء درس التربية الرياضية .
مشارك في المواقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	في الموقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء درس التربية الرياضية
مندفع أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.	مندفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يلتزم بالتواجد دون محاولة الهروب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يلتزم بالتواجد بالتدريب دون محاولة الهرب منه .
يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء ممارسة النشاط الرياضي	يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء التدريب .
يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء درس التربية الرياضية .
يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يخفي وجهه في المواقف الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يخفي وجهه في الموقف الاجتماعية أثناء درس التربية الرياضية .
يزعج زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يزعج زملائه أثناء التدريب .
يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته بموضوع آخر خارج موضوع الشرح أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته لموضوع آخر خارج .
يتصرف بسخف ليثير الانتباه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يتصرف بسخف ليثير الانتباه في درس التربية الرياضية .
يبكي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يبكي في درس التربية الرياضية .
يلقي بنفسه على الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يلقي بنفسه على الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء درس التربية الرياضية .
يتمزج كما يجب بالآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يتمزج كما يجب بالآخرين أثناء درس التربية الرياضية .
غير قادر على إكمال ما قد بدأه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	غير قادر على إكمال ما قد بدأه أثناء التدريب .
يلتزم بتنفيذ قواعد النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب	يلتزم بتنفيذ النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب
يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه في درس التربية الرياضية .
يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء درس التربية الرياضية .
يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء درس التربية الرياضية .
يفضل دائماً أن يكون وحيداً أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	يفضل دائماً أن يكون وحيداً في درس التربية الرياضية .
لديه سرعة تغير المزاج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	لديه سرعة تغير المزاج أثناء التدريب .
سلوكه تمردي أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	سلوكه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه أو الناس ضده أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه أو الناس ضده في درس التربية الرياضية .
يرمي نفسه على الأرض صائحاً أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يرمي نفسه على الأرض صائحاً أثناء درس التربية الرياضية .
يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء درس التربية الرياضية .
يتصرف بشك نحو زملاءه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يتصرف بشك نحو زملاءه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يقوم بسرقة بعض الأشياء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	قيامته بسرقة أثناء درس التربية الرياضية .
يشكو من أمراض وهمية أو يدعي المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	يشكو من أمراض وهمية أو يدعي المرض في درس التربية الرياضية .
يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يعلق عليها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يعلق عليها أثناء درس التربية الرياضية .
يتمارض حتى بعد زوال أعراض المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	يتمارض حتى بعد زوال أعراض المرض أثناء درس التربية الرياضية .
يغش في اللعب ، أو الاختبارات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	يغش في اللعب أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء ممارسته للنشاط الرياضي	حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء درس التربية الرياضية .
يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي	يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
يبكي بدون أي سبب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يبكي بدون أي سبب أثناء درس التربية الرياضية .
لديه القدرة على التحكم في انفعالاته أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	لديه القدرة على التحكم في انفعالاته أثناء درس التربية الرياضية .
يبدو عليه علامات فاقد الأمان أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .	يبدو عليه علامات فاقد الأمان في درس التربية الرياضية .
يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .	يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .

()
الصورة النهائية
مقياس السلوك التكيفي

..... :

.....

...../...../..... : تاريخ الميلاد

..... :

..... : مستوي السلوك التكيفي

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

..... : اسم محرر التقييم

..... :

..... : مدي معرفة محرر التقييم بالشخص : 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.

غير موافق	غير			
				يلتزم بالقواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يمكنه التعرف علي مواطن قصوره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يستعمل إشارات تهديديه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتحدث وهو قريب جدا من وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
				يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء ممارسة النشاط الرياضي
				دائم الحديث والكلام أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي
				يلتزم بالطابور مع زملائه دون إجبار أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يصيب زملائه بإصابات خلال ممارسة النشاط الرياضي.
				ينفخ في وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتفاعل مع زملائه بصورة دائمة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يمكنه الوقوف هادئا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية .
				يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .
				يؤدي زملائه بالدفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يحضن أو يضغط على زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				منتبه دائما أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				دائم الحركة في أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يضحك بطريقة غير عادية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .
				يقذف زملائه بأشياء أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يستجيب لأي شيء عادة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
				ينتظر دوره أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يهتهم أو يصدر أصوات مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .
				يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يمزق بأسنانه ملبسه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يهرج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يدرك ما حوله أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .
				يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				سلوكه سوي تجاه مدرسه وزملائه في الفريق .
				يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب من الاشتراك في النشاط الرياضي
				يعتني بنظافة ممتلكاته الخاصة كالملابس والأدوات أثناء ممارسته للنشاط ياضي
				يحاول أن يملئ علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
				متجاوب في مشاعره مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له أثناء ممارسة النشاط الرياضي
				يقذف كلام الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يحترم المدرس أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يقبل النقد دون مضايقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
				يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
				نظراته معبره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء الممارسة .
				يلتزم في الذهاب إلي الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي

غير موافق	غير			
				يتقبل الأوامر إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
				يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				ذو تعبير متبلد أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				تظهر عليه علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يستأذن إذا لزمته الحاجة إلي ذلك قبل أن يترك ممارسة النشاط الرياضي.
				يحتاج إلي تشجيع مستمر في النشاط الرياضي الممارس.
				يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يوقع زملائه في مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				مشارك في المواقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي مندفع أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
				يلتزم بالتواجد دون محاولة الهروب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء ممارسة النشاط الرياضي
				يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يخفي وجهة في المواقف الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يزعج زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته بموضوع آخر خارج موضوع الشرح أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتصرف بسخف ليثير الانتباه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يبكي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يلقي بنفسه علي الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يندمج كما يجب بالآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				غير قادر علي إكمال ما قد بدأه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يلتزم بتنفيذ قواعد النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب .
				يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يفضل دائماً أن يكون وحيداً أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				لدية سرعة تغير المزاج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				سلوكه تمردى أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه أو الناس ضده أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يرمي نفسه علي الأرض صائحا أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يتصرف بشك نحو زملاءه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يقوم بسرعة بعض الأشياء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
				يشكو من أمراض وهمية أو يدعي المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يعلق عليها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يتمارض حتي بعد زوال أعراض المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يعش في اللعب ، أو الاختبارات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
				حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي
				يبكي بدون أي سبب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				لديه القدرة علي التحكم في انفعالاته أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يبدو عليه علامات فاقد الأمان أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .

()

مفتاح تصحيح مقياس السلوك التكيفي

• مفتاح تصحيح مقياس السلوك التكيفي

غير موافق	غير			
				يلتزم بالفواعد المنظمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يمكنه التعرف علي مواطن قصوره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يستعمل إشارات تهديديه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتحدث وهو قريب جدا من وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
				يقف في وضع واحد لمدة طويلة من الوقت أثناء ممارسة النشاط الرياضي
				دائم الحديث والكلام أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يتكلم بصوت عال أو يصرخ مع زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي
				يلتزم بالطابور مع زملائه دون إجبار أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يجادل كثيرا إذا راجعه أحد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يصيب زملائه بإصابات خلال ممارسة النشاط الرياضي.
				ينفخ في وجوه زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتفاعل مع زملائه بصورة دائمة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يمكنه الوقوف هادئا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يتحدث إلي نفسه بصوت عال أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				ينفذ الأوامر التي تصدر إليه من مدرس التربية الرياضية .
				يمكنه مواجهه الانتقاد من الآخرين .
				يؤدي زملائه بالدفع أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يحضن أو يضغط على زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				منتبه دائما أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				دائم الحركة في أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يضحك بطريقة غير عادية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				ينتبه للمعلومات المعطاة إليه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يقبل مراجعة مدرس التربية الرياضية في أي شيء دون أن يبكي .
				يقف زملائه بأشياء أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يلمس زملائه بطريقة غير مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يستجيب لأي شيء عادة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
				ينتظر دوره أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يههم أو يصدر أصوات مزعجة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				يلتزم بما هو مطلوب منه عند ممارسة النشاط الرياضي .
				يعترف بأخطائه دون أن يسقطها علي الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يمزق بأسنانه ملبسه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يهرج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يدرك ما حوله أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				ينجز ما يطلب منه بشكل كامل خلال ممارسة النشاط الرياضي .
				يكرر كلمة أو جملة مرارا وتكرارا أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
				سلوكه سوي تجاه مدرسه وزملائه في الفريق .
				يستطيع مقاومة الإحباط دون أن ينسحب من الاشتراك في النشاط الرياضي
				يعتني بنظافة ممتلكاته الخاصة كالملابس والأدوات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يحاول أن يملي علي زملائه ما يجب أن يفعلوه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
				في مشاعره مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .

● مفتاح تصحيح مقياس السلوك التكيفي

غير موافق	غير								
									يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له أثناء ممارسة النشاط الرياضي
									يقلد كلام الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
									يحترم المدرس أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يقبل النقد دون مضايقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يتعمد تمزيق الممتلكات الخاصة به أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
									يطلب خدمات من زملائه بطريقة مهذبة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
									نظراته معبره أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
									يجعل الملعب الذي يلعب فيه منظم أثناء الممارسة .
									يلتزم في الذهاب إلي الأنشطة أو الأماكن المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي
									يتقبل الأوامر إذا صارت عكس ما يهوي دون أن يصاب بنوبات غضب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
									يهتم بنظافة ممتلكات الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يتسبب في مشاجرات بين زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									ذو تعبير متبلد أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									تظهر عالية علامات الغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يستأذن إذا لزمته الحاجة إلي ذلك قبل أن يترك ممارسة النشاط الرياضي.
									يحتاج إلي تشجيع مستمر في النشاط الرياضي الممارس.
									يتعمد تمزيق الأدوات والملابس الرياضية الخاصة بالآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يوقع زملائه في مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									مشارك في المواقف الاجتماعية مع الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
									مندفع أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
									يلتزم بالتواجد دون محاولة الهروب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يغار من تشجيع المدرب لزملائه بالفريق أثناء ممارسة النشاط الرياضي
									يلقي الأدوات الرياضية أرضاً أو يكسرها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
									يتدخل في أعمال الآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
									يخفي وجهة في المواقف الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يزعج زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
									يصغي لشرح مدرس التربية الرياضية دون مقاطعته بموضوع آخر خارج موضوع الشرح أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يتصرف بسخف ليثير الانتباه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يبكي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يلقي بنفسه علي الأدوات الرياضية لمنع زملائه من استخدامها أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									يندمج كما يجب بالآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
									غير قادر علي إكمال ما قد بدأه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
									يلتزم بتنفيذ قواعد النشاط الرياضي الممارس دون محاولة إفساد اللعب .
									يشكو من عدم الإنصاف ولو أعطي له الاهتمام بالتساوي مع زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
									يضرب الأرض بقدميه بعنف أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
									يرجع الأدوات التي يستعيرها من زملائه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
									يفضل دائماً أن يكون وحيداً أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
									لدية سرعة تغير المزاج أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .

• تابع مفتاح تصحيح مقياس السلوك التكيفي

غير موافق	غير			
				سلوكه تمردى أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يشكو " أنه لا يحبه أحد أو الجميع يضايقه ه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يرمي نفسه علي الأرض صائحا أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يستخدم إشارات غير مهذبة في جسمه للآخرين أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يتصرف بشك نحو زملاء أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يقوم بسرقة بعض الأشياء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
				يشكو من أمراض وهميه أو يدعي المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يأخذ ممتلكات الآخرين إذا لم يعلق عليها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يتمارض حتي بعد زوال أعراض المرض أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يغش في اللعب ، أو الاختبارات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
				حالته المزاجية تتغير بدون سبب واضح أثناء ممارسته للنشاط الرياضي
				يكذب عندما يتكلم عن نفسه أو عن الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي
				يبكي بدون أي سبب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				لديه القدرة علي التحكم في انفعالاته أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يبدو عليه علامات فاقد الأمان أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
				يشكو من الأحلام المزعجة لمدرس التربية الرياضية .

()

الذكاء غير اللفظي (إعداد عطية محمود هنا)

الصورة ١

اختبار الذكاء وغير اللفظي

اقتباس وإعداد

دكتور عطية محمود هينا

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية بجامعة عين شمس

الدرجة
العمر العقلي
العمر الزمني
نسبة الذكاء

مراية الفصل

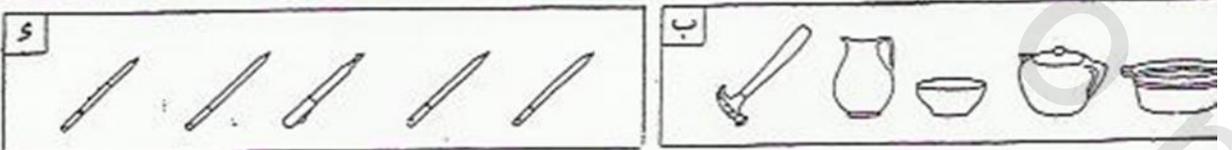
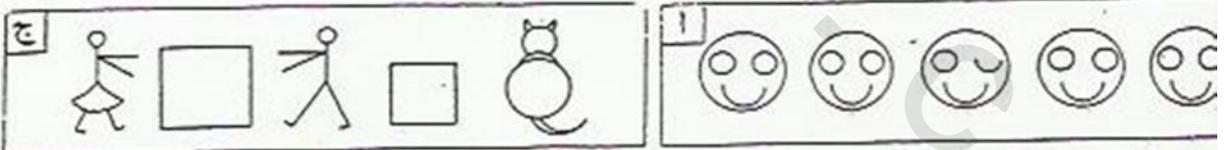
يلاد

لاختبار

كل مستطيل من المستطيلات الأربعة التالية نجد خمسة أشكال واحد منها يختلف عن الأربعة الأخرى أو لا يتفق لا يتشى مع أى شكل آخر . والمطلوب منك أن تضع X على هذا الشكل :

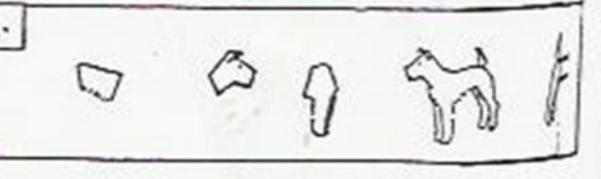
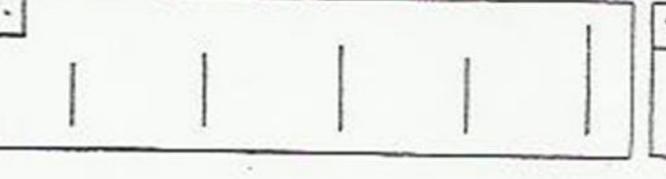
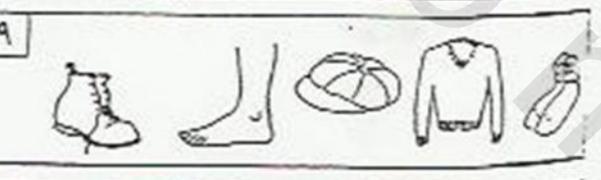
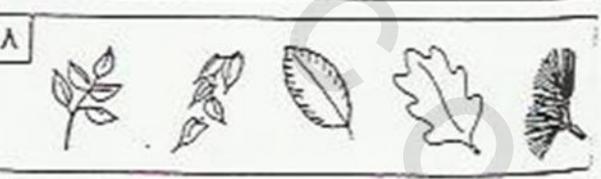
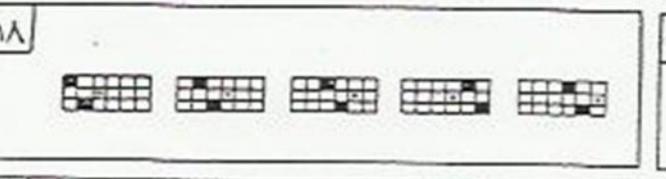
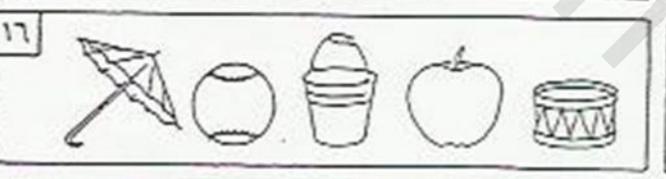
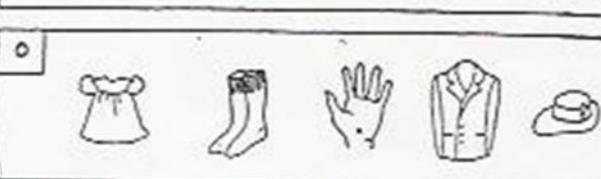
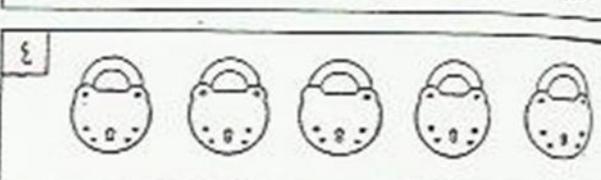
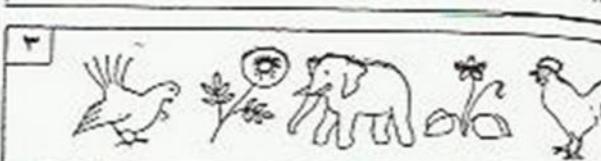
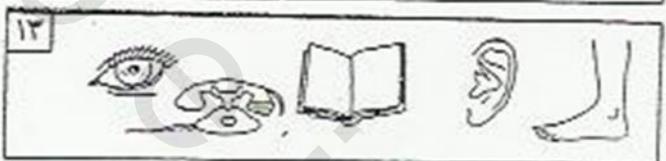
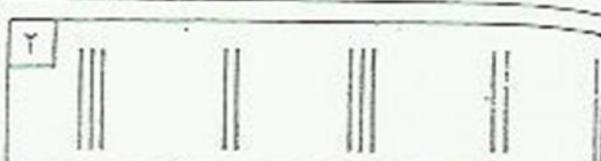
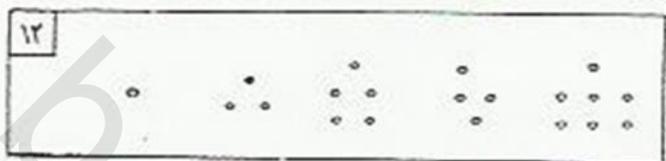
مثلة :

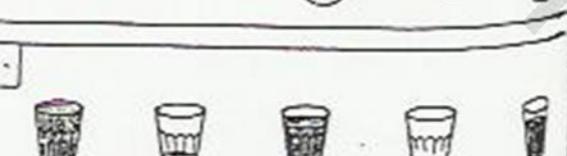
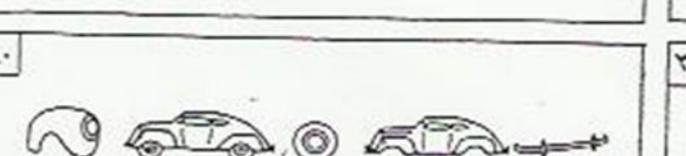
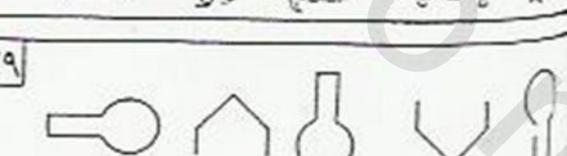
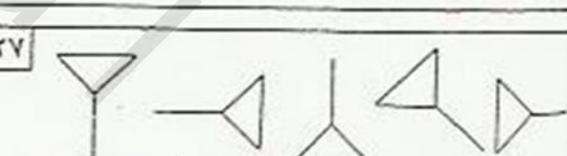
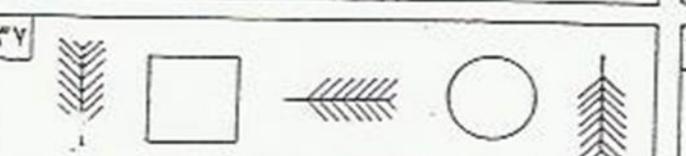
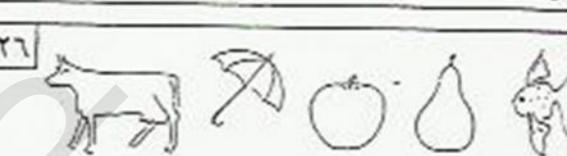
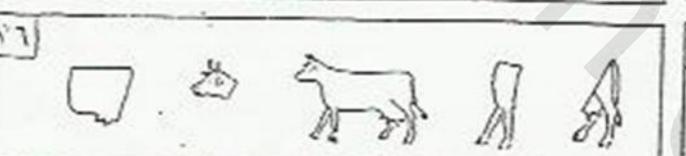
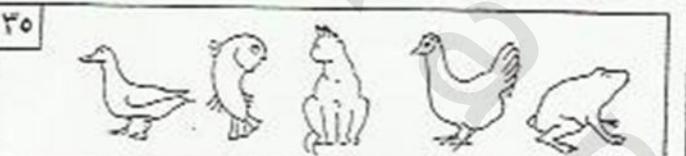
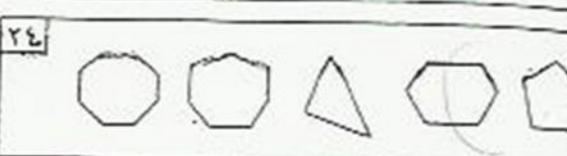
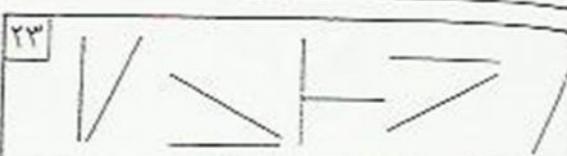
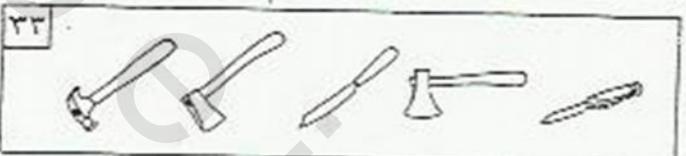
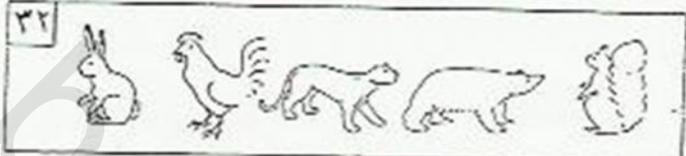
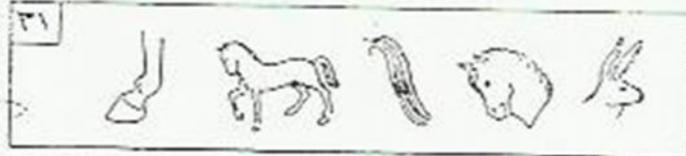
نظر المستطيل (1) ثم استخراج الشكل المخالف وضع عليه علامة X وقم بنفس الشيء بالمستطيلات ب ، ج ، د

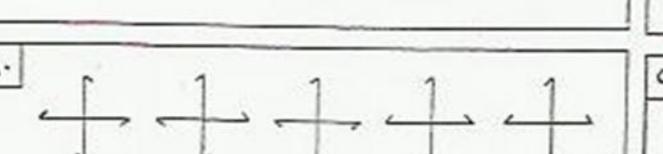
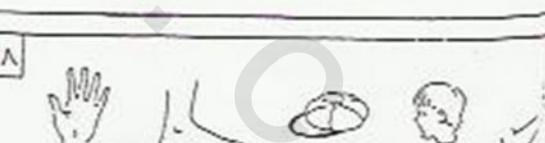
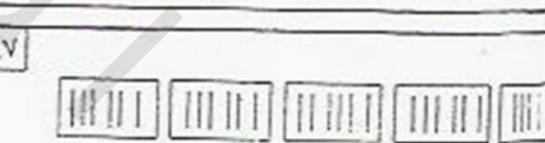
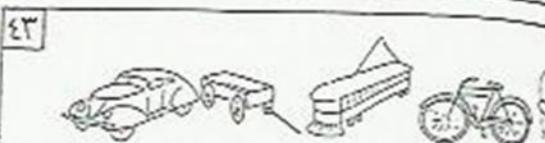
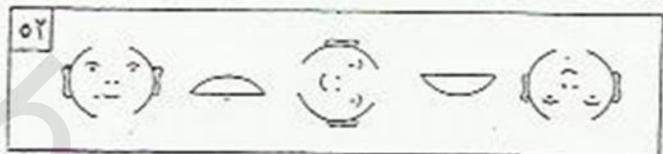
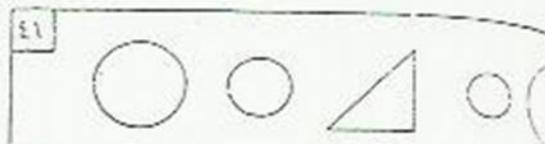
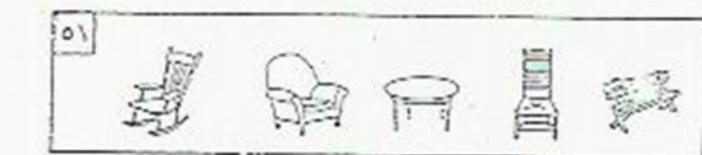


لا تفتح هذه الكراسة حتى يؤذن لك

وعند ما يؤذن لك افتح الكراسة وقم بنفس العمل ، أى ضع علامة X على الشكل المخالف في كل سؤال .







مفتاح تصحيح اختبار الذكاء غير اللفظي

للدكتور / عطية محمود هنا

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

()

تسجيل نتائج المتغيرات (البدنية - والمهارية - مقياس السلوك التكيفي)

استمارة تسجيل المتغيرات المهارية (-----)

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

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

م	الاسم	المحاولات		
		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 : الشهر : : ميعاد التنفيذ : / / - / / : تشكيل الحمل / : :

من التمرين			البينية			هوائي				التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--	--	- %				تمريبات مرونة وإطالة	
()									- (وقوف فتحة الذراعين جانباً ثني الجذع أماماً أسفل) تبادل لمس الكفين للمشطين .	
()									- (وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة مع تغير الاتجاه عند رؤية	
(قوة مميزة)	- /				%	هوائي			- (وقوف) الوثب للأمام مع ثني الركبتين كاملاً للمس الأرض باليدين ثم الوثب عالياً	
()									- () لالتقاطها .	
(التمرير)									- يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة وضع	
(التمرير)	- /				%	هوائي			- () التمريرات الخمس	المهاري
()									- المسافة بين اللاعبين م يقوم احدهما بأداء الإرسال علي أن يكون اللاعب الثاني بإعادتها وتزداد المسافة تدريجياً	الرئيسي
--	--	--	--	--	--	--	--	--		التدريب
تهيئة الجسم	- /		--	--	- %	هوائي			(وقوف) الجري الخفيف حول الملعب ()	التهيئة

شدة الحمل : متوسط : الشهر : الأول : الوحدة : الوحد : : ميعاد التنفيذ : / / - / / - / / - : تشكيل الحمل / : : / / - / / - / / -

التمارين				البينية				أجزاء الوحدة التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--	--	%		هوائي	تمارين مرونة
القوة العضلية	- /				%		هوائي	(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 (وقوف مواجه الشبكة) التحرك للخلف في أقصى سرعة مع الثبات (وقوف مواجه تلاصق الظهرين) دفع الزميل للخلف
التمرير	- /				%		هوائي	يقف اللاعب مواجهاً للحائط علي بعد مسافة م ويقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع يتبادل اللاعبان أداء مهارة الإرسال من أسفل أمامي مع مراعاة الدقة في توجيه الكرة للزميل ، وتزداد المسافة تدريجياً ()
التمرير	--	--	--	--	--	--	--	التدريب
تهيئة الجسم	- /		--	--	%		هوائي	() الذراعين أماما أسفل (وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا عاليا أسفل

الشهر : الأول الوحدة : تشكيل الحمل / :
 : ق ميعاد التنفيذ : / / - / / :
 :

التمرين			البنية					التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--	--	%	هوائي	(لمس الزميل) (وقوف فتحا الظهر مواجه . مسك الكرة باليدين) لف الجذع جانبا لتمرير الكرة للزميل الخلفي	
قوة مميزة	- /				%		(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 (وقوف جنب لزميل) أحد الزميلين قذف الكرة علي الحائط والزميل يلقها بالتبادل مع الزميل () العودة باقصي سرعة إلي خط البداية ، ثم الجري باقصي سرعة إلي الشبكة ثم الرجوع باقصي سرعة إلي خط البداية	
والتمرير التمرير	- /				%		(التماثل) - يقف اللاعب المستقبل علي بعد م 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 يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليمين مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا الوضع .	المهاري الرئيسي
أداء مهارة التمرير	- /				%	هوائي	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة التمرير)	التدريب
تهدئة الجسم	- /		--	--	%	هوائي	الجري الخفيف حول الملعب تمرينات إطالة	التهدئة

الشهر : الأول :
 الوحدة : الحادية عشر والثانية عشر تشكيل الحمل / :
 ميعاد التنفيذ : / / - / / :
 ق :

التمرين			البينية						التدريبية
تهيئة الجسم	/ -		--	--	%	هوائي	() (وقوف مواجه الزميل) محاولة لمس قدم الزميل وتجنب اللمس من الزميل تمرينات مرونة وإطالة		
قوة مميزة بالسرعة	/ -				%		(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 كجم باليدين أمام الصدر) رمي الكرة عاليا ولقفاها (وقوف فتحا . مسك كرة طائرة باليدين) رمي الكرة للأمام (وقوف) الجري في المكان باقصى سرعة وعند رؤية الإشارة يتم الجري باقصى سرعة مسافة .		
التمرير	/ -				%		تمرير القطار أربع لاعبين يقوم اللاعب A B الذي عليه القيام بعملية استقبال للإرسال (وقوف مواجه الزميل لكل لاعب دائرتين مرسومتين بينهما م بين كل الدائرة) يحاول كل لاعب تمرير الكرة من اعلي للزميل بالتناوب لكل دائرتين	المهاري	الرئيسي
التمرير	/ -				%	هوائي	()	التدريب	
الإرسال والتمرير	/ -				%	هوائي	الجري الخفيف حول الملعب تمرينات إطالة	التهدئة	

الشهر : الأول :
 ميعاد التنفيذ : / / - / / - / / - / / - :
 تشكيل الحمل / :
 : / / - / / - / / - / / - :

التمرين			البيئية			هوائي				التدريبية
تهيئة الجسم	-	/	--	--	-	%	هوائي	() (وقوف فتحا الظهر مواجه . مسك الكرة باليدين) لف الجذع جانبا تمرير الكرة للزميل الخلفي ()		
الانتقالية	-	/			%			() (جلوس طويل فتحا . الرجل اليميني عرضا في اتجاه الحوض ومسك الساق اليميني باليد اليميني ومشط القدمين باليد اليسري) عمل دورانات (وقوف) التحرك الجانبي بين جانبي الملعب لملاسة خطي الجانب مرات ويكرر الأداء (وقوف فتحا . مسك كرة الطائرة باليدين) رمي مع الجري للأمام ثم الوثب لأعلي لتمرير الكرة للزميل () - - (انبطاح مائل) المشي باليدين بطول الملعب		
القوة العضلية	-	/			%			() لاعبان المسافة بينهما متر يثب اللاعب A إلي اعلي ويقوم بإرسال B المتخذ شكل التمرير ، الدفاع العميق نفس التمرين السابق ويتناوب اللاعبون الأداء عقب أداء)	المهاري	
	-	/			%	هوائي		أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الدفاع عن الملعب والإرسال)	التدريب	الرئيسي
تهنئة الجسم	-	/	--	--	-	%	هوائي	(وقوف) المشي مع نظر اليدين والرجلين للأمام (وقوف الذراعين عاليا) عمل اهتزاز للذراعين	التهنئة	

شدة الحمل : متوسط
:

الشهر : الأول

ق :

ميعاد التنفيذ : / / - / /

تشكيل الحمل / :

:

التمرين			البينية			هوائي				التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--	--	- %		() (وقوف مواجه الزميل) ثني الركبتين للمرور بين قدمي الزميل (وقوف) الوثب والرجلين مضمومتين يمينا ويسارا			
القوة العضلية	- /				%		(جلوس تربيع . الركبتين منبسطتان علي الأرض والكفين علي الأرض) ثني الجذع أماما أسفل مع بقاء الكفين علي الأرض ومحاولة لمس الساعدين علي الأرض () بالظهر بأقصى سرعة (وقوف) الوثب عاليا مع ضم الركبتين علي الصدر وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة (رقود مواجه الزميل مسك كرة طيبة كجم) رمي الكرة للزميل			
	- /				%		() الرمية الخلفية أربع لاعبين يقوم اللاعب A B الذي عليه القيام بعملية استقبال لاعبان المسافة بينهما متر يثب اللاعب A إلي اعلي ويقوم بإرسال B		المهاري	الرئيسي
إتقان مهارة الإرسال	- /				%		أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الإرسال واستقبال الإرسال		التدريب	
تهدئة الجسم	- /		--	--	- %	هوائي	() مرجحة الذراعين		التهدئة	

شدة الحمل : متوسط
:

الشهر : الأول

ق :

ميعاد التنفيذ : / / - / / - / / -

تشكيل الحمل / :

:

التمرين			البينية					التدريبية		
تهيئة	- /		--	--	- %	هوائي	() (وقوف) الجري للأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا (وقوف) الجري للأمام مع تبادل لمس العقبين للمعدة			
	- /				%		() لعبة التصويب () الرصيف () () علي الحائط والدوران للقفها مرة أخرى .			
الإرسال والتمرير	- /				%		لاعبان يقف كل منهما في نصف ملعب علي خط الهجوم تبادل اللاعبان أداء مهارة الإرسال من أسفل أمامي مع مراعاة الدقة في توجيه الكرة للزميل ، وتزداد تدرجيا يقف اللاعب المستقبل علي بعد ويقوم المستقبل بتوجيه الكرة علي زراع زميلة الممتدة عاليا مع مراعاة التركيز عي وضع الجسم وحركة الذراعين وامتدادها	المهاري		الرئيسي
	- /				%		(أداء مهارات زوجية من مهارة الإرسال واستقبال	التدريب		
تهنئة الجسم	- /		--	--	- %	هوائي	(وقوف) المشي مع نظر اليدين والرجلين للأمام (وقوف الذراعين عاليا) عمل اهتزاز للذراعين ()	التهنئة		

الشهر : :
 ميعاد التنفيذ : / / - / / :
 تشكيل الحمل / : :

التمرين			البينية						التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--	--	- %	هوائي	() لمس ظل الزميل / () تمرينات إطالة		
القوة المميزة بالسرعة							() (وقوف الذراعين عاليا) تبادل دوران الجذع جانبا أماما أسفل (يمين-يسار) (وقوف الظهر مواجه الشبكة عند خط الإرسال) الجري		
السرعة الانتقالية	- /				%		()		
التمرير والاستقبال	- /				%		(وقوف) يقسم اللاعبين قطارين مواجهين المسافة بينهم م تبادل التمرير واستقبال الكرة نفس التمرين السابق ولكن بتبادل الإرسال واستقبال	المهاري	الرئيسي
مهارات الإرسال	- /				%	هوائي	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الإرسال	التدريب	
تهدئة الجسم	- /		--	--	- %	هوائي	الجري الخفيف حول الملعب تمرينات إطالة ومرونة مشي خفيف حول الملعب	التهدئة	

شدة الحمل : الأقصى
:

الشهر : الثاني
:

:

ق :

ميعاد التنفيذ : / / - / / - / / -

تشكيل الحمل / :
:

التمرين			البينية			هوائي			التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--			%		تمرينات مرونة وإطالة ()	
القوة العضلية	- /					%		(الوقوف فتحا الذراعين عاليا مسك كرة طبية باليدين) (تني الجزع اماما علي الجانبين بالتبادل (وقوف) تبادل التمرير من أسفل علي مستطيل مرسوم (جلوس طويل السند بالكفين علي الأرض ويشيران للخارج) ميل الجذع للأمام مع الاحتفاظ بالذراعين مفردتي .	
	- /					%		- أربع لاعبين يقوم اللاعب A B الذي عليه القيام بعملية استقبال للإرسال - يقوم اللاعب B بتمرير الكرة الي اللاعب C () الذي عليه ان يعد الكرة للاعب B - نفس التمرين السابق مع تغيير مكان الإرسال علي أن يتم ذلك بطول الحد النهائي للملعب ، خط الإرسال ()	المهاري الرئيسي
التركيز علي مهارة	- /					%		أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارة الإستقبال)	التدريب
تهيئة الجسم	- /		--			%	هوائي	() الجري الخفيف حول الملعب	التهيئة

شدة الحمل : متوسط : الشهر : : الواحدة والثلاثون والثانية والثلاثون : تشكيل الحمل / : : ميعاد التنفيذ : / / - / / : ق :

التمرين				البيئية						التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--	--		%	هوائي		تمرينات مرونة وإطالة	
القوة العضلية	- /					%			() () (وقوف فتحا) ثني العنق للأمام وللخلف والجانبين (- الذراعين جانباً) الوثب في المكان قذف الرجل اليسرى جانباً عالياً للمس اليد اليمنى (رقود) ثني الركبتين بالتبادل مع رفع الجذع اماماً	
التمرير والإستقبال	- /					%			() كرة الهواء لاعبان المسافة بينهما متر يثب اللاعب A ويقوم بضرب الكرة علي اللاعب B المتخز شكل التمرير ، الدفاع العميق يتناوب اللاعبين الاداء عقب اداء () نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين	المهاري
مهارة الإرسال	- /				X	%	هوائي		أداء مباريات تشمل واجب : (أداء مهارات زوجية من مهارات الإرسال والإستقبال)	التدريب
تهدئة الجسم	- /		--	--		%	هوائي		() الجري الخفيف حول الملعب	التهدئة

الشهر : :
 ميعاد التنفيذ : / / - / / - / / :
 تشكيل الحمل / :
 :

التمرين			البيئية			هوائي			التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--	--	%		تمرينات مرونة وإطالة ()		
	- /				%		() التمرينات السريعة المتسلسلة () () مواجه السلة) تمرير الكرة من اعلي علي حلقة السلة (وقوف . وضع كرة طائرة علي اليد المشي أماما) قذف الكرة الطويل لقف الكرة باليدين . ()		
التمرير	- /				%		يقف ثلاث لاعبين في مثلث بحيث يكون المسافة بين كل لاعب - يقوم اللاعب A بتمرير الكرة مستخدما التمرير من اعلي وللإمام B الذي بالتالي يقوم بضربها نحو اللاعب C - C ان يقوم بتمرير الدفاع العميق مع توجيه الكرة الي A - نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين - يتناوب اللاعبون العمل عقب - () كرة الهواء	المهاري	الرئيسي
والتمرير والدفاع	- /			X	%	هوائي	أداء مباريات تشمل واجب حركي محدد: (أداء مهارات زوجية من مهارات الارسال والاستقبال والتمرير)	التدريب	
تهيئة الجسم	- /		--	--	%	هوائي	الجري الخفيف حول الملعب (وقوف ثني الجرع أماما أسفل) المشي مع مرجحة الذراعين (وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا عاليا أسفل	التهيئة	

أقصى : الشهر : الثاني : ميعاد التنفيذ : / / - / / : تشكيل الحمل / : ق :

الغرض من التمرين			البيئية						التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--	--	%	هوائي	()	تمرينات إطالة	
الدقة ، القوة المميزة	- /				%	لأهوائي	() الرمي باليدين معا (وقوف مواجه الزميل مسك كرة طبية) رمي الكرة الزميل () وقوف مواجه الشبكة (التحرك للخلف في أقصى سرعة		
التمرير والدفاع	- /				%	لأهوائي	يقف ثلاث لاعبين A-B-C في شكل مثلث بحيث تكون المسافة بين كل لاعب - 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 () مسكه وتمريرة		المهاري
إتقان أداء جميع المهارات	- /			X	%			مباريات جماعية حرة	التدريب
تهيئة الجسم	- /		--	--	%	هوائي	() المشي الخفيف حول الملعب (رقود قرفصاء) عمل اهتزاز بالرجلين .		التهديئة

شدة الحمل : أقصى : الشهر : الثاني : الثامنة والثلاثون والتاسعة والثلاثون / والأربعين : تشكيل الحمل / : : ميعاد التنفيذ : / / - / / - / / - : : / / - / / -

التمرين			البينية			هوائي				التدريبية
تهيئة الجسم	- /		--			%				تمرينات مرونة وإطالة
القوة العضلية	- /					%	لاهوائي			() () (رقود . في المنطقة الهجومية) الجلوس من الرقود وعند رؤية الإشارة يتم الجري مسافة م ثم القيام بالوثب عاليا (وقوف . مسك كرة طائرة) قذف الكرة عاليا ولمس الأرض باليدين (وقوف فتحا . الذراعان أماما وسند الكفين علي كتفين الزميل . ميل) ()
والتمرير	- /					%	لاهوائي			يقف اربع لاعبين في شكل مربع بحيث تكون المسافة بين كل لاعب - A,C ضاربين ، واللاعبان B, D يقوم بعمل تمرير عميق - يقوم اللاعب A برمي الكرة لنفسه عالية فوقة تماما ثم يضربها علي B الذي عليه ان يمررها - C - D عليه ان يمرر تمرير عميق للكرة التي ضربها المهاجم C A وهكذا - يتناوب اللاعبون العمل عدة محاولات ()
إتقان أداء جميع المهارات	- /				X	%				مباريات جماعية حرة
تهدئة الجسم	- /		--			%	هوائي			الجري الخفيف حول الملعب تمرينات إطالة ومرونة مشي خفيف حول الملعب

ملحق (١٤)

التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي

تمريبات البرنامج التدريبي

: التمرينات البدنية

- تمرينات

التمرينات	
(وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة	.
(وقوف) الجري الجانبي للداخل والخارج	.
(وقوف) الجري مع رفع الركبتين أماما عاليا	.
(وقوف) الجري الجانبي	.
(وقوف) الجري مع تبادل دوران الذراعين خلفا	.
(وقوف) الجري مع تبادل دوران الذراعين أماما	.
(وقوف) الجري مع تبادل دوران الزراع اليميني للخلف	.
(وقوف) الجري مع تبادل دوران الزراع اليسري للخلف	.
(وقوف) الجري مع تبادل دوران الزراع اليميني للأمام	.
(وقوف) الجري مع تبادل دوران الزراع اليسري للأمام	.
(وقوف) الجري مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة	.
(وقوف) الجري للأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا	.
(وقوف) الجري للأمام مع تبادل لمس العقبين للمقعدة .	.
(وقوف) الجري للخلف	.
(وقوف مواجه الزميل) محاولة لمس قدم الزميل وتجنب اللمس من الزميل	.
(وقوف) الجري الزجراجي	.
(وقوف مواجه الزميل) ثني الركبتين للمرور بين قدمي الزميل	.
(وقوف مواجه ظهر الزميل الذراعين عاليا) ميل الجذع للأمام مسك الكرة	.
(وقوف فتحة الظهر مواجه . مسك الكرة باليدين) لف الجذع جانبا لتمرير الكرة للزميل الخلفي	.
(وقوف . مسك طرفي الحبل باليدين . الحبل خلف الجسم) الوثب في المكان مع دوران الجسم للأمام .	.
(وقوف ثبات الوسط) الوثب فتحة وضما مع التقدم للإمام	.
(وقوف) الوثب والرجلين مضمومتين يمينا ويسارا	.
(وقوف مسك كرة في منطقة الإرسال) أ/ رمي الكرة إلي ملعب المقابل . ب/ مسك الكرة المرماه .	.

٢- تمرينات

- تمرينات

التمرينات	
.	(وقوف فتحا الذراعين جانبا ثني الجذع أماما أسفل) تبادل لمس الكفين للمشطين
.	(وقوف فتحا) ثني العنق للأمام وللخلف والجانبين
.	(وقوف فتحا) دوران العنق يمينا ويسارا
.	(وقوف) قبض وبسط أصابع وكف اليدين
.	(وقوف . تشبيك اليدين أمام الصدر) عمل دورانات باليدين يمينا ويسارا
.	(وقوف . ثبات الوسط) ثني الجذع للخلف لأقصى مدي
.	(وقوف . ثبات الوسط) الضغط بالحوض لأسفل
.	(الطعن أماما . ثبات الوسط) الضغط بالحوض لأسفل
.	(الطعن جانبا . ثبات الوسط) الضغط بالحوض لأسفل
.	(وقوف فتحا . ثني الركبتين نصف الكفين علي الركبتين) عمل دورانات بالركبتين للداخل والخارج
.	(وقوف الذراعين عاليا)تبادل دوران الجذع جانبا أماما أسفل (يمين-يسار)

ب- تمرينات

التمرينات	
.	(وقوف الظهر مواجه . ثني المرفق خلف الرأس) ضغط المرفق لأسفل ببطء
.	(وقوف مواجه ظهر الزميل . مسك مرفق الزميل) ضغط المرفق لأسفل ببطء
.	(وقوف فتحا الظهر مواجه . الذراعان عاليا لمسك رسغ الزميل) ثني الجذع أماما أسفل لحمل الزميل علي الظهر .
.	(جلوس قرفصاء الركبتين متباعدتين للخارج تلاصق باطني القدمين . الكفين علي الركبتين) ضغط الكفين علي الركبتين .
.	(جلوس طويل فتحا . الرجل اليمني عرضا في اتجاه الحوض ومسك الساق اليمني باليد اليمني ومشط القدمين باليد اليسري) عمل دورانات بالقدم
.	(جلوس طويل فتحا . الرجل اليمني عرضا في اتجاه الحوض ومسك الساق اليمني باليد اليمني ومشط القدمين باليد اليسري) ثني ومد الكاحل .
.	(وقوف فتحا . الذراعان أماما وسند الكفين علي كتفين الزميل . ميل) ضغط الصدر لأسفل .
.	(جلوس طويل السند بالكفين علي الأرض ويشيران للخارج) ميل الجذع للأمام مع الاحتفاظ بالذراعين مفردتين .
.	(وقوف مواجه مقعد سويدي كعب القدم الأمامية علي المقعد السويدي سند الكفين علي ركبة الرجل الأمامية) الضغط علي ركبة الرجل الجانبية .
.	(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 .
.	(جلوس تربع . الركبتين منبسطتان علي الأرض والكفين علي الأرض) ثني الجذع أماما أسفل مع بقاء الكفين علي الأرض ومحاولة لمس الساعدين علي الأرض .

- تـمـرـيـنـات القـوة المـمـيـزة بـالسـرعة
أ- تـمـرـيـنـات القـوة المـمـيـزة بـالسـرعة العـامـة

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

ب- تمارينات القوة المميزة بالسرعة الخاصة .

التمرينات	
(الوقوف فتحاً الذراعين عالياً مسك كرة طبية ٢ كجم باليدين) ثني الجزع أماماً علي الجانبين بالتبادل	▪
الوقوف فتحاً الذراعين عالياً مسك كرة طبية باليدين) ثني الجزع أماماً لأسفلاً أقصى درجة	▪
(رقود) ثني الركبتين بالتبادل مع رفع الجذع أماماً	▪
(وقوف مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) فردالذراعين أماماً	▪
(وقوف فتحاً ممسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد المرفقين أماماً	▪
(وقوف مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعين أماماً	▪
نفس التمرين السابق مع مد الذراعين عالياً	▪
نفس التمرين السابق مع مد الذراعين جانباً	▪
(وقوف ممسك كرة طبية ٢ كجم باليدين أمام الصدر) رمي الكرة عالياً ولقفها	▪
(وقوف مواجه الزميل مسك كرة طبية) رمي الكرة الزميل	▪
(وقوف الذراعان عالياً مسك كرة طبية باليدين) ثني المرفقين خلفاً	▪
(الوقوف الجانبي) رمي كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة	▪
(الوقوف فتحاً الذراعان عالياً مسك كرة طبية باليدين) ثني الجزع علي الجانبين بالتبادل	▪
نفس التمرين السابق مع ثني الجزع إماماً لأسفل لأقصى درجة تدريجياً	▪
(الوقوف فتحاً الذراعان عالياً مسك كرة طبية باليدين) ثني الجزع إماماً أسفل للمس الأرض علي جانبي القدمين بالتبادل	▪
(انبطاح مائل) المشي باليدين بطول الملعب	▪
(وقوف ثبات الوسط) الوثب لأعلي ثم الطعن جانباً	▪
(الوقوف فتحاً- ثبات الوسط) الوثب لأعلي بالقدمين لضم الرجلين ثم الهبوط	▪

- تمارين السرعة الانتقالية
- تمارين السرعة الانتقالية العامة

التمارين	
(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة / أقل من القصى	.
(الوقوف . حمل ثقل ٢ كجم علي الكتفين) الجري في المكان بأقصى سرعة	.
(الوقوف علي أرض رملية) الجري للأمام لمسافة ٢٠ متر .	.
(الوقوف) الجري لمسافة ٥٠ متر بأقصى سرعة .	.
(الوقوف) الجري لمسافة ٧٠ متر بأقصى سرعة .	.
(وقوف) الجري بأقصى سرعة مسافة ١٠ م ثم يزيد المسافة ١٥ م ثم ٢٠ م تدريجيا	.
(وقوف الظهر مواجهه خط البداية) الجري للخلف حتى خط النهاية .	.
(وقوف مواجهه عصا) الوثب للجانبين من فوق العصا .	.
(وقوف مواجهه قمع) دوران الرجل حول القمع .	.
(وقوف مواجهه القمع) الجري حول القمع .	.
(وقوف) التقدم للأمام بالوثب .	.
(وقوف ثني الجذع أماما) دوران اليد حول القمع .	.
(وقوف) الجري محاولة مسك الزميل .	.
(وقوف مواجهه لخط البداية الكرة أماما) مسك الكرة والجري حتى خط النهاية .	.

- تـمـرـيـنـات السـرعة الانتقالية الخاصة

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

- تمرينات
- تمرينات

التمرينات	
(وقوف مسك الكرة الطائرة) قذف الكرة لأعلي والوثب لالتقاطها .	.
(وقوف مسك حبل) الوثب داخلا بالحبل .	.
(وقوف مسك الكرة الطائرة) رمي الكرة علي الأرض ولقفيها .	.
(وقوف فوق مقعد سويدي مسك الكرة الطائرة) رمي الكرة علي الأرض ولقفيها .	.
(وقوف أمام حائط . مسك الكرة الطائرة) رمي الكرة علي الحائط والدوران للقفيها مرة أخرى .	.
(وقوف أمام الكرة الطائرة بين خطين) المشي بالكرة وطننتيها أماما بين الخطين .	.
(وقوف . وضع الكرة الطائرة علي اليدين) المشي أماما .	.
(وقوف داخل الطوق) الوثب عاليا مع الدوران نصف لفة .	.
(وقوف مسك كرة تنس) رمي الكرة باليد ولقفيها باليد الأخرى .	.
(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا .	.
(وقوف مسك الكرة أمام الجسم) تنطيط الكرة علي الرأس .	.

- تمرينات

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

- تمرينات
- تمرينات

التمرينات	
(وقوف) ثنى الركبتين كاملا ثم قذفهما خلفا للانبطاح المائل	.
(وقوف) الوثب عاليا مع لمس العقبين للمقعدة	.
(وقوف) الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر	.
(وقوف) الوثب عاليا مع تبادل قذف الرجل أماما	.
(وقوف) الوثب عاليا مع تبادل ضم الركبتين على الصدر ثم لمس العقبين للمقعدة	.
(وقوف) الوثب في المكان تبادل مرجحة الرجل جانبا عاليا	.
(وقوف) الوثب في المكان تبادل مرجحة الرجل أماما عاليا	.
(وقوف) الوثب في المكان تبادل قذف الركبة أماما عاليا لمس المرفق للركبة	.
(وقوف-الذراعين جانبا) الوثب في المكان قذف الرجل اليمنى جانبا عاليا للمس اليد اليسرى	.
(وقوف-الذراعين جانبا) الوثب في المكان قذف الرجل اليسرى جانبا عاليا للمس اليد اليمنى	.
(إقعاء) تبادل الوقوف رفع الذراعين جانبا ثم قذف الرجل جانبا عاليا للمس اليد يمينا ويسارا	.
(وقوف) الانبطاح من الوقوف .	.
(رقود) الوقوف من الرقود ، ثم الوثب عاليا .	.
(الانبطاح) الوقوف من الانبطاح ثم الوثب عاليا .	.
(وقوف . مسك الكرة) الجري مع تنطيط الكرة .	.
(وقوف . مسك الكرة) محاورة الزميل بالكرة .	.

- تمرينات

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

- تمرينات
- تمرينات

التمرينات	
(وقوف)الوثب أماما داخل أطواق بالرجلين معا	.
(وقوف)الوثب أماما داخل أطواق بتعاقب الرجلين	.
(وقوف)الجري المتعرج داخل دوائر مرسومة على الأرض	.
(وقوف)الجري داخل دوائر مرسومة على الأرض	.
(وقوف)الوثب ضمما أماما وخلفا داخل أطواق	.
(وقوف)الوثب ضمما جانبا يمينا ويسارا داخل أطواق	.
(وقوف)الحجل داخل دوائر مرسومة على الأرض يمينا ويسارا ثم أماما وخلفا يمين-شمال	.
(وقوف)الجري أماما تبادل ثنى الركبتين كاملا للمس أهداف على الأرض باليد اليمنى	.
(وقوف)الجري أماما تبادل ثنى الركبتين كاملا للمس أهداف على الأرض باليد اليسرى	.
(وقوف)الجري أماما تبادل ثنى الركبتين كاملا للمس أهداف على الأرض باليدين معا	.
(وقوف مواجه - الذراعين أماما مسك كرة طائرة) تبادل قذف الكرة داخل دوائر مرسومة على الحائط	.
(وقوف مواجه - الذراعين أماما مسك كرة طائرة) تبادل الدوران وقذف الكرة داخل دوائر مرسومة على الحائط	.

- تـمـرـيـنـات

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

التمارينات	
(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٦ م .	▪
(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة وعند رؤية الإشارة يتم الجري للخلف بأقصى سرعة مسافة ٦ م .	▪
(وقوف) الجري للأمام بأقصى سرعة وعند رؤية الإشارة يتم الوقوف في المكان وعند سماع الإشارة الاخرى يتم الجري مع التكرار .	▪
(وقوف) الوثب عاليا مع ضم الركبتين علي الصدر وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٦ م .	▪
(رقود . في المنطقة الهجومية) الجلوس من الرقود وعند رؤية الإشارة يتم الجري مسافة ٣ م ثم القيام بالوثب عاليا .	▪
(انبطاح . في المنطقة الهجومية) رفع الجذع عاليا خلفا عند رؤية الإشارة يتم الجري مسافة ٣ م ثم الوثب عاليا .	▪
(وقوف) الجري في المكان بالإيقاع وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٦ م .	▪
(وقوف) الجري عكس إشارة المدرب .	▪
(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 .	▪

- تمرينات العضلية

التمرينات	
(وقوف مسك كرة طبية ٢كجم باليدين) تبادل الطعن اماما	-
(وقوف مواجه تلاصق الظهرين) دفع الزميل للخلف	-
(انبطاح مائل) ثني ومد الزراعين بالتبادل	-
(انبطاح مائل) تبادل ثني ومد الزراعين مع التصفيق في الهواء بين الدفعات	-
(انبطاح مائل) المشي باليدين بطول الملعب	-
(رقود مواجه الزميل مسك كرة طبية ٢كجم) رمي الكرة للزميل	-
(وقوف حمل ثقل ٢كجم علي الكتفين خلف الرقبة) ثني الركبتين كاملا	-
(الوقوف الجانبي) رمي كرة طبية لابعد مسافة ممكنة	-
(الوقوف فتحا الذراعين عاليا مسك كرة طبية ٢كجم باليدين) ثني الجزع اماما علي الجانبيين بالتبادل	-
(الوقوف فتحا الزراعين عاليا مسك كرة طبية ٢كجم باليدين) ثني الجزع اماما لاسفل لاقصي درجة	-
(رقود مسك كرة طبية باليدين امام الصدر) رفع الجزع اماما	-
(رقود) ثني الركبتين بالتبادل مع رفع الجزع اماما	-
(وقوف مسك كرة طبية باليدين امام الصدر) الزراعين اماما	-
(وقوف فتحا.مسك كرة طبية باليدين امام الصدر) مد الرفقين اماما	-
(وقوف مسك كرة طبية باليدين امام الصدر) مد الزراعين اماما	-
(وقوف مسك كرة طبية باليدين) تبادل الطعن اماما	-
(وقوف مواجه تلاصق الظهرين) دفع الزميل للخلف	-

- تمارين التهدئة

التمارين	
(وقوف) الجري الخفيف حول الملعب	-
(وقوف) المش حول ملعب الكرة الطائرة	-
(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل	-
(وقوف) مرجحة الذراعين جانبا عالياً أسفل	-
(وقوف) المشي مع تنطيط الكرة	-
(وقوف ثني الجذع أماماً أسفل) المشي مع مرجحة الذراعين	-
(وقوف فتحة) رفع الذراعين جانبا ثم مرجحتها أسفل متقاطعتان أمام الجسم	-
(رقود) أخز شهيق عميق وإخراج الزفير	-
(وقوف) المشي مع نظر اليدين والرجلين للأمام .	-
(وقوف الذراعين عالياً) عمل اهتزاز للذراعين .	-
(رقود قرفصاء) عمل اهتزاز بالرجلين .	-
(وقوف) مرجحة الرجل أماماً بارتخاء .	-

ملحق (١٥)

التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج

تمارين البرنامج التدريبي المهاري

أولاً : التمرير

التمرينات	
•	- يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويقوم بتمرير الكرة في اتجاهه ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة
•	- يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويقوم بتمرير الكرة في اتجاهه ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة
•	- يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويقوم بتمرير الكرة في اتجاهه ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة
•	يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاهه يقف اللاعب علي بعد يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليمين مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا
•	يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاهه يقف اللاعب علي بعد يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليسار مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا
•	يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاهه مع مراعاة التركيز علي متابعة الأصابع للكرة ومرونة الرسغ يقف اللاعب علي بعد يقوم بقذف الكرة في اتجاه اليمين او اليسار مع سرعة التحرك الجانبي لاستقبالها ومسكها في هذا
•	- يقف اللاعب على بعد م ويقوم بتمرير الكرة إلى الحائط علي ارتفاع م ثم يتحرك للأمام
•	- نفس التمرين السابق مع زيادة ارتفاع الكرة م وتميرها إلى اعلي في اتجاه الحائط
•	- نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بتوجيه الكرة نحو دائرتين مرسومتين ثم يتحرك للإمام لأداء التمريرة الثانية .
•	- نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بتوجيه الكرة نحو دائرتين مرسومتين ثم يتحرك للأمام
•	- (وقوف مواجه الزميل . المسافة بينهما) تمريره بينهما من اعلي متتالية .
•	- (وقوف مواجه الزميل . اللاعبان داخل دائرة مرسومة علي الأرض المسافة بينهما) تمريره من اعلي متتالية دون الخروج من الدائرة
•	- (وقوف مواجه الزميل لكل لاعب دائرتين مرسومتين علي الأرض المسافة بينهما م بين كل الدائرة) يحاول كل لاعب تمرير الكرة من اعلي للزميل بالتناوب لكل دائرتين للاعب الآخر
•	(وقوف مواجه الزميل المسافة بينهما م) يقوم اللاعب بتمرير الكرة لنفسه فوق الرأس بعد ذلك يمرر الكرة للزميل ويكرر التمرير .
•	يقف اللاعب مواجهاً للحائط علي مسافة ويقوم بتمرير الكرة في اتجاه الحائط علي ارتفاع ويقوم اللاعب بالتحرك أسفل الكرة ومسكها مع مراعاة ع الصحيح .
•	- يقوم اللاعب بتمرير الكرة باستمرار في اتجاه الحائط مع التركيز علي متابعة الأصابع للكرة
•	يقف اللاعب علي بعد م من الحائط يقوم بقذف الكرة في اتجاه الحائط اتجاه اليمين أو اليسار مع سرعة التحرك لاستقبالها ومسكها في هذا
•	يقف اللاعب علي بعد م ويقوم بتمرير الكرة إلى الحائط علي ارتفاع م ثم يتحرك للأمام ممسكاً بالكرة في وضع القرفصاء

ثانيا : الإرسال

التمرينات	
.	المسافة بين اللاعبين م يقوم احدهما بأداء الإرسال علي أن يكون اللاعب الثاني بإعادتها وتزداد المسافة تدريجيا حسب
.	يتبادل اللاعبان أداء مهارة الإرسال من أسفل أمامي مع مراعاة الدقة في توجيه الكرة للزميل ، وتزداد المسافة تدريجيا
.	يقف اللاعب المستقبل علي بعد م من اللاعب الآخر ويقوم المستقبل بتوجيه الكرة علي راع زميلة الممتدة عاليا مع مراعاة التركيز عي وضع الجسم وحركة الذراعين وامتدادها
.	يقوم اللاعب A بأداء الإرسال من خط الإرسال مبتدءا بناحية اليمين اتجاه اللاعبين B- C بالتوالي اللذين يقفا في النصف
.	B – C اللذان يقومان باستلام الإرسال عليهما تمرير الكرة بكل دقة إلي الهدف علي الشبكة
.	يقوم اللاعب A بأداء الإرسال بينما اللاعبان B D يقومان بالاستقبال واللعب C يقوم بالإعداد علي النحو التالي : يقوم اللاعب A الذي يستقبل الكرة مع توجيهها إلي C الواقف كمعد داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة في نفس اللحظة يقوم اللاعب D بالتحرك اتجاه الشبكة لتعدية
.	نفس التمرين السابق مع الانتقال من منطقة الإرسال ورمي الإرسال من إي منطقة علي الحد النهائي للملعب
.	أربع لاعبين يقوم اللاعب A بعملية استقبال للإرسال B ي عليه القيام
.	يقوم اللاعب B بتمرير الكرة إلي اللاعب C () ي عليه ان يعد الكرة للاعب B
.	نفس التمرين السابق مع تغيير مكان الإرسال علي أن يتم ذلك بطول الحد النهائي للملعب ، خط الإرسال .

:

التمرينات	
شكل التمرير ، الدفاع العميق	B
- لاعبان المسافة بينهما متر يثب اللاعب A إلى اعلي ويقوم بإرسال - نفس التمرين السابق ويتناوب اللاعبين الأداء عقب أداء ()	
- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين .	
- يقف ثلاث لاعبين في مثلث بحيث يكون المسافة بين كل لاعب - يقوم اللاعب A بتمرير الكرة مستخدما التمرير من اعلي وللأمام إلى اللاعب B ي بالتالي يقوم بضربها نحو اللاعب C - أن يقوم بتمرير الدفاع العميق مع توجيه الكرة إلى اللاعب A	
- التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين	
- نفس التمرين السابق ويتناوب اللاعبين العمل عقب	
- يقف ثلاث لاعبين A-B-C في شكل مثلث بحيث تكون المسافة بين كل لاعب - يبدأ اللاعب A في رمي الكرة عاليا ولنفسه ثم يقوم بضربها علي B ي عليه أن يقوم بعمل تمرير أسفل عميق عالي لنفسه ثم يضرب الكرة ل C	
- يقوم اللاعب C بتمرير الكرة لنفسه عاليا ثم يقوم بضربها علي A ي علي الأخير إن يضربها ل B وهكذا	
- نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين .	
- يقف أربع لاعبين في شكل مربع بحيث تكون المسافة بين كل لاعب - A,C,ضاربين ، واللاعبان B, D يقوموا بعمل تمرير من اعلي - يقوم اللاعب A برمي الكرة لنفسه عالية فوفه تماما ثم يضربها علي B ي عليه أن يمررها للاعب الضارب C. - D عليه أن يمرر تمرير عميق للكرة التي ضربها المهاجم C A وهكذا	
- نفس التمرين السابق ويتناوب اللاعبين العمل عدة محاولات .	

()

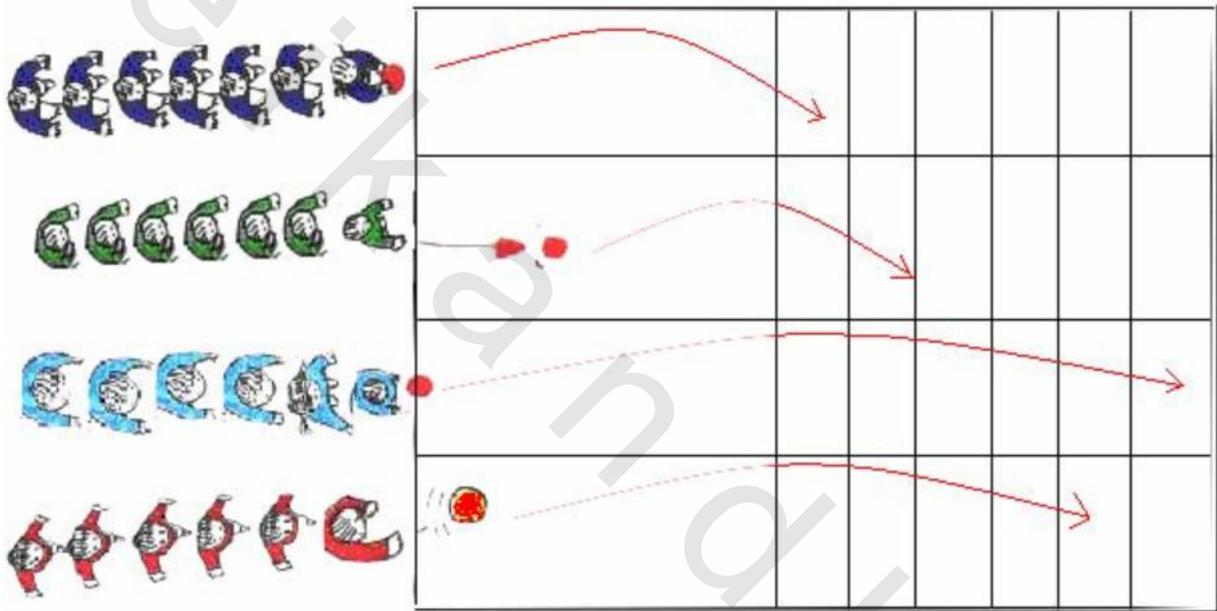
الألعاب الصغيرة

() : الرمي باليدين معا .

الهدف من اللعبة :

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يحاول كل لاعب رمي كرة طبية (كجم) إلى أبعد مجال مقسم إلى مناطق ذات قيم مختلفة من نقطة إلى خمس



: رمي الكرة الطبية باليدين معا بشكل متصاعد إلى الأمام .

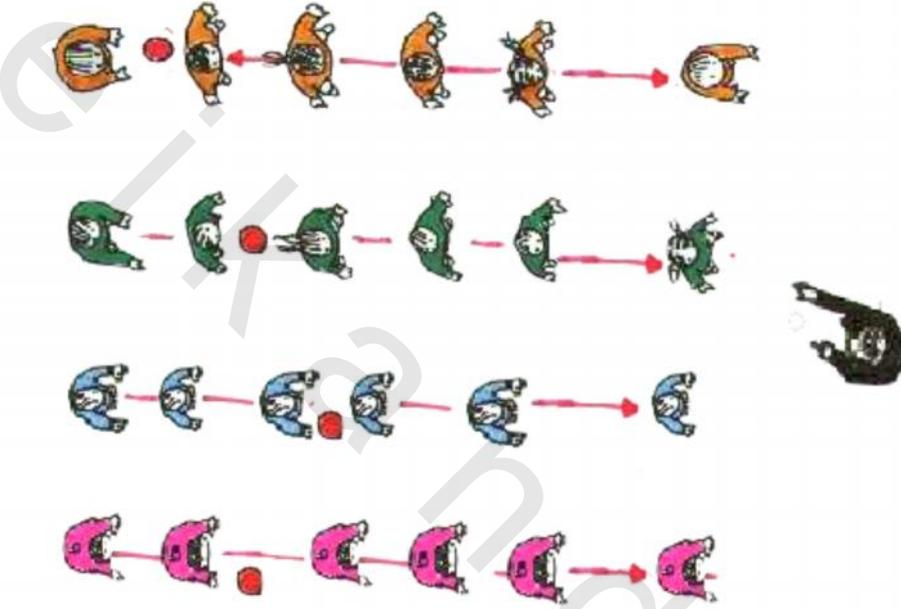
تعديلات ممكنة : - طريقة الرمي .

() : التمريرات السريعة المتسلسلة .

الهدف من اللعبة :

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 مثلا وذلك قبل المجموعات الاخرى .



: الإسراع في تمرير الكرة دون إسقاطها .

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

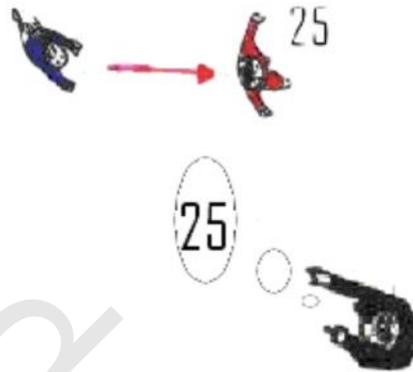
- تغير المسافة الفاصلة بين عناصر المجموعة .

() : 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 يلاحقه رقم ----)



: بالنسبة للهارب يجري بسرعة قبل أن يلحق به المطارد ، أما بالنسبة للمطارد فيجري

بسرعة للمس الهارب قبل خط الوصول .

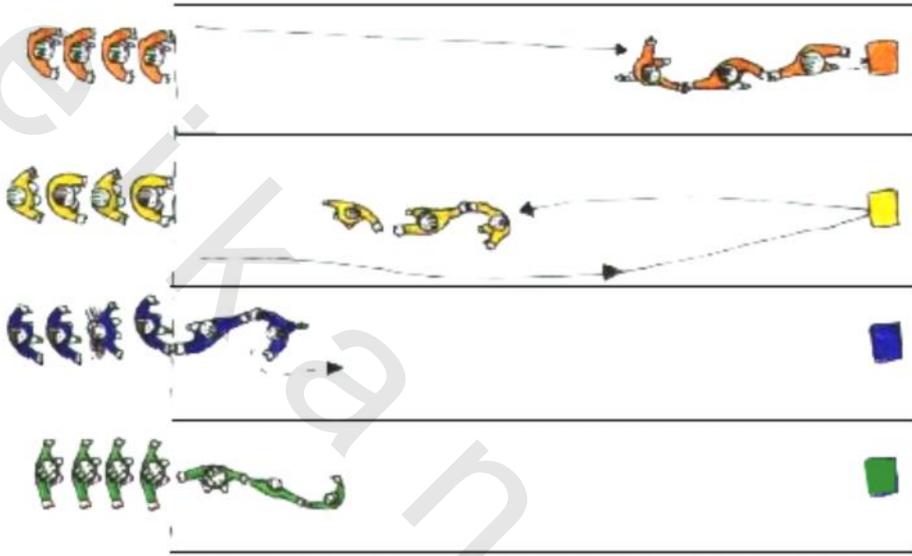
تعديلات ممكنة : تغيير المسافة الفاصلة بين خط الانطلاق وخط الوصول .

() :

الهدف من اللعبة :

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يضع المدرب سلة بها بطاقات كثيرة مرقمة من عند نهاية ممر وعند إشارته ينطلق لاعبين من كل مجموعة لجلب البطاقة الأولى ولمس الزميل الموالي لتنتقل لاعبين آخر التي تمكنت عناصرها من جمع أكبر عدد من النفط



:

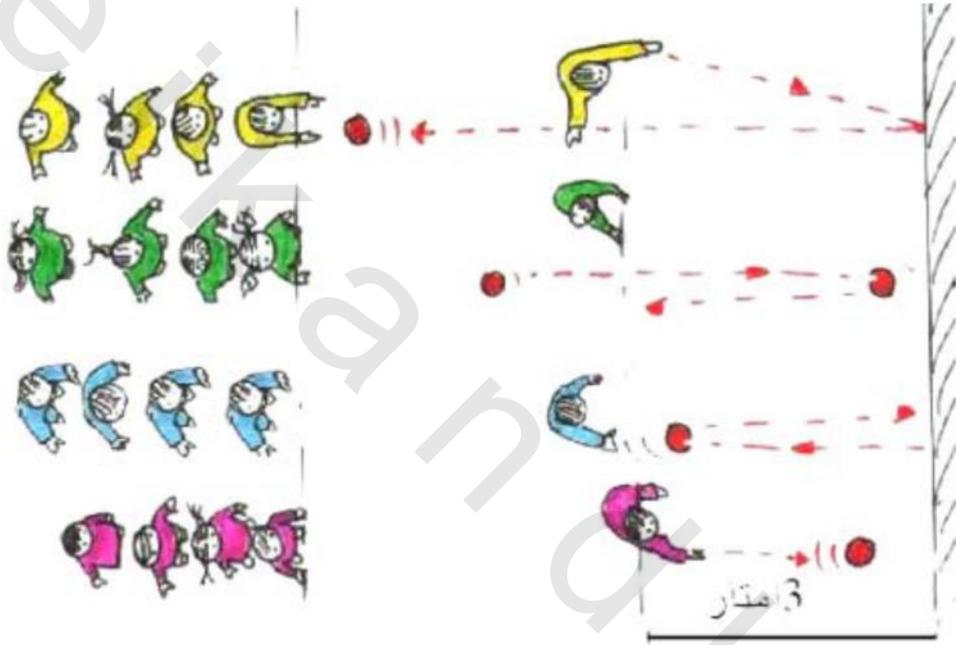
تعديلات ممكنة : - تغيير عدد اللاعبين المشكلين للسلسلة التي تقوم بجلب البطاقة .

() :

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 3 أمتار . يفوز الفريق الذي تمكنت عناصره من استكمال المهمة دون خطأ .



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

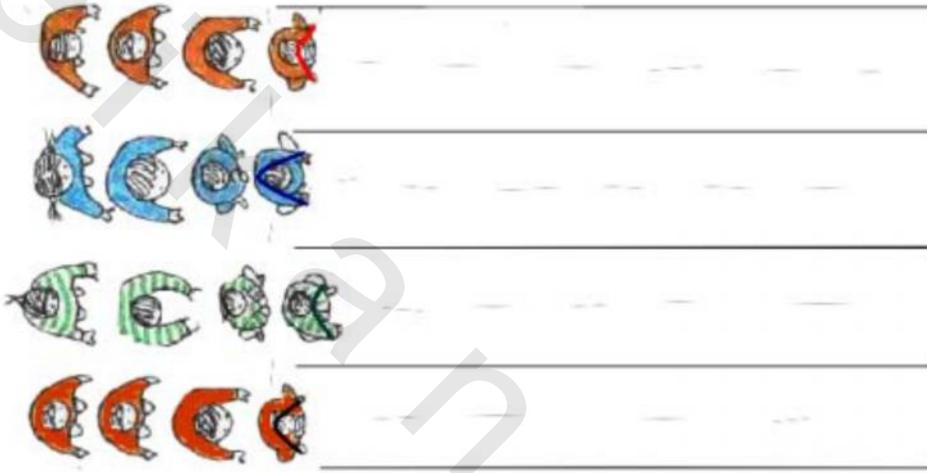
تعديلات ممكنة : مسافة التصويب – نوعية الكرة (كرة تنس –) – استعمال يد واحد ثم اليدين معا عند قذف الكرة .

() :

الهدف من اللعبة :

التنظيم المادي والبشري للعبة :

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



:
لتسليم الحبل للزميل الموالي .

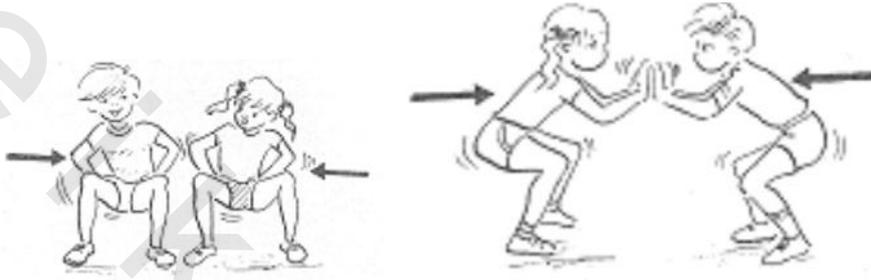
تعديلات ممكنة :
- طريقة القفز (الرجل اليمني - الرجل اليسري - الرجلين معا) .

() :

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)



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

المواجهة تكون في وضع القرفصاء – التدافع بالأيدي في المواجهة –

(غير) .

تعديلات ممكنة : -

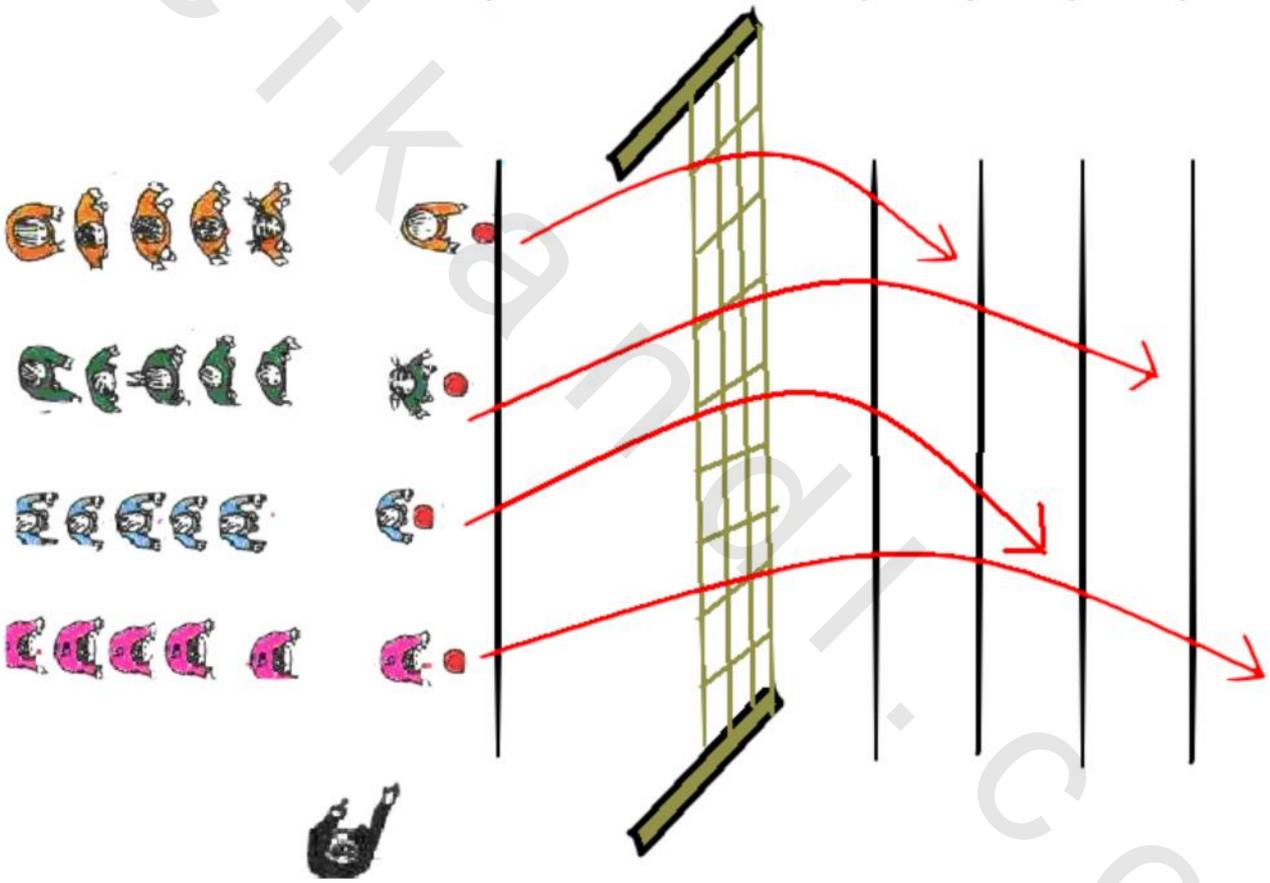
- تغيير الثنائيات .
- إجراء العملية نفسها في المواجهة بين الثنائيات ، لكن باحتساب النقط لصالح الفريق الذي ينتمي إليه المتنافس .

() :

الهدف من اللعبة :

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 عن الفائزين .



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

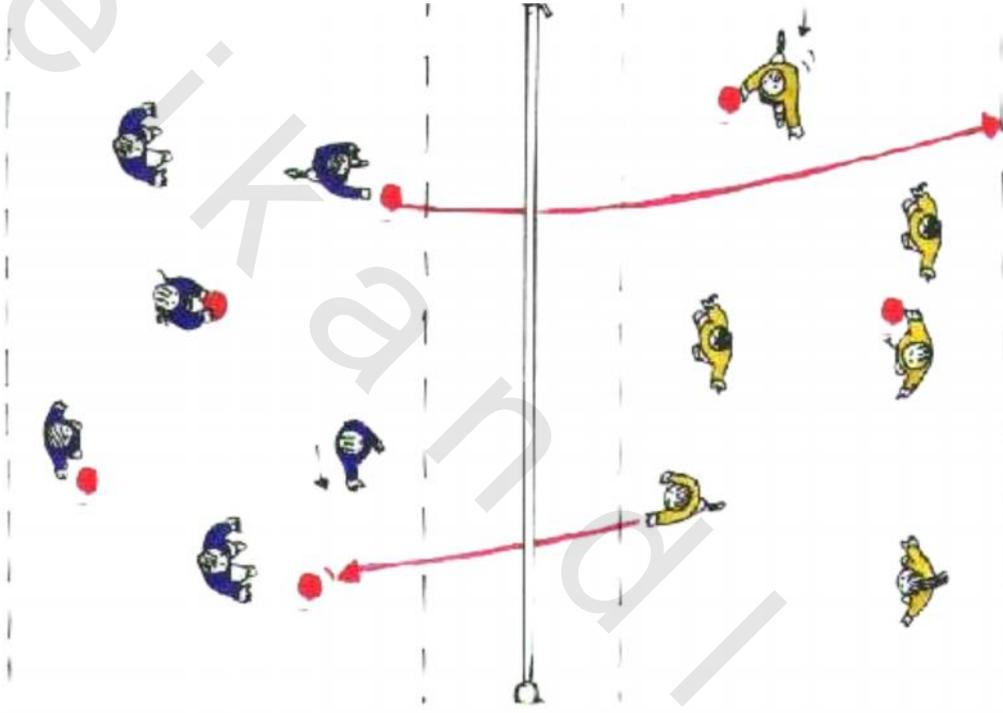
تعديلات ممكنة:

() :

الهدف من اللعبة :

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يشكل المدرب منطقتين يفصلهما حاجز (شبكة أو حبل عال بـ 1.5 متر ونصف) . تبدأ اللعبة بتبادل إرسال الكرات فوق الشبكة أو الحاجز . بعد انقضاء دقيقتين يعلن المدرب التوقف عن الإرسال من أجل بحوزتها أقل عدد من الكرات



: - رمي أكبر عدد من الكرات إلي ملعب المنافسين .

- الإسراع في التقاط الكرات وتمريرها للجهة المقابلة .

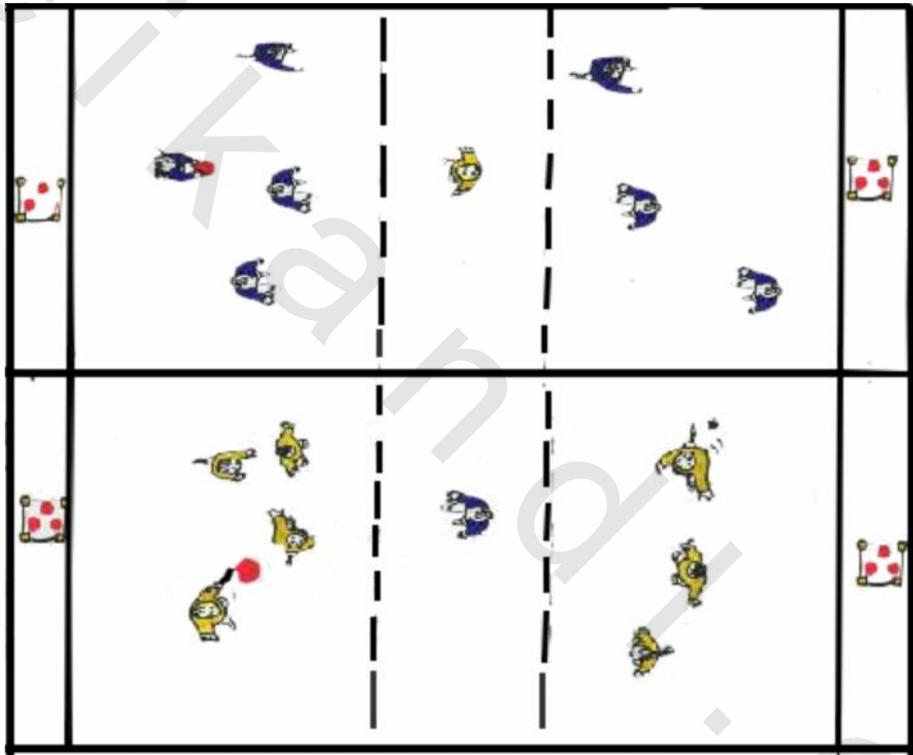
تعديلات ممكنة : - المدة الزمنية للعب .

() :

الهدف من : 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



: بالنسبة لعناصر الفريق نقل الكرات بواسطة التمريرات
. أما بالنسبة للمدافع عليه اعتراض التمريرات ثم إرجاع الكرة إلي نقطة الانطلاق .

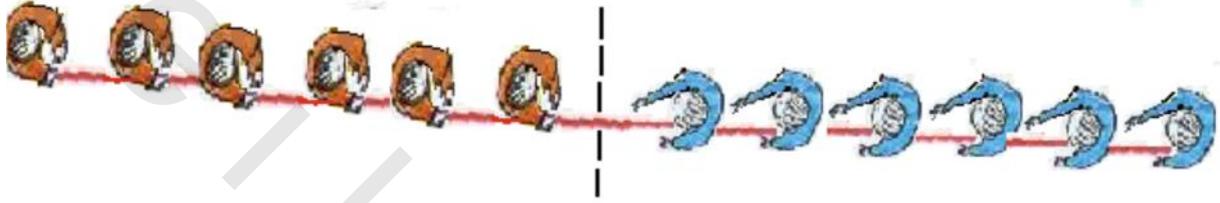
تعديلات ممكنة : عدد المدافعين -

() :

الهدف من اللعبة :

التنظيم المادي والبشري للعبة :

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



: جر الحبل المشترك بين الفريقين لهزم المنافس ، وذلك بإرغام أول لاعب من المنافسين

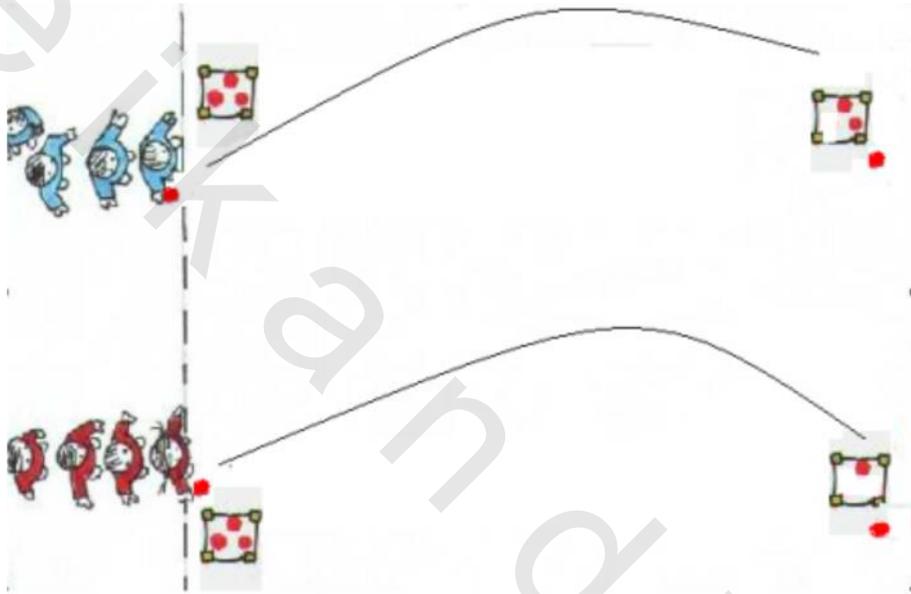
تعديلات ممكنة : تقليص عدد المتبارين – المسافة بين أول لاعب والخط الفاصل .

() : لعبة التصويب .

الهدف من اللعبة :

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم اللاعبون 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 فرقة ، ثم يعود إلى الخلف ، والفريق الفائز هو الذي يجعل أكبر عدد من الكرات داخل الصندوق .



: 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 .

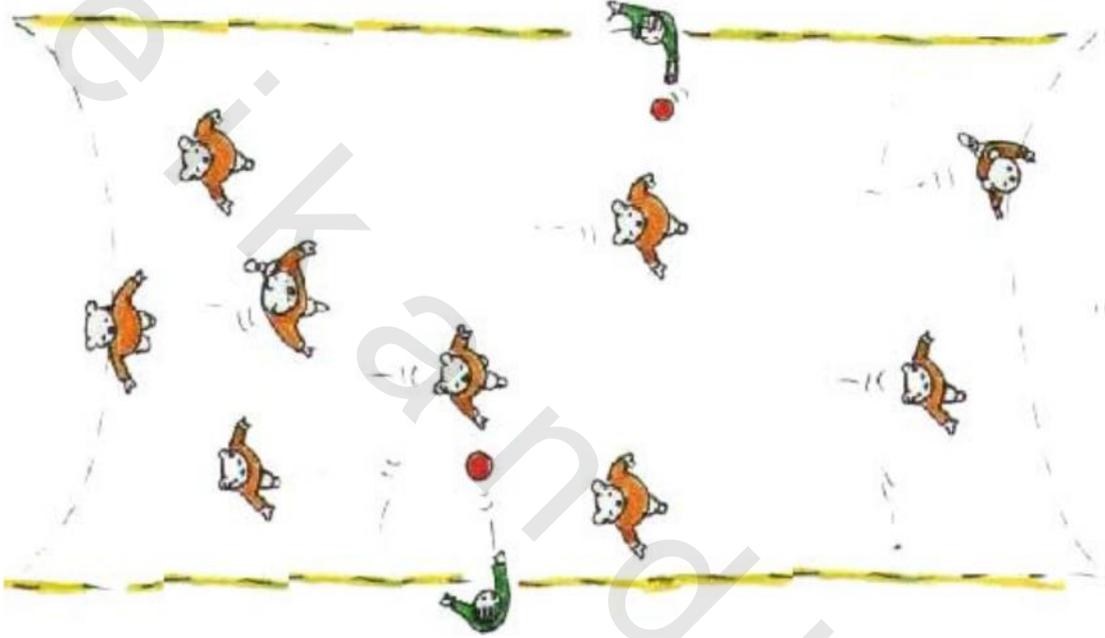
- استعمال أدوات مختلفة الشكل والحجم شريطة أن لا تشكل خطرا علي اللاعبين .

() : الرصيف .

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

التنظيم المادي والبشري للعبة :

تحاول مجموعة من اللاعبين الجري لقطع ممر طوله متر وعرضه لإصابة بكرة لينة تقذف من لاعبين انطلقا من ضفتي الممر ، ويتحول كل لاعب تم لمسه إلي حاجز ثابت .



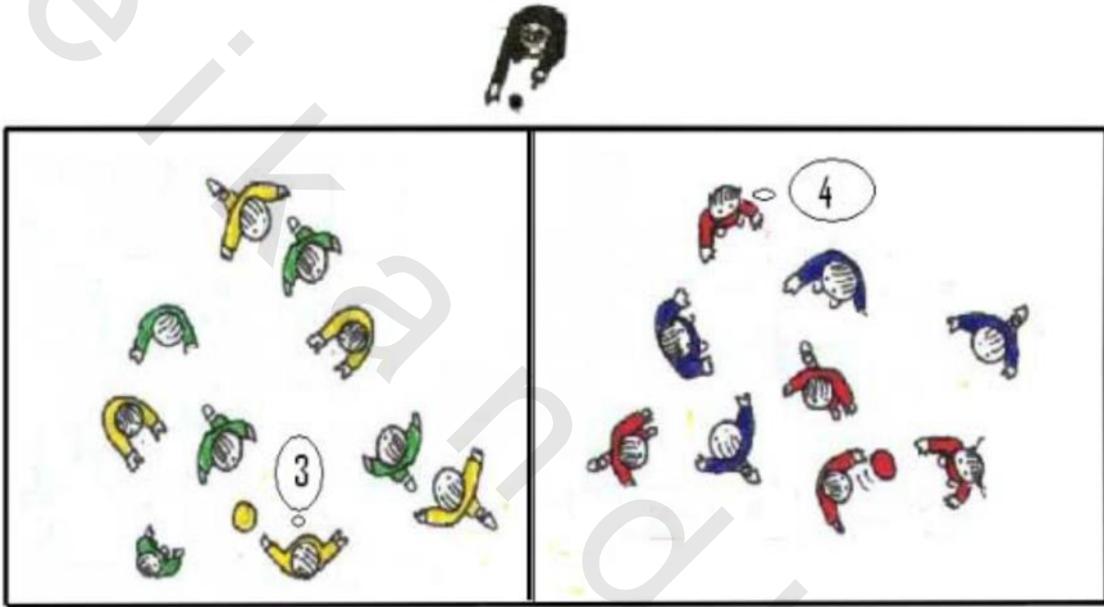
تعديلات ممكنة :

() : التمريرات الخمس .

الهدف من اللعبة : نحقق خمس تمريرات متتالية رغم وجود المنافس

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يشكل اللاعب فضائيين للعب بعد تقسيم اللاعبين إلي 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 .



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

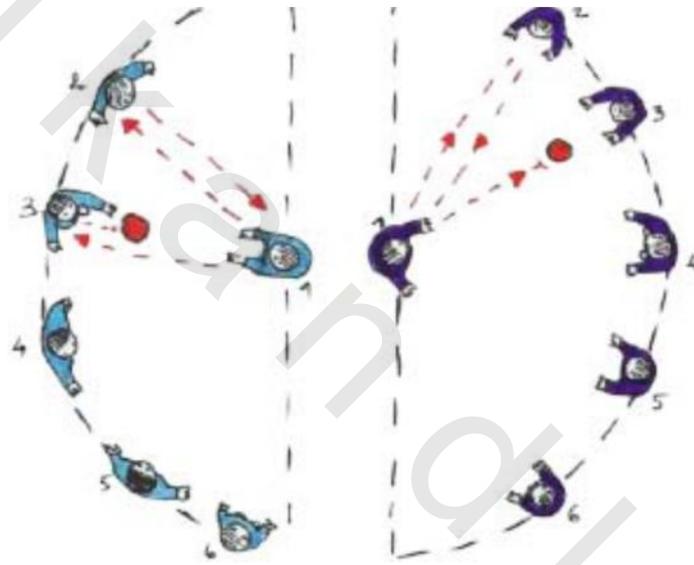
تعديلات ممكنة : عدد التمريرات المطلوبة – عدد اللاعبين –

() :

الهدف من اللعبة :

التنظيم المادي والبشري للعبة :

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



: تمرير الكرة بسرعة نحو الزميل .

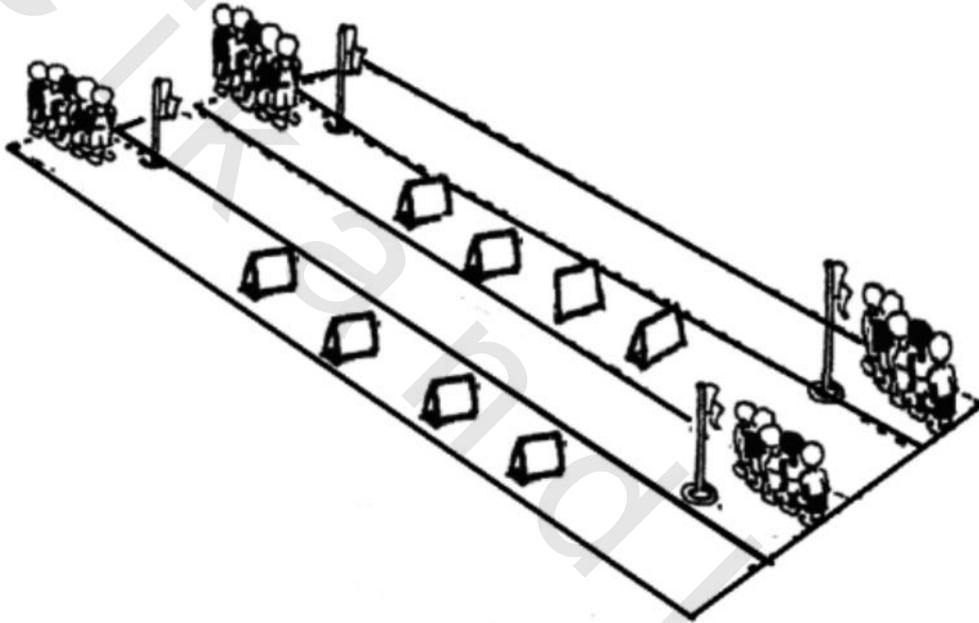
تعديلات ممكنة :

() :

الهدف من اللعبة : أقرن سرعتي بسرعة الزميل .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يوزع اللاعبين 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 .



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

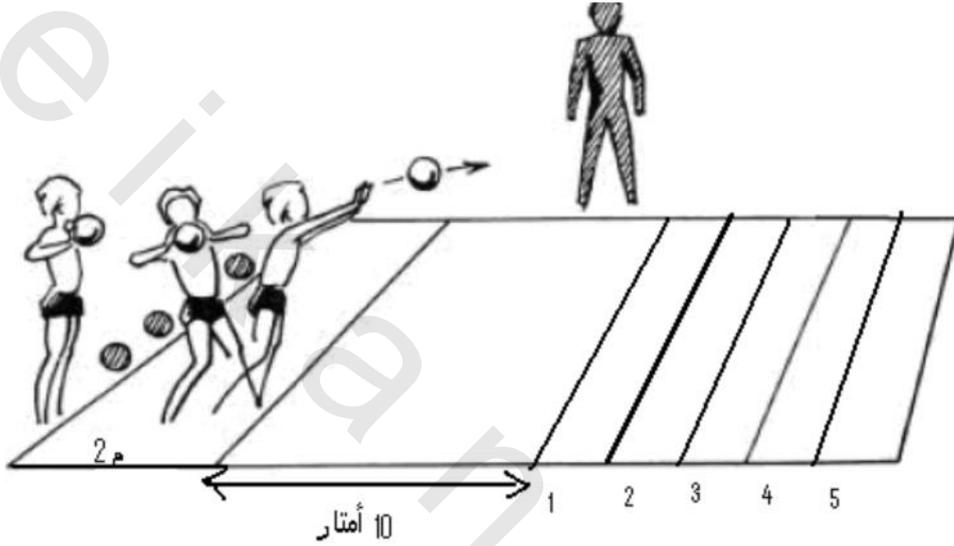
تعديلات ممكنة :

() : الرمي باليدين .

الهدف من اللعبة :

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات ويحاول كل لاعب رمي أداة (كيس رمل ، كرة طبية) إلى أبعد مدى داخل مجال مقسم إلى مناطق ذات قيم مختلفة إلى خمس نقاط ويتم التنافس بين



: رمي الأداة باليدين معا انطلاقا من الصدر إلى أبعد منطقة .

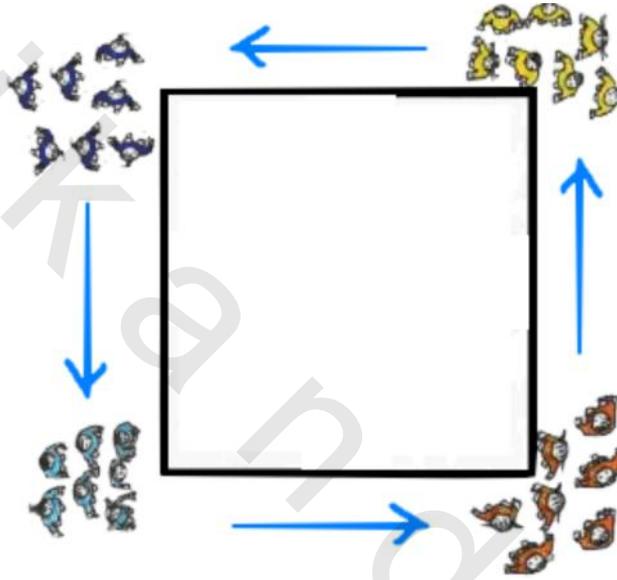
تعديلات ممكنة: - تغيير الأداة - طريقة الرمي (جلوسا ، وقوفا) .

() : لعبة تغيير الأماكن .

الهدف من اللعبة : سرع 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 .



: الجري جماعة بسرعة نحو الزاوية الموائية .

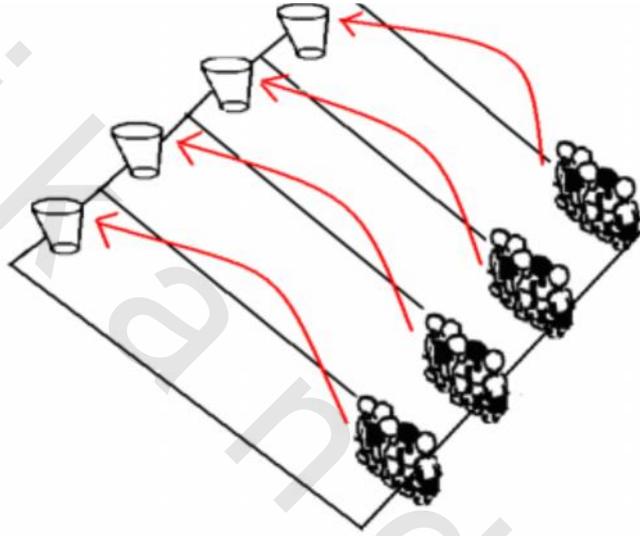
تعديلات ممكنة : - طريقة التنقل (علي رجل واحدة ، الجري الجانبي)- تغيير نوع الإشارة

() :

الهدف من اللعبة :

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 .



– تصويب أكبر عدد

:

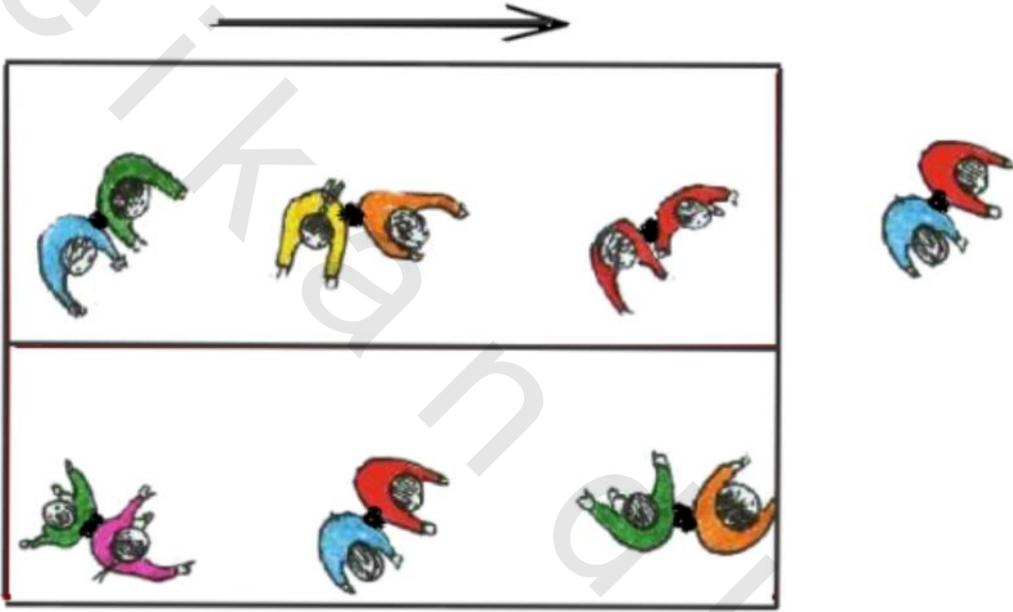
تعديلات ممكنة : عدد التصويبات لكل لاعب – المسافة بين اللاعب والسلة .

() :

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

التنظيم المادي والبشري للعبة :

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



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

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

- حجم الأداة : كرة صغيرة ، كبيرة .

- التغيير في المسافة الفاصلة بين الخطين بالزيادة أو النقصان .

- تعقيد مسار التنقل : وضع صعوبات كتخطي حاجز منخفض .

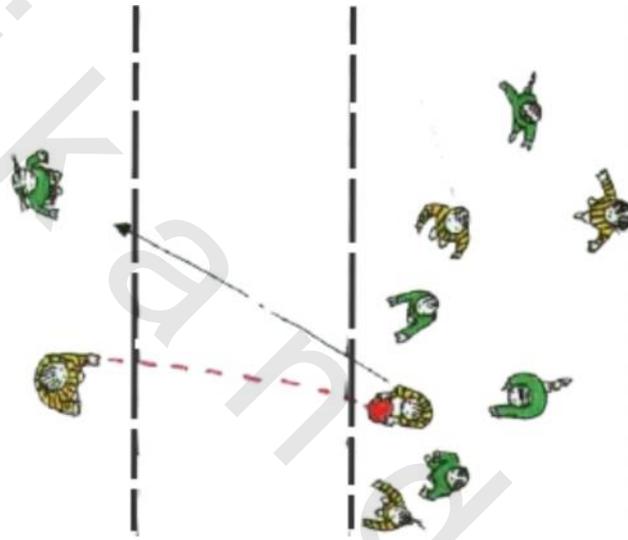
() :

الهدف من اللعبة : أتمرکز في مسار الكرة لاستقبالها .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يقسم الملعب إلى منطقتين يفصل بينهما ممر محظور عرضة 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 المجموعة الأخرى الذين يسعون بدورهم لالتقاطها وكل لاعب

يلتقط الكرة يتحول إلى رام .



:

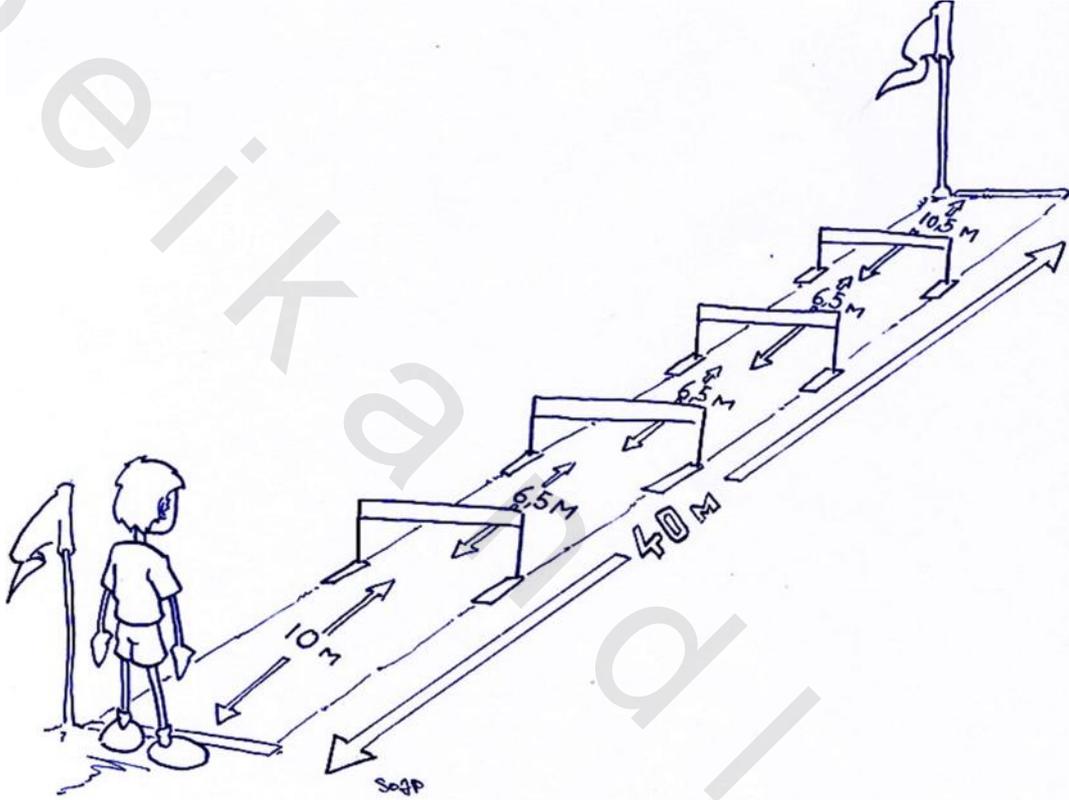
تعديلات ممكنة :

() : الحواجز غير المنتظمة .

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

التنظيم المادي والبشري للعبة :

يجري اللاعبين في ممرات طولها متر تتخللها ثلاث حواجز متباينة المسافة وبعلو سم تقريبا .



تعديلات ممكنة :

() :

الهدف من اللعبة : أتنقل متفاديا المتنافس .

التنظيم المادي والبشري للعبة :

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



: بالنسبة للعناصر الموجودة في محيط الدائرة تمرير الكرة فيما بينهم ثم التصويب نحو آخر

تعديلات ممكنة :

: () 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 (والاستقبال والتمرير
(.



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

- التوافق بين الثنائي أثناء العرض .

تعديلات ممكنة : - تقليص أو زيادة وقت العرض .

- تحديد عدد التنقلات أثناء العرض .

- الزيادة في عدد المشاركين من كل فريق .

() : 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 .

() : الثعلب الحيران

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

() : التماثيل

() يحدد لاعب يجري وراء الجميع وعلي كل لاعب اتخاذ وضع استعداد لآحد مهارات الكرة الطائرة قبل أن يلمسه زميلة ثم يحاول آخرون تحرير التمثال بلمسة ثم يعود للجري ، والتلميذ الذي يتم لمسه قبل اتخاذ وضع صحيح لآحدى المهارات يقوم هو بالجري وراء الجميع .

() :

(ثو) 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 .

() : مسكه وتمريره

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

() :

(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 آحدى الدوائر والفائز من يستمر حتي النهاية .

() : الرمية الخلفية

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

() :

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

() مثلث التمرير :

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

() لمس ظل الزميل :

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

() :

() -

() - داخل دائرة قطرها م علي بعد متساوي من خط مستقيم ويحاول كل تلميذ بتمرير الكرة 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 .

() :

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

() :

(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 .

() :

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

() :

() 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

() : 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 بزمن وعدد تمريرات حسب المستوي

() :

(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

() :

(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 الـ

- تحديد المباراة بزمن
- محاولة إشراك الفريق الموجود خارج الملعب في إدارة المباراة .

() : تمرير القطارات

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

المرفقات

مرفق (١)

الخطابات الموجهة من الكلية إلى الجهات المختصة للموافقة علي إجراء الدراسة

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

جامعة الإسكندرية
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 .

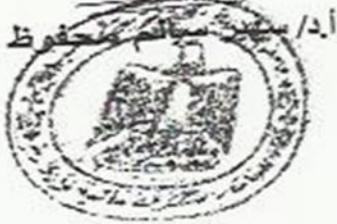
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

الدراسات

كبير أخصائين

١٢ / ١٤١٤ هـ

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث



مدير مدرسة الامل للصلم 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 الإبتدائية - بشبراخيت 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 الأحرارم ،،،

الدراسات
رئيس

كبير أخصائين

ر/د/ ٢٠١٠٢٠٠٩

مدير مدرسة الشباب لعل للدارس

وكلية الكلية للدراسات العليا والبحوث



مرفق (٢)

موافقات الجهات المختصة علي تطبيق البحث

موافقة الجهاز المركزي للتعينة العامة والاحصاء ومديرية التربية والتعليم بالبحيرة



جمهورية مصر العربية

الجهاز المركزي للتعينة العامة والاحصاء

رقم القيد : ٢٠١٠ - ١٣ / ١٧

التاريخ : ١٧ / ١٣ / ٢٠١٠

السيد / الاستاذ وكيل اول الوزارة التربية والتعليم بالبحيرة

بسم طيبة وبعد

برجى التكرم بالاجابة

باننا نوافق على قيام المدارس / رضا عبد الوهاب عوض خليفة العقيد لدرجة
الدكتوراه بقسم التدريس الرياضى وعلوم الحركة وموضوع رسالته (التأثير ودور ذوي
الاجتهاد الخاص السمعية مع الاسوياء على تطوير بعض المخبيرات البدنية والمهارية
والسلوك التكيفى لممارسي الكرة الطائرة).

لذلك نرجو التكرم بالموافقة على تطبيق البرنامج الخاص برسالة على مدى

الأمر للصحة السمع

الشباب الابداعية

بمركز شبراخيت التابع لادارة شبراخيت التعليمية بالبحيرة

برجاء التكرم بتسهيل مهمة

وتحن ان نشكر لتبدأكم حسن تعاونكم معنا

ارجو ان تقبلوا يا فخراحمنا



رئيس الادارة المركزية لادارة شبراخيت التعليمية بالبحيرة

الجهاز المركزي للتعينة العامة والاحصاء
الإدارة المركزية لأقليم الوجه البحري
صادر رقم ٤٤١
التاريخ ١٧ / ١٣ / ٢٠١٠

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 وأفر التحية

تحريري في ٢٠١٠/٣/٥

مدير إدارة الأمن

محمد علي سعيد

وكيل الوزارة
مدير المديرية



محمد نجيب البابلي

إدارة شراحيه عليه
قسم الكليه

السيد الاستاذ / د. محمد سعيد الشبايح / مدير اعداد المعلمين
بعد انتميه

تقدم لسيادتكم الاستاذ / د. محمد سعيد الشبايح / مدير اعداد المعلمين
كلية الآداب بدمشق و الكفتم لدرجه الدكتوراه بقسم الشراحيه
الرياضيه و علوم الحركه بخصوص كل بحث مساهم في علم التمارين
و صحه ذوي الاعيابهات الخاصه السعيه مع الاسوياد و ذلك
بتكليف رسمي من كليه الآداب بدمشق بجامعه دمشق و تأشير
عليه من الاستاذ / د. محمد سعيد الشبايح / مدير اعداد المعلمين
المساعد كما سيجل ما مورس على انه يكون هذا البحث كما اظهر
عمله الاساسي و دره بيانات تؤثر على العمل -
و سيادتكم جزيل الشكر

د. محمد سعيد الشبايح
مدير اعداد المعلمين


السيد الاستاذ / د. محمد سعيد الشبايح
مدير اعداد المعلمين
٢١



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

هدى محمد عوض الألفي

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

أستاذ دكتور

إلهام عبد الرحمن محمد

ستاذ 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 كإنضمامهم 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 القبلي 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 البعدي للمتغيرات (البدنية - المهارية - السلوك التكيفي) من ١١ / ٥ / ٢٠١٤ م إلي ١٤ / ٥ / ٢٠١٤ م

● أدوات البحث :

اختبارات المتغيرات البدنية

اختبارات المتغيرات مهارية

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 (ت) T Test)

● الاستنتاجات

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

- 1- دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء أدى إلي تطوير المتغيرات البدنية (القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة ، سرعة رد الفعل ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، والدقة) لممارسي الكرة الطائرة .
- 2- دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء أدى إلي تطوير المتغيرات مهارية (الإرسال ، التمرير ، والدفاع عن الملعب) لممارسي الكرة الطائرة .
- 3- دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء أدى إلي تطوير السلوك التكيفي لممارسي الكرة الطائرة .

● التوصيات

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

- 1- استخدام الدمج لتطوير القدرات البدنية والمهارية و السلوك التكيفي قيد البحث لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية لممارسي الكرة الطائرة .
- 2- أن يتم الدمج لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء في سن مبكرة حتي تأتي عملية الدمج ثمارها المرجوة .
- 3- تطبيق دراسات أخرى عن دمج ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية مع الأسوياء وتأثيرها علي تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والسلوك التكيفي لممارسي أنشطة رياضية أخرى .
- 4- 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 بإستخدام 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 .



Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Sports Training & Kinematics 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 Practitioners.**

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)