

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلاء عبد الفتاح : التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٧م .
٢. أحمد السيد بيومى : تأثير برنامج تدريبي نوعى لتنمية (الكومى - الكاتا) على فاعلية الأداء المهى لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .
٣. أحمد أمين فوزى : علم النفس الرياضى مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٩٢م .
٤. أحمد خاطر ، : المدخل التطبيقى للقياس فى اللياقة البدنية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠م .
٥. أحمد عبد الدايم الوزير : فاعلية الأداء وعلاقته المستوى البدنى والمهارة للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م .
٦. أحمد محمد إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتية من (١٠-١٢) سنة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م .
٧. أحمد محمد السيد القط : فاعلية الأداء المهارى الهجومى للفريق القومى لكرة اليد بأثينا (٢٠٠٤م) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٦م .
٨. أحمد محمد : فاعلية التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة لرفع مستوى مهارة المرجحة الدائرية فتحاً أماماً على اليدين على جهاز العقلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧م .
٩. أحمد محمد ذكى : الاستجابات الفسيولوجية والانثروبومترية والمهارية لبرنامج تدريبي معدل وفقاً لقياسات متكررة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦م .

١٠. أحمد محمد زكى : برنامج تدريبي مركب وتأثيره فى مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .
١١. أحمد محمود على شهده : تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس حركى على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لمرحلة التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
١٢. أحمد محمود محمد : الأسس العلمية والتطبيقية لنظريات التدريب الرياضى ، الكويت ، منشور ذات السلاسل ، ٢٠٠١ م .
١٣. أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٩ م .
١٤. أسامة مصطفى رياض : الطب الرياضى وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
١٥. أشرف فتحى عبد المحسن : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
١٦. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٧. _____ : نظريات التدريب الرياضى (الجوانب الأساسية للعملية التدريبية) ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
١٨. السيد محمد أحمد سليمان : دراسة أثر تعليم المبتدئين فى كرة اليد باستخدام طريقة المنافسات الجماعية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان / ١٩٨١ م
١٩. أمرالله البساطى : قواعد وأسس التدريب الرياضى وتطبيقاته ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ م .
٢٠. أمل محمد زكريا نصر : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .

٢١. جلال كمال سالم : تأثير برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد تحت (١٦) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢ م .
٢٢. _____ : كرة اليد الحديثة (أسس - تطبيقات) ، بورسعيد ، ٢٠٠٢ م .
٢٣. جيرد لانجهوف تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٦ م .
٢٤. حازم حسن محمود : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفنى لمهارة الهيلى كير على المتوازي ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
٢٥. خالد حسين محمد على : فعالية الدفاع الضاغظ الهجومى وتأثيره على نتائج المباريات فى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
٢٦. رندا شوقي : تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتى الدفع والنظر فى هوكى الميدان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
٢٧. ريهام منصور حلوه : تأثير برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرتد السريع لناشئى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٥ م .
٢٨. س- تارج : الميكانيكا النظرية ، ترجمة أحمد الفرماوى ، دار مير للطباعة والنشر ، موسكو ، ١٩٧٣ م .
٢٩. شريف على طه : فاعلية أدار بعض المهارات الهجومية والدفاعية المؤثرة على نتائج الفريق القومى للشباب فى بطولة كأس العالم لكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .

٣٠. صاحب الشحات البهنسى : تأثير برنامج لبعض مكونات الإدراك الحس - حركى على مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨ م .
٣١. صلاح محمد عسران : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء مجموعة حركات الرمى من فوق المقعدة للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٣٢. ضياء الخياط ، عبد الكريم غزال : كرة اليد ، العراق ، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ م .
٣٣. طلحة حسن حسام الدين : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحليل الحركى للجمباز ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية فى الوطن العربى ، المجلد الثانى ، ١٩٩٣ م .
٣٤. عادل إبراهيم أحمد : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فعالية أداء بعض اساليب الكتس المتبوع باللكم والركل للناشئين فى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ م .
٣٥. عصام حلمى ، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضى أسس - مفاهيم - اتجاهات ، الإسكندرية دار المعارف ، ١٩٩٧ م .
٣٦. عصام عبد الحميد : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدورى - وبعض المتغيرات البدنية المهارية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢ م .
٣٧. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

- ٣٨ . عقاف محمد حسن خطابى : أثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركى لمهارة التمريرة الكرابجية فى الهجوم الخاطف فى كرة لايد من خطط اللعب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بنات ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ٣٩ . على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧ م .
- ٤٠ . عماد الدين عباس أبو زيد : تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية ، دار المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٤١ . عماد الدين عباس ، مدحت : تطبيقات الهجوم فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط ١ ، ٢٠٠٧ م .
- ٤٢ . عمرو أبوالمجد ، جمال إسماعيل : تخطيط برنامج تدريب وتربية البراعم والناشئين فى كرة القدم ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .
- ٤٣ . فايد على فايد : أثر برنامج تمرينات خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٤٤ . فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، ص ٣٨٧ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٤٥ . فيرنريك ، هاينزبوش ، جردفيشر ، رايموند كوخ : الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين والمتقدمين ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ومراجعة محمد حسن علاوى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٦ . كمال درويش وآخرون : الدفاع فى كرة اليد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
- ٤٧ . كمال عبد الحميد درويش ، محمد صبحى حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤٨ . _____ : القياس فى كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠ م .

- ٥٨ . محمد إبراهيم شحاتة : دليل الجمباز الأرضي وحصان القفز ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٧ م .
- ٥٩ . _____ : التدريب بالأنقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٦٠ . محمد أحمد غازي : برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى بعض المهارات الهجومية للعبة كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
- ٦١ . محمد أشرف كامل : أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة على مستوى الانجاز لناشئي كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٦٢ . محمد السعيد حافظ جودة : تأثير نظام التدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد على تحسين مستوى أداء مهارة توماس فليد في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالاسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م .
- ٦٣ . محمد السعيد مجاهد : تأثير برنامج تدريبي نوعي في ضوء بعض المتغيرات الكينماتيكية على تحسين المستوى القمي لمتسابقى (١٠٠٠٠ م) مشى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .
- ٦٤ . محمد توفيق الويللى : كرة اليد ، (تعليم - تدريب - تكنيك) ، الكويت ، مطابع الطوبجى ، ١٩٨٩ م .
- ٦٥ . _____ : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك) ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٦٦ . _____ : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك) ، دار الكتب المصرية ، ١٩٩٥ م .
- ٦٧ . _____ : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك) ، ط٣ ، القاهرة ، دار القلم ، ١٩٩٨ م .

- ٦٨ . _____ : تدريبات المنافسات ، ط ٢ ، دار G.M.S للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٩ . محمد جابر بريقع : الأساس البيوميكانيكى لاختبار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج فى بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠ م .
- ٧٠ . محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط ٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٧١ . محمد حسن علاوى ، : اختبارات الأداء الحركى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ م .
محمد نصر الدين رضوان
- ٧٢ . محمد حسن علاوى ، : الإعداد النفسى فى كرة اليد ، نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
كمال عبد الرحمن درويش ،
عماد عباس أبوزيد
- ٧٣ . محمد خالد حموده ، : الهجوم فى كرة اليد ، مطبعة الديد ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
ياسر دبور
- ٧٤ . محمد سعد على محمد : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتية مرحلة (١٢-١٣) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٧٥ . محمد سعيد سليمان : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتية مرحلة (١٢-١٣) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٧٦ . محمد عثمان : التعليم الحركى والتدريب ، الكويت ، دار القلم للنشر ، ١٩٩٣ م .
- ٧٧ . محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس فى التربية البدنية والرياضية ، ص ١٠٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .

- ٧٨ . محمود محمد سليمان : الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقتي الوثب الطويل والعالي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ م .
- ٧٩ . مدحت قاسم عبد الرازق : (كرة اليد - تعليم إدارة) ، مكتبة شجر الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
- ٨٠ . مدحت محمود الشافعي : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات للمهارات الهجومية البدنية والفسولوجية على مستوى الأداء المهارى لنشائي كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد ، ٥٢ ، ٢٠٠٣ م .
- ٨١ . مروة أحمد فضل : التحليل الكيفي والكمي لمهارة الإرسال الساحق بالوثب كأساس للتدريب النوعي في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٥ م .
- ٨٢ . مصطفى محمود مصطفى : دراسة تحليلية للأداء الهجومي والدفاعي للفريق القومي المصري في بطولة العالم السادسة عشر لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٨٣ . مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م .
- ٨٤ . : _____ : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
- ٨٥ . منير جرجس : كرة اليد للجميع ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٨٦ . : _____ : كرة اليد ، التدريب الشامل والتميز المهارى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ م .
- ٨٧ . مهاب عبد الرازق الدسوقي : تأثير التدريبات النوعية لإدراك الحس - حركى لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المكتورة على عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .

- ٨٨ . نبييل حسنى الشورى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمجة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٨٩ . نبييل عبد المنعم ، محمد أحمد الشامى : تأثير التمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الأساس فى تحسين الأداء على جهاز الحلق ، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
- ٩٠ . هانز جرت شتاين ، أودج رافيد هوف : كرة اليد - ترجمة كمال عبد الحميد ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٩١ . هشام صبحى حسن : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلويحة الدائرية على جهاز حسان الحلق للناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المنيا ، ١٩٩٣ م .
- ٩٢ . هشام محمد أنور عبد الحميد : تطوير سرعة الأداء المهارى لناشئ كرة اليد كمدافع ومهاجم فردى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
- ٩٣ . وفاء محمد كتمى : أثر استخدام التدريب البليومتري على الارتقاء بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٩٤ . ياسر أحمد حروج : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركى بالآثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتية من (١-١٢ سنة) ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٩٥ . ياسر محمد دبور : كرة اليد الحديثة ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٩٦ . يوسف محمد عربى : المعايير التكتيكية كأساس لوضع التمرينات الفردية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

97. Bukhtiy L.G : The features of organization and Holding the training . process for female Hand ball players, Ukrainian, stata yniversity of physical education and sport / Kiev . department of sport games . (1996).
98. Callier : Effects Of Specific Training On Static And Dynamic Blanca Of Deaf ,Serial ,Stabs Reveres Activates Physiques Et Sportive Oct ,1998, France.
99. Ekke Hoff ManN : Defence Training ., Youth Coaches, Course 27th~29th August. Ehfin Rotenberg AD, FuldaGermany
.http://WWW.cOacheSinf0.C0mItLcl~
100. Ellen Kviyhboum & Katharine M : Biomechanics Ayualititive Approach For Studing , Human Movement 2nd U.S.A, 1985
101. Fobek, Gosath Karmal : Cooperative Theoriound Praxis Leisting Sport Leipzig , 1997.
102. Golby & Hope : Effect “Souiet And Suester Ncoaching Methodologies On The Acqysistion Of Gymonastic Skills ,Journal — Article, Peccs Pual — And —Motor — Skills, 1991 Febjvl 72 (11:348-35.5) England 1991
103. Gosath Karmal : Intergral Method In Physical Proporation Of Youth Players , Euro Pen Handball Federation Portughal ,2000

104. Holcomb, W.R, etal. : The Effectveness of a modified plyometric program an power and the vertical Jump, Journal of strength and condirioning research . 10 (2) May (1996)
105. Kraemer, J-& Morrow . A : Changes in Rowing regmeter weight lifiting vertical jumpand isokintic performance in response to standard and standard plus plymetric trainingprograms, New York : sport Med-(1993)
106. Klaus Feldman : A focus On Action Speed Training Youth Coaches , Course 27th29th August Ehf In Rotenburg A.D, Fulda I Germany. <http://www.coaChesiflfo.cOmlarticle> 1999
107. Kristy Brow Land : Boys Gymanstis Ruley Brice Darbim, Publisher Ronssoy Missouri , U.S.A , 1988.
108. Mannie. K., : The Case Against Explosive Weight Training www.i.r.a.t.com/artecles/marrnieexplosionhtm ,1999
109. Marko Silbia : Initialand And Further Selection Of Children Gifted For Handball On The Basic Of Some Chosen Morphogical And Motor Parameters ,1997.
110. Merzfy Schhadlich : Hellen Handball And Volley 11, Berliy -1996
111. Porgnan. D : Psy C . Holo gjeal Bases Of Sport In Jury. Mdgan Loym, 1993.
112. Radfik Kro n Suns kin Antanas` Sharabuls : Hand Ball Matches Analyzes: Computerized Notation System , Uyjynas , Kunokul Rural Sports 2002.

113. Ray. YK : The Value Of Gymnastics Conditioning Exercise To Speed Of Learning Selected Research Quarterly .No .1, March 1969.
114. Sherill : Adapted Physical Activity. Recreation And Claudine Sport, Cross Disciplinary And Lifespan Fifth Edition , McGraw. Hill Companies , 1998
115. Singer, R.N : Motor Learning And Human Performance, Third Edition, Macmillan Publishing Co. , Inc Network ,1980.
116. Smashka : How To Play Championship Doubles, United States Handball , Association , Arizona USA ,1999.
117. Tross,H : Handball Reimbok Bei Hamburg, 1999.
118. Williams : Teaching Soccer, Burgess Publishing Co, Thomson U.S,1980.
119. Xiao—G : Research On The Specific Strength Of Gymnasts On Education, 1998.

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

120. <http://www.ergo-eg.com/skeleton.php>
121. <http://www.bramjnet.com/vb3/showpost.php?p=3543274&postcount=5>
122. <http://www.om-elkher.com/vb/showthread.php?s=1fd50de62813293cd129bac710d99128&p=4966#post4966>
123. <http://www.arabnokia.net/showthread.php?p=1043413165>
124. <http://www.kaznova.com/vb/showthread.php?t=134323>
125. http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/MSehia10/SihiyahMou/Alensan/fig29.gif_cvt.htm

قائمة المرفقات

- مرفق (١) موافقة المسؤولين بنادي طنطا الرياضي على إجراء البحث على ملعب كرة اليد بالنادي .
- مرفق (٢) قائمة بأسماء السادة الخبراء .
- مرفق (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد العناصر والاختبارات المستخدمة قيد البحث .
- مرفق (٤) الاختبارات المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق (٥) استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية للعيينة قيد البحث .
- مرفق (٦) استمارة تسجيل نتائج وبيانات الاختبارات لأفراد عينة البحث .
- مرفق (٧) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب التدريبات النوعية المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق (٨) التدريبات النوعية المستخدمة فى وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- مرفق (٩) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق (١٠) وحدات البرنامج التدريبي المقترح .

مرفق (١)

**موافقة المسؤولين بنادي طنطا الرياضي على إجراء البحث
على ملعب كرة اليد بالنادي**



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
مكتب وكيل الكلية للدراسات العليا

السيد الأستاذ / مدير نادي طنطا الرياضي

تحية طيبة وبعد

نتشرف بأن تفيد سيادتكم بأن الباحثة / **إيمان نجيب محمد شاهين** المعيدة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا مقيدة بمرحلة الماجستير في التربية الرياضية (تدريب رياضي) في العام الجامعي (٢٠٠٩ / ٢٠١٠م) وسجلت موضوع بحث في " برنامج تدريبي نوتى وتأثيره في مستوى أداء مهارة التمريض الكراجية للاعبى كرة اليد " .

برجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحثة لديكم فى تطبيق إجراءات البرنامج التدريبي المقترح على فريق مواليد ٩٤ بنادي طنطا الرياضي .

مرسل لسيادتكم للعلم والتكريم بعمل اللازم

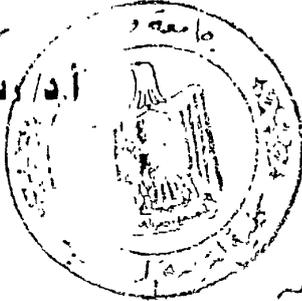
وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام

م. لوكيس

عميد الكلية
أ.د/ رياض زكريا المنشاوى

وكيل الكلية للدراسات والبحوث
أ.د/ إيمان البديوى

م. لوكيس
م. لوكيس
م. لوكيس
م. لوكيس



مرفق (٢)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء (*)

م	أسماء الخبراء	الدرجة العلمية
١.	أ.د / حمدي عبده عبد الواحد :	أستاذ دكتور بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ورئيس قسم علوم الصحة .
٢.	أ.د/ زوزو حامد الحبيب :	أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية .
٣.	أ.م.د/ زينب إسماعيل محمد :	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٤.	أ.م.د/ شريف على طه :	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ .
٥.	أ.م.د/ عفاف محمد حسن خطاب :	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
٦.	أ.م.د/ فتحية على حسن موسى :	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية .
٧.	أ.د/ كريم مراد إسماعيل :	أستاذ متفرع بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .
٨.	أ.د/ محمد توفيق الويللي :	أستاذ متفرع بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
٩.	أ.د/ ناهد عسكر :	أستاذ متفرع بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية .

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد العناصر
والاختيارات المستخدمة قيد البحث



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء

تقوم الباحثة / إيمان نجيب محمد شاهين المعيدة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإعداد بحث لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه " برنامج تدريبي نوعى وتأثيره فى مستوى أداء التمريره الكراجية للاعب كرة اليد "

حيث يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح :

- (١) تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة التمريره الكراجية من الثبات ومن الحركة .
- (٢) تأثير التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء مهارة التمريره الكراجية من الثبات ومن الحركة .

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض المتخصصين والخبراء من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال كرة اليد والتدريب ، لذا تأمل الباحثة من الاستفادة بأرائكم البناءة فى تحديد أنسب العناصر والاختبارات البدنية والمهارية التى تتطلبها مهارة التمريره الكراجية للاعبى كرة اليد تحت ١٤ سنة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

(أ) العناصر البدنية الخاصة بالتمرير الكرواجية من الثبات ومن الحركة :

البيان	قدرة عضلية	قوة	سرعة	تحمل	دقة	مرونة	توازن	رشاقة	توافق
التمرير الكرواجية من الثبات									
تمريره الكرواجية من الحركة									

(ب) الاختبارات البدنية للمهارة قيد البحث :

م	المتغير البدني	الاختبارات البدنية المرشحة	إبداء الرأي	
			موافق	غير موافق
١	القدرة العضلية للذراعين	١- اختبار الشد العمودي بالذراعين . ٢- اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) . ٣- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (١٥ ث). ٤- اختبار شد العضلات بالذراعين .		
٢	القدرة العضلية للرجلين	١- الوثب العريض من الثبات . ٢- الوثب العمودي لسارجنت .		
٣	القوة العضلية	١- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (النبش) . ٢- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف . ٣- اختبار قوة عضلات الظهر . ٤- الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين .		

م	المتغير البدنى	الاختبارات البدنية المرشحة	إبداء الرأى	
			موافق	غير موافق
٤	السرعة	١- العدو ٣٠ م من البدء العالى . ٢- العدو ٦٠ م من البدء العالى . ٣- الجرى ٢٥٢ متر بالظهر والمواجه داخل المنعب ٤- اختبار الجرى ٢٠٠ متر فى شكل تحركات دفاعية وهجومية .		
٥	التحمل	١- الجرى المكوكى ٥٥٠×٥ م . ٢- الجرى ٤٠٠ م .		
٦	الدقة	١- التصويب على المستطيلات المتداخلة على بعد ٥ م . ٢- التصويب على المستطيلات المتداخلة على بعد ٤ م . ٣- التصويب على الدوائر المتداخلة . ٤- التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط .		
٧	المرونة	١- ثنى الجذع من الوقوف . ٢- اختبار رفع الكتفين ٣- مرونة المنكبين		
٨	الرشاقة	١- الخطوة الجانبية ١٠ ث ٢- جرى زجراجى بطريقة بارو ٣×٤٠٥ م .		
٩	التوازن	١- الوثب والتوازن فوق العلامات . ٢- الجرى على عارضة التوازن لقياس التوازن الحركى . ٣- الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت .		
١٠	التوافق	١- نط الحبل بين الذراعين والرجلين طول الحبل ٢٤ بوصة . ٢- اختبار الدوائر المرقمة .		

(ج) (الاختبارات المناسبة لمهارة التمريره الكرواجية) :

م	الإختبارات	إبداء الرأي	
		موافق	لا موافق
١	التمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين واليسار .		
٢	التمرير من الجرى (ذهاب وعودة) لإتجاه واحد فقط .		
٣	التمرير من الجرى (ذهاب وعودة) لإتجاه واحد فقط .		
٤	التمرير من المركز (٨ كرات) .		
٥	التمرير من المركز (١٠) .		
٦	إختبار سرعة التمرير والاستلام على الحائط (٦٠ ثانية) .		
٧	إختبار سرعة التمرير والاستلام على الحائط (٣٠ ثانية) .		
٨	إختبار تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط .		

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم :

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

مرفق رقم (٤)

الاختبارات المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح

أولاً : القياسات الانثروبومترية :

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار
١-	قياس الطول الكلى للجسم .	تحديد الطول الكلى للجسم
٢-	قياس وزن الجسم .	تحديد وزن الجسم

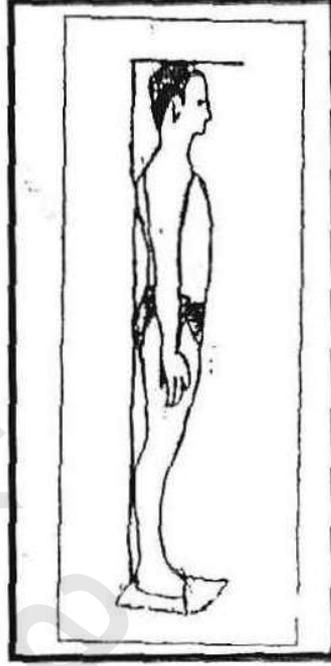
ثانياً : الاختبارات البدنية :

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار
١-	إختبار الوثب العمودي من الثبات .	قياس القدرة العضلية للرجلين
٢-	إختبار رمى كرة يد قانونية للناشئين .	قياس القدرة العضلية للذراع الرامية
٣-	مرونة المنكبين .	قياس مرونة المنكبين
٤-	ثنى الجذع من الوقوف .	قياس مرونة العمود الفقري
٥-	رمى واستقبال كرات التنس (٤ مجموعات) .	قياس التوافق
٦-	الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣٠ × ٤,٥ م .	قياس الرشاقة
٧-	إختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين .	قياس التحمل العضلى لمنطقة الذراعين والكتف
٨-	الجرى المكوكى ٥×٥ م .	قياس التحمل الدورى التنفسى
٩-	تصويت على زوايا المرمى المرسومة على الحائط أو تصويت على المستطيلات المتداخلة على بعد ٥ م .	قياس الدقة

ثالثاً : الإختبارات المهارية :

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار
١-	إختبار تمرير وإستقبال الكرة على حائط أمّس ٣٠ ث .	قياس التوافق وسرعة التمير الكرياجي
٢-	إختبار تمرير وإستقبال الكرة على حائط أمّس ٦٠ ث .	قياس سرعة وتمير إستقبال الكرة من الثبات
٣-	تمرير وإستقبال الكرة (١٠) تمريرات على الحائط .	قياس سرعة التمير وإستقبال الكرة
٤-	التمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين ولليسار .	قياس سرعة ودقة التمير من الجرى
٥-	التمرير من الثبات لمسافة ٢٠ م .	قياس دقة التمير الطويل
٦-	التمرير من الجرى بطول الملعب .	قياس سرعة ودقة التمير من الجرى
٧-	إختبار تمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريره) .	قياس دقة وسرعة التمير من الثبات

أولاً : الاختبارات الأنثروبومترية :
اختبار قياس الطول الكلي للجسم



الغرض من الاختبار :

- تحديد الطول الكلي للجسم (ارتفاع القامة)

الأدوات : جهاز الرستامير وهو عبارة عن قائم ثابت عمودياً على قاعدة خشبية طوله (٢٥٠سم) مدرج في أحد جوانبه بالسنتيمتر ، والجانب الآخر بالبوصة ويكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية ، كما يوجد جزء مثبت أفقياً بحيث يتحرك لأعلى وأسفل .

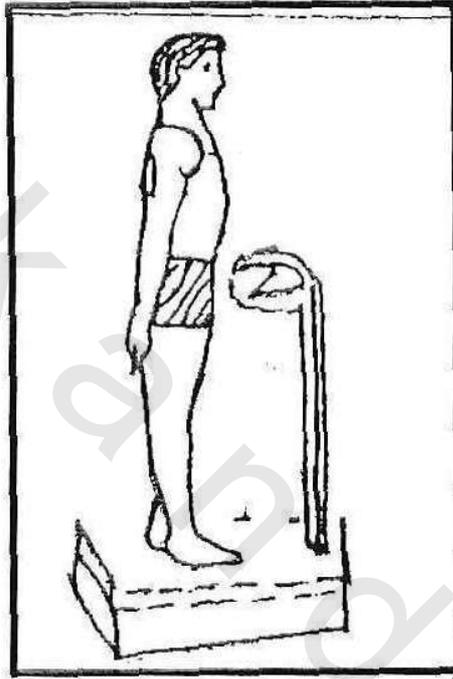
مواصفات القياس : يقف الشخص المختبر (مرتدياً مايوه) حافي القدمين وظهره مواجه للقائم بحيث يلامسه بثلاث نقاط تشرحية هي :

- المنطقة الواقعة بين اللوحين - أبعد نقطة للحوض من الخلف - أبعد نقطة لسمانة الساقين .

- مع مراعاة أن يشد المختبر جسمه لأعلى والنظر للإمام ثم يتم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة .

طريقة التسجيل : يتم تسجيل الرقم المواجه للحامل بالسنتيمتر .

اختبار قياس وزن الجسم



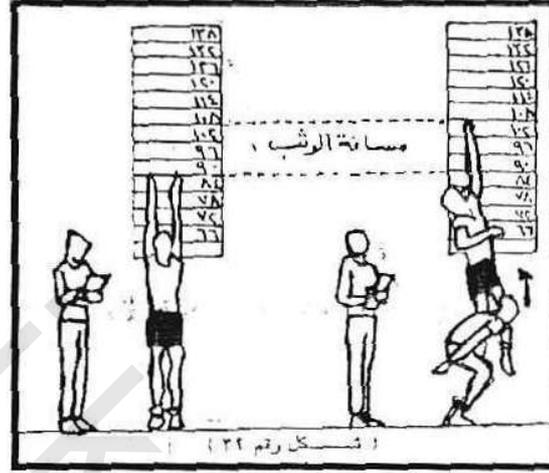
الغرض من الاختبار: تحديد وزن الجسم .

الأدوات: ميزان طبي معاير

مواصفات القياس: يقف الشخص المختبر (مرتديا مايوه) حافي القدمين في منتصف قاعدة الميزان.

طريقة التسجيل: يتم وزن الجسم عن طريق قراءة التدرج بالكيلو جرام .

ثانياً : الإختبارات البدنية :
إختبار الوثب العمودي من الثبات



الغرض من الإختبار : قياس لقدرة العضلية للرجلين

الأدوات المستخدمة : شريط قياس - حائط بارتفاع مناسب - مانيزيا أو ما يحل محلها .

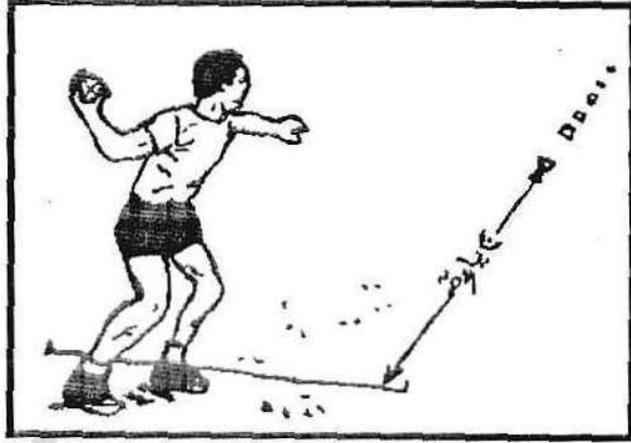
مواصفات الأداء : يغمس الطالب أصابع اليد الرامية في المانيزيا ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه بأطراف أصانعة المغموسة في المانيزيا عند أقصى ارتفاع يستطيع الوصول إليه ثم يواجه الحائط بكتف الذراع الرامية ، ثم يقوم بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها إماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بأطراف الأصابع " المجاورة للحائط) .

شروط الإختبار :

- يجب عدم رفع العقبين أثناء وضع العلامة الأولى .
- لكل تلميذ ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .

التسجيل : المسافة بين العلامتين تعبر عن القدرة العضلية للرجلين وتقاس لأقرب سم .

اختبار رمى كرة يد قانونية للناشئين لأقصى مسافة



الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراع الرامية .

الأدوات المستخدمة :

- يحدد قطاع لرمى الكرة (كرة يد قانونية) وزنها ما بين (٢٨٠ : ٣١٠ جرام) .
- شريط قياس .
- يرسم قطاع الرمي يحدد في أوله خط يقوم المختبر برمي الكرة من خلفه .

مواصفات الأداء : من خلف خط الرمي يرمى المختبر كرة اليد لأقصى مسافة ممكنة من مستوى الكتف وفي إتجاه منطقة الرمي .

شروط الاختبار :

- يكون القياس عمودياً من مكان سقوط الكرة وخط الرمي .
- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .
- يستخدم المختبر اليد المفضلة في رمي الكرة .

التسجيل :

تحتسب المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة لأقرب سم .

اختبار مرونة المنكبين



الغرض من الاختبار: قياس مرونة المنكبين .

الأدوات المستخدمة: قائم مدرج بالسنتيمتر ، مثبت عمودياً على الأرض بحيث يكون صفر التدرج موازياً للأرض ، ملحق بالقائم عارضة ضغيري موازية للأرض وقابلة للحركة على الحافل لعلى ولأسفل .

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف الذراعان عالياً اليدين ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض يقوم المختبر برفع الذراعين خلفاً لأقصى مسافة ممكنة دون حدوث انثناء في المرفقين مع محاولة تضيق المسافة بين القبضتين لأقصى درجة يستطيعها المختبر .

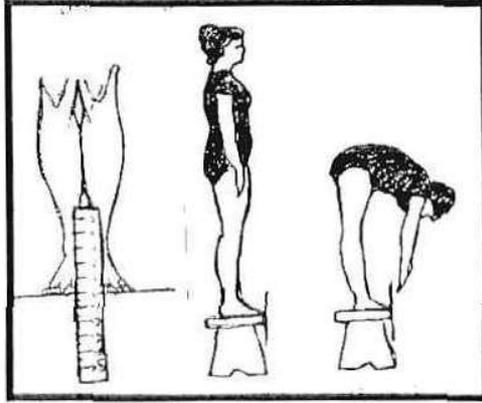
شروط الاختبار:

- يجب على المختبر عدم ثنى المرفقين .
- يجب على المختبر أن يثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة (٢ث) .
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلها .

التسجيل:

- مرونة المختبر هي المسافة بين القبضتين التي يمك بها .
- تحسب المسافة بالسنتيمتر .

اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف



الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم) ، مسطرة غير مرنة مقسمة (من صفر الى ١٠٠ سم) ، مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازياً لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازياً للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع ملاحظة ملامسة أصابع القدمين لحافة المقعد ، من هذا الوضع يقوم المختبر بثنى الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه الى أبعد مسافة ممكنة لأسفل .

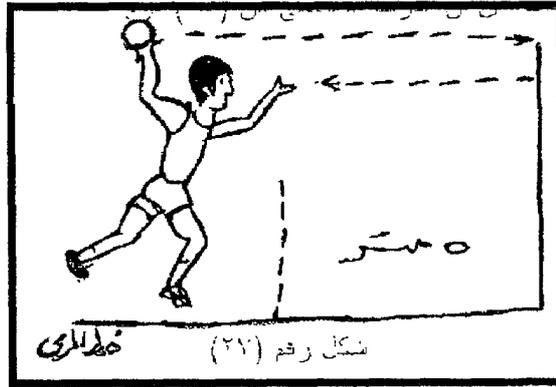
الشروط:

- ١- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء ثنى الجذع .
- ٢- يجب أن يتم الجذع ببطء .
- ٣- يجب الثبات عند أعق مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .
- ٤- لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .

التسجيل:

- يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها .

اختبار رمى واستقبال كرات التنس ٤ مجموعات



الغرض من الاختبار: قياس التوافق .

الأدوات :

- (١٠) كرات تنس .
- حائط أملس يسمح بارتداء الكرات .
- خط للرمى يبعد عن الحائط بخمسة أمتار .

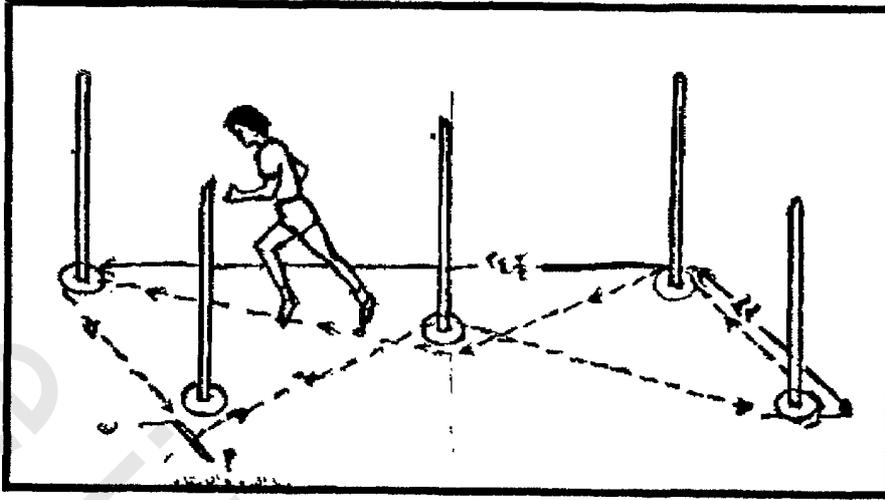
وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط الرمي مواجهاً للحائط يقوم برمي الكرات وإستقبالها تبعا للأسلوب التالي :

- ١- رمى خمس كرات باليد اليمنى وإستقبالها بنفس اليد .
 - ٢- رمى خمس كرات باليد اليسرى وإستقبالها بنفس اليد .
 - ٣- رمى خمس كرات باليد اليمنى وإستقبالها باليد اليسرى .
 - ٤- رمى خمس كرات باليد اليسرى وإستقبالها باليد اليمنى .
- لا بد من رمى الكرات إلى الحائط مباشرة فوق ارتفاع ٢ متر وإستقبالها قبل أن تسقط على الأرض .

التسجيل :

- يسجل للاعب عدد المحاولات الصحيحة وتعطى له درجة واحدة فقط عن كل محاولة صحيحة أى أن الدرجة العظمى من (٢٠) درجة .

اختبار الجرى الزجراج بطريقة بارو



الفرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم .

الأدوات :

- ميدان للجرى مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طولها ٤,٧٥ وعرضه ٣ متر .
- ساعة إيقاف .
- عدد خمسة قوائم من القوائم التى تستخدم فى الوثب العالى أو رايات ركنية كالتى تستخدم فى كرة القدم أو كرسى ، مع ملاحظة الأ يقل طول القوائم أو الراية أو الكراسى عن ٣٠ سم .
- تخطط منطقة الاختبار وفقاً للشكل المبين .
- يحدد خطى البدء والانتهاى بشكل واضح .

طريقة الأداء :

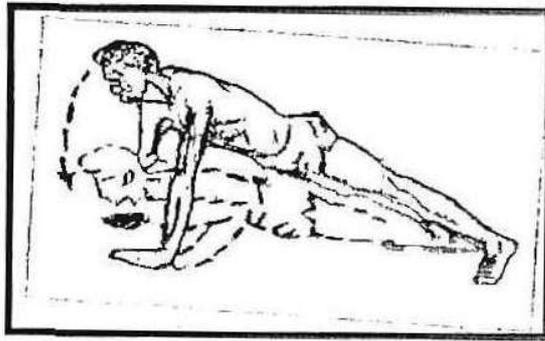
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف البداية .
- عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجرى المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .
- يبدأ المختبر الجرى فى وضع الوقوف عند خط البداية (أ) .

- يكون اتجاه الجرى وفقاً للشكل المحدد بالرسم والذي يكون على شكل (8) .
- يجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو الكراسي أو نقلها من أماكنها أو الاصطدام بها ، وإنما المطلوب هو الدوران حولها .
- عندما يكمل المختبر الجرى ثلاث دورات عليه أن يستمر في الجرى حتى يقطع خط النهاية (ب) .
- عند الفشل في أداء الإختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد الإختبار مرة واحدة .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .
- يجب شرح الإختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب ١ : ١٠ ث ، ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللفة الثالثة .

إختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين



الغرض من الإختبار: قياس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتفين .

الأدوات المستخدمة : أرض مستوية .

طريق الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم فى وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى .
- يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض ، ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثنى الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع .
- يستمر المختبر فى تكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حق التعب .
- يجب أن يلمس المختبر يد المحكم فى كل مرة يقيم فيها بثنى الذراعين .
- يجب على المختبر عند مد الذراعين أن يكون الجسم فى وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى .
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف وإلى الأمام أعلى ، يمينا المطلوب أن تكون حركة الجسم واحدة من أسفل إلى أعلى .

شروط الاختبار :

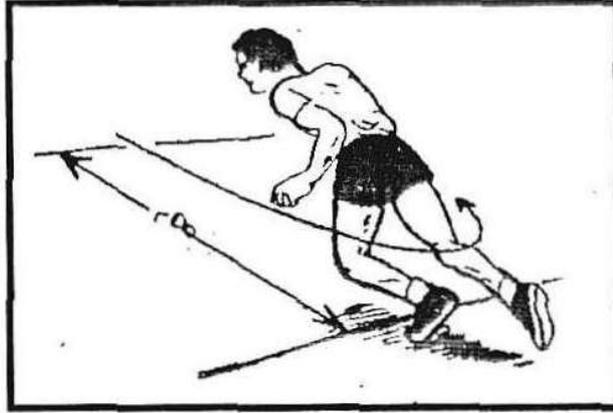
- يجب أن لا يتخلل الأداء أى توقف .
- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

التسجيل :

- يستمر المختبر فى ثنى ومد الذراعين دون التوقف للراحة للتسجيل أكبر عدد ممكن من المرات (ثنى ومد الذراعين) حتى التعب .
- تحسب عدة واحدة عن مرة يقوم فيها المختبر بثنى ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة .
- لا تحتسب الأداء صحيحاً فى الحالات التالية :

- أ- عند سحب المقعد لأعلى .
- ب- فى حالة عدم فرد الذراعين كاملاً فى نهاية الدفع .
- ج- فى حالة عدم لمس يد المحكم بالصدر عند ثنى الذراعين .
- درجات المختبر هى عدد المرات الصحيحة التى يقوم فيها بمد ثنى الذراعين .

اختبار الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ متراً



الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدورى التنفسى .

الأدوات :

- أرض مستوية .
- يرسم خطان من الجير طول الخط ٢ متر ، بحيث تكون المسافة بين الخطين ٥٥ متر .
- توضع راية فى منتصف كل خط وبارتفاع لا يقل عن ٤٠ سم .
- ساعة إيقاف .

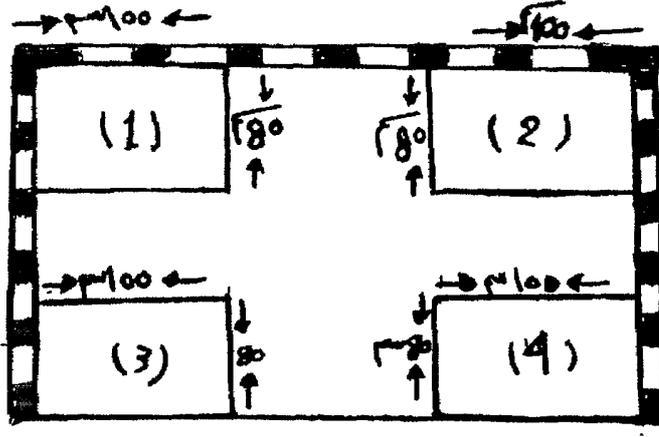
طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن الخط (أ) فى وضع البدء العالى ، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجرى نحو الراية الأخرى للدوران حولها ، والعودة الى خط البدء والدوران حول الراية الأولى ، وهكذا يستمر المختبر فى قطع المسافة ذهاباً وإياباً بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهى المرة الأخيرة عند خط النهاية (ب) .
- يجرى كل مختبر بمفرده ، ويعلن لكل مختبر بعد كل لفة عدد اللفات الباقية له .
- يعلن الرقم الذى يسجله كل مختبر على المختبر الذى يليه لضمان عامل المنافسة .
- ويعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن الذى يستغرقه المختبر فى قطع المسافة بين الخطين ذهاباً وإياباً خمس مرات لأقرب ١/١٠ ثانية .

اختبار التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط



الغرض من الاختبار: قياس الدقة .

الأدوات :

- حائط له إرتداء ، ٨ كرات يد قانونية للمبتدئين ، خط للرمى يبعد ٥,٥ متر عن الحائط ، يرسم مرمى كرة يد على الحائط مقسم إلى ٦ مستطيلات ، أبعاد كل مستطيل (١٠٠سم × ٨٠سم) .
- تدون الأرقام (١-٢-٣-٤) كل رقم في مستطيل من المستطيلات الأربعة التي في زوايا المرمى .
- يتم ترتيب الأرقام في إتجاه عقرب الساعة ، كما موضح بالشكل .

مواصفات الأداء :

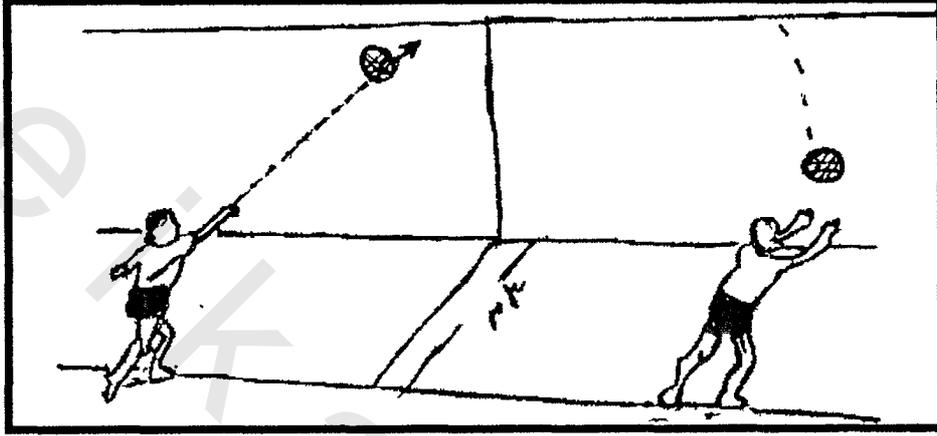
من خلف خط المرمى يقوم المختبر بتصويب الكرة على المستطيلات الأربعة على التوالي بواقع كرتان لكل مربع .

التسجيل : تقوم التصويبات تبعاً للشروط التالية :

- إذا دخلت الكرة المستطيل يحسب للمختبر ثلاث درجات .
- إذا أصابت الكرة الأضلع الداخلية للمستطيل يحسب للمختبر درجتان .
- إذا أصابت الكرة الأضلع الخارجية للمستطيل يحسب للمختبر درجة واحدة .
- إذا أصابت الكرة خارج المستطيلات المحددة للتصويب يحسب للمختبر صفر .
- الدرجة للاختبار هي (٢٤) درجة .

ثالثاً : الاختبارات المهارية :

اختبار التمرير والاستقبال على حائط مواجه لمدة ٣٠ ثانية



الغرض من الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير الكراباجي .

الأدوات : كرة يد قانونية - حائط مستو - ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد ثلاثة أمتار من الحائط ، ويقوم بتمرير الكرة على الحائط واستمرار التمرير لأكبر عدد ممكن خلال الزمن المحدد .

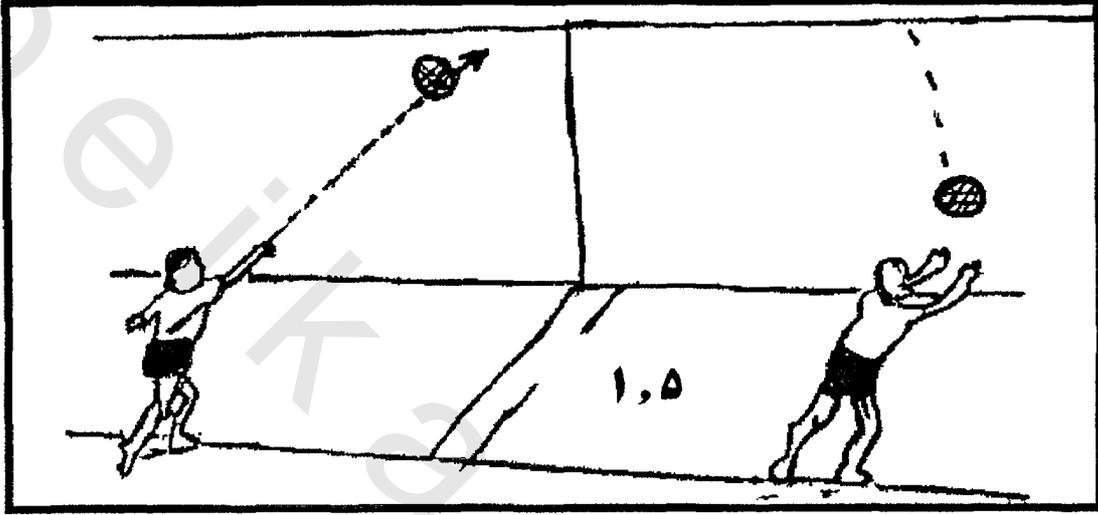
طريقة التسجيل :

تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام السليمة في الزمن المحدد.

ملاحظات :

- إذا تعدى اللاعب خط البداية يوقف الاختبار ويعاد بعد إعطاء المختبر فترة راحة كافية .
- يؤدي اللاعب الاختبار باليد الشائعة الاستعمال .

اختبار تمرير واستقبال الكرة على حائط أملس ٦٠/ث



الغرض من الاختبار: قياس سرعة تمرير واستقبال الكرة من الثبات .

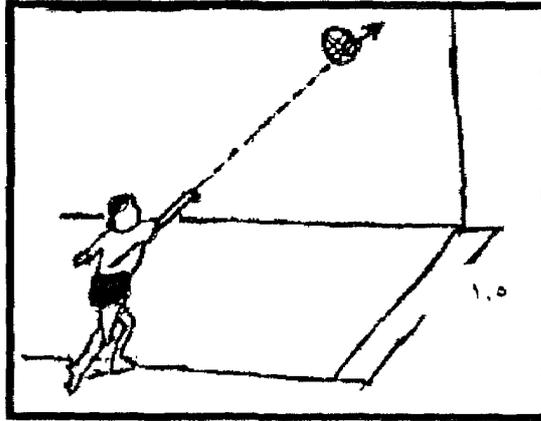
الادوات: حائط أملس ، يرسم خط يبعد عن الحائط مسافة ١,٥ متر ، ساعة إيقاف ، كرة يد قانونية .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض وهو مستحوذ على الكرة ثم يقوم بتمرير الكرة تمريره كبراجية إلى الحائط وإستقبالها مباشرة من الحائط .

شروط الأداء :

لا تحتسب التمريرة التي ترتد من الأرض .

اختبار تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط



الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمرير واستقبال الكرة .

الأدوات: كرة يد حائط أملس - ساعة إيقاف - خط يبعد عن الحائط مسافة ١,٥ متر .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بأداء (١٠ تمريرات) رسغية واستقبال الكرة المرتدة من الحائط .

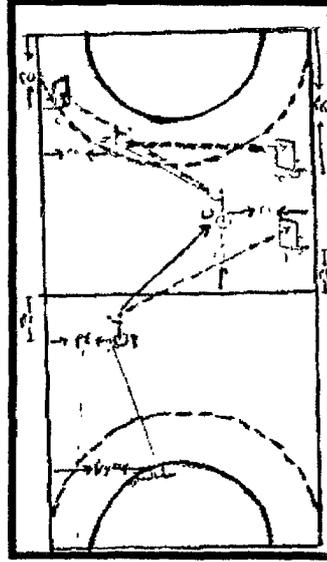
شروط الأداء :

- التمرير من خلف الخط المرسوم أما الحائط .
- غير مسموح بلمس الكرة للأرض بعد تركها يد المختبر ، وقبل ملامستها للحائط .
- تعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .
- إذا ابتعدت الكرة عن متناول يد المختبر أثناء الأداء تعطى له محاولة واحدة أخرى فقط .
- أي محاولة للشروط السابقة لا تحتسب التمريره ضمن التمريرات الصحيحة .

التسجيل :

- يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتى استقبال الكرة العاشرة لأقرب ١/١٠ ثانية .

التمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين واليسار



الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير من الجرى - سرعة العدو - توافق - دقة .

الأدوات: شواخص للتمرير + ٣ كرات يد + ساعة إيقاف .

التخطيط وتوزيع الأدوات: كما بالشكل .

السواعد: سواعد كل منهم معه كرة ويقف داخل أحد الدوائر (أ ، ب ، ج) .

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية - وعند سماع إشارة البدء (١) ثم يجرى فى اتجاه الساعد (ب) ليلتقط الكرة ويقوم بتمريرها الى الشاخص (٢) ثم يجرى فى اتجاه الساعد (ج) يلتقط الكرة ويقوم بتمريرها الى الشاخص (٣) ويستمر فى الجرى حتى يتخطى خط النهاية .

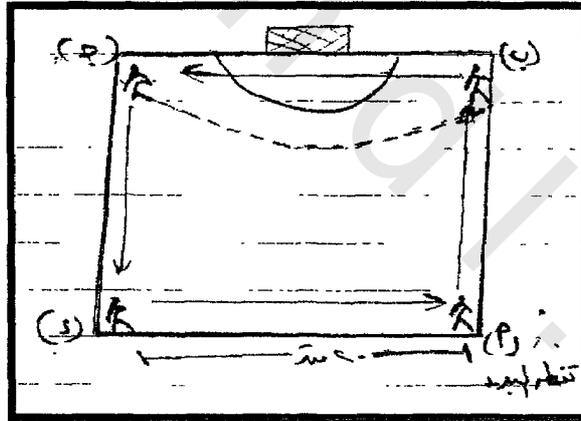
القواعد:

- عدم تنطيط الكرة .
- يقف اللاعب داخل دائرة قطرها ١م × ١م .

التسجيل :

- يحتسب الزمن لأقرب ١٠/١ ثانية .
- تعطى درجة للتمرير تبعاً لمناطق وصول الكرة .
- إذا لمست الكرة الخط الفاصل بين أى قسمين يعطى الدرجة الأكبر .
- إذا لمست الكرة الحدود الخارجية للشاخص يراعى ما يلي :
- أ- إذا خرجت الكرة لإتجاه خارج الملعب تعطى درجة واحدة .
- ب- إذا ارتدت الكرة فى اتجاه الملعب تعطى درجة القسم القريب .
- تلغى الدرجة إذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية (٣ خطوات - ٣ ثوان) .

إختبار التمرير من الثبات لمسافة ٢٠ متر



الغرض من الاختبار : دقة التمرير الطويل .

الأدوات المستخدمة : كرة يد + ساعة إيقاف + ٤ لاعبين .

طريقة الأداء : يقف اللاعبون على حدود نصف الملعب بطول ٢٠م متساوية عند إعطاء إشارة

البدء يقوم اللاعب (أ) بالتمريرة الكراباجية للاعب رقم (ب) بمجرد استلام الكرة

يمررها اللاعب (ب) الى اللاعب (ج) ثم يمررها اللاعب (ج) الى اللاعب (د) وأداء

(٢٠) تمريرة ذهاب وإياب .

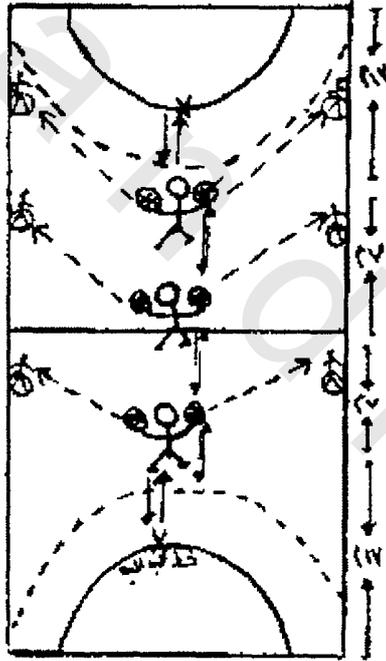
القواعد :

- المسافة بين كل لاعب وآخر ٢٠ متر .
- عدم تنطيط الكرة .
- تعطى محاولة واحدة صحيحة .

التسجيل :

- يحسب الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية .

اختبار التمرير من الجرى بطول الملعب



الغرض من الإختبار : دقة وسرعة التمرير من الجرى .

الأدوات المستخدمة : ٦ كرات + ساعة إيقاف + ١٠ لاعبين .

طريقة الأداء : يقوم اللاعب (أ) بالجرى الى اللاعب (ب) ويأخذ الكرة من اليد اليمنى ويمررها للاعب (١) ويأخذ الكرة من اليد اليسرى من نفس اللاعب ويمررها للاعب (٦) ثم يجرى الى اللاعب (جـ) ويأخذ الكرة من اليد اليمنى ويمررها للاعب (٢) ويأخذ الكرة من اليد اليسرى من نفس اللاعب ويمررها للاعب (٥) ثم يجرى الى اللاعب (٤) ويأخذ الكرة من اليد اليمنى

ويمررها للاعب (٣) ، ويأخذ الكرة من اليد اليسرى ثم نفس اللاعب ويمررها للاعب (٤) ثم يجرى للأمام ويلمس خط ٦ أمتار عند القطعة هـ ، والعودة بنفس طريقة الأداء .

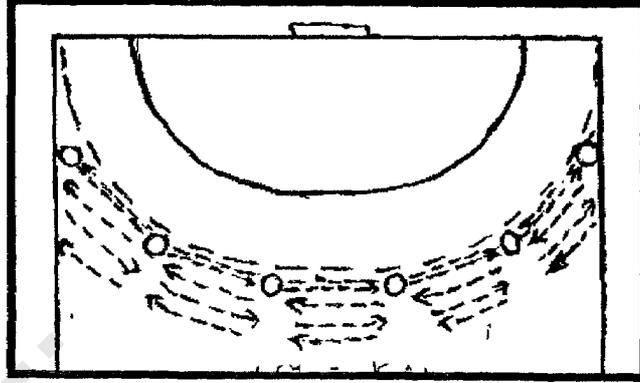
القواعد :

- ١- تمريرة من مستوى الكتف .
- ٢- المسافة من (أ) الى (ب) ٧ أمتار ، والمسافة من (ب) الى (جـ) ٧ أمتار والمسافة من (جـ) ، الى (٤) ٧ أمتار والمسافة من (د) الى (هـ) ٧ أمتار .
- ٣- المسافة من اللاعب (ب) الى اللاعب (١) ، (٦) ١٠ أمتار ، والمسافة من اللاعب (جـ) الى اللاعب (٢) ، (٥) ١٠ أمتار ، والمسافة من اللاعب (و) الى اللاعب (٣) ، (٤) ١٠ أمتار .
- ٤- يقف اللاعبين في دائرة قطرها ١م × ١م .

التسجيل :

يحسب الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية .

اختبار التمير من الثبات بعرض الملعب ٢٠ تمريرة



الفرض من الإختبار : دقة التمير من الثبات وسرعة التمير .

الأدوات المستخدمة : ١٠ لاعبين + ٢ كرة يد + ساعة إيقاف .

طريقة الأداء : يقف خمس لاعبين بعرض الملعب أمام خط ٩ أمتار ، يبدأ اللاعب (أ) بتمرير الكرة من مستوى الكتف الى اللاعب (ب) ثم يمررها الى اللاعب (ج) ثم يريدها اللاعب (ج) الى اللاعب (د) ثم يمررها اللاعب (د) الى اللاعب (هـ) وهكذا ذهاباً وإياب ٥ مرات لعدد ٢٠ تمريرة .

القواعد :

- ١- التمير من مستوى الكتف .
- ٢- المسافة بين كل لاعب وآخر ٤ متر .
- ٣- يقف كل لاعب داخل دائرة ١م × ١م .

التسجيل :

يحسب الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية لكل مجموعة .

مرفق (٥)

استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث

المتغيرات الأساسية لعينة البحث :

الوزن	الطول	العمر التدريبي	العمر الزمني	الاسم	ر
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠

مرفق (٦)

استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات لأفراد عينة البحث

مرفق (٧)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب التدريبات النوعية المستخدمة

فى البرنامج التدريبي المقترح



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / إيمان نجيب محمد شاهين المعيدة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانها "برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى أداء التمريض الكرواجية للاعبين كرة اليد".

حيث يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثيره البرنامج التدريبي المقترح في :

- 1- التعرف على تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات قيد البحث .
- 2- التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء التمريض الكرواجية .

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة تحديد أنسب التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لذلك كان من الضروري الاستعانة بأراء الخبراء المتخصصين من نوى الخبرة الميدانية والعلمية في مجال تدريب كرة اليد والتدريب الرياضي ، ولذا تأمل الباحثة بالاستفادة من آرائكم البناءة والمساهمة في تحديد أنسب التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح الخاصة بلاعبين كرة اليد .

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والاحترام

بيانات شخصية للمختصين :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

الباحثة

أبداء الرأي		التدريبات النوعية	م
لا	موافق		
		أولاً : تدريبات بالكرة الطبية :	
		قذف الكرة لأبعد مسافة .	١
		ثنى الجذع أماماً .	٢
		رفع الرجلين بأعلى بالكرة .	٣
		تبادل تمرير الكرة من الجلوس تشبيك الرجلين .	٤
		عمل كوبرى مع رمى الكرة للخلف .	٥
		تبادل لف الجذع للجانبين لتمرير الكرة للزميل .	٦
		تبادل تمرير الكرة من أعلى الرأس ومن بين الرجلين .	٧
		وقوف - مسك الكرة فوق الرأس - تبادل دوران الجذع للجانبين .	٨
		وقوف - وجهاً - لوجه مع مسك الكرة - تبادل تمرير الكرة بين الزميلين .	٩
		وقوف - مسك الكرة الطبية بيد واحدة - قذف الكرة لأبعد مسافة .	١٠
		وقوف - مسك الكرة فوق الرأس مع تشبيك الرجلين بسلم الحائط ثنى الجذع أماماً .	١١
		رقود مواجه للزميل مع مسك الكرة بيد واحدة - تبادل تمرير الكرة بين الزميلين .	١٢
		وقوف ظهراً لظهر مع مسك كرة طبية - تبادل لف الجذع للجانبين لتمرير الكرة .	١٣
		قذف الكرة الطبية من الألتفاف .	١٤
		قذف الكرة الطبية من الوثب عالياً .	١٥
		تمرير كرة طبية من الجلوس .	١٦
		وقوف - الذراعان جانباً - بطح الساعدين - حمل الكرة على أحد اليدين - تبادل التمرير ولقفاها باليدين .	١٧
		الوقوف - مسك الكرة الطبية بيد واحدة - أداء التمريره لأبعد مسافة .	١٨

م	التدريبات النوعية	أبداء الرأي	
		موافق	لا أوافق
١٩	الوقوف فتحاً - الذراع اليمنى للخلف - مسك كرة طبية - تمرير واستلام الكرة .		
٢٠	الوقوف - مسك أكياس رملية وأداء التمريرة .		
٢١	وقوف - أمام مقعد سويدي - الصعود على المقعد بالوثب عالياً مع حمل كرة طبية باليدين بأوزان مختلفة .		
٢٢	وقوف فتحاً - مسك كرة في كل يد بأوزان مختلفة وأداء التمريره .		
ثانياً : تدريبات بلاستيك :			
٢٣	وقوف فتحاً - مسك كرة في كل يد بأوزان مختلفة وأداء التمريره .		
٢٤	وقوف - إحدى القدمين أماماً - الظهر مواجه للحائط مع مسك الأستيك المطاط باليد الرامية .		
٢٥	الوقوف - الظهر مواجهة لسلم الحائط - تثبيت الذراع الرامية بشرط مطاطي في عقل الحائط والتمرير بدون كرة لمقاومة الشريط .		
٢٦	نفس التمرين بالكرة		
٢٧	وقوف فتحاً - تثبيت الأستيك المطاط أسفل القدمين ومسك طرفيها باليدين وأداء التمريره .		
٢٨	وقوف فتحاً - مسك طرفي المقاومة باليدين والمرفقين مثنية مع مراعاة الأستيك خلف الظهر .		
ثالثاً : تدريبات باستخدام الأثقال :			
٢٩	انبطاح مائل أفقى - ثنى الذراعين وفردهما .		
٣٠	رقود - مسك كرة طبية - رفع الجذع عالياً مع دفع الرجلين زاوية .		
٣١	وقوف - حمل الثقل - ثنى الركبتين كاملاً .		
٣٢	وقوف فتحاً - الذراعان جانباً - مسك دمبلز كل يد - لف الجذع جانباً بالتبادل .		

م	التدريبات النوعية	أبداء الرأي	
		موافق	لا أوافق
٣٣	وقوف فتحاً- الذراعان انثناء أماماً - مسك الثقيل - رفع الذراعين أماماً عالياً .		
٣٤	إقعاء- مسك دمبلز كل يد مع مد الركبتين والوثب عالياً وأداء التمريره .		
٣٥	رقود - الذراعين عالياً مسك دمبلز باليدين - لمس الجذع أماماً مع خفض الذراعين مائلاً أماماً لاستلام وتمير الكرة للزميل .		
٣٦	جذب الثقل من الأرض لملاسة الصدر وأداء التمريره .		
٣٧	الوقوف من الجلوس بالتثقل وأداء التمريره .		
رابعاً : تدريبات للقوة والسرعة :			
٣٨	الحجل العمودي المتزايد .		
٣٩	الارتقاء لأعلى (المائل)		
٤٠	الخطوات المتناوبة		
٤١	الأرتداد الصندوق بالرجلين معاً .		
٤٢	مرجحة الذراعين بالدمبلز .		
٤٣	الوثب العميق مع الفجوة		
٤٤	وقوف- تشبيك اليدين خلف الرقبة - ثنى الجذع .		
٤٥	وقوف - الذراعان أماماً - مسك الدمبلز - تحريك الذراعين .		
٤٦	انبطاح الذراعان عالياً- مسك عقل الحائط دفع الرجلين من الخلف .		
٤٧	جلوس طويل - رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة مئوية لمدة ٢٠ ث .		
٤٨	وقوف - الوثب بالحبل على قدم واحدة بالتبادل قم القدمين .		
٤٩	وقوف - مقعد سويدي بين الرجلين - حمل الكرة باليدين - الوثب عالياً ولأمام بالقدمين للصعود على المقعد ثم الهبوط .		
٥٠	وقوف الرجل أمام الحائط على بعد ٨-١٠ م تمرير الكرة على الحائط بيد واحدة .		
٥١	نفس التمرين على علامة مرسومة على الحائط ثم استلامها بيد واحدة .		

م	التدريبات النوعية	أبداء الرأي	
		موافق	لا أوافق
٥٢	وقوف - الجري الزاجاجى بين الحواجز بأقصى سرعة مع أداء التمريره .		
٥٣	وقوف - مسك الكرة بالذراع اليمنى - التمريرة الكر باجية على الحائط .		
٥٤	وقوف فتحاً - الذراع اليمنى ممسك بالكرة لف الجذع للخلف وقذف الكرة لأبعد مسافة .		
خامساً : تدريبات التحمل :			
٥٥	(وقوف) نط الحبل لمدة دقيقة .		
٥٦	(وقوف) ثبات وضع المشطين أماماً .		
٥٧	(وقوف) العدو ٣٠م × ٤ مرات .		
٥٨	(وقوف) الجرى ١٠٠م × ٢ مرة		
٥٩	الجرى ٨٠٠ م		
سادساً : تدريبات الدقة :			
٦٠	وقوف على بعد ٦م أمام حائط التمير على المستطيلات المتداخلة على الحائط .		
٦١	نفس التمرين مع تغير مسافة التمير ٩ م		
٦٢	وقوف - تمرير الكرة على أطواق يمسه زميلاً عالياً وأخر أسفل .		
٦٣	وقوف - التمير على بعد من الصولجانا على بعد ٦ م .		
٦٤	وقوف - التمير على مربعات متداخلة على الحائط على بعد ٦ م .		
٦٥	وقوف - التمير على مربعات متداخلة على الحائط ٦ م .		
سابعاً : تدريبات الرشاقة :			
٦٦	وقوف - الجرى للأمام حتى منتصف الملعب ثم جرى بالظهر .		
٦٧	وقوف مواجه لاعب - مسك الكرة - يقوم اللاعب (بدون كرة) بالجرى للخلف مسافة ١٢ م لاستلام الكرة والتمير مرة أخرى .		
٦٨	الجرى فى محيط دائر وعند سماع صفارة يقوم اللاعب بتغيير اتجاه الجرى .		

أبداء الرأي		التدريبات النوعية	م
لا	موافق		
		ثامناً : تدريبات التوافق :	
		(وقوف . الوضع أماماً . كل زميل معه كرة أمام الصدر) تبادل قذف الكرتين أماماً عالياً بين الزميلين .	٦٩
		(وقوف . مسك الحبل) الجرى مع وران الذراعان أماماً .	٧٠
		(وقوف . مسك كرة) الجرى للأمام مع تنطيط الكرة بين الأقدام بكف اليد بالتبادل .	٧١
		(وقوف . ذراع أماماً كرة على الكف . نصف ثبات الوسط) المشى أماماً مع قذف الكرة عالياً ثم لقفها بطول الملعب والرجوع بالتبادل .	٧٢
		(وقوف على المشطين . الكرة على الكف . نصف ثبات الوسط) المشى والجرى أماماً مع قذف الكرة عالياً واستقبالها بيد واحدة .	٧٣
		(وقوف . مسك لكرة) الجرى فى المكان مع ضرب الكرة بالتبادل .	٧٤
		(وقوف . الوضع أماماً . نصف ثبات الوسط . كرة فى كل يد) رمى الكرة أماماً عالياً مع مد الذراع لمحاولة التكرار أماماً عالياً .	٧٥
		تاسعاً: تدريبات المرونة :	
		(وقوف) تشبيك اليدين خلف الجسم من الرأس للأمام والخلف بالتبادل .	٧٦
		(وقوف) دوران الذراعين .	٧٧
		(وقوف فتحة) ثنى الجذع أماماً أسفل ومسك القدمين .	٧٨
		(وقوف مسك أحد القدمين) شد الرجل للخلف .	٧٩
		(جلوس حواجز) ميل الجذع للامسة الأرض .	٨٠
		(وقوف على الكتفين) تباعد الرجلين أقصى مدى .	٨١

مرفق رقم (٨)

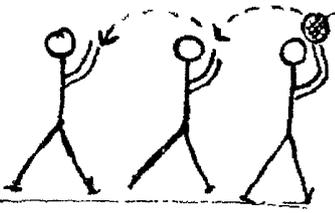
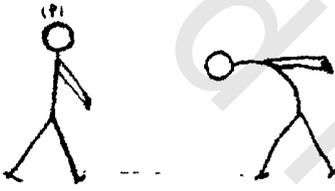
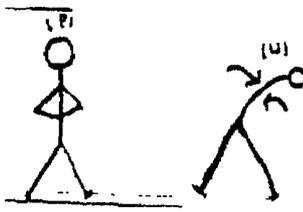
التدريبات النوعية المستخدمة في وحدات البرنامج التدريبي المقترح

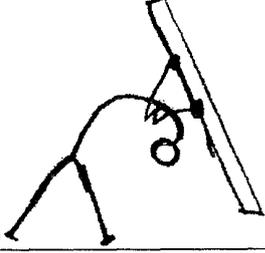
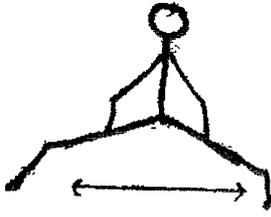
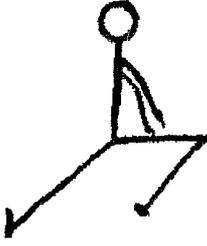
أولاً : تدريبات الإحماء :

م	أولاً : تدريبات الإحماء	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١-	جرى خفيف حول الملعب ٥ مرات .		- ملعب - كرة يد - ساعة	- تنشيط الدورة الدموية . - رفع درجة حرارة الجسم .
٢-	الجرى بطول الملعب والرجوع بالظهر ٥ مرات .			
٣-	الجرى بطول الملعب والرجوع بالحجل على القدم اليمنى ٥ مرات .			
٤-	نفس التمرين السابق مع الحجل على القدم اليسرى ٥ مرات .			
٥-	الجرى فى خط متعرج .		- أقماع	- تهيئة الجسم .
٦-	الجرى من زوايا الملعب مع الوثب بين الكرات .		- كرات يد - ملعب يد	- تهيئة عضلات الجسم المختلفة .
٧-	الجرى مع تبادل دوران النواع اليمنى للأمام والخلف .		- ملعب يد	- تنشيط الدورة الدموية - تهيئة عضلات النواعين للأداء .
٨-	الجرى مع تبادل دوران النواعين أماماً معاً .		- ملعب يد	- تقوية عضلات الذراعين .

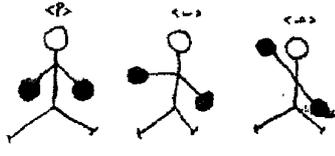
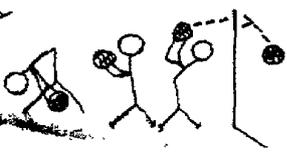
م	أولاً : تدريبات الإحماء	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
٩-	الجرى للأمام مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل .		- ملعب يد	- تهيئة عضلات الجسم المختلفة .
١٠-	الجرى الجانبي بعرض الملعب مع رفع الركبة اليمنى عالياً .		- ملعب يد	- تنشيط الدورة الدموية .
١١-	الجرى للأمام ثم للخلف .		- ملعب يد	- تنشيط الدورة الدموية .
١٢-	(وقوف . مسك الكرة أمام الصدر) الجرى أماماً تبادل دوران الكرة حول الجذع واستلامها .		- كرة يد	- تنمية الاحساس بالكرة .
١٣-	(وقوف . مسك الكرة باليدين خلف الظهر) دفع الكرة لأعلى الرأس واستلامها أمام الجسم باستمرار .		- كرة يد	- تنمية الاحساس بالكرة
١٤-	(وقوف الذراعان جانباً . مسك الكرة المتجهه لأعلى) تبادل دفع كرة من فوق الرأس لتصل الى اليد الأخرى .		- كرة يد	- تنمية الاحساس بالكرة والاستلام .
١٥-	(وقوف . الكرة أمام الصدر) المشى أماماً مع قذف الكرة عالياً ثم لقفها باليدين .		- كرة يد	- تنمية وتطووير الاحساس بالكرة .

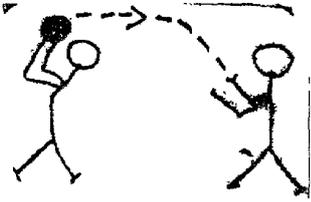
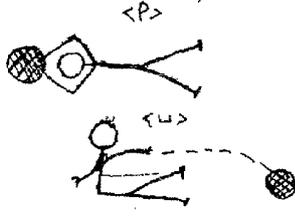
م	أولاً : تدريبات الإحماء	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١٦	(وقوف . الكرة أمام الصدر) تبادل الطعن العميق بالرجلين مع التقدم أماماً .		- كرة - طبيرة - ٣ كجم	- تهيئة عضلات الجسم المختلفة .
١٧	(وقوف فتحاً . الكرة بين الركبتين) المشى أماماً مع عدم سقوط الكرة .		- كرة - طبيرة ١ - كجم	- تهيئة عضلات الجسم المختلفة .
١٨	(وقوف . الكرة الجرى أماماً ثم تمرير صدى للزميل المقابل والوقوف خلف القطار المقابل والمسافة بينهم ٣ م .		- كرة يد	- تنمية الاحساس بالكرة والقدرة على التمرير والاستلام .
١٩	(وقوف . الجرى في دائرة) تمرير الكرة خلفاً أثناء الجرى للزميل الخلفى حول الدائرة .		- كرة - يد .	- تنمية الإحساس بالكرة والقدرة على الاستلام .
٢٠	(وقوف فتحاً - مواجه الظهر - إنحاء) تمرير الكرة من بين القدمين حتى نهاية القطار والمسافة ١,٥ م .		- كرة - يد .	- تنمية الإحساس والقدرة على الاستلام .

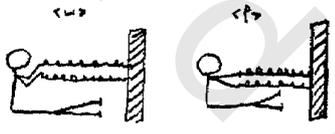
م	أولاً : تدريبات الإحماء	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
٢١	نفس التمرين السابق مع تغير التمرين من فوق الرأس .		- كرة - يد .	- تنمية الإحساس والقدرة على الإستلام .
٢٢	(جثو . الكرة عالياً) تقوس الجذع خلفاً لتسليم الكرة للزميل الخلفى حتى نهاية القطار لمسافة م١ .		- كرة - يد .	- تنمية القدرة على الإستلام .
٢٣	(وقوف - الذراعين مائلاً أسفل خلفاً تشبيك الأصابع) تحريك الذراعين من أسفل لأعلى مع ثنى الجذع للأمام ولأسفل مع فرد الركبتين .		- أرض - مستوية .	تنمية عضلات الجذع والذراعين .
٢٤	(وقوف . ثبات الوسط) ميل الجذع للجانبين بالتبادل لأقصى مدى ممكن مع عدم ثنى القدمين .		- أرض - مستوية .	تنمية عضلات الجذع .
٢٥	(جلوس طويل . مسك أصابع القدم) .		- أرض - مستوية .	تنمية عضلات الجذع والذراعين .

م	أولاً : تدريبات الإحماء	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
٢٦	(جثو . تباعد القدمين) وضع راحة اليدين أعلى مفصل الفخذ وتقوس الظهر وإسقاط الرأس للخلف وإنزلاق اليدين تدريجياً على الكعبين .		- أرض - مستوية .	- تنمية عضلات الجذع والذراعين .
٢٧	(وقوف فتحاً . ثنى الجذع أماماً . مسك عقل الحائط باليدين) سقوط الرأس لأسفل .		- أرض - مستوية .	تنمية العضلة الصدرية الكبرى والعضلة المدمجة الكبرى .
٢٨	(وقوف . ثنى الذراع أمام الصدر) ثنى الذراع اليسرى أمام الصدر واليد اليمنى ممسكة باليد اليسرى لأقصى مدى بالتبادل .		- أرض - مستوية .	تنمية عضلات الذراعين والكتف (الدالية - العضلة الظهرية العريضة) .
٢٩	(وقوف فتحاً . اليدين على الفخذين . القدمين للداخل) زيادة المسافة تدريجياً بين الرجلين لأقصى مسافة .		- أرض - مستوية .	تنمية عضلات الضامة للفخذ .
٣٠	(وقوف . الطعن أماماً . الخلفية على المشط واليدين على ركبة القدم الأمامية مع مراعاة فرد الظهر .		- أرض - مستوية .	تنمية عضلات الفخذ (العضلة ذات الأربعة رؤوس ، الخياطية ، الحرقفية) .

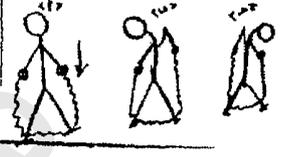
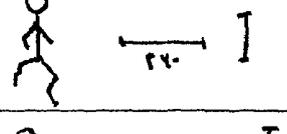
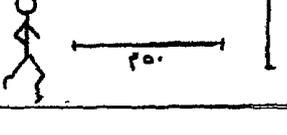
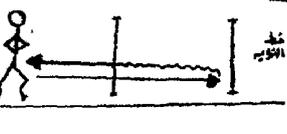
ثانياً : تدريبات عناصر اللياقة البدنية :

م	ثانياً: تدريبات القوة العضلية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
أ- تدريبات الأثقال :				
٣١	(وقوف فتحاً . مسك دامبلز ثقل ٣كجم باليدين) رفع الذراع جانبياً ثم لأعلى ثم للأمام وهكذا بالتبادل مع الذراع اليسرى .		- ٢ ثقل ٣ كجم	تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين .
٣٢	(وقوف . الثقل عالياً) تبادل ثنى الركبتين عالياً . زاوية قائمة مع خفض الذراعين أماماً أسفل للمس الركبة بالثقل .		- ثقل ٤ كجم (جلة) .	تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين .
٣٣	(جلوس طويل . الثقل بين القدمين) ثنى الركبتين على الصدر ثم مدهما .		- ثقل ٤ كجم (جلة) .	تنمية القوة العضلية للقدمين .
٣٤	(انبطاح . مسك ثقل بالقدمين) رفع الرجلين من أسفل لأعلى بزاوية ٤٥° .		- ثقل ٤ كجم (جلة) .	تنمية القوة العضلية للرجلين والجذع .
ب- تدريبات الكرة الطبية :				
٣٥	(وقوف . مواجهه للحائط . مسك كرة طبية ١ كجم) بين القدمين مع ثنى الجذع للأمام ولأسفل عند سماع الإشارة يقوم بفرد الجذع لأعلى وللخلف وتمرير الكرة على الحائط ويبعد اللاعب عن الحائط ٣م .		- كرة طبية ١ كجم .	تنمية لقوة العضلية للذراعين وحزام الكتف ، الجذع .

م	ثانياً: تدريبات القوة العضلية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
٣٦	(وقوف فتحاً . مسك كرة طبية أمام الصدر) قذف الكرة عالياً خلفاً ويستلمها الزميل ويتم تكرار الأداء مع تغير الأوضاع والمسافة بين الزميلين ٥م .		- كرة - طبية ٣ - كجم .	تنمية القوة العضلية للذراعين .
٣٧	(وقوف . ظهرأ لظهر . الكرة عالياً) ثنى الجذع للخلف لتسليم الكرة للزميل من فوق الرأس وتكرار الأداء بنفس الطريقة والمسافة بين الزميلين ٣م .		- كرة - طبية ٣ - كجم .	تنمية القوة العضلية للذراعين والجذع .
٣٨	(وقوف على قدم واحدة - مسك كرة طبية - ثنى الجذع للأمام) مع مراعاة مد الذراعين للأمام وتمرير الكرة للخلف بالتبادل لزميل على بعد ٣م .		- كرة - طبية ٣ - كجم .	تنمية القوة العضلية للذراعين والجذع والفخذ .
٣٩	(جثو . مسك كرة طبية) ١ كجم بيد واحدة وتبادل التمرير لمسافة ٧م بين الزميلين .		- كرة - طبية ١ - كجم .	تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين والجذع .
٤٠	(رقود - مسك كرة طبية ٢ كجم) تبادل التمرير من وضع الرقود ثم الجلوس لأبعد مسافة مع ملامسة مشط القدمين .		- كرة - طبية ٢ - كجم .	تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين والجذع .
٤١	جلوس طويل . مسك كرة طبية بالقدمين) دفع الكرة بكتفا القدمين للجانب .		- كرة - طبية ٢ - كجم .	تنمية القوة العضلية لعضلات القدم والجذع .

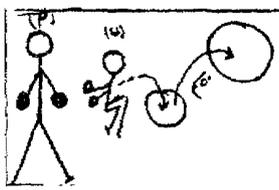
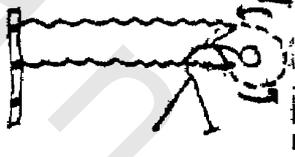
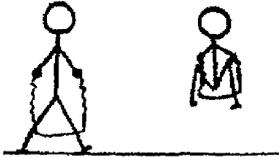
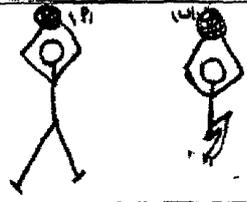
م	ثانياً: تدريبات القوة العضلية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
ج- تدريبات الحبل المطاط :				
٤٢-	(وقوف . مسك حبل مطاط باليدين والقدمين) تبادل ثنى ومد الزراعين مع مراعاة فرد الظهر .		- حبل	تنمية القوة العضلية للزراعين والجذع والصدر .
٤٣-	(جلوس طويل . مسك حبل مطاط) مثبت بعقل الحائط . ثنى ومد الزراعين .		- حبل - مطاط - عقل - حائط	تنمية القوة العضلية للزراعين والجذع والصدر .
٤٤-	(جلوس طويل . مسك حبل مطاط باليدين والقدمين) تبادل ثنى ومد القدمين .		- حبل - مطاط	تنمية القوة العضلية للرجلين والجذع .

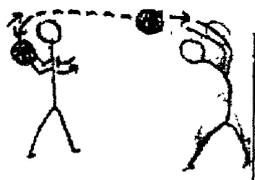
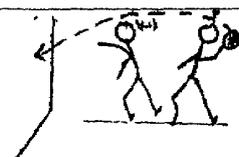
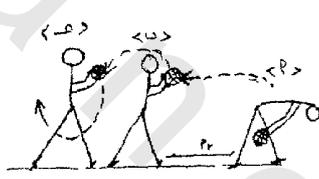
م	ثالثاً : تدريبات التحمل العضلي	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
أ- تدريبات بدون أدوات :				
٤٥-	الانبطاح المائل ثنى الذراعين (١٥ - ٢٠ مرة) .		أرض مستوية	تحمل قوة الذراعين .
٤٦-	إنبطاح مائل . التحرك الجانبي باليدين في شكل دائرة حول الجسم .		دائرة	تنمية تحمل قوة عضلات الذراعين .
٤٧-	(إنبطاح مائل) تبادل لرفع الذراعين والرجل المعاكسة عالياً بالتبادل .		أرض مستوية	تنمية تحمل القوة للذراعين والقدمين .
٤٨-	(إنبطاح مائل . ثنى الذراعين كاملاً) ثم دفع الأرض باليدين لرفع الجسم عالياً والتصفيق أماماً باليدين .		أرض مستوية	تحمل قوة الذراعين والقدمين .
٤٩-	رقود على الظهر . ثنى الجذع للمس المشطين (١٥ - ٢٠ مرة) .		أرض مستوية	تنمية تحمل قوة عضلات الجذع .
٥٠-	(وقوف . انبطاح مائل) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفاً أماماً للوقوف .		أرض مستوية	تنمية تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .
٥١-	(جثو . تشبيك اليدين خلف الرأس) ميل الجذع أماماً .		أرض مستوية	تنمية تحمل عضلات الجذع .
ب- تدريبات الكرة الطبية :				
٥٢-	(رقود . مسك كرة طبية . ثنى الجذع للمس المشطين والعودة (١٥ - ١٠ مرة) .		كرة طبية ٣ كجم	تنمية تحمل قوة الذراعين .
٥٣-	(جثو . مسك كرة طبية ٣ كجم) ميل الجذع للأمام مع فرد الذراعين .		كرة طبية ٣ كجم	تنمية تحمل عضلات الذراعين والجذع .

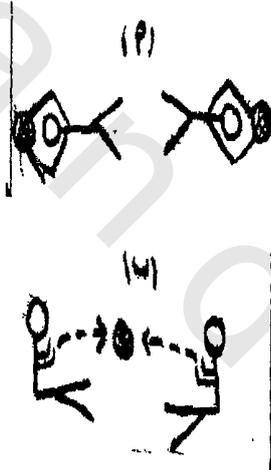
م	ثالثاً : تدريبات التحمل العضلى	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
٥٤-	(وقوف . الكرة بين القدمين) الوثب لأعلى مع ثنى الركبتين نصفاً وقذف الكرة عالياً ولقفاً باليدين .		كرة طبية ٣ كجم	تنمية تحمل عضلات الرجلين
ج- تدريبات الحبل المطاط :				
٥٥-	وقوف فتحاً . تثبيت المقاومة أسفل القدمين ومسكها باليدين من طرفيها . ثنى الجذع جانباً بالتبادل . .		حبل مطاط	تنمية تحمل القوة للذراعين .
٥٦-	نفس التمرين السابق مع رفع الذراعين جانباً .		حبل مطاط	تحمل القوة للذراعين
د- تدريبات تحمل السرعة :				
٥٧-	جرى ٢٠٠ م × ٤ مرات .		كرة طبية ٣ كجم	تنمية تحمل السرعة
٥٨-	جرى ٣٠ م × ٥ مرات		كرة طبية ٣ كجم	تنمية تحمل السرعة
٥٩-	جرى سريع ٥٠ م × ٧ مرات		شريط قياس	تنمية تحمل السرعة
٦٠-	جرى سريع لنهاية الملعب والعودة بالجرى الخفيف لنتصف الملعب ثم الانطلاق بأقصى سرعة .		ملعب كرة يسد	تنمية تحمل السرعة

م	ثالثاً : تدريبات التحمل العضلي	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
٦١-	(وقوف الكرة أماماً) الجرى للأمام مع محاولة نقل الكرة للخط المقابل		٦ كرات يد	تنمية تحمل السرعة .

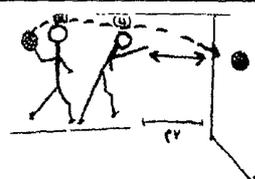
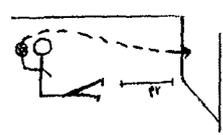
م	رابعاً تدريبات القدرة العضلية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
أ- تدريبات بدون أدوات :				
٦٢-	وقوف . الوثب في المكان باستمرار مع أداء تمرير الكرة وهمي .		- أرض مستوية	تنمية القدرة العضلية للذراعين والقدمين .
٦٣-	(وقوف . مواجهه للحائط) (١٥٠ - ١٦٠ سم) رسم ثلاث خطوط على ارتفاعات مختلفة الوثب من الثبات بالقدمين معاً ومحاولة لمس هذه الخطوط .		- حائط - طباشير	تنمية القدرة العضلية للقدمين .
٦٤-	(وقوف . ثبات الوسط) تبادل الوثب مع تباعد القدمين .		- أرض مستوية	تنمية القدرة العضلية للقدمين .
ب- تدريبات الأثقال :				
٦٥-	(وقوف) الحجل على القدم بالتبادل في دائرة ١م × ١م مع حمل دمبلز ٣ كجم في كل يد .		- دائرة ١م ١م × ١م - ٢ ثقل ٣ كجم	تنمية القدرة العضلية للقدمين .

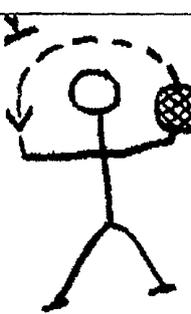
م	رابعاً تدريبات القدرة العضلية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
			دمبلز	
٦٦	(وقوف . حمل ثقل باليدين جانباً) الوثب من دائرة صغيرة $١م \times ١م$ للإنتقال الى دائرة أخرى $٢م \times ٢م$ بجوارها مع محاولة لمس الكعبين للمقدرة .		- ٢ ثقل ٤ كجم (جلة) - دائرتين	تنمية القدرة العضلية للذراعين والقدمين .
ج- تدريبات الحبل المطاط :				
٦٧	(وقوف فتحة . مواجهة لعقل الحائط . مسك حبل مطاط في كل يد) محاولة ثني المرفقين وميل الجذع للأمام .		حبل مطاطي - عقل حائط	تنمية القدرة العضلية للذراعين .
٦٨	(وقوف . الظهر مواجهة للحائط . مسك حبل مطاط بكل يد على حده) عمل دوائر بالذراعين من الخلف للأمام .		حبل مطاطي - عقل حائط	تنمية القدرة العضلية للذراعين .
٦٩	(وقوف) الوثب بالحبل على قدم واحدة بالتبادل .		- حبل	تنمية القدرة العضلية للذراعين والقدمين .
٧٠	(وقوف) مسك الحبل الوثب في المكان مع دوران الحبل أماماً .		- حبل	تنمية القدرة العضلية للذراعين والقدمين .
د- تدريبات الكرة الطيبة :				
٧١	(وقوف . حمل كرة ٣ كجم فوق الرأس) الوثب عالياً ثم ثني الركبتين عند الهبوط .		- كرات طيبة ٣ كجم	تنمية القدرة العضلية للذراعين والقدمين .
٧٢	(وقوف . مسك الكرة في مستوى الكتف) رمي الكرة لأبعد مسافة بما يشبه التمرير الكبراجي .		- كرة طيبة ١ كجم	تنمية القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتف .

م	رابعاً تدريبات القدرة العضلية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
٧٣	(وقوف فتحاً . الذراعان أماماً . الكرة أمام الصدر) قذف الكرة عالياً خلفاً فوق الرأس للزميل الخلفي ويستقبلها الزميل أمام الصدر باليدين بالتبادل .		- كرة طبية ٢ كجم - ساعة إيقاف .	تنمية القدرة العضلية للذراعين والكتفين .
٧٤	(وقوف . مواجهه للحائط) تمرير الكرة على الحائط بيد واحدة لمسافة ١٥ م .		- كرات طبية ١ كجم	تنمية القدرة العضلية للذراعين والكتفين .
٧٥	(وقوف . مواجهه للزميل ظهر لظهر) تبادل التمرير من لاعب (أ) بين القدمين الى اللاعب (ب) ويستلمها في مستوى الصدر ويقوم اللاعب (ج) بالتمرير من فوق الرس للاعب (ج) ويستلمها في مستوى الصدر ، ويكرر نفس الأداء والمسافة بين كل زميل والآخر ٣ م .		- كرات طبية ٢ كجم	تنمية القدرة العضلية للذراعين والجذع .
٧٦	(وقوف مواجهه للزميل . مسك كرة طبية ٢ كجم) يقوم اللاعب (أ) بالتمرير في مستوى الكتف الى اللاعب (ب) على مسافة ٥ م .		كرة طبية ٢ كجم .	تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين .
٧٧	(وقوف . مواجهه للزميل) مسك كرة طبية ٣ كجم . فوق الرأس عمل دوائر بالذراعين والجذع لمقابلة الزميل لاستلام الكرة .		كرة طبية ٣ كجم	تنمية القدرة العضلية للذراعين .

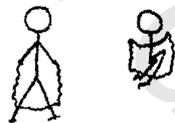
م	رابعاً تدريبات القدرة العضلية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
٧٨	نفس التمرين السابق من وضع الجثو .		كرة طبية ٣ كجم	تنمية القدرة العضلية للذراعين .
٧٩	أ- (رقود . الذراعان عالياً . الكرة بين اليدين) رفع الجذع أماماً مع قذف الكرة للزميل . ب- (جلوس طويل مواجه للذراعان أماماً) استقبال الكرة باليدين وخفض الجذع خلفاً مع رفع الرجلين عالياً للمس الكرة الأرض والمسافة بين الزميلين ٥م .		كرة طبية ٢ كجم - ساعة إيقاف	تنمية القدرة العضلية للذراعين والكتفين والعمود الفقري .

م	خامساً : تدريبات السرعة الحركية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
أ- تدريبات بكرة يد :				
٨٠	(وقوف مواجهه للزميل . تمرير الكرة) في اتجاهات مختلفة لليمين واليسار ويتم تبادل الأماكن بينهم مع مراعاة أن تكون المسافة (٨ - ١٠ م) .		- كرة يد - شريط قياس	تنمية السرعة الحركية .
٨١	(جثو مواجه للزميل . ثنى إحدى الركبتين) تبادل التمرير والاستلام والمسافة بين الزميل ٤ م) .		- كرة يد	تنمية السرعة الحركية .
ب- تدريبات بكرة التنس :				
٨٢	(وقوف . مواجهة) تبادل التمرير بين القطارين والرجوع خلف القاطرة مع مراعاة ان تكون المسافة بين القطارين ١٠ م		- كرة يد	تنمية السرعة الحركية .
٨٣	نفس التمرين السابق مع التمرير القطري .		- كرة يد	تنمية السرعة الحركية .
ج- تدريبات كرة طنية :				
٨٤	الوثب للأمام بالقدمين من فوق الكرات الموضوعة على الأرض .		- كرات طنية ٣ كجم	تنمية السرعة الحركية .

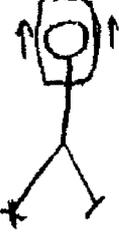
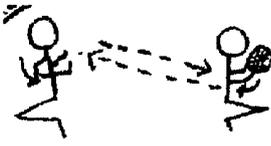
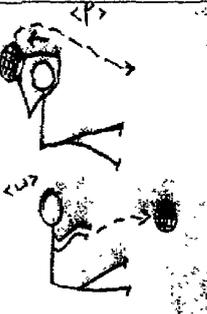
م	خامساً : تدريبات السرعة الحركية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
٨٥	نفس التمرين السابق مع مسك ثقل ٤ كجم في كل يد .		- كرات طبية - كرات ٣ كجم ودمبلز ٣ كجم .	تنمية السرعة الحركية .
٨٦	(وقوف . مواجهه للحائط . تمرير الكرة) على بعد ٣م ومتابعتها بالجزع .		- كرة طبية ١ كجم	تنمية السرعة الحركية .
٨٧	نفس التمرين من الجلوس الطويل .		- كرة طبية ١ كجم	تنمية السرعة الحركية .

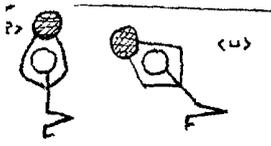
م	سادساً : تدريبات التوافق	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
٨٨	(وقوف . مسك كرة) الجرى للأمام مع تنطيط الكرة بين الأقدام بكف اليد بالتبادل .		- كرة يد	تنمية التوافق بين اليد والعين .
٨٩	(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً . الكرة على أحد الكفين) قذف الكرة جانباً لليد الأخرى واستقبالها والمرفق مثنى .		- كرة يد	تنمية التوافق بين اليد والعين .
٩٠	(وقوف . الوضع أماماً . الذراعان جانباً . كرة في كل يد) رمي الكرة أماماً عالياً مع مد الذراعين لمحاولة التكرار .		- كرة يد	تنمية التوافق العنقى العصبى

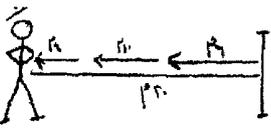
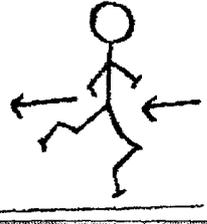
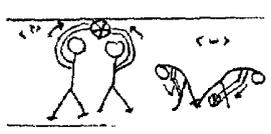
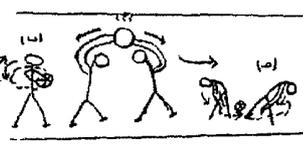
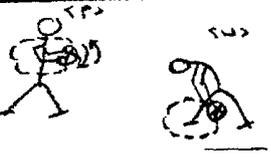
م	سادساً : تدريبات التوافق	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
٩١-	(وقوف . نصف ثبات الوسط . ذراع أماماً الكرة على الكف) نصف ثبات الوسط) المشى أماماً مع قذف الكرة عالياً ثم لقفها بطول الملعب والرجوع بالتبادل .		- كرة طبية - اكجم - ساعة	تنمية التوافق بين اليد والعين .
٩٢-	(وقوف . الوضع أماماً . كل زميل معه كرة أمام الصدر) تبادل قذف الكرتين أماماً عالياً بين الزميلين والمسافة بينهم ٥م .		- ٢ كرة يد	تنمية التوافق بين اليد والعين .
ب- تدريبات الكرة الطبية :				
٩٣-	(رفود . الرجلين زاوية قائمة . الكرة بين القدمين) تبادل رفع المشطين مع ثنى الركبتين على الصدر ومحاولة رفع الرجلين مرة أخرى بدون سقوط الكرة .		- أرض مستوية - كرة طبية - اكجم - ساعة	تنمية التوافق بين القدم والعين .
٩٤-	(وقوف . الرجلين زاوية قائمة . الكرة على باطن القدمين) تبادل رفع المشطين عالياً بدون سقوط الكرة .		- كرة يد	التوافق بين العين والقدم .

م	سادساً : تدريبات التوافق	شكل التمرين	الأنوات	العضلات العاملة
جـ - تدريبات الحبل :				
٩٥-	(وقوف . مسك الحبل) الجرى مع دوران الذراعان أماماً .		- حبل	تنمية التوافق بين اليد والرجل .
٩٦-	(وقوف . مسك طرفي الحبل) الوثب لأعلى مع دوران الذراعين .		- حبل	تنمية التوافق بين القدم والعين .

م	سابعاً : تدريبات الدقة	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
٩٧-	(وقوف . مواجه الحائط) التمرير على مرمى كرة يد مرسوم على الحائط (١٠ مرات) والمسافة بين اللاعب والحائط ٩ م .		- كرة يد - حائط مرمى	تنمية الدقة .
٩٨-	(وقوف . مسك الكرة . مواجه الحائط) التمرير داخل المربعات مرسومة على الحائط على بعد ١٢ م ويبعد المربع الأول عن الأرض ٣ م ومساحته ١ م والثاني ٢ م والثالث ٣ م ويبعد كل مربع ٥٠ سم عن الآخر .		- كرة يد - حائط	تنمية ودقة التمرير على الحائط .
٩٩-	(وقوف) التمرير على دوائر المرقمة على الحائط على مسافة ٣ م .		- كرة يد - حائط	تنمية دقة التمرير على الحائط .
١٠٠	نفس التدريب السابق على بعد ٩ م .			تنمية دقة التمرير الطويل .
١٠١	وقوف على خط ٦ م وأداء التمريرة الطويلة للتصويب على كرة طيبة عند خط المنتصف .		- كرة طيبة - ٣ كجم - ساعة كرة يد	تنمية دقة التمرير الطويل والإستلام .
١٠٢	(وقوف) التمرير من الثبات على هدف محدد ٤٠ سم × ٤٠ سم على بعد ٥ م من حائط .		- كرة يد - حائط	تنمية دقة التمرير والاستعلام .
١٠٣	(وقوف . مسك كرة طيبة ١ كجم) تبادل التمرير على قائم عارضة المرمى ويبعد اللاعب عن المرمى ٦ م .		- كرة طيبة - ١ كجم	تنمية دقة التمرير .

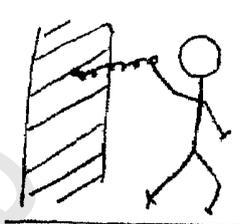
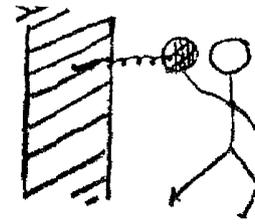
م	ثامناً : تدريبات المرونة	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
أ- تدريبات بدون أدوات :				
١٠٤	(وقوف . الذراعان عالياً رفع العقبين) محاولة شد اليدين على كامل امتدادهما .		- أرض مستوية	مرونة الذراعين والكتفين .
١٠٥	(وقوف . ثنى الجذع للأمام) محاولة لمس اليدين لمشط القدم مع فرد الركبتين .		- أرض مستوية	مرونة الجذع والذراعين .
ب- تدريبات بكرة اليد :				
١٠٦	أ- (جثو . الكرة أمام الجسم) لف الجذع جانباً بالتبادل لقف الكرة للزميل . ب- (وقوف فتحاً مواجه لظهر الزميل) قذف الكرة أماماً والمسافة بين الزميلين ٣م .		- كرة يد	مرونة العمود الفقري .
١٠٧	(جثو . ظهر لظهر . الكرة أمام الجسم) لف الجذع جانباً بالتبادل لقف الكرة للزميل في نفس الاتجاه والمسافة بين الزميلين ٣م .		- كرة يد	تنمية مرونة الجذع والعمود الفقري .
١٠٨	(جلوس طويل . الكرة خلف الرأس) قذف الكرة أماماً مع مد الذراعين كاملاً .		- كرة يد	مرونة عضلات العمود الفقري والذراعين

م	ثامناً : تدريبات المرونة	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
ج- تدريبات الكرة الطبية :				
١٠٩	(وقوف فتحاً . الكرة عالياً باليدين) دوران الكرة على شكل دائرة فوق الرأس .		كرة طبية ٣كجم	تنمية مرونة الجذع والذراعين .
١١٠	(وقوف فتحاً . الكرة أمام الجسم) تمرير الكرة حول الجذع من يد لأخرى .		كرة طبية ١كجم	تنمية مرونة الجذع .
١١١	(وقوف فتحاً . الكرة عالياً) رسم شكل دائرة أمام الجسم ثم تبادل ثنى الجذع أمام أسفل على القدمين .		كرة طبية ٢كجم	تنمية مرونة الذراعين والجذع
١١٢	(وقوف فتحاً ظهر لظهر . الكرة عالياً) تقوس الجذع خلفاً لتسليم الكرة للزميل والمسافة بينهم ٣م ثم تنثنى الجذع أماماً أسفل لاستقبال الكرة من بين الرجلين بالتبادل مع الزميل .		كرة طبية ٣كجم	تنمية مرونة الذراعين والجذع
١١٣	(جثو . الكرة عالياً) ميل الجذع خلفاً أماماً مع الضغط على المنكبين .		كرة طبية ٣كجم	تنمية مرونة المنكبين .

م	تاسعاً : تدريبات الرشاقة	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
أ- تدريبات بدون أدوات :				
١١٤-	(وقوف) الوثب في المكان عدة مرات ثم لف الجسم دورة كاملة حول الجسم .		أرض مستوية	تنمية رشاقة الجسم .
١١٥-	وقوف جرى للأمام (٢٠م) وللخلف (٦م) وللأمام (١٠م) وللخلف (٤م)		كرة طبية ٢ كجم	تنمية رشاقة الجسم .
١١٦-	وقوف . الجرى بالكرة وعند سماع الإشارة من المدرب يجرى اللاعب في الإتجاه المعاكس .		أرض مستوية	رشاقة الجسم .
ب- تدريبات بالكرة الطبية :				
١١٧-	وقوف . مواجه كرات طبية . التحرك بين الكرات مع أداء التمرير باليد اليمنى .		كرات طبية - كرة يد	تنمية رشاقة الجسم .
١١٨-	(وقوف فتحاً . الظهر لظهر الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل مرة لأعلى ومرة بين الرجلين والمسافة بينهم ١م .		كرة طبية ٢ كجم	تنمية رشاقة الجسم .
١١٩-	نفس التمرين مع دوران الكرة حول الجسم ثم التمرير من ثم على من بين القدمين .		كرة طبية ٢ كجم	تنمية رشاقة الجسم .
١٢٠-	وقوف فتحاً . مسك الكرة . ثنى الجذع وعمل دوائر حول الرجلين .		كرة طبية ١ كجم	تنمية رشاقة الجسم .

ثالثاً: التدريبات النوعية لمهارة التمريزة الكرواجية من الثبات :

(أ) تمرير واستلام مسافات قصيرة من الثبات :

م	التدريبات النوعية للمهارة من الثبات	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
١٢١	(وقوف أماماً . مسك حبل مطاط مثبت بحائط) أداء المرحلة الإعدادية والأساسية لحركة الزراع والجذع بدون كرة .		- عقل حائط	- العضلة القابضة للرسغ . - العضلة العريضة الظهرية . - العضلة الدالية ذات الرأسين العضدية . - العضلة تحت الشوكية.
١٢٢	(وقوف أماماً - مسك حبل مطاط مثبت بحائط) أداء التمريرة باستخدام كرات طيبة ذات أوزان مختلفة (١-٢-٣ ك) .		- عقل حائط - حبل مطاط - كرات طيبة - ١-٢-٣ كرات	- العضلة نصف شائية - الحرقفية ذات الرأسين الفخذية - نصف وترية - الآلية العظمى - القصبية الأمامية - البسواسية العظمى - القابضة للرسغ .

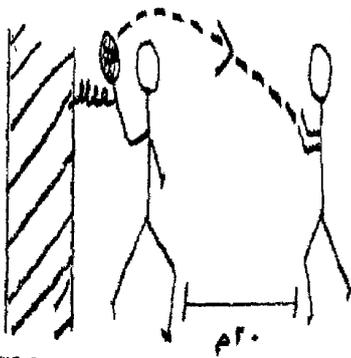
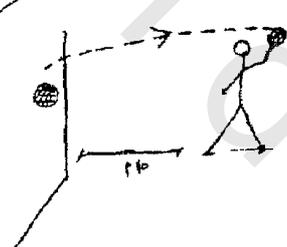
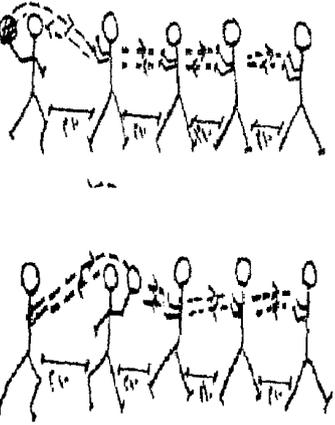
م	التدريبات النوعية للمهارة من الثبات	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
١٢٣	(رقوقود - مسك الكرة الطيبة في مستوى الكتف مع تثبيت الرجلين بسنم حائط) ثنى الجذع أمام - تبادل التمرير على الحائط .		- كرة - طيبة الحجم - عقل - حائط - حبل - مطاط	- عضلات الذراعين والكتف . - عضلات الجذع والفخذ .
١٢٤	(رقوقود - مسك كرة طيبة أماماً) من وضع الرقوقود ممسك بالكرة يتخذ وضع الجثو مع نقل الكرة في يد واحدة أعلى من مستوى الكتف ولف الجذع للخلف قليلاً وأداء التمرير والإستلام على الحائط على بعد (١-٢-٣ م)		- كرة - طيبة الحجم - حائط	- العضلة الدالية - ذات الرأسين - العضدية - القابضة - للرسغ ذات الثلاث رؤوس - العضدية - العريضة - الظهرية - الصدرية العظمى .
١٢٥	(جثو - مسك كرة طيبة وأداء التمريرة على الحائط) جثو مواجهة للحائط وبعيد اللاعب عن الحائط ٥م ممسك كرة طيبة ١-٢-٣م في مستوى أعلى من الكتف وأداء التمريرة على الحائط مع مراعاة أداء الحركة التكميلية للذراع بعد الرمي .		- كرة - طيبة (١-٢-٣م) - حائط - موجه	- عضلات الذراعين والكتف . - عضلات البطن والظهر .

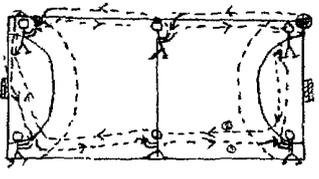
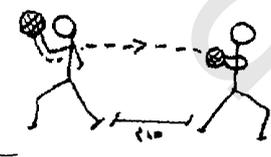
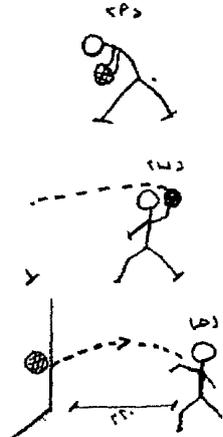
م	التدريبات النوعية للمهارة من الثبات	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
١٢٦	(جلوس طويل - مسك كرة طبية) من وضع الجلوس الطويل والزميلان متقابلان والقدمان متشابكتان وأداء التمريرة الكبراجية والإستلام مع لف الجذع للخلف قليلاً .		- كرة طبية (١-٢ - ٣كجم)	- عضلات مفصل الكتف . - عضلات مفصل المرفق والزند والكعبرة . - عضلات العمود الفقري .
١٢٧	نفس التمرين السابق مع اختلاف أوزان الكرة الطبية (١ - ٢ - ٣ ك) .			
١٢٨	(جلوس نصفاً - تمرير الكرة الطبية) ، جلوس مواجه بين الزميلين يقوم الأول بمسك الكرة في مستوى أعلى الكتف وأداء التمريرة الكبراجية والآخر يقوم بالإستلام من مستوى الصدر (١ - ٢ - ٣ ك) .		- كرة طبية (١-٢ - ٣كجم)	- عضلات الذراعين والكتف . - عضلات الجذع والصدر .
١٢٩	(وقوف - تمرير الكرة الطبية من الالتفاف) يقف اللاعب ممسك بالكرة الطبية (١ - ٢ - ٣ ك) مع فتح القدمين بإتساع الكتفين ويقوم اللاعب عند سماع		- كرة طبية (١-٢ - ٣كجم)	- عضلات الذراعين والكتف . - عضلات مفصل المرفق والزند والكعبرة والرسغ .

م	التدريبات النوعية للمهارة من الثبات	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
	الإشارة بتمرير الكرة ولف الجذع بقوة وسرعة عكس الإتجاه المطلوب ثم أدائها بأقصى قوة في الإتجاه المطلوب والمسافة بين الزميلين ٣م.			<p>- عضلات مفصل الفخذ والركبة والقدم .</p> <p>- عضلات الجذع .</p>
١٣٠-	(وقوف مواجهه للزميل - تمرير الكرة) من وضع الوقوف أداء التمريرة الكرابجية بكرة يد قاتونية والمسافة بين الزميلين ٥م وتزداد تدريجياً .		<p>- كرة يد</p> <p>- شريط قياس</p>	<p>- جميع العضلات العاملة بالمهارة بمراحلها الثلاثة .</p>

ب-تمرير واستلام من الثبات لمسافات طويلة :

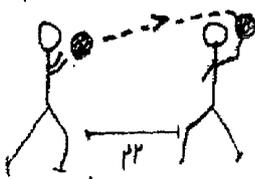
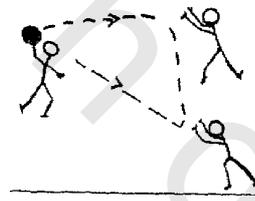
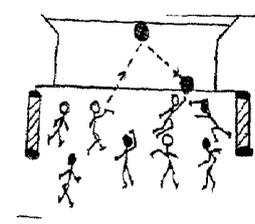
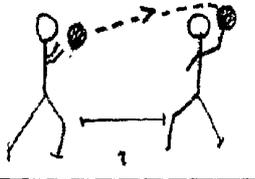
م	التدريبات النوعية للمهارة	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
١٣١-	(وقوف مواجهه - مسك كرة طبية) تثبت في عقل الحائط (من وضع الوقوف مواجه للزميل أداء التمريره الكرابجية على بعد (١٠-١٥م) مع مراعاة أن يثبت اللاعب رقم (أ) في عقل الحائط بحبل مطاط كما هو موضح بالشكل .		<p>- عقل حائط</p> <p>- حبل مطاط</p> <p>- كرة يد</p>	<p>- جميع العضلات العاملة بالمهارة في مراحلها الثلاثة (الإعدادية - الأساسية - النهائية) .</p>

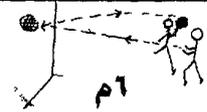
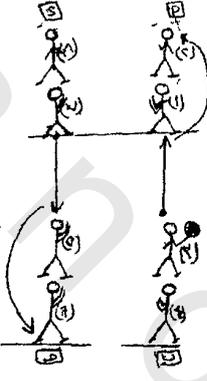
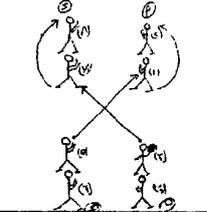
م	التدريبات النوعية للمهارة	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
١٣٢	(وقوف مواجهه - مسك كرة طبية (١ - ٢-٣ ك) تثبت في عقل الحائط) من وضع الوقوف مواجه للزميل أداء التمريره الكرابجية على بعد (٢٠-٢٥م) مع مراعاة أن يثبت اللاعب رقم (١) في عقل الحائط بحبل مطاط كما هو موضح بالشكل .		- عقل - حائط - حبل - مطاط - كرة يد	- جميع العضلات العاملة بالمهارة في مراحلها الثلاثة (الإعدادية - الأساسية - النهائية) .
١٣٣	(وقوف - مواجهه للحوائط) أداء التمريره الكرابجية على الحائط والإستلام مع مراعاة أن يبعد اللاعب عن الحائط ١٥ م ، ويمكن تكرار التمرين بزيادة المسافة تدريجياً . ٢٠م .		- كرة يد - حائط مواجه	- عضلات مفصل الكتف والذراع والرسغ . - عضلات مفصل الفخذ . - عضلات مفصل الركبة والقدم . - عضلات الجذع .
١٣٤	(وقوف قاطرتان - تمرير وإستلام) يقف اللاعبون على شكل قطارين والمسافة بينهم (١٠-١٥-٢٠م) وأداء تمرير وإستلام الكرة باستمرار .		- كرة يد - شريط قياس	- جميع العضلات العاملة بالمهارة بمراحلها المختلفة .

م	التدريبات النوعية للمهارة	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
١٣٥	(وقوف - تبادل تمرير واستلام الكرة) اللاعبين على شكل مستطيل المسافة بين كل من الآخر ٢٠ م . تبادل التمرير ذهاب وإياب .		- ملعب يد كرة يد - شريط قياس	- جميع العضلات العاملة بالمهارة بمراحلها المختلفة .
١٣٦	(وقوف - مواجهة للزميل - تمرير واستلام الكرة) يقف كل من زميلين على مسافة قدرها ١٥ م ويقوم إحداهم بتمرير الكرواجي والآخر بالاستلام ثم تنطيط الكرة والآخر يقوم بلقها عند إرتدادها واستلامها مع التبادل بين الزميلين .		- كرة يد - شريط قياس	- جميع العضلات العاملة بالمهارة بمراحلها الثلاثة .
١٣٧	(وقوف ظهراً للظهر - مسك كرة طيبة) يقوم اللاعب بتبادل التمرير بأقصى سرعة مع لف الجذع أثناء عملية الرمي مع مراعاة أن تكون المسافة بين الزميلين ١٥ م .		- كرة طيبة اكجم	- عضلات الذراع والكتف - عضلات الجذع والعمود الفقري - عضلات الفخذ
١٣٨	(وقوف مواجهة للحائط - مسك كرة طيبة) يقف اللاعب بمواجهة للحائط بالكتف الأيسر وتثنى الجذع لليمين والأسفل ممسك بالكرة باليدين عند سماع الإشارة يقوم بلف الجذع ونقل الكرة في يد واحدة أعلى من مستوى الكتف وأداء التمريرة على الحائط يمكن أداء التمريرة بأوزان مختلفة (ك) .		- كرة طيبة اكجم - حائط مواجه	- عضلات الفخذ والقدمين . - عضلات الجذع والعمود الفقري - عضلات الكتف والذراعين

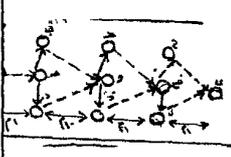
رابعاً: التدريبات النوعية لمهارة التمريرة الكرواجية من الحركة :

أ- تمرير وإستلام لمسافات قصيرة من الحركة :

م	تدريبات نوعية من الجرى	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
١٣٩	(وقوف مواجه - تمرير وإستلام) يقف كل من الزميلين على مسافة قدرها ٣م وأداء التمرير والإستلام بينهما على إستمرار الجرى فى المكان .		- كرة يد - ملعب يد	- عضلات مفصل الكتف والمرفق والرسغ . - عضلات العمود الفقرى . - عضلات الفخذ وعضلات مفصل القدم والركبة .
١٤٠	(وقوف - مسك كرة طبية) تمرير وإستلام على شكل مثلث يقوم اللاعب برأس المثلث بتبادل تمرير وإستلام الكرة مع اللاعبين الآخرين مع تحرك اللاعبين خطوتان أو ثلاث خطوات للأمام لإستلام الكرة مباشرة وللمسافة بين كل لاعب وآخر ٣م .		- كرة طبية اكجم	١- عضلات مفصل الكتف والمرفق والرسغ . ٢- عضلات العمود الفقرى . ٣- عضلات الفخذ وعضلات مفصل القدم والركبة .
١٤١	(وقوف فريقين - أمام حائط ووضع حبل مشدود على بعد ٥م من الحائط وأداء التمريرة على الحائط من وضع الجرى والآخر يقوم بالجرى السريع لإستلامها مع مراعاة تودى التمريرة من فوق الجبل .		- كرة يد - حبل ٢ - قائم	٤- جميع العضلات العاملة بمهارة التمريرة الكرواجية فى مراحلها الثلاثة .
١٤٢	(وقوف مواجه - تمرير وإستلام بعرض الملعب) كل لاعبان مواجهان وأداء التمرير والإستلام		- كرة طبية اكجم	٥- جميع العضلات العاملة بمهارة التمريرة الكرواجية فى مراحلها

م	تدريبات نوعية من الجرى	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
	بعرض الملعب ذهاباً وإياباً والمسافة بينهم ٦م.			الثلاثة .
١٤٣	يقف اللاعبون فى مجموعات تتكون من لاعبان المسافة بينهم ٦م يقفان أمام حائط يقوم اللاعب الأول بالجرى بالتمرير الكرة على الحائط والثانى يقوم بالإستلام بعد إرتدادها من الحائط مع تبديل الأماكن .		- حائط - مواجهة - كرة يد	٦- جميع العضلات العاملة بمهارة التمريرة الكرابجية فى مراحلها الثلاثة .
١٤٤	وقوف اللاعبين فى أربع قاطرات متواجهين المسافة بينهم ٣م فى نصف الملعب ويقوم اللاعب رقم (٣) فى قطار (ب) بالتمرير من لاعب (١) فى القطار (أ) والجرى للوقوف خلف القاطرة المواجهة لها .		- كرة - طيبة - اكجم	جميع العضلات العاملة لمهارة التمريرة الكرابجية فى مراحلها الثلاث .
١٤٥	نفس التمرين السابق مع التمرير القطرى المسافة بينهم ٣م.		- كرة - طيبة - اكجم	جميع العضلات العاملة لمهارة التمريرة الكرابجية فى مراحلها الثلاث .

ب- تمرير وإستلام لمسافات طويلة من الحركة :

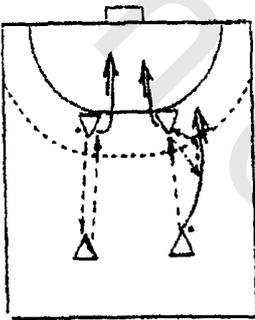
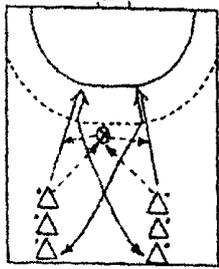
م	تدريبات نوعية من الجرى	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
١٤٦	(تمرير سريع فى مثلثات متعددة) يقف اللاعبون على شكل مثلثات بطول الملعب مع إستمرار الجرى فى المكان يمرر اللاعب رأس المثلث للاعب المنتصف وهكذا حتى		- ملعب يد - كرة يد - شريط	- جميع العضلات العاملة بمهارة التمريرة الكرابجية فى مراحلها

م	تدريبات نوعية من الجري	شكل التمرين	الأدوات	العضلات العاملة
	نهاية الملعب والمسافة بين كل لاعب والآخر ١٠ م .		قياس	الثلاثة .
١٤٧	التمرير من الحركة في قاطرتين في اتجاهين متضادين المسافة بينهم ٢٠ م يمرر اللاعب رقم (أ) الكرة الى اللاعب رقم (ب) وهو في حالة جري وينهى حركة الجري خلف القاطرة الأخرى ويمرر اللاعب (ب) من الجري الى اللاعب (ج) وينهى جريه خلف القاطرة الأخرى وهكذا .		- ملعب يد - كرة يد - شريط قياس	جميع العضلات العاملة بمهارة التمريرة الكرابجية في مراحلها الثلاثة .
١٤٨	التمرير في (٤) أربع قاطرات تتحرك في اتجاهات متضادة - تقف (٤) أربع قاطرات عند ركني الملعب على شكل مربع المسافة بينهم ٢٠ م ، تتبادل كل قاطرتين متواجهتين تمرير وإستلام الكرة باستمرار من الجري مع تبادل الأماكن كل خلف القاطرة المواجهة لقاطرته .		- ملعب يد - كرة يد - شريط قياس	جميع العضلات العاملة بمهارة التمريرة الكرابجية في مراحلها الثلاثة .
١٤٩	(تمرير في إتجاه الطولي بالمعب) يقف كل زميلين بالجري في الإتجاه الطولي للمعب يمرر اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (ب) ثم يمرر (ب) الكرة بعد أداء لفة كاملة حول نفسه الى اللاعب (أ) ويمرر (أ) الكرة بعد أداء لفة كاملة حول نفسه الى اللاعب (ب) وهكذا والمسافة بين كل لاعب وآخر ٢٠ م .		- ملعب يد - كرة يد	جميع العضلات العاملة بمهارة التمريرة الكرابجية في مراحلها الثلاثة .

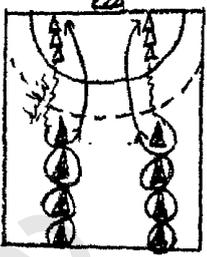
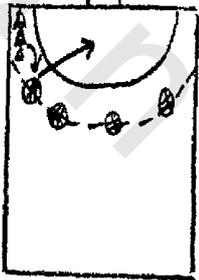
خامساً : تدريبات تطبيقية :

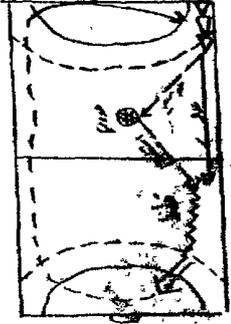
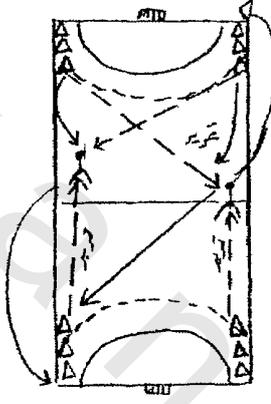
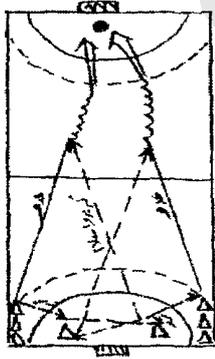
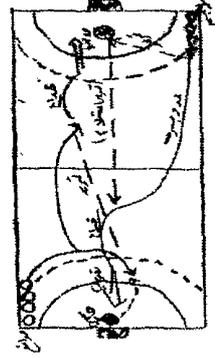
م	تدريبات تطبيقية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١٥٠	وقوف مجموعتين على شكل دائرتين مع كل مجموعة كرة يد يجرى اللاعبون داخل الدائرة ، كل مجموعة كرة يد يجرى اللاعبون داخل الدائرة وتبادل التمرير بالكرتين .		- دائرتين - ٢ كرة يد	- تنمية التمرير والإستلام.
١٥١	وقوف مجموعتين كل مجموعة مكونة من (٤) أربع لاعبين على شكل مربع طول ضلعه ٤م كل مجموعة معها كرتان مع لاعب (١ ، ٣) في المجموعة الأولى ولاعب (٧ ، ٥) في المجموعة الثانية وتبادل التمرير والإستلام .		- شريط قياس - ٤ كرات يد	- تنمية حدة التمريره
١٥٢	تقسيم اللاعبين مجموعتين متساويتين في العدد والوقوف صفين متواجهين ويتم التمرير والإستلام بيد كل لاعب من المجموعة الواحدة .		- كرة يد - ملعب يد - شريط قياس	- تنمية دقة التمريرة وإتجاهتها
١٥٣	نفس التمرين السابق مع خطوة ارتكاز ثم بالجرى .			
١٥٤	يقسم اللاعبين الى مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبين على شكل مثلث وكل مجموعة معها كرة وتبدأ عملية الإستلام والتمرير بين اللاعبين على التوالي .		- كرات يد - ملعب يد	- تنمية إتجاه ودقة وزمن التمريرة .
١٥٥	نفس التمرين السابق مع زيادة عدد قاعدة المثلث .			

م	تدريبات تطبيقية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١٥٦	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة معها كرة يقف المجموعة على شكل قطار وأول لاعب من مجموعة يقوم بتنطيط الكرة بطول الملعب والعودة بسرعة وتمريها للاعب التالي وهكذا باليد اليمنى.		- ملعب يد - ٢ كرة	- تنمية تنطيط الكرة باليد اليمنى.
١٥٧	نفس التمرين السابق باليد اليمنى ثم العودة باليسرى .		- ملعب يد - ٢ كرة	- تنمية تنطيط الكرة باليد اليسرى.
١٥٨	يقف ٦ لاعبين على شكل مستطيل وكرتان متقابلين يبدأ كلا اللاعبين المتقابلين بتنطيط الكرة ليأخذ كل منهما مكان الآخر ثم يمرر الكرة لجهة اليسار ليبدأ لاعبان آخران متقابلات وهكذا .		- ملعب يد - ٢ كرة	- تنمية تنطيط الكرة .
١٥٩	وقوف اللاعبين في قاطرتان إحداهما على خط الـ ٦م والأخرى عند ركن الملعب على خط الـ ٩م ، كل لاعب معه كرة . يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على دائرتي الـ ٦م ، الـ ٩م .		- ملعب يد - ٢ كرة	- تنمية تنطيط الكرة
١٦٠	نفس التمرين السابق مع أداء التمريرة من أول لاعب في كل قطار للاعب المواجه لآخر .		- ملعب يد - ٢ كرة	- تنمية تنطيط الكرة
١٦١	مجموعة من اللاعبين في شكل قاطرة كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بالتمريز للمدرب ثم الجري للأمام		- ملعب يد - ٢ كرة	- تنمية التصويب الكرواجي من

م	تدريبات تطبيقية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
	واستلام الكرة وتنظيف الكرة ثم على المرمى من الارتكاز .			الثبات .
١٦٢	نفس التمرين السابق من الجرى ثم الوثب .		- ملعب يد - ٢ كرة يد	- تنمية التصويب من الجرى والوثب .
١٦٣	لاعبان على خط الـ ٦م أحدهما معه كرة ، يقوم لاعب الدائرة بتمرير الكرة للاعب الخلفى الأيسر واستلامها مرة أخرى للتصويب على المرمى ، بينما يقوم اللاعب الخلفى الأيمن بتمرير الكرة للاعب الأيسر واستلامها مرة أخرى وعمل حركة خداع بالتصويب وتمريرها للاعب الدائرة مرة أخرى الذى يقوم بالتصويب على المرمى .		- كرات يد - ملعب يد	- تنمية مهارتى التصويب والخداع .
١٦٤	يقف اللاعبان فى قاطرتان كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب ويجرى للأمام لاستلامها والتصويب على المرمى ويتم تبادل الأماكن بعد التصويب للوقوف خلف القاطرات .		- كرات يد - ملعب يد	- تنمية وتطوير مهارة التصويب من الجرى .

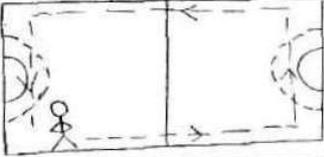
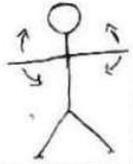
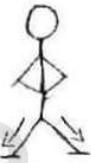
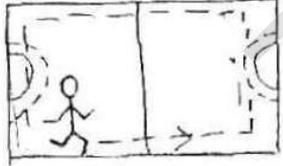
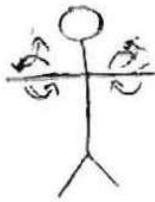
م	تدريبات تطبيقية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١٦٥	وقوف ثلاثة لاعبين ومهاجمات يتبادل المهاجمات عملية التمرير والاستلام بينما يقوم المدافعين بالتحرك الدفاعي لمنع تقدم المهاجمين بالكرة ولاعب الدفاع الأوسط تكون تحركاته للجانبين فقط للتغطية الدفاعية أما المدفوعين في الأطراف للأمام وللخلف بميل وللجانب .		- كرة يد - ملعب يد	- تنمية التحركات الدفاعية .
١٦٦	ثلاثة مدافعين وثلاثة مهاجمين يقومون بعمل تمرير واستلام الكرة مع الضغط للأمام بعمل خلخلة للدفاع بينما يقوم المدافعين بعمل تحركات دفاعية للأمام وللخلف بميل وللجانب مع التحرك في اتجاه خط سير الكرة .		- ٢ كرة يد - ملعب يد	- تنمية التحركات الدفاعية .
١٦٧	مدافعان وثلاثة مهاجمين يحاول المهاجمين التصويب على المرمى ، وقيام المدافعين بالمهاجمة أو عمل حائط صد لإعاقة التصويبية وأيضاً يقوم المدافع الآخر بالتحرك لعمل تغطية دفاعية .		- ملعب يد - ٣ كرات يد	- تنمية التحركات الدفاعية .
١٦٨	وقوف مجموعتين من اللاعبين عند ركني الملعب إحداهما على خط الـ ٦م والأخرى على خط الـ ٩م تقوم كل مجموعة بعمل تحركات دفاعية جانبية حتى خط النهاية .		- ملعب يد	- تنمية التحركات الدفاعية .

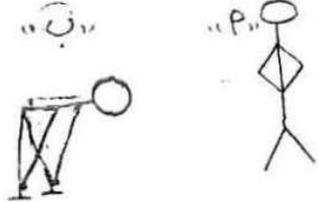
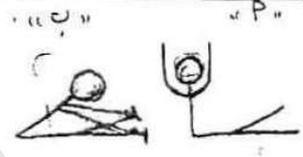
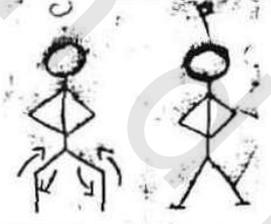
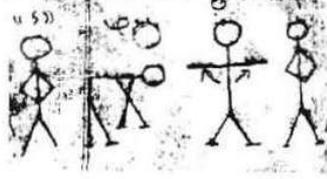
م	تدريبات تطبيقية	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١٦٩	وقوف قاطرتان داخل منطقة الـ ٦م كل لاعب معه كرة يقوم بتنطيط الكرة بين الأقماع للوقوف خلف نفس القاطرة .		- أقماع - ملعب يد - كرات يد	- تنمية تنطيط الكرة في خط متعرج .
١٧٠	وضع مجموعة من الكرات على خط الـ ٩م ويقوم اللاعب بالنقاط الكرة وأخذ خطوة أو خطوتين والقيام بالتصويب على المرمى بالوثب مع مراعاة عدم ملامسة خط الـ ٦م .		- ملعب يد - ٤ كرات - طيخة - اكجم	- تنمية التصويب الكرياجي من الوثب .
١٧١	وقوف قاطرتان كل لاعب معه كرة يقوم بتمريرها للمدرب ويجرى للأمام لاستلامها والتصويب على المرمى ويتم تبادل الأماكن بعد التصويب خلف القاطرة .		- ملعب يد - كرات يد	- تنمية التصويب على المرمى .

م	تدريبات الهجوم الخاطف	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١٧٢	مجموعة من اللاعبين في ركني الملعب يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب ثم العدو للأمام في خط مستقيم للوصول لخط المنتصف ثم يقوم بالعدو في خط منحنى تجاه رمية الجزاء السليم الكرة من المدرب ثم تنطيط ثم تصويب على المرمى .		- ملعب يد - كرات يد	- تنمية وتطوير تدريبات للهجوم الخاطف المنظم .
١٧٣	وقوف ٤ قاطرات في ركن الملعب يقوم اللاعب الأول من الجانب الأيمن بالتمرير للمنتصف الملعب واللاعب الأول من القاطرة الأخرى يمرر الكرة بعد المنتصف وكذلك في الاتجاه الآخر من الملعب للقاطرتان المواجهين ويمررها اللاعب الآخر والجرى للوقوف خلف القاطرة المواجهة .		- ملعب يد - كرات يد	- تنمية وتطوير الهجوم الخاطف الفردي .
١٧٤	مجموعتان من اللاعبين عند ركني الملعب كل لاعب معه كرة بالإضافة الى اثنان من اللاعبين داخل منطقة ال٦م يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب داخل منطقة ال٦م (اللاعب العكسي) ثم يجرى للأمام لتسليم الكرة نفس اللاعب بالقرب من منتصف المرمى وهكذا .		- ملعب يد - كرات يد	- تنمية وتطوير الهجوم الخاطف .
١٧٥	مجموعتان من اللاعبين عند ركني الملعب إحداها هجوم والأخرى دفاع يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب ويعدو للأمام لاستلام الكرة وعمل خداع بسيط للمدافع أمام خط ال٩م ويصوب على المرمى ثم يجرى المدافع بسرعة لاستلام الكرة من المدرب والتصويب على المرمى .		- ملعب يد - كرات يد	- تنمية الهجوم الخاطف من المراكز .

م	تدريبات الهجوم الخاطف	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١٧٦	مجموعتان من اللاعبين في ركني الملعب ومدافعان على خط الـ ٩م يقوم المهاجم بتمرير الكرة لحارس المرمى الذي يقوم بتمريرها للاعب المهاجم الذي يجري بسرعة لاستلامها ويقوم بالتحرك للداخل لحجز المدافع العكسي وتمرير الكرة للزميل المهاجم من الخلف والتصويب على المرمى .		- ملعب يد - كرة يد	- تنمية الهجوم الخاطف من المراكز .
١٧٧	مجموعتين من اللاعبين في ركني الملعب يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالتمرير للمدرب والعدو للأمام في خط مستقيم حتى خط المنتصف ، ثم يقوم بالجرى في منحنى اتجاه دمية الجزاء لتسليم الكرة الممررة من المدرب والتصويب على المرمى .		- ملعب يد - كرة يد	- تنمية وتطوير الهجوم الخاطف الفردي .
١٧٨	وقوف اللاعبين قطارين في ركني الملعب يجري اللاعب الأول بسرعة لاستلام الكرة من حارس المرمى للتصويب على مرمى المنافس في نفس الوقت جرى اللاعب المواجه ومحاولة قطع الكرة من اللاعب المنافس .		- ملعب يد - كرة يد	- تنمية وتطوير الهجوم الخاطف الفردي .

سادساً : تدريب الختام :

م	تمريبات التهدة	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١٧٩	المشى الخفيف حول الملعب .		- بدون	- الاسترخاء والتهدة .
١٨٠	المشى مع مرجحة الذراعين .		- بدون	- الاسترخاء والتهدة .
١٨١	المشى مع نظر الرجلين .		- بدون أدوات	- الاسترخاء والتهدة .
١٨٢	المشى مع تنطيط الكرة .		- كرة يد	- الاسترخاء والتهدة .
١٨٣	جرى خفيف حول ملعب كرة اليد .		- بدون	- الاسترخاء والتهدة .
١٨٤	وقوف . دوائر بالرأس يمينا ثم يسارا .		- بدون	- الاسترخاء والتهدة .
١٨٥	وقوف . دوائر بالذراعين خلفاً بالذراع الأيمن ثم الأيسر ثم كليهما معاً .		- بدون	- العودة للحالة الطبيعية .

م	تمريبات التهدة	شكل التمرين	الأدوات	الغرض من التمرين
١٨٦	وقوف . دوائر بالذراعين أماما بالذراع الأيمن ثم الأيسر ثم كليهما معاً .		- بدون	- استرخاء عضلات الجسم المختلفة .
١٨٧	وقوف . ثنى الجذع للامسة القدمين ببطء .		- بدون	- استرخاء عضلات الجسم المختلفة .
١٨٨	جلوس طويل شهيق مع رفع الذراعين عالياً وزفير ثنى الجذع أماماً وخفض الذراعين لمسك الساقين (٤ مرات) .		- بدون	- العودة للحالة الطبيعية .
١٨٩	(ووقوف . ثنى الركبتين) عمل دوائر بالحوض .		- بدون	- استرخاء وتهدة الجسم .
١٩٠	(ووقوف فتحاً) رفع الذراعين جانبا ثم مرجحتهما أسفل متقاطعتان أمام الجسم وميل الجذع أماماً .		- بدون	- استرخاء عضلات الجسم المختلفة .
١٩١	(ووقوف . الطعن جانبا) .		- بدون	- استرخاء عضلات الجسم المختلفة .
١٩٢	- (ووقوف . الطعن أماماً) .		- بدون	- استرخاء عضلات الجسم المختلفة .

مرفق (٩)

استمارة رأي الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / إيمان نجيب محمد شاهين المعيدة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانها "برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى أداء التمريره الكراجية للاعبى كرة اليد".

حيث يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثيره البرنامج التدريبي المقترح فى :

- ١- التعرف على تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات قيد البحث .
- ٢- التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء التمريره الكراجية .

ولما كان من الأهمية العظمى ضرورة تحديد أنسب التدريبات النوعية المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح لذلك كان من الضروري الاستعانة بأراء الخبراء المتخصصين من نوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال تدريب كرة اليد والتدريب الرياضي ، ولذا تأمل الباحثة بالاستفادة من آرائكم البناءة والمساهمة فى تحديد أنسب التدريبات النوعية المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح الخاصة بلاعبى كرة اليد .

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والاحترام

بيانات شخصية للمختصين :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

الباحثة

١- عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح :

١٦	١٤	١٢	١٠	٨	عدد الأسابيع
					أفضل الاختيار
رأى آخر.....					

٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (عدد مرات التدريب خلال الأسبوع الواحد) :

٦	٥	٤	٣	عدد الوحدات
				أفضل اختيار
رأى آخر.....				

٣- زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية :

١٨٠ ق	١٥٠ ق	١٢٠ ق	٩٠ ق	زمن الوحدة
				أفضل اختيار
رأى آخر.....				

٤- الزمن المناسب لإعطاء التدريبات النوعية :

٢٠ ق	١٥ ق	١٠ ق	٥ ق	الزمن
				أفضل إختيار
رأى آخر.....				

٥- عدد المجموعات التدريبية المناسبة :

٨	٧	٦	٥	٤	٣	المجموعة
						أفضل إختيار
رأى آخر.....						

٦- عدد التكرارات لكل تمرين :

عدد التكرار	١٠	٢٠	٣٠	٤٠
أفضل إختيار				
رأى آخر.....			

٧- فترة الراحة البيئية المناسبة بين المجموعات :

زمن الراحة	٢ق	٣ق	٤ ق	٥ق
أفضل إختيار				
رأى آخر.....			

٨- تشكيل حمل التدريب :

التشكيل	١:١	١:٢	١:٣
أفضل إختيار			
رأى آخر.....		

٩- مكونات البرنامج التدريبي المقترح :

المحتوى	الإحماء	الإعداد البدني	الإعداد المهاري	المباريات التدريبية
المرحلة				
إعداد عام	%	%	%	%
إعداد خاص	%	%	%	%
إعداد قبل المباريات	%	%	%	%
رأى آخر.....			

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم :

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

مرفق (١٠)

وحدات البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الأول

زمن الوحدة التدريبية : (٨٠,٧ ق) الأسبوع : الأول

التاريخ : ٢٠٠٩/٢/٢٨ رقم الوحدة : (١)

حمل الوحدة : حمل الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراجي من الثبات لمسافات قصيرة متوسط

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	شدة		
				الاداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ ق	١	تنشيط الدورة الدموية .	٣ ق	١ ق	٢
		١٥	تنمية عضلات الجسم .	١٥ ق	٣٠ ث	٢
		٢٤	تنمية عضلات الذراعين والكتف .	٣٠ ث	٣٠ ث	٣
الإعداد البدني	٦٠	٣١	تنمية القوة العضلية للذراعين والجذع .	١٥ ق	٣٠ ث	٤
		٣٥	تنمية القوة العضلية للذراعين والجذع .	١٥ ق	٣٠ ث	٤
		٤١	تنمية القوة العضلية للذراعين والجذع .	٣٠ ث	٣٠ ث	٢
		٤٦	تنمية تحمل عضلات الذراعين .	١٥ ق	١٥ ق	٤
		٥٢	تنمية تحمل عضلات الذراعين .	٣٠ ث	٣٠ ث	٤
		٥٠	تنمية تحمل عضلات الذراعين .	١٥ ق	١٥ ق	٤
		٩١	تنمية التوافق	١٥ ق	٣٠ ث	٢
		٨٩	تنمية التوافق	١٥ ق	١٥ ث	٢
		٩٢	تنمية التوافق	١٥ ق	٣٠ ث	٤
		١٠٩	تنمية مرونة الذراعين والجذع .	٣٠ ث	٣٠ ث	٣
		١٠٥	تنمية مرونة الذراعين والجذع .	١٥ ث	١٥ ث	٤
		١٠٧	تنمية مرونة الذراعين والجذع .	٣٠ ث	٣٠ ث	٤
		الإعداد المهاري	١٥,٧	١٢١	تنمية التمير الكراجي من الثبات .	٢,٧ ق
١٦١	تنمية التصويب الكراجي من الثبات .			٣ ق	١ ق	١
١٦٥	تنمية التحركات الدفاعية .			٢,٥ ق	١ ق	١
الإعداد الخططي	٥	١٧٢	تنمية الهجوم الخاطف .	٣,٥ ق	١,٥ ق	١
		١٧٩	العودة للحالة الطبيعية للجسم .	٥	-	١

تابع / الأسبوع الأول

زمن الوحدة التدريبية : (٩٢ق) الأسبوع : الأول
 التاريخ : ٢٠٠٩/٢/٢ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراباجي من
 الثبات لمسافات قصيرة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ق	٢	تنشيط الدورة الدموية .		٢ق	١ق	٢
		١٨	تهيئة عضلات الجسم .		١ق	٣	
		٢٣	تنمية عضلات الذراعين والجذع .		٣٠ث	٣	
الإعداد البدني	٦٩,٤	٣٦	تنمية القوة العضلية للذراعين والكتف والجذع .	%٥٥	١,٥ق	٣٠ث	٤
		٣٧	تنمية القوة العضلية للذراعين والكتف والجذع .		١,٥ق	٣٠ث	٣
		٣٩	تنمية القوة العضلية للذراعين والكتف والجذع .		١,٥ق	٣٠ث	٤
		٤٦	تنمية تحمل عضلات الذراعين .		١ق	١ق	٤
		٤٨	تنمية تحمل قوة الذراعين والقدمين .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		٥٤	تنمية تحمل عضلات القدمين .		١ق	١ق	٤
		٩٥	تنمية التوافق .		١,٥	١,٥	٢
		٨٩	تنمية التوافق .		١,٥	٣٠ث	٣
		٨٨	تنمية التوافق .		١,٥	٣٠ث	٤
		١١١	تنمية مرونة الذراعين والجذع .		٣٠ث	٣٠ث	٢
		١٠٩	تنمية مرونة الذراعين والجذع .		٣٠ث	٣٠ث	٢
		١١٢	تنمية مرونة الذراعين والجذع .		١	١	٣
		الإعداد المهاري	١٦ق		١٢٢	تنمية التمير الكراباجي من الثبات .	%٥٥
١٧٠	تنمية التصويب الكراباجي من الوثب .			٣	١,٥	٢	
الإعداد الخططي	٦,٦ق	١٧٣	تنمية الهجوم الخاطف .	%٥٥	٢,٣	١	٢
الختام	٥ق	١٨١	العودة للحالة الطبيعية للجسم .		٥	-	١

تابع / الأسبوع الأول

زمن الوحدة التدريبية : (١٠٠ق) الأسبوع : الأول
 التاريخ : ٢٠٠٩/٣/٤ رقم الوحدة : (٣)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكبراجي من
 الثبات لمسافات قصيرة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ق	٦	تنشيط الجهاز الدوري التنفسي .		٢ق	١ق	٣
		١٥	تنمية القدرة على الاستلام .		١,٥ق	٣٠ق	٢
		٢٦	تنمية عضلات الجذع والذراعين .		٣٠ث	٣٠ث	٢
الإعداد البدني	٦٥ق	٣٥	تنمية القوة العضلية للذراعين والكتف .	%٥٥	١,٥ق	٣٠ث	٤
		٣٦	تنمية القوة العضلية للذراعين .		١,٥ق	٣٠ث	٤
		٣٣	تنمية القوة العضلية للقدمين .		٣٠ث	٣٠ث	٤
		٥٢	تنمية تحمل الذراعين .		٤٥ث	٣٠ث	٤
		٤٩	تنمية تحمل عضلات الجذع		٤٥ث	٣٠ث	٤
		٤٦	تنمية تحمل الذراعين .		١ق	٣٠ث	٣
		٨٨	تنمية التوافق .		١,٥ق	١ق	٣
		٩١	تنمية التوافق .		١,٥ق	١ق	٢
		٩٠	تنمية التوافق .		١,٥ق	٣٠ث	٤
		١١٠	تنمية مرونة الذراعين والجذع		٣٠ث	٣٠ث	٢
		١٠٤	تنمية مرونة الذراعين والجذع		٣٠ث	٣٠ث	٢
		١١٢	تنمية مرونة الذراعين والجذع		١ق	١ق	٣
		الإعداد المهاري	٢٥ق		١٢٣	تنمية التمير الكبراجي من الثبات .	%٥٥
١٧١	تنمية التصويب من الثبات .			٣ق	١ق	٣	
١٦٨	تنمية التحركات الدفاعية .			٢ق	٣٠ث	٢	
الإعداد الخططي	١٠ق	١٧٥	تنمية الهجوم الخاطف .	%٥٥	٣ق	٢ق	٢
الختام	٥ق	١٨٠	العودة للحالة الطبيعية للجسم .		٥	-	١

الأسبوع الثاني

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠,٦ ق الأسبوع : الثاني

التاريخ : ٢٠٠٩/٣/٧ رقم الوحدة : (١)

حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكرجاجي من الثبات

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	المشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ ق	٤	تنشيط الدورة الدموية		٣ ق	٣ اق	٣
		٢٢	تنمية عضلات الجذع		٣٠ ث	١ اق	٢
		٣٦	تنمية القوة العضلية للذراعين		٣٠ ث	١ ق	٣
		٣١	تنمية القوة العضلية للذراعين		٣٠ ث	١ اق	٣
		٣٤	تنمية القوة العضلية للقدمين والجذع		٣٠ ث	٣ ث	٢
		٤٦	تنمية تحمل الذراعين .		٣٠ ث	١ اق	٤
		٥٣	تنمية تحمل الذراعين والجذع		٣٠ ث	٥ ث	٤
		٥٠	تنمية تحمل الذراعين والكتفين		٣٠ ث	٥ ث	٤
		٩١	تنمية التوافق		٣٠ ث	٥ ث	٤
		١١٠	تنمية مرونة الجذع والذراعين		٣٠ ث	٣ ث	٣
الإعداد البدني	٤٥ ق	١٠٧	تنمية مرونة الجذع والذراعين	٦٠ %	٣٠ ث	٣ ث	٤
		١٠٥	تنمية مرونة الجذع والذراعين		١٥ ث	١٥ ث	٤
		١٢٤	تنمية التمير الكرجاجي من الثبات		٣٠ ث	٣,٢	٢
		١٧١	تنمية مهارتي التنظي والتصويب		١ اق	٥,٢	٢
الإعداد المهاري	٢٠,٦ ق	١٦٦	تنمية التحركات الدفاعية	٦٠ %	١	٣	٢
		١٧٨	تنمية الهجوم الخاطف		١	٤	٣
الإعداد الخططي	١٥ ق	١٨٢	العودة للحالة الطبيعية	٦٠ %	-	٥	١
الختام	٥						

تابع / الأسبوع الثاني

زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ق الأسبوع : الثاني

التاريخ : ٢٠٠٩/٢/٩ رقم الوحدة : (٢)

حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراجي من الثبات

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	٥١ق	٨	تنشيط الدورة الدموية .		٢ق	١ق	٣
		١٧	تنمية عضلات الجذع والذراعين .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		٢٧	الجذع والذراعين .		٣٠ث	٣٠ث	٣
الإعداد البدني	٥٥ق	٣٢	تنمية القوة العضلية للقدمين والذراعين .	%٦٠	٣٠ث	٣٠ث	٣
		٣٨	تنمية القوة العضلية للذراعين والذراعين .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		٣٧	تنمية القوة العضلية للذراعين والذراعين .		١ق	٣٠ث	٤
		٤٦	تنمية تحمل عضلات		١ق	٣٠ث	٣
		٤٨	الذراعين والقدمين		٣٠ث	٣٠ث	٤
		٥٣			٤٥ث	٣٠ث	٤
		٨٨	تنمية التوافق .		١٥,١ق	١ق	٢
		٩١	تنمية التوافق .		٥,١ق	١ق	٣
		٩٠	تنمية التوافق .		١ق	٥١ق	٢
		١٠٦	تنمية مرونة العمود الفقري .		٣٠ث	٣٠ث	٤
		١١٣	تنمية مرونة المنكبين .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		١٠٩	تنمية مرونة الجذع والذراعين .		٣٠ث	٣٠ث	٣
الإعداد المهاري	٢٥ق	١٢٥	تنمية التمير الكراجي من الثبات .	%٦٠	١٥,٢ق	١ق	٢
		١٥٨	تنمية مهارة التنطيط.		٣ق	١ق	٢
		١٦٧	تنمية التحركات الدفاعية .		٥,٢ق	١ق	٣
الإعداد الخططي	٢٠ق	١٧٤	تنمية الهجوم الخاطف .	%٦٠	٣ق	٢ق	٢
		١٧٣			٣ق	٢ق	٢
الختام	٥ق	١٨٣	العودة للحالة الطبيعية .		٥	-	١

تابع / الأسبوع الثاني

زمن الوحدة التدريبية : ٩٩,٨ ق الأسبوع : الثاني

التاريخ : ٢٠٠٩/٣/١١ رقم الوحدة : (٣)

حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكبراجي من الثبات

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٣	اق	اق٣		تنشيط الدورة الدموية	٣	اق ٥	الإحماء
٢	ث٣٠	اق			١٠		
٢	اق	اق,٤	%٦٠	تنمية القوة العضلية للذراعين والجذع .	٤٢	اق ٥,٨	الإعداد البدني
٣	ث٣٠	ث٣٠		تنمية القوة العضلية للقدمين والجذع .	٤١		
٤	ث٣٠	اق		تنمية القوة العضلية للذراعين والجذع .	٣٧		
٤	ث٣٠	ث٤٥		تنمية تحمل قوة الذراعين والقدمين .	٥٠		
٤	ث٣٠	ث٣٠		تنمية تحمل عضلات الذراعين والجذع .	٤٨		
٤	ث٣٠	ث٤٥		تنمية تحمل عضلات الذراعين والجذع .	٥٣		
٣	اق	اق,٥		تنمية التوافق	٩١		
٢	ث١٥	اق		تنمية التوافق	٨٩		
٢	ث٣٠	اق		تنمية التوافق	٨٨		
٤	ث١٥	ث١٥		تنمية مرونة المنكبين .	١١٣		
٣	ث٣٠	ث٣٠		تنمية مرونة الجذع .	١١٠		
٤	ث٣٠	ث٣٠		تنمية مرونة الذراعين .	١٠٤		
٢	اق	اق٣	%٦٠	تنمية التمير الكبراجي من الثبات .	١٠٦	اق ٣٠	الإعداد المهاري
٢	اق	اق٣		تنمية مهارة التنطيط من الحركة .	١٥٨		
٣	اق,١٥	اق٣,٥		تنمية التحركات الدفاعية .	١٦٨		
٢	اق٢	اق٣,٥	%٦٠	تنمية الهجوم الخاطف .	١٧٣	اق ٩	الإعداد الخططي
٢	اق,٥	اق٣			١٧٥		
١	-	٥		العودة للحالة الطبيعية .	١٨١	اق ٥	الختام

الأسبوع الثالث

زمن الوحدة التدريبية : ٨٥ق الأسبوع : الثالث

التاريخ : ٢٠٠٩/٣/١٤ رقم الوحدة : (١)

حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراجي من الثبات

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ق	٧	تنشيط الدورة الدموية		٣ق	١ق	٢
		٢٨	تهيئة عضلات الجسم المختلفة		٣٠ث	٣٠ث	٢
الإعداد البدني	٤٠ق	٣٩	تنمية القوة العضلية للجذع والذراعين والكتفين.	%٦٥	١ق	١ق	٤
		٣٨			٣٠ث	٣٠ث	٢
		٥٠	تنمية تحمل عضلات الذراعين والكتفين .		٣٠ث	٤٥ث	٤
		٥٢	تنمية تحمل قوة الذراعين .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		٤٩	تنمية تحمل عضلات الجذع .		٤٠ث	٤٠ث	٣
		٩٦	تنمية التوافق		١ق	٥ق	٣
		٩٢			١ق	١ق	٢
		١٠٨	تنمية مرونة المنكبين .		١ق	١ق	٣
		١٠٤	تنمية مرونة الجذع .		٣٠ث	٣٠ث	٢
الإعداد المهاري	٣٠ق	١٢٨	تنمية التمير الكراجي من الثبات .	%٦٥	٣ق	١ق	٢
		١٦٢	تنمية التصويب والتمير البنديولي.		٣ق	٢ق	٢
		١٦٧	تنمية التحركات الدفاعية .		٣ق	١ق	٣
الإعداد الخططي	١٥ق	١٧٤	تنمية الهجوم الخاطف .	%٦٥	٣,٥ق	١,٥ق	٣
الختام	٥ق	١٨٥	استرخاء عضلات الجسم .		٢,٥	-	٢

تابع / الأسبوع الثالث

زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ ق الأسبوع : الثالث
 التاريخ : ٢٠٠٩/٣/٢٣ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكرياجى من الثبات

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ ق	٥	تنشيط الدورة الدموية	%٦٥	٢,٥ ق	١ ق	٢
		١٣	تنمية الاحساس بالكرة .		٣,٥ ق	٣٠ ث	٢
	٣٥ ق	٣٩	تنمية القوة العضلية الذراعين والكتفين .		١ ق	١ ق	٣
		٤٠	تنمية القوة العضلية للذراعين .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
		٤٦	تنمية تحمل عضلات الذراعين .		٣٠ ث	٤٥ ث	٤
		٥١	تنمية تحمل عضلات الجذع .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
		٩٦	تنمية التوافق العام للجسم .		١,٥ ق	١ ق	٢
		٩٥			١ ق	١ ق	٢
		١١٢	تنمية مرونة الذراعين والجذع .		٣٠ ث	١ ق	٤
		١٠٩			١٥ ث	١٥ ث	٢
الإعداد المهارى	٤٠ ق	١٧١	تنمية التمير الكرياجى من الثبات .	%٦٥	٣,١٥ ق	١ ق	٢
		١٦٤	تنمية التمير البندولى والتصويب .		٣,٥ ق	١ ق	٣
		١٦٥	تنمية التحركات الدفاعية .		٣ ق	٢ ق	٤
الإعداد الخططى	٢٠ ق	١٧٦	تنمية الهجوم الخاطف .	%٦٥	٣,٥ ق	٢ ق	٢
		١٧٧			٣,٥ ق	١ ق	٢
الختام	٥ ق	-١٨٤ ١٨٦	استرخاء عضلات الجسم .		٢,٥	-	٢

الأسبوع الثالث

زمن الوحدة التدريبية : ٨٥ق الأسبوع : الثالث

التاريخ : ٢٠٠٩/٢/١٤ رقم الوحدة : (١)

حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكراجي من الثبات

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٢	١ق	٣ق		تنشيط الدورة الدموية	٧	١٠ق	الإحماء
٢	٣٠ث	٣٠ث		تهيئة عضلات الجسم المختلفة	٢٨		
٤	١ق	١ق	%٦٥	تنمية القوة العضلية للجذع والذراعين والكتفين .	٣٩	٤٠ق	الإعداد البدني
٢	٣٠ث	٣٠ث		تنمية تحمل عضلات الذراعين والكتفين .	٣٨		
٤	٣٠ث	٤٥ث		تنمية تحمل قوة الذراعين .	٥٠		
٣	٣٠ث	٣٠ث		تنمية تحمل قوة الذراعين .	٥٢		
٣	٤٠ث	٤٠ث		تنمية تحمل عضلات الجذع .	٤٩		
٣	٣٠ث	١٠٥ق		تنمية التوافق	٩٦		
٢	١ق	١ق		تنمية مرونة المنكبين .	٩٢		
٣	١ق	١ق		تنمية مرونة الجذع .	١٠٨		
٢	٣٠ث	٣٠ث		تنمية مرونة الجذع .	١٠٤		
٢	١ق	٣ق	%٦٥	تنمية التمرير الكراجي من الثبات .	١٢٨	٣٠ق	الإعداد المهاري
٢	٢ق	٣ق		تنمية التصويب والتمرير البندولي .	١٦٢		
٣	١ق	٣ق		تنمية التحركات الدفاعية .	١٦٧		
٣	١٠٥ق	٣٠٥ق	%٦٥	تنمية الهجوم الخاطف .	١٧٤	١٥ق	الإعداد الخططي
٢	-	٢٠٥		استرخاء عضلات الجسم .	١٨٥	٥ق	الختام

تابع / الأسبوع الثالث

زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ ق الأسبوع : الثالث
 التاريخ : ٢٢/٣/٢٠٠٩ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكرياجى من الثبات

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ ق	٥	تنشيط الدورة الدموية	%٦٥	٢,٥ ق	١ ق	٢
		١٣	تنمية الاحساس بالكرة .		١ ق	٣٠ ث	٢
	٣٥ ق	٣٩	تنمية القوة العضلية الذراعين والكتفين .		١ ق	١ ق	٣
		٤٠	تنمية القوة العضلية للذراعين .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
		٤٦	تنمية تحمل عضلات الذراعين .		٤٥ ث	٣٠ ث	٤
		٥١	تنمية تحمل عضلات الجذع .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
		٩٦	تنمية التوافق العام للجسم .		١,٥ ق	١ ق	٢
		٩٥	تنمية التوافق العام للجسم .		١ ق	١ ق	٢
		١١٢	تنمية مرونة الذراعين		١ ق	٣٠ ث	٤
		١٠٩	والجذع .		١٥ ث	١٥ ث	٢
الإعداد المهارى	٤٠ ق	١٧١	تنمية التمير الكرياجى من الثبات .	%٦٥	٣,١٥ ق	١ ق	٢
		١٦٤	تنمية التمير البندولى والتصويب .		٣,٥ ق	١ ق	٣
		١٦٥	تنمية التحركات الدفاعية .		٣ ق	٢ ق	٤
الإعداد الخطى	٢٠ ق	١٧٦	تنمية الهجوم الخاطف .	%٦٥	٣,٥ ق	٢ ق	٢
		١٧٧			٣,٥ ق	١ ق	٢
الختام	٥ ق	-١٨٤ ١٨٦	استرخاء عضلات الجسم .		٢,٥	-	٢

تابع / الأسبوع الثالث

زمن الوحدة التدريبية : ٩٥,٤ ق الأسبوع : الثالث
 التاريخ : ٢٠٠٩/٣/١٨ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكرياجي من الثبات

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٢	١ق	٣ق		تنشيط الدورة الدموية	٤	١٠ق	الإحماء
٢	٣٠ث	٣٠ث		تنمية عضلات الذراع والكتف .	٢٥		
٣	١ق	١ق	%٦٥	تنمية القوة العضلية الذراعين والكتفين .	٣٧	٢٢ق	الإعداد البدني
٣	١ق	١ق		تنمية التحمل وتحمل الذراعين .	٥٦		
٢	٣٠ث	٣٠ث		تنمية التوافق العام .	٤٥		
٣	٣٠ث	١,٥ق		تنمية مرونة الجذع .	٨٩		
٣	٣٠ث	٣٠ث		تنمية التمير الكرياجي من الثبات .	١١٠		
٢	٢ق	٣٠ث	%٦٥	تنمية التمير الكرياجي من الثبات .	١٣٠	٤٣,٤	الإعداد المهاري
٣	١ق	٣,٥		تنمية التمير البندولي والتصويب .	١٢٩		
٤	٢ق	٢ق		تنمية التحركات الدفاعية .	١٧٤		
٤	٢ق	٢ق		تنمية الهجوم الخاطف .	١٦٧		
٢	١ق	١,٥ق		تنمية العودة للحالة الطبيعية .	١٦٨		
٤	١ق	٣,٥ق	%٦٥	تنمية الهجوم الخاطف .	١٧٧	٣٠ق	الإعداد الخططي
٣	١ق	٣ق		تنمية العودة للحالة الطبيعية .	١٧٢		
١	-	٥	-	العودة للحالة الطبيعية .	١٧٩	٥ق	الختام

الأسبوع الرابع

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق
 التاريخ : ٢٠٠٩/٣/٢١ رقم الوحدة : (١)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكراباجي من الثبات لمسافات قصيرة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ق	٩	تنشيط الدورة الدموية		٢,٥ق	٣٠ث	٢
		١٩	تنمية الإحساس بالكرة .		٣٠ث	٣٠ث	٢
		٢٩	تنمية عضلات الجذع .		٣٠ث	٣٠ث	٢
الإعداد البدني	٢٠ق	٣٨	تنمية القوة العضلية الذراعين	%٧٠	٣٠ث	٣٠ث	٤
		٤٠	تنمية القوة العضلية الذراعين والكتفين .		٣٠ث	٣٠ث	١
		٦١	تنمية تحمل السرعة .		٢,٥ق	٣٠ث	٢
		١١١	تنمية مرونة الذراعين والجذع .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		٩٨	تنمية الدقة .		١ق	٣٠ث	٢
		١١٧	تنمية الرشاقة للجسم .		١ق	٣٠ث	٢
		الإعداد المهاري	٤٠ق		١٣٩	تنمية التمرير الكراباجي من الحركة	%٧٠
١٦٩	تنمية التنظيط .			٢,٥ق	٣٠ث	٢	
١٦٢	تنمية التصويب من الوثب .			٢,٥ق	١ق	٢	
١٦٦	تنمية التصويب من الوثب .			٣ق	١ق	٢	
١٦٥	تنمية المهارات الدفاعية .			٣ق	١ق	٣	
الإعداد الخططي	٢٠ق	١٧٦	تنمية الهجوم الخاطف .	%٧٠	٣ق	١ق	٣
		١٧٧			٣ق	١ق	٢
الختام	٥ق	١٨٣	استرخاء عضلات الجسم .	-	٥	-	١

تابع / الأسبوع الرابع

زمن الوحدة التدريبية : ٨٥ق الأسبوع : الرابع
 التاريخ : ٢٠٠٩/٣/٢٣ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكبراجي من الثبات لمسافات قصيرة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الاداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ق	٦	تنشيط الدورة الدموية		٣ق	١	٢
		١٩	تنمية عضلات الجذع .		٣٠ث	٣	٢
الإعداد البدني	١٥ق	٤٣	تنمية القوة العضلية الذراعين والجذع .	٧٠٪	١ق	٣٠ث	٢
		٦٠	تنمية تحمل السرعة .		٣ق	٣٠ث	٣
		١٠٧	تنمية مرونة الذراعين والكتفين .		٣ق	٣٠ث	٣
		١٠٣	تنمية الدقة .		١ق	١٥ث	٢
		١١٥	تنمية رشاقة الجسم .		١ق	٣٠ث	١
		١٤٠	تنمية التمير الكبراجي من الحركة		٣ق	١ق	٢
الإعداد المهاري	٤٥ق	١٥٦	تنمية التنطيط .	٧٠٪	٢,٥ق	١ق	٢
		١٧٠	تنمية التصويب من الثبات .		٣ق	١ق	٢
		١٦٨	تنمية التحركات الدفاعية .		٣,٥ق	١,٥ق	٢
		١٦٦	تنمية المهارات الدفاعية .		٣ق	١ق	٣
		١٧٢	تنمية الهجوم الخاطف .		٢,٥ق	١ق	٣
الخططي	٢٥ق	١٧٤		٧٠٪	٣,٥ق	١,٥ق	٣
		١٨٧			٢,٥	-	٢
الختام	٥ق	١٨٨	استرخاء عضلات الجسم .	-	-	-	٢

تابع / الأسبوع الرابع

زمن الوحدة التدريبية : ٩١,٥ ق
 التاريخ : ٢٠٠٩/٣/٢٥ رقم الوحدة : (٣)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من : تنمية التمرير الكبراجي من الثلثيات مسافات قصيرة الوحدة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ ق	٨	تنشيط الدورة الدموية		٣ ق	١ ق	٣
		٢٦	تنمية عضلات الجذع والذراعين .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
الإعداد البدني	١٥ ق	٤٤	تنمية القوة العضلية للقدم والجذع .	٧٠ %	١ ق	٣٠ ث	٣
		٦١	تنمية تحمل السرعة .		٢ ق	٣٠ ث	٢
		١٢	تنمية مرونة الذراعين والكتفين .		٣٠ ق	٣٠ ث	٣
		١٠١	تنمية الدقة .		١,٥ ق	٣٠ ث	١
		١١٩	تنمية رشاقة الجسم .		١,٥ ق	٣٠ ث	١
الإعداد المهاري	٦,٥ ق	١٤٢	تنمية التمرير الكبراجي من الحركة لمسافات قصيرة .	٧٠ %	٢,٧ ق	١ ق	٢
		١٤١	تنمية التصويب الكبراجي من الثبات		٣ ق	١ ق	٢
		١٦١	تنمية المهارات الدفاعية .		٣ ق	١ ق	٢
		١٦٦			٣ ق	١ ق	٣
		١٦٥			٣,٥	٢ ق	٢
الإعداد الخططي	٣٠ ق	١٧٥	تنمية الهجوم الخاطف المنظم .	٧٠ %	٣,٥ ق	١,٥ ق	٣
		١٧٣			٣,٥ ق	١,٥ ق	٣
الختام	٥ ق	١٩١ - ١٩٢	العودة للحالة الطبيعية.	-	٢,٥	-	٢

الأسبوع الخامس

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق
 التاريخ : ٢٠٠٩/٣/٢٨ رقم الوحدة : (١)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكبراجي من الثبات لمسافات قصيرة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ق	١١	تنشيط الدورة الدموية .		٢,٥ق	٣٠ث	٢
		١٦	تنمية الإحساس بالكرة .		٣٠ث	٣٠ث	٢
		٢٧	تنمية عضلات الجسم المختلفة .		٣٠ث	٣٠ث	٢
الإعداد البدني	٢٠ق	٤٢	تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين .	٧٠%	١ق	٣٠ث	٢
		٨٢	تنمية السرعة الانتقالية .		١ق	٣٠ث	٢
		٦٢,٦٣	تنمية القدرة العضلية للرجلين .		١,٥ق	٣٠ث	٢
		٦١	تنمية تحمل السرعة .		٢ق	٣٠ث	٢
		٩٧	تنمية الدقة .		١ق	٣٠ث	٢
		١١٦	تنمية الرشاقة الكلية للجسم .		٣٠ث	٣٠ث	١
		الإعداد المهاري	٣٥ق		١٤١	تنمية التمير الكبراجي من الحركة لمسافات قصيرة	٧٠%
١٧١	تنمية مهارتى التمير الصدرى والتصويب .			٤ق	١,٥ق	٢	
١٦٦	تنمية المهارات الدفاعية .			٤,٥ق	٢,٥ق	٢	
الإعداد الخططى	٢٥ق	١٧٣	تنمية الهجوم الخاطف .	٧٠%	٣,٥ق	١,٥ق	٣
		١٧٢			٢,٥ق	١ق	٣
الختام	٥ق	١٨١	استرخاء عضلات الجسم .	-	٥	-	١

تابع / الأسبوع الخامس

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠,٢ ق الأسبوع : الخامس
 التاريخ : ٢٠٠٩/٣/٣٠ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكرياجي من الثبات لمسافات قصيرة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ ق	٥	تنشيط الدورة الدموية .		٣ ق	١ ق	٢
		٢٥	تهيئة الجسم .		٣٠ ث	٣٠ ث	٢
الإعداد البدني	٣٠ ق	٣٩	تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين .	٧٠ %	١ ق	٣٠ ث	٣
		٨٥	تنمية السرعة الانتقالية .		١ ق	٣٠ ث	٣
		٦٦	تنمية القدرة العضلية للذراعين والقدمين .		١ ق	١ ق	٣
		٦١	تنمية تحمل السرعة .		٢ ق	٣٠ ث	٣
		١٠٣	تنمية الدقة .		١,٥ ق	٣٠ ث	٣
		١١٧	تنمية الرشاقة .		١ ق	٣٠ ث	١
الإعداد المهاري	٢,٣٠ ق	١٤٤	تنمية التمير الكرياجي من الحركة .	٧٠ %	٣ ق	١ ق	٢
		١٧٠	تنمية التصويب من الحركة .		٣,٥ ق	١,٥ ق	٢
		١٦٨	تنمية المهارات الدفاعية .		٣ ق	١ ق	٣
الإعداد الخططي	٢٠ ق	١٧٧	تنمية الهجوم الخاطف .	٧٠ %	٣ ق	١ ق	٣
		١٧٨			٣ ق	١ ق	٢
الختام	٥ ق	١٧٩	استرخاء عضلات الجسم .	-	٥	-	١

تابع / الأسبوع الخامس

زمن الوحدة التدريبية : ٨٦,٤ الأسبوع : الخامس

التاريخ : ٢٠٠٩/٤/١ رقم الوحدة : (٣)

حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكيراجى من الحركة

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٣	٣٠ ث	٢,٥ اق		تنشيط الدورة الدموية .	٧	١٠ اق	الإحماء
١	٣٠ ث	٣٠ ث		تنمية القدرة على الاستلام .	٢٢		
٤	١٥ ث	١ اق	٧٠ %	تنمية القوة العضلية للذراعين والجذع	٤٣	٣١,٩ اق	الإعداد البدنى
٢	٢ اق	١,٥ اق		تنمية السرعة الانتقالية .	٨٥		
٤	٣٠ ث	١ اق		تنمية القدرة العضلية للذراعين والقدمين .	٧٩		
٣	١ اق	١ اق		تنمية تحمل السرعة .	٦٠		
٢	٣٠ ث	٣٠ ث			٥٨		
٣	٣٠ ث	١,٥ اق		تنمية الدقة .	٩٩		
١	٣٠ ث	١,٥ اق		تنمية الرشاقة .	١١٩		
٢	١ اق	٣ اق	٧٠ %	تنمية التمير الكيراجى من الحركة.	١٤٥	٣٢	الإعداد المهارى
٣	١ اق	٣ اق		تنمية التصويب والتمير الصدرى .	١٦٤		
٣	١ اق	٣ اق		تنمية المهارات الدفاعية .	١٦٦		
٢	١ اق	٣,٥ اق	٧٠ %	تنمية الهجوم الخاطف.	١٧٦	٢٢,٥	الإعداد الخططى
٣	١,٥ اق	٣ اق			١٧٧		
١	-	٥	-	استرخاء عضلات الجسم .	١٨٣	٥ اق	الختام

الأسبوع السادس

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق
 التاريخ : ٢٠٠٩/٤/٤
 رقم الوحدة : (١)
 حمل الوحدة : حمل عالي
 الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراباجي من الحركة

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٢	١ق	٣,٥ق		تنشيط الدورة الدموية .	٤	١٥ق	الإحماء
٢	٣٠ث	١ق		تنشيط الدورة الدموية .	١٠		
٢	٣٠ث	٣٠ث		تهيئة عضلات الجسم .	٣٠		
٣	٣٠ث	١,٥ق	%٧٥	تنمية السرعة الانتقالية .	٨٤	٣٠ق	الإعداد البدني
٣	١ق	١ق		تنمية القدرة العضلية .	٧٥		
٢	٣٠ث	٣٠ث		تنمية القدرة العضلية .	٧٨		
٣	١ق	١ق		تنمية تحمل السرعة .	٥٧		
٤	٣٠ث	٣٠ث		تنمية مرونة الجذع .	١١٠		
٣	٣٠ث	١,٥ق		تنمية الدقة .	٩٨		
٢	١ق	٣ق	%٧٥	تنمية التمير الكراباجي من الحركة .	١٤٣	٣٥ق	الإعداد المهاري
٣	١,٥ق	٣,٥ق		تنمية التصويب من الوثب .	١٦١		
٣	١ق	٣ق		تنمية التحركات الدفاعية .	١٦٧		
١	١,٥ق	٣,٥ق	%٧٥	تنمية الهجوم الخاطف .	١٧٣	١٥ق	الإعداد الخططي
٢	١,٥ق	٣,٥ق			١٧٦		
٢	-	٢,٥	-	استرخاء عضلات الجسم .	١٩٠	٥ق	الختام

تابع / الأسبوع السادس

زمن الوحدة التدريبية : ٨١ق الأسبوع : السادس
 التاريخ : ٢٠٠٩/٤/٦ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكرياجى من
 الحركة مسافات قصيرة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ق	١١	تنشيط الدورة الدموية .		٢,٥ق	١ق	٣
		١٤	تنشيط الدورة الدموية .		١ق	٣٠ث	٣
الإعداد البدنى	٣٠ق	٨٥	تنمية سرعة الاستجابة .	٧٥%	١ق	١ق	٣
		٦٨	تنمية القدرة الفعلية .		١ق	١ق	٤
		٦١	تنمية تحمل السرعة .		١,٥ق	٣٠ث	٣
		١٠٩	تنمية مرونة للذراعين .		٣٠ث	٣٠ث	٢
		١١٣	تنمية مرونة للذراعين والمنكبين .		٣٠ث	٣٠ث	٢
		١٠١	تنمية الدقة .		١,٥ق	٣٠ث	٣
الإعداد المهارى	٤٠,٥	١٤٤	تنمية التمرير الكرياجى من الحركة مسافات قصيرة .	٧٥%	٣ق	١,٥ق	٢
		١٦٢	تنمية التصويب من الوثب .		٣ق	١,٥ق	٤
		١٦٨	تنمية التحركات الدفاعية .		٣ق	١,٥ق	٣
الإعداد الخططى	١٠,٥ق	١٧٦	تنمية الهجوم الخاطف .	٧٥%	٣ق	١ق	١
		١٧٢			٢,٥ق	٧٥ث	٢
الختام	٥ق	١٨١	استرخاء عضلات الجسم .	-	٥	-	١

تابع / الأسبوع السادس

زمن الوحدة التدريبية : ٨٢ق الأسبوع : السادس

التاريخ : ٢٠٠٩/٤/٨ رقم الوحدة : (٣)

حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكرياجي من الحركة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	٥ق	٢	تنشيط الدورة الدموية .		٢,٥ق	١ق	٣
		١٦	تنمية الإحساس بالكرة .		٣,٠ث	٣,٠ث	٢
		٢٣	تنمية الإحساس بالكرة .		٣,٠ث	٣,٠ث	٣
الإعداد البدني	٢٢ق	٨٥	تنمية سرعة الاستجابة .	%٧٥	١ق	١ق	٢
		٧٥	تنمية القدرة الفعلية .		١ق	١ق	٣
		٤٨,٥٥	تنمية تحمل عضلات الرجلين والذراعين .		١,٥ق	٣,٠ث	٣
		١٠,٦	تنمية مرونة الجذع .		٣,٠ث	٣,٠ث	٣
		١٠,٠	تنمية الدقة .		١,٥ق	٣,٠ث	٢
الإعداد المهاري	٤٦ق	١٤١	تنمية التمير الكرياجي من الحركة مسافات قصيرة .	%٧٥	٣ق	١ق	٣
		١٦٢	تنمية التصويب من الحركة .		٣ق	١ق	٢
		١٦٤	تنمية التحركات الدفاعية .		٢,٥ق	١ق	٣
		١٦٥ ١٦٦			٢,٥ق ٣,٥ق	١,٥ق	٢
الإعداد الخططي	٥ق	١٧٦	تنمية الهجوم الخاطف .	%٧٥	٣,٥ق	١,٥ق	١
		١٧٧			٣,٥ق	١,٥ق	٢
الختام	٥ق	١٨٣	استرخاء عضلات الجسم .	-	٥	-	١

الأسبوع السابع

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق الأسبوع : السابع

التاريخ : ٢٠٠٩/٤/١١ رقم الوحدة : (١)

حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكرياجي من الثبات

مسافات طويلة

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٢	١ق	٢,٥ق		تنشيط الدورة الدموية .	٦	١٠ق	الإحماء
٣	٣٠ث	٣٠ث		تنمية الإحساس بالكرة .	٢٨		
٣	٣٠ث	١,٥ق	٨٠٪	تنمية سرعة الاستجابة .	٨٤	٢٥ق	الإعداد البدني
٣	١ق	٢,٥ق		تنمية القدرة العضلية .	٤١		
٣	١ق	١ق		تنمية تحمل عضلات الذراعين والجذع	٣٩		
٢	٣٠ث	١,٥ق		تنمية الدقة .	٤٥-		
٢	٣٠ث	١ق			٥١		
٢	٣٠ث	١ق			١٠١		
٢	١ق	٣,٥ق	٨٠٪	تنمية التمير الكرياجي من الثبات مسافات طويلة .	١٣١	٣٠ق	الإعداد المهاري
٣	١ق	٣ق		تنمية التصويب من الحركة .	١٦٣		
٢	١ق	٣,٥ق		تنمية المهارات الدفاعية .	١٦٦		
٢	١ق	٢,٥ق	٨٠٪	تنمية الهجوم الخاطف .	١٧٢	٢٥ق	الإعداد الخططي
٣	٢ق	٤ق			١٧٧		
١	-	٥	-	استرخاء عضلات الجسم .	١٨٥	٥ق	الختام

تابع / الأسبوع السابع

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠,٥ ق الأسبوع : السابع
 التاريخ : ٢٠٠٩/٤/١٣ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكراجي من الثبات مسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ ق	٨	تنشيط الدورة الدموية .		٢	٣٠ ث	٢
		١٥	تهيئة العضلات .		٣	٣٠ ث	٣
		٢٤	القدرة على الاستلام .		٢	٣٠ ث	٢
الإعداد البدني	٢٠ ق	٨٢	تنمية سرعة الاستجابة .	%٨٠	٢	١ ق	١,٥ ق
		٧٨	تنمية القدرة العضلية .		٢	٣٠ ث	٣٠ ث
		٦٥			٢	١ ق	١ ق
		٧٧	٢		٣٠ ث	٣٠ ث	
		٥٢	تنمية تحمل عضلات الذراعين		٣	٣٠ ث	٣٠ ث
		٩٨	تنمية الدقة .		١	٣٠ ث	١,٥ ق
الإعداد المهاري	٤٠,٥ ق	١٣٤	تنمية التمرير الكراجي من الثبات مسافات طويلة .	%٨٠	٣	١ ق	٣ ق
		١٦١	تنمية التصويب والتنظير .		٣	٢ ق	٣,٥ ق
		١٦٧	تنمية المهارات الدفاعية .		٣	١ ق	٣ ق
الإعداد الخططي	٢٠ ق	١٧٢	تنمية الهجوم الخاطف	%٨٠	٢	٣٠ ث	٢ ق
		١٧٨	الموسع .		٣	١,٥ ق	٣,٥ ق
الختام	٥ ق	١٧٩	استرخاء عضلات الجسم .	-	١	-	٥

تابع / الأسبوع السابع

زمن الوحدة التدريبية : ٨٧ق الأسبوع : السابع
 التاريخ : ٢٠٠٩/٤/١٥ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكراجي من الثبات مسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ق	١٩	تنشيط الدورة الدموية .		٢,٥ق	١ق	٢
		٢١	تهيئة عضلات الجسم .		٣,٥ق	٣٠ث	٣
الإعداد البدني	٣,٥ق	٨٣	تنمية السرعة الحركية .	%٨٠	١,٥ق	٣,٥ث	٢
		٧٣	تنمية القدرة العضلية .		١ق	٣,٥ث	٢
		٧١	تنمية تحمل عضلات الذراعين		٣,٥ق	٣,٥ث	٣
		٤٧	تنمية الدقة .		٣,٥ق	٣,٥ث	٢
		١٠٠	تنمية الدقة .		١,٥ق	٣,٥ث	١
الإعداد المهاري	٥١ق	١٣٥	تنمية التمرير الكراجي من الثبات.	%٨٠	٣,٥ق	١,٥ق	٣
		١٦٤	تنمية التصويب من الحركة .		٣ق	١,٥ق	٢
		١٧٠	تنمية المهارات الدفاعية .		٣ق	١,٥ق	٣
		١٦٨	تنمية الهجوم الخاطف الموسع .		٣,٥ق	١,٥ق	٣
الإعداد الخططي	٢٢,٥ق	١٧٣	تنمية الهجوم الخاطف الموسع .	%٨٠	٢,٥ق	٣,٥ق	٢
		١٧٤	تنمية الهجوم الخاطف الموسع .		٢,٥ق	٣,٥ق	٣
الختام	٥ق	١٨٤	استرخاء عضلات الجسم .		٥	-	١

الأسبوع الثامن

زمن الوحدة التدريبية : ٨٤ق الأسبوع : الثامن

التاريخ : ٢٠٠٩/٤/١٨ رقم الوحدة : (١)

حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكراجي من الثبات مسافات طويلة

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٢	٢ق	٣ق		تنشيط الدورة الدموية .	٤	١٥ق	الإحماء
٣	٣٠ث	٣٠ث		تهيئة عضلات الجسم .	٢٠		
٢	٣٠ث	٣٠ث		تهيئة عضلات الجسم .	٢٦		
٢	٣٠ث	١ق	%٨٥	تنمية القدرة العضلية للذراعين .	٦٩	١٠,٤ق	الإعداد البدني
٢	٣٠ث	١ق		تنمية تحمل عضلات الذراعين	٥٦		
٢	٣٠ث	١٥ث		تنمية مرونة الذراعين .	١١١		
٢	٣٠ث	١٥ث			١٠٩		
٣	١,١ق	٣,٥ق		تنمية التمرير الكراجي من الثبات .	١٣٦		
٢	١ق	٣ق	%٨٥	تنمية مهارة تنطيط الكرة .	١٥٨	٤٥,٨	الإعداد المهاري
٢	١,٥ق	٣ق		تنمية مهارة لتصويب الكراجي .	١٦٤		
٣	١,٥ق	٣,٥ق		تنمية المهارات الدفاعية .	١٦٧		
٣	١ق	٢,٥ق	%٨٥	تنمية الهجوم الخاطف	١٧٣	٢٨,٥ق	الإعداد الخططي
٤	١,٥ق	٣ق		الموسع .	١٧٤		
١	-	٥		استرخاء عضلات الجسم .	١٨١	٥ق	الختام

تابع / الأسبوع الثامن

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ق الأسبوع : الثامن
 التاريخ : ٢٠٠٩/٤/٢٠ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكراجي من الثبات مسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ق	١٠	تنشيط الدورة الدموية .		٢ق	١ق	٣
		١٦	الإحساس بالكرة .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		٢٩	تهيئة عضلات الجسم .		٣٠ث	٣٠ث	٣
الإعداد البدني	٨ق	٧١	تنمية القدرة العضلية للذراعين .	%٨٥	٣٠ث	١٥ث	٢
		٧٣			٣٠ث	١٥ث	٢
		٥٣	تنمية تحمل عضلات الذراعين		٣٠ث	١٥ث	٢
		١١٠	تنمية مرونة الجذع		١٥ث	١٥ث	٢
		١٠٩	والقدمين .		١٥ث	١٥ث	٢
الإعداد المهاري	٥٠ق	١٣٥	تنمية التمرير الكراجي من الثبات .	%٨٥	٣ق	١,٥ق	٣
		٢١٥	تنمية مهارة التصويب		٣ق	١ق	٢
		١٥٩	تنمية مهارة التنطيط .		٢,٥ق	١ق	٣
		١٦٨	تنمية المهارات الدفاعية .		٣ق	١ق	٢
		١٦٥			٣,٥ق	١,٥ق	٢
الإعداد الخططي	٣٢ق	١٧٦	تنمية الهجوم الخاطف	%٨٥	٢,٥ق	١ق	٣
		١٧٤	الموسع .		٢,٥ق	١ق	٣
		١٧٥			٣,٥ق	١,٥ق	٢
الختام	٥ق	١٩٢	استرخاء عضلات الجسم .		٢,٥	-	٢

تابع / الأسبوع الثامن

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ق الأسبوع : الثامن
 التاريخ : ٢٠٠٩/٤/٢٢ رقم الوحدة : (٣)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكراجي من الثبات مسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ق	٣	تنشيط الدورة الدموية .		٣ق	٢ق	٢
		٢٢	تهيئة عضلات الجسم .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		٣٠	تهيئة عضلات الجسم .		٣٠ث	٣٠ث	٢
الإعداد البدني	٥ق	٦٦	تنمية القدرة العضلية للذراعين .	%٨٥	١ق	٣٠ث	٢
		٥٤	تنمية تحمل عضلات القدمين .		٣٠ث	٣٠ث	١
		١١٣	تنمية مرونة المنكبين .		٣٠ث	٣٠ث	٢
الإعداد المهاري	٥٠ق	١٣٤	تنمية التمرير الكراجي من الثبات مسافات طويلة .	%٨٥	٣ق	١,٥ق	٣
		١٧٠	تنمية التصويب الكراجي .		٣ق	١ق	٣
		١٦٩	تنمية مهارة تنطيط الكرة .		٢,٥ق	١,٥ق	٢
		١٦٨	تنمية المهارات والحركات الدفاعية .		٢,٥ق	١ق	٣
		١٦٥			٢ق	١ق	٢
الإعداد الخططي	٣٥ق	١٧٥	تنمية الهجوم الخاطف	%٨٥	٣,٥ق	١,٥ق	٢
		١٧٦	الموسع .		٣,٥ق	١,٥ق	٣
		١٧٨			٣,٥ق	١,٥ق	٢
الختام	٥ق	١٩٠	استرخاء عضلات الجسم .		٢,٥	-	٢

الأسبوع التاسع

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق الأسبوع : التاسع

التاريخ : ٢٥/٥/٢٠٠٩ رقم الوحدة : (١)

حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكرياجي من الثبات مسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ق	٢٠	تنشيط الدورة الدموية .		٢,٥ق	١ق	٣
		١٢	الإحساس بالكرة .		١ق	٣٠ث	٢
		٢٦	تنمية عضلات الجسم .		٣٠ث	٣٠ث	٢
الإعداد البدني	٢٥ق	٧٣	تنمية القدرة العضلية للذراعين .	%٩٠	١ق	١ق	٣
		٧٥	تنمية تحمل عضلات الذراعين .		١ق,٥	١ق	٢
		٥٢	تنمية الدقة		٣٠ث	٣٠ث	٢
		٤٧	تنمية الرشاقة		٣٠ث	٣٠ث	٢
		٩٨	تنمية التمرير الكرياجي من الثبات.		٣٠ث	٣٠ث	١
		١٠١	تنمية التصويب على المرمى .		١ق,٥	٣٠ث	٢
		١١٨	تنمية التحركات الدفاعية .		١ق	٣٠ث	٢
الإعداد المهاري	٢٠ق	١٣٧	تنمية الهجوم الخاطف الموسع .	%٩٠	٢ق	٣٠ث	٢
		١٧٠	تنمية الهجومات الخاطفة		٢,٥ق	١ق	٢
		١٦٥	تنمية التمرير الكرياجي من الثبات.		٣ق	١ق	٢
الإعداد الخططي	٣٥ق	١٧٤	تنمية الهجومات الخاطفة الموسع .	%٩٠	٣,٥ق	١,٥ق	٢
		١٧٥	تنمية الهجومات الخاطفة الموسع .		٣,٥ق	١,٥ق	٢
		١٧٨	تنمية الهجومات الخاطفة الموسع .		٣,٥ق	١,٥ق	٣
الختام	٥ق	١٨٠	استرخاء عضلات الجسم .		٥	-	١

تابع / الأسبوع التاسع

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق الأسبوع : التاسع
 التاريخ : ٢٠٠٩/٤/٢٧ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكرياجي من الثبات مسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ق	٩	تنشيط الدورة الدموية .		٢,٥ق	١ق	٣
		١٨	القدرة على الاستلام .		١ق	٣٠ث	٢
		٢٧	تنمية عضلات الجسم .		٣٠ث	٣٠ث	٢
الإعداد البدني	٢٥,٨ق	٦٧	تنمية القدرة العضلية للذراعين .	%٩٠	٣٠ث	٣٠ث	٢
		٦٥	تنمية القدرة العضلية		١ق	١ق	٢
		٧٨	للقدمين		٣٠ث	١ق	٢
		٤٦	تنمية تحمل القوة .		١,٤ق	٣٠ث	٢
		٩٨	تنمية الدقة		١ق	٣٠ث	٢
		١٠١			١ق	٣٠ث	٢
		١١٧	تنمية الرشاقة		١ق	٣٠ث	٢
		١٠٢			١ق	٣٠ث	٢
الإعداد المهاري	٣٠,٤ق	١٣٨	تنمية التمرير الكرياجي من الثبات .	%٩٠	٢,٥ق	١ق	٢
		١٧١	تنمية التصويب من الحركة .		٢,٥ق	١,٣ق	٣
		١٦٧	تنمية المهارات الدفاعية .		٣ق	١ق	٣
الإعداد الخططي	٢٧,٢	١٧٦	تنمية الهجوم الخاطف .	%٩٠	٣ق	١,١ق	٢
		١٧٤			٣,٥ق	١,٢ق	٢
		١٧٥			٣,٥ق	١ق	٢
الختام	٥ق	١٨٢	تهنئة عضلات الجسم .		٥	-	١

تابع / الأسبوع التاسع

زمن الوحدة التدريبية : ٨٥ق
 التاريخ : ٢٠٠٩/٤/٢٩ رقم الوحدة : (٣)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراجي من الثبات مسافات طويلة

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٢	١,٥ق	٣ق		تنشيط الدورة الدموية .	٢	١٥ق	الإحماء
٣	٣٠ث	١ق		الاحساس بالكرة .	١٥		
٢	٣٠ث	٣٠ث		الاحساس بالكرة .	٢٣		
٢	٣٠ث	١ق	%٩٠	تنمية القدرة العضلية	٧٢	١٤ق	الإعداد البدني
٣	٣٠ث	٣٠ث		للذراعين .	٧١		
٢	٣٠ث	٣٠ث		تنمية تحمل القوة	٤٩		
٣	٣٠ث	٣٠ث		للذراعين .	١٠٢		
٢	٣٠ث	١ق		تنمية الدقة .	٩٩		
٢	٣٠ث	٣٠ث		تنمية الرشاقة .	١١٨		
٢	١ق	٣ق	%٩٠	تنمية التمير الكراجي من الثبات مسافات طويلة .	١٣٦	٣٦ق	الإعداد المهاري
٣	١ق	٢,٥ق		تنمية التصويب على المرمى .	١٦١		
٢	١,٥ق	٣ق		تنمية المهارات الدفاعية .	١٦٦		
٢	١,٥ق	٣,٥ق	%٩٠	تنمية الهجوم الخاطف	١٧٧	٣٥ق	الإعداد الخططي
٢	١,٥ق	٣,٥ق		الموسع .	١٧٨		
٣	١,٥ق	٣,٥ق			١٧٤		
١	-	٥		تهنئة عضلات الجسم .	١٨٣	٥ق	الختام

الأسبوع العاشر

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق الأسبوع : العاشر
 التاريخ : ٢٠٠٩/٥/٢ رقم الوحدة : (١)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكبراجي من الحركة
 لمسافات طويلة

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٢	١ق	٣ق		تنشيط الدورة الدموية .	٢	١٠ق	الإحماء
٢	٣٠ث	٣٠ث		القدرة على الاستلام .	٢٤		
٣	١	١ق	%٩٥	تنمية القدرة العضلية للقدمين .	٦٤	٢٥ق	الإعداد البدني
٢	٣٠ث	١,٥ق		تنمية التحمل القوة للذراعين .	٦٦		
٣	٣٠ث	٣٠ث		تنمية التوافق .	٤٥		
٢	٣٠ث	٣٠ث		تنمية الدقة .	٨٨		
٣	٣٠ث	١ق			٩٠		
٢	٣٠ث	٣٠ث			١٠٣		
٢	٣٠ث	٢,٥	%٩٥	تنمية التمير الكبراجي من الحركة .	١٤٩	٣٠ق	الإعداد المهاري
٣	١,٥	٣,٥		تنمية التصويب على المرمى .	١٦٤		
٣	١	٢		تنمية المهارات الدفاعية .	١٦٨		
٢	١,٥	٣,٥	%٩٥	تنمية الهجوم الخاطف الموسع .	١٧٧	٢٥ق	الإعداد الخططي
٣	١,٥	٣,٥			١٧٥		
٢	-	٢,٥		تهديئة عضلات الجسم .	١٩٢	٥ق	الختام

تابع / الأسبوع العاشر

زمن الوحدة التدريبية : ٨٤,٩ ق الأسبوع : العاشر

التاريخ : ٢٠٠٩/٥/٤ رقم الوحدة : (٢)

حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراجي من الحركة

مسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ ق	١	تنشيط الدورة الدموية .		٣	١	٢
		٢٢	تنشيط الدورة الدموية .		٣٠ ث	٣٠ ث	٢
الإعداد البدني	١٩ ق	٦٦	تنمية القدرة العضلية	%٩٥	١	١٥ ث	٤
		٧٢	للذراعين .		٣٠ ث	٣٠ ث	٢
		٥١	تنمية تحمل القوة للذراعين .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
		٩٠	تنمية التوافق		١ ق	٣٠ ث	٢
		٩٣			٣٠ ث	٣٠ ث	٢
		٩٨	تنمية الدقة		١ ق	٣٠ ث	٢
الإعداد المهاري	٣٥ ق	١٤٦	تنمية التمير الكراجي من الحركة .	%٩٥	٢,٥	١,٥	٢
		١٧١	تنمية التصويب على المرمى .		٣	١	٢
		١٧٠	التمير الكراجي .		٣	١,٢٥	٢
		١٦٧	تنمية المهارات الدفاعية .		٢,٥	١	٣
الإعداد الخططي	٣١ ق	١٧٦	تنمية الهجوم الخاطف	%٩٥	٣	١,٥	٣
		١٧٢	الموسع .		٢,٥	١,٥	٢
		١٧٤			٣	١,٧٥	٢
الختام	٥ ق	١٨٣	تهنئة عضلات الجسم .		٥	-	١

تابع / الأسبوع العاشر

زمن الوحدة التدريبية : ٩٧ق الأسبوع : العاشر

التاريخ : ٢٠٠٩/٥/٦ رقم الوحدة : (٢)

حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراجي من الحركة لمسافات طويلة

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٢	١	٢,٥		تنشيط الدورة الدموية .	٨	١٠ اق	الإحماء
٣	٣٠ ث	٣٠ ث		تهيئة عضلات الجسم .	١٩		
٢	٣٠ ث	٣٠ ث		تنمية القدرة العضلية للذراعين .	٦٥	٣ اق	الإعداد البدني
٣	٣٠ ث	اق		تنمية تحمل القوة للذراعين .	٧٦		
٢	٣٠ ث	٣٠ ث		تنمية التوافق	٤٦		
٢	٣٠ ث	اق		تنمية الدقة	٨٨		
٢	١٥ ث	اق			٩٨		
٣	١	٢,٥			تنمية التمير الكراجي من الحركة .		
٣	١	٢,٥	%٩٥	تنمية التصويب والتمير البندولي .	١٦١		
٢	١	٣		تنمية المهارات الدفاعية .	١٦٤		
٣	١,٥	٢,٥			١٦٧		
٢	١,٥	٢,٥		%٩٥	تنمية الهجوم الخاطف الموسع .	١٧٣	١ اق
٢	١,٥	٢,٥			١٧٢		
٣	١,٥	٣,٥			١٧٧		
٢	١,٥	٣,٥			١٧٨		
١	-	٥		تهنئة عضلات الجسم .	١٨٠	٥ ق	الختام

الأسبوع الحادي عشر

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق الأسبوع : الحادي عشر
 التاريخ : ٢٠٠٩/٥/٩ رقم الوحدة : (١)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكرياجي من
 الحركة لمسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ق	٧	تنشيط الدورة الدموية .		٢,٥	١	٢
		٢٨	الإحساس بالكرة .		٣٠ث	٣٠ث	٣
الإعداد البدني	١٥ق	٧٠	تنمية القدرة العضلية .	٪١٠٠	٣٠ث	٣٠ث	٤
		٧٧	للذراعين والقدمين .		٣٠ث	٣٠ث	٢
		٤٧	تنمية تحمل القوة .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		١٠٨	للذراعين .		٣٠ث	٣٠ث	٢
		١٠٣	تنمية المرونة .		٣٠ث	٣٠ث	٣
		١٠٣	تنمية الدقة .		٣٠ث	٣٠ث	٣
الإعداد المهاري	٢٥ق	١٤٦	تنمية التمير الكرياجي .	٪١٠٠	٢,٢٥	١	٢
		١٦١	من الحركة .		٢,٢٥	١	٢
		١٧٠	تنمية التصويب والتمرير .		٢,٥	٣٠ث	٢
		١٦٨	والخداع .		٢,٥	٣٠ث	٢
الإعداد الخططي	٤٠ق	١٧٨	تنمية الهجوم الخاطف .	٪١٠٠	٣,٥	١,٥	٤
		١٧٥	الموسع .		٣,٥	١,٥	٤
الختام	٥ق	١٨٦	تهنئة عضلات الجسم .		٢,٥	-	٢

تابع / الأسبوع الحادي عشر

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق الأسبوع : الحادي عشر

التاريخ : ٢٠٠٩/٥/١١ رقم الوحدة : (٢)

حمل الوحدة : حمل عالي : الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراجي من الحركة لمسافات طويلة .

زمن التدريب			الشدة	الغرض من التمرين	رقم التمرين	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
التكرار	الراحة	الأداء					
٢	١	٢,٥		تنشيط الدورة الدموية .	٥	١٠ق	الإحماء
٣	ث٣٠	ث٣٠		الإحساس بالكرة .	١٦		
٣	ث٣٠	ث٣٠		تهيئة عضلات الجسم .	٢٨		
٢	ث٣٠	ث٣٠	%١٠٠	تنمية القدرة العضلية	٦٢	١٠ق	الإعداد البدني
٢	ث٣٠	ث٣٠		للقدمين .	٧٨		
١	ث٣٠	ث٣٠		تنمية تحمل القوة للذراعين والكتفين .	٥٠		
١	ث١٥	ث٣٠		تنمية المرونة .	١٠٥		
٢	ث٣٠	ث٣٠		تنمية الدقة .	٩٧		
٢	ث٧٥	٣	%١٠٠	تنمية التمير الكراجي من الحركة.	١٦٥	٣٠ق	الإعداد المهاري
٣	١	٣,٥		تنمية مهارتي التصويب والخداع	١٦٣		
٣	١	٢		تنمية المهارات الدفاعية .	١٦٥		
٤	١,٥	٣,٥	%١٠٠	تنمية الهجوم الخاطف	١٧٧	٤٠ق	الإعداد الخططي
٤	١,٥	٣,٥		الموسع .	١٧٤		
٢	-	٢,٥		تهنئة عضلات الجسم .	١٨٥	٥ق	الختام

تابع / الأسبوع الحادي عشر

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠,٣ ق الأسبوع : الحادي عشر
 التاريخ : ٢٠٠٩/٥/١٣ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من تنمية التمرير الكراجي من الحركة
 لمسافات طويلة . الوحدة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٠ ق	٧	تنشيط الدورة الدموية .		٢,٥	١	٢
		١٩	تهيئة عضلات الجسم .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
		٣٠	تهيئة عضلات الذراعين .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
الإعداد البدني	٧ ق	٧١	تنمية القدرة العضلية	%١٠٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٢
		٧٩	للقدمين والذراعين .		٣٠ ث	٣٠ ث	٢
		٤٨	تنمية تحمل القوة للذراعين والقدمين		٣٠ ث	٣٠ ث	١
		١٠٦	تنمية المرونة .		٣٠ ث	٣٠ ث	١
		١٠٢	تنمية الدقة .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
الإعداد المهاري	٣١,٨ ق	١٤٧	تنمية التمرير الكراجي من الحركة .	%١٠٠	٣	١	٢
		١٦٤	تنمية مهارتي التصويب والخداع		٢,٩٥	١	٤
		١٦٨	تنمية المهارات الدفاعية .		٣	١	٢
الإعداد الخططي	٤١,٥ ق	١٧٢	تنمية الهجوم	%١٠٠	٢,٥	١,٥	٤
		١٧٧	الخاطف .		٣	١,٥	٣
		١٧٥			٣	١	٢
الختام	٥ ق	١٨٣	العودة للحالة الطبيعية .		٥	-	١

الأسبوع الثاني عشر

زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ اق الأسبوع : الثاني عشر
 التاريخ : ٢٠٠٩/٥/١٦ رقم الوحدة : (١)
 حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكبراجي من الحركة
 لمسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	٥ اق	١١	تنشيط الدورة الدموية .		٢	١	٤
		٢١	الاحساس بالكرة .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
الإعداد البدني	٢ اق	٧٤	تنمية القدرة العضلية للذراعين .	%١٠٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٢
		١١٠	تنمية مرونة الجذع .		١٥ ث	١٥ ث	٢
الإعداد المهاري	٨ اق	١٤٩	تنمية التمير الكبراجي من الحركة .	%١٠٠	٣	١	٣
		١٦٣	تنمية التصويب .		٣,٥	٢	٤
		١٦٥	تنمية التحركات الدفاعية .		٢,٥	١	٤
الإعداد الخططي	٥٠ اق	١٧٧	تنمية الهجوم الخاطف .	%١٠٠	٣,٥	١	٣
		١٧٥			٣	١	٣
		١٧٤			٣	١	٤
		١٧٦			٣,٥	١,٥	٢
الختام	٥ اق	١٨١	العودة للحالة الطبيعية .		٥	-	١

تابع / الأسبوع الثاني عشر

زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ اق الأسبوع : الثاني عشر
 التاريخ : ٢٠٠٩/٥/١٨ رقم الوحدة : (٢)
 حمل الوحدة : حمل متوسط الغرض من الوحدة : تنمية التمرير الكرياجي من
 الحركة لمسافات طويلة .

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ اق	٣	تنشيط الدورة الدموية .		٣	١	٣
		٢٤	الاحساس بالكرة .		٣	٣٠ ث	٣٠ ث
الإعداد البدني	٣ ق	٦٧	تنمية القدرة العضلية للذراعين .	%١٠٠	٣	٣٠ ث	٣٠ ث
		١٠٤	تنمية مرونة الذراعين .		١	٣٠ ث	٣٠ ث
الإعداد المهاري	٤٦ ق	١٤٦	تنمية التمرير الكرياجي من الحركة .	%١٠٠	٣	١	٣
		١٦٢	تنمية التصويب .		٤	١,٥	٣,٥
		١٦٧	تنمية التحركات الدفاعية .		٤	١	٢,٥
الإعداد الخططي	٥١ ق	١٧٦	تنمية الهجوم الخاطف .	%١٠٠	٣	١	٣,٥
		١٧٣			٣	١	٣
		١٧٤			٤	١	٣
		١٧٥			٢	١,١٥	٣,٥
الختام	٥ ق	١٨٨	العودة للحالة الطبيعية .		١	-	٥

تابع / الأسبوع الثاني عشر

زمن الوحدة التدريبية : ٨٢,٥ ق الأسبوع : الثاني عشر

التاريخ : ٢٠٠٩/٥/٢٧ رقم الوحدة : (٢)

حمل الوحدة : حمل عالي الغرض من الوحدة : تنمية التمير الكراجي من الحركة

لمسافات طويلة

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	رقم التمرين	الغرض من التمرين	الشدة	زمن التدريب		
					الأداء	الراحة	التكرار
الإحماء	١٥ ق	٦	تنشيط الدورة الدموية .		٢,٥	٣٠ ث	٣
		١٣	تنشيط الدورة الدموية .		١	٣٠ ث	٢
		٢٥	تهيئة عضلات الجسم .		٣٠ ث	٣٠ ث	٣
الإعداد البدني	٣ ق	٧٧	تنمية القدرة العضلية للذراعين .	٪١٠٠	٣٠ ث	١٥ ث	٢
		١١٣	تنمية مرونة المنكبين .		١٥ ث	١٥ ث	٢
الإعداد المهاري	٣٥,٥ ق	١٤٨	تنمية التمير الكراجي من الحركة .	٪١٠٠	٣,٥	١,٥	٢
		١٦٤	تنمية التصويب على المرمى .		٣,٥	١	٣
		١٦٨	تنمية المهارات الدفاعية .		٣	١	٣
الإعداد الخطي	٤٥ ق	١٧٨	تنمية الهجوم	٪١٠٠	٣	١	٣
		١٧٢	الخاطف .		٢,٥	١	٣
		١٧٣			٢,٥	١	٤
		١٧٦			٣	١,١٥	٢
الختام	٥ ق	١٩٢	العودة للحالة الطبيعية .		٢,٥	-	٢

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .



برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى أداء التمريرة الكرواجية للاعبى كرة اليد

رسالة مقدمة من الباحثة

إيمان نجيب محمد شاهين

معيدة بقسم التدريب الرياضى - بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

محمد توفيق الوليدى

أستاذ كرة اليد بقسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية
جامعة حلوان

دكتور

احمد محمد زكى

مدرس بقسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

عزة إبراهيم خليل

الأستاذ المساعد بقسم التدريب
الرياضى بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث :

تعتبر لعبة كرة اليد فى تطورها المستمر جوهر للإثارة والتشويق بما تحويه على عمليات هجومية ودفاعية خلال المباراة فمهارات كرة اليد المتنوعة التى تعطى للاعب حرية التحرك والتفاعل داخل إطار قانون اللعبة وخاصة المهارات الهجومية منها حيث أنها تهدف لتحقيق هدف أساسى وهو إحراز الهدف ، وإتقان تلك المهارات تتطلب قدرات بدنية خاصة .

وهناك ترتيب للمهارات الحركية الأساسية وفقاً لأهميتها ، فمن خلال المسح المرجعى للمهارات الأساسية فى كرة اليد وجدت الباحثة أن مهارة التمرير تأتى فى المركز الأول سواء من الحركة أو من الثبات يليها مهارة الاستقبال حيث أن مهارتى التمرير والاستقبال هما حجر الزاوية للمهارات الأساسية واللاعب الذى يجيد التمرير والاستقبال يجيد التصويب والعكس .

وتعتبر التمريرة الكرابجية من أهم أنواع التمريرات والأكثر استخداماً وشيوعاً فى الأداء المهارى الهجومى وسجلت التمريرة الكرابجية أعلى نسبة فى بعض المباريات ، ويستخدم هذا النوع من التمرير عند بدء تنظيم الهجمات وهو أكثر أنواع التمريرات فاعلية بالمقارنة مع باقى أنواع التمرير وهذا ما أكدته الدراسات السابقة.

ومن خلال تحليل الباحثة لمباريات فرق الدورى الممتاز وجدت أن التمريرة الكرابجية هى الأكثر فاعلية وإستخدام أثناء المنافسات حيث وصل إستخدامها فى المباراة الواحدة إلى (٣٥٠) تمريرة للتمرير الكرابجى بالمقارنة مع أنواع التمرير الأخرى بنسبة مئوية قدرها (٥٤%) من إجمالى مرات التمرير وعددها (٦٤٨ تمريرة) ، ومن خلال الملاحظة العلمية والدراسة الإستطلاعية التى قامت بها الباحثة للتعرف على مستوى الأداء للتمريره الكرابجية لدى عينة البحث وذلك من خلال تحليل مباراة فى كرة اليد لأفراد العينة ، أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية أن عدد مرات التمريرات الكرابجية الفاشلة كبير بالقدر الذى يوضح ضعف مستوى أداء

مهارة التمريرة الكرابجية وترجع الباحثة ذلك إلى أنه قد يكون نتيجة لضعف المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة مما دفع الباحثة إلى استخدام أسلوب التدريبات النوعية كأحدث أساليب التدريب للارتقاء بمستوى الأداء المهارى للتمريرة الكرابجية ، وذلك من خلال تنمية المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة والتي قد تؤدي للارتقاء بمستوى الأداء المهارى وتحسين المسار الحركى للمهارة .

من هذا المنطلق تحاول الباحثة تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفنى للمهارة وتعمل على تحسين المسار الحركى لمهارة التمريرة الكرابجية وتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة ومعرفة مدى تأثير البرنامج فى تحسين مستوى الأداء المهارى للتمريرة الكرابجية .

أهمية البحث :

حيث أن التمريرة الكرابجية من أهم المهارات الأساسية فى كرة اليد وهى الأكثر استخداماً وشيوعاً فى المباراة سواء من الثبات أو الحركة وإنها بمثابة العمود الفقري للعبة ويمكن استخدامها للتصويب المفاجئ على الهدف ، فدقة وإتقان تلك التمريرة يؤدي لتحسين نتائج الفريق وتحقيق أفضل الانتصارات الرياضية .

أهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبي نوعي وتأثيره فى مستوى أداء مهارة التمريرة الكرابجية للاعبى كرة اليد وذلك من خلال التعرف على :

(١) تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة التمريرة الكرابجية من الثبات ومن الحركة.

(٢) تأثير التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء مهارة التمريرة الكرابجية من الثبات ومن الحركة .

فروض البحث :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على عينة قوامها (٢٠) عشرون ناشئ كرة يد بنادى طنطا الرياضى المقيد بسجلات الإتحاد المصرى لكرة اليد مواليد (١٩٩٤) ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم تطبيق البرنامج قيد الدراسة على المجموعتين فيما عدا جانب التدريبات النوعية الخاصة بالتمريرة فإنها تخص المجموعة التجريبية وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة الأساسية قوامها (١٦) ناشئ بنادى طنطا الرياضى لحساب المعاملات العلمية .

ثالثاً: أدوات جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث :

- جهاز لقياس الطول (بالسنتيمتر) .
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام) .

- صندوق مقسم .
- ملعب كرة يد قانونى .
- ساعة إيقاف .
- مسطرة خشبية ١٠٠ اسم .
- كرات طبية أوزان (١ - ٢ - ٣) كجم .
- أساتك مطاطية .
- شريط قياس .
- ٥ أقماع .
- عصا مدرجة .
- ٢٠ كرة يد .
- كرات تنس .

أدوات البحث :

- المسح المرجعى .
- الملاحظة العلمية .
- الاستبيان .
- المقابلة الشخصية .
- الأيدي المساعدة لإجراء الاختبار .

القياسات والاختبارات المستخدمة :

١- القياسات الأنثروبومترية :

- قياس الطول الكلى للجسم بجهاز الرستامتير
- قياس وزن الجسم بالميزان الطبى .

٢- الاختبارات البدنية لمهارة التمريرة الكراجية:

- (١) القدرة العضلية للذراعين اختبار رمى كرة يد قانونية للناشئين لأبعد مسافة.
- (٢) القدرة العضلية للرجلين اختبار الوثب العمودي من الثبات .
- (٣) التحمل للذراعين والكتفين والمنكبين اختبار الإبطاح المائل ثنى الذراعين.
- (٤) التحمل الدورى التنفسى اختبار الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ م .
- (٥) الدقة اختبار التصويب على زوايا المرمى مرسومة على الحائط .
- (٦) مرونة المنكبين اختبار مرونة المنكبين .
- (٧) مرونة الجذع اختبار ثنى الجذع من الوقوف .
- (٨) التوافق اختبار رمى وإستقبال كرات التنس (٤ مجموعات) .
- (٩) الرشاقة اختبار جرى الزجراج بطريقة بارو .

٣- الاختبارات المهارية لمهارة التمريرة الكراجية :

- (١) إختبار تمرير وإستقبال الكرة على الحائط (٣٠ ث) .
- (٢) إختبار تمرير وإستقبال الكرة على الحائط (٦٠ ث) .
- (٣) إختبار تمرير وإستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط .
- (٤) إختبار التمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين واليسار .
- (٥) إختبار تمرير من الجرى بطول الملعب .
- (٦) إختبار تمرير من الثبات لمسافة (٢٠ م) .
- (٧) إختبار تمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريرة) .

إستمارات جمع البيانات المستخدمة :

- (١) إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد العناصر والإختبارات البدنية للمهارة قيد البحث وتم إضافة بعض الاختبارات البدنية والمهارية من قبل السادة الخبراء حيث تم استخدامها فى البرنامج المقترح .

- (٢) إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أنسب التدريبات النوعية للمهارة قيد البحث وتم إضافة بعض التدريبات النوعية من قبل السادة الخبراء حيث تم استخدامها فى البرنامج المقترح.
- (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء ثلاث دراسات استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٦ لاعب) وذلك خلال الفترة من ٢٢/١٠/٢٠٠٨ الى ٢٠/١٢/٢٠٠٨ وكان من أهم أهداف هذه الدراسات إجراء المعاملات العلمية للاختبارات والقياسات البدنية والمهارية وتحديد الأسس العلمية لبناء البرنامج التدريبي.

البرنامج التدريبي المقترح :

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس العلمية التى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة فى :

أولا : هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى أداء التمريرة الكراباجية للاعبين كرة اليد من خلال استخدام التدريبات النوعية للتعرف على .

أ- تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات البدنية قيد البحث .

ب- تأثر التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء التمريرة الكراباجية .

الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر فيها:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى .
- تحديد أهم واجبات التدريب .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية .
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي .
- التدرج في زيادة الحمل في التدريب من حيث الحجم والشدة والكثافة .
- زيادة الدافعية .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- التكيف .

خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- (١) الرجوع إلى المسح المرجع والإطلاع على المراجع العلمية والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة السنوية .
- (٢) تحديد المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث ، استمارة استطلاع رأى الخبراء .
- (٣) تحدي الاختبارات البدنية المهارية الخاصة بالمهارة قيد البحث ، استمارة استطلاع رأى الخبراء .
- (٤) المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- (٥) تحديد القياسات القبلية والبعديّة لمهارة قيد البحث .
- (٦) تحيد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- (٧) تحدد عدد أيام الوحدات التدريبية والزمن الكلى للوحدة التدريبية .

التجربة الأساسية :

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في الفترة ٢٠٠٩/٢/٢٣ إلى ٢٠٠٩/٢/٢٦ م قبل تنفيذ البرنامج التدريبي .

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج عينة البحث في الفترة ٢٠٠٩/٢/٢٨ إلى ٢٠٠٩/٥/٢٠ م.

القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في الفترة ٢٠٠٩/٥/٢٠ إلى ٢٠٠٩/٥/٢٣ م بعد الأسبوع الثاني عشر (انتهاء البرنامج التدريبي) .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - الوسيط - اختبار (ت) - نسبة التحسن)

الاستنتاجات والتوصيات :

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث واستنادا على النتائج التي تم التوصل إليها ، أمكن للباحثة التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- (1) البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية (قيد البحث) مما أدى على ارتفاع نسبة التحسن في المستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية (قيد البحث) .
- (2) البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على المستوى المهارى .
- (3) الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب تساهم بدرجة كبيرة في الوصول إلى المستوى المهارى الذى تتطلبه طبيعة النشاط الممارس .
- (4) التدريبات النوعية تؤثر على المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة التمريرة الكرياجية للاعبى كرة اليد من الحركة ومن الثبات.
- (5) التدريبات النوعية تؤثر على تحسين مستوى أداء مهارة التمريرة الكرياجية للاعبى كرة اليد من الحركة ومن الثبات.

توصيات البحث :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بالآتى:

- (1) إجراء دراسات مماثلة على باقى مهارات كرة اليد .
- (2) العمل على توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين فى مجال تدريب كرة اليد.
- (3) توجيه العاملين فى مجال تدريب كرة اليد بضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة فى برامج التدريب وذلك للوصول لأفضل مستوى مهارى ممكن .
- (4) ضرورة وضع التمارين النوعية في البرامج الخططية للاعبى كرة اليد .
- (5) ضرورة اهتمام لجنة المدربين بالاتحاد المصرى لكرة اليد بأهمية التدريبات النوعية التى تؤدى للارتقاء بمستوى اللاعبين وتحسين النتائج وتوعيتهم وزيادة معرفتهم بالتدريبات النوعية وأهميتها .
- (6) الاستفادة ما جاء بنتائج الرسالة فى مستخلص يرسل للاتحاد المصرى لكرة اليد للاستفادة منه للناشئين من خلال برامج التدريب التى تعد من قبل الباحثين فى المجالين التطبيقى والعملى .

مستخلص البحث

بحث مقدم من

إيمان نجيب محمد شاهين

بعنوان

برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى

أداء التمريرة الكبراجية للاعبى كرة اليد

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى أداء مهارة التمريرة الكبراجية للاعبى كرة اليد للتعرف على تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التمريرة الكبراجية من الحركة ومن الثبات.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على عينة قوامها (٢٠) عشرون ناشئ كرة يد بنادى طنطا الرياضى المقيدى بسجلات الإتحاد المصرى لكرة اليد مواليد (١٩٩٤م) بالمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين تم إجراء تجربة البحث على المجموعة التجريبية وتطبيق البرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة الأساسية قوامها (١٦) ستة لحساب المعاملات العلمية .

وكان من أهم النتائج :

البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابى فى تنمية المتغيرات البدنية (قيد البحث) مما أدى على ارتفاع نسبة التحسن فى المستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ،التدريبات النوعية تؤثر على المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التمريرة الكبراجية للاعبى كرة اليد من الثبات ومن الحركة.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Sports Training



A Quality Training Programme And Its Effect On The Performance Level Of The Whip Pass Of Handball Players

A thesis presented by the researcher:

Eman Nageib Mohammed Shahein

Teaching Assistant in the Department of Sports Training –Faculty of
Physical Education –Tanta University

Among the requirements of getting the Master Degree
(MD) in physical Education

Under supervision of:

Dr

Mohammed Tawfik Al-Waleely

*Professor of Handball in the Department
of Sports Training Faculty
of Physical Education
Helwan University*

DR

Azza Ibrahim Khalil

*Asst.Prof. /Dept. of Sports Training
Faculty of Physical Education
Tanta University*

DR

Ahmed Mohammed Zaky

*Teacher in Dept. of Sports Training
Faculty of Physical Education
Tanta University*

2010 A.D - 1431 H

Research Summary in English:

Research Problem:

Handball game is ,in its continuous development, considered the essence of excitement and suspense as it includes offensive and defensive actions during the game because the various skills of handball give the player freedom of movement and interaction withing the game's law frame especially the attacking skills since they aim at achieving a basic aim which is scoring goals, and mastering these skills requires having special physical abilities.

There is an arrangement of basic motor skills according to their importance ,as through performing referential survey of basic skills of handball ,the researcher found out that passing skill comes in the first place in relation to movement or stability followed by the receiving skill since the two skills of passing and receiving are the corner stone of basic skills and the player who is good at passing and receiving is also good at aiming and vice versa.

The whip pass is considered one of the most important kinds of passes and the most commonly used in the skillful and offensive performance and that whip pass recorded the highest percentage in some matches. This kind of passing is used at the beginning of organising attacks and it is the most effective form of passes in comparison with the rest of the kinds of passing which was confirmed by former studies.

Through the researcher's analysis of the matches of super league teams ,she found out that the whip pass is the most effective one and the most commonly used during competitions as its usage in an individual match was (350) passes of the whip kind in comparison to

the other forms of passes by a rate of (54%) from the total number of passes totalling (648) passes. And through scientific observation and the preliminary study performed by the researcher in order to identify the performance level of whip pass of the research sample by analysing a handball game of the research sample, the results of the preliminary study showed that the successful whip passes were (68) passes by a rate of (34%) whereas the unsuccessful whip passes reached (130) passes by a rate of (66%). Thereby, the weak performance level of whip pass skill is shown and the researcher claimed that it could be the result of the weak physical requirements needed by this skill which urged the researcher to use specific exercises as one of the most modern ways of training in order to make the performance level of whip pass elevated which can be done by developing the physical requirements related to this skill which could lead to promoting the skillful performance level and improving the motor path of the skill which was confirmed by former studies.

From here, the researcher attempts to design a training programme by using specific exercises that are similar to the skillful technical performance nature of the whip pass.

Research Importance:

Since the whip pass is one of the basic skills in handball and it is the most commonly used in the game whether from steadiness or movement and it is like the spinal column of the game and can be used for sudden shooting on the score since the accuracy and perfection of performing this pass leads to improving the team's results and achieving the best sports victories.

Research Objectives:

Designing a qualitative training programme and its effect on the performance level of whip pass skill of the handball players in order to identify:

- (1) Effect of specific exercises on the physical variables related to the whip pass from static or motor positions.
- (2) Effect of specific exercises on improving the performance level of performing the whip pass skill from static or motor positions.

Research Objectives:

- (1) There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements in relation to the physical and skillfull variables of the experimental group in favour of the post-measurement.
- (2) There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements in relation to the physical and skillfull variables of the control group in favour of the post-measurement.
- (3) There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements in relation to the physical and skillfull variables of the experimental group and control group in favour of the experimental group.

Research Procedures:

First : Research Method:

The researcher used the experimental method by designing two groups one of which experimental on which the proposed programme is applied and the other a control group on which the traditional programme is applied.

Second ::Research Community and Sample:

The researcher applied the research experiment on a sample consisting from twenty (20) junior handball players in Tanta Sports Club and who are registered in the records of the Egyptian Handball Federation and born in (1994) in the age stage under fourteen (14) and they were divided into two equal groups then research experiment was applied on the experimental group while the traditional programme was applied on the control group and the preliminary study was performed on a sample from outside the basic research sample and consisted of sixteen (16) junior players in Tanta Sports Club for the sake of scientific processes.

Third: Tools of Data Collection:

Tools and devices used in the research:

- A device for measuring height (in centimetres).
- Medical scales for measuring weight (in kilograms).
- A divided box.
- A legal handball court.
- -A stopwatch .
- Medical balls of different weights (1-2-3 kilograms).
- -Elastic rubbers.
- -Measurement tape.
- -Five funnels.
- -A graded stick.
- -Twenty (20) handballs.
- -Tennis balls.

Research Tools:

- Referential survey.

- -Scientific observation.
- -Survey.
- -Personal interview.
- -Assistants for performing the test.

Measurements and tests used:

1-The Anthropometric Measurements:

-Measuring the total body height by a restameter.

-2) Physical tests of the whip pass skill:

- (1) The muscular power of the arms measured by the test of throwing a legal handball to the farthest distance possible for the junior players.
- (2) Muscular power of the legs measured by static upright jumping .
- (3) Tolerance of arms and shoulders measured by inclined lying down with arms bent.
- (4) Circulatory respiratory tolerance measured by shuttle run 5x55 m.
- (5) Accuracy and shooting measure on the goal area line angles drawn on the wall.
- (6) Shoulder flexibility measured by shoulder flexibility test.
- (7) Trunk flexibility measured by standing trunk bending test.
- (8) Conformity measure by throwing and receiving tennis balls test (four 4 groups).
- (9) Fitness measured by the zig zag run by the method of Bateau.

3) Skillful tests of whip pass skill:

- (1) Test of passing and receiving the ball on the wall (30 sec).

- (2) Test of passing and receiving the ball on the wall (60 sec).
- (3) Test of passing and receiving the ball (10 passes) on the wall.
- (4) Test of run passing (going only) to the right and to the left.
- (5) Test of run passing along the court length.
- (6) Test of static passing for a distance of (20m).
- (7) Test of static passing along the court's width.(20 passes).

Forms used for data collection:

- (1) A form of surveying the experts opinions for identifying the elements and physical tests of the skill under research.
- (2) A form of surveying the experts opinions for identifying the best specific exercises of the skill under research.
- (3) A form of surveying the experts opinions for identifying contents of the proposed training programme.

Preliminary Studies:

The researcher performed three preliminary studies on a sample from outside the basic research sample consisting of sixteen (16) players from 22nd October ,2008 AD to 20th December,2008 AD.The most important objectives of these studies were performing scientific processes of the physical and skillful tests and measurements in addition to specifying the scientific bases for setting up the training programme.

Proposed training programme:

Steps of setting up the proposed training programme:

Before setting the training programme,the programme's objective and the scientific bases that should be followed when setting the training programme should be specified represented in the following:

First: Objective of the programme:

The proposed programme aims at improving the performance level of whip pass of handball players by using specific exercises to identify:

- A- Effect of specific exercises on the physical variables under research.
- B- Effect of specific exercises on improving the performance level of whip pass.

Through the programme's general objective ,we can identify the secondary objectives of the programme as follows:

- 1) The player should practise the skill in a background of competition.
- 2) To understand the nature of skillful performance of the skill.
- 3) The player should get used to practice and training in an atmosphere similar to that of real games.
- 4) Improving the player's performance level of the whip pass skill.

Scientific bases that should be taken into consideration when setting the training programme:

- Specifying the programme's objective and aims of each stage of carrying it out.
- Taking individual differences of players into consideration by defining their levels.
- Defining the most important duties of training.
- Checking the training programme's suitability to the age stage.
- Organising ,varying and keeping training on.

- Flexibility of the training programme and checking its validity for scientific application.
- Graduality of increasing load in training in relation to size, intensity and density.
- Increasing motivation.
- Taking care of warm-up and cooling rules.
- Adaptation.

Steps of designing the training programme:

- (1) Checking referential survey and reviewing scientific references and programmes prepared for this age stage.
- (2) Specifying the physical requirements related to the skill under research, form of checking the experts' opinion.
- (3) Specifying skillful physical tests related to the skill under research, form of checking the experts' opinion.
- (4) Scientific processes of physical and skillful tests under research.
- (5) Specifying the pre-and post-measurements of the skill under research.
- (6) Specifying the total period required for applying the proposed training programme.
- (7) Specifying days of training units and total time of the training unit.

Basic Experiment:

The pre-measurement:

The researcher carried out the pre-measurement from 23rd February, 2009AD to 26th February, 2009AD before implementing the training programme.

Application of the training programme:

The programme was applied on the research sample from 28th February,2009 AD to 20th May ,2009AD.

The post-Measurement:

The researcher performed the post-measurement from 20th May,2009 AD to 23rd May,2009AD after the twelfth week (date of training programme end).

Statistical Processes:

The researcher used the SPSS programme for statistically processing data and made use of the following statistical methods (Arithmetic Mean /Standard Deviation /Coefficient of Torsion /Coefficient of Correlation /Median/(T)Test /Percentage of Improvement).

Conclusions and Recommendations:

Research Conclusions:

In the light of the research objectives ,hypotheses and research sample in addition to the results achieved ,the researcher could get the following conclusions:

- (1) The proposed training programme has a positive effect on developing physical variables (under research) which led to increasing the percentage of improvement in the skillful performance level of the experimental group (under research).
- (2) The proposed training programme has a positive effect on the skillful level.

- (3) Tools and equipments used in training participate a great deal in achieving the skillful level required by the nature of practised activity.
- (4) Specific exercises affect the physical variables related to whip bpass of handball players from motor and static positions.
- (5) Specific exercises affect the improvement of performance level of whip pass of handball players from motor and static positions.

Research Recommendations:

In the light of the research results, the researcher recommends the following:

- (1) Performing similar studies on the rest of handball skills.
- (2) Working on directing the research and proposed training programme and its steps of application to those working in the field of handball training.
- (3) Instructing those working in the field of handball training on the necessity of using tools and equipments helping in training programmes in order to achieve the best skillful level possible.
- (4) It is necessary to including specific exercises into planning programmes of handball players.
- (5) It is necessary that the committee of coaches in the Egyptian Handball Federation should care about specific exercises that lead to promoting the players' level in addition to educating them and increasing their knowledge of specific exercises and their importance.
- (6) Benefiting from the results achieved in this thesis in the form of a research abstract that should be sent to the Egyptian Handball Federation so that junior players benefit from it through training programmes that are prepared by the researchers in the applied and practical fields.

Abstract:

A research presented by: Iman Nageeb Mohammed Shahein

Title: A Specific Training Programme And Its Effect On The Performance Level Of The Whip Pass Of Handball Players

This research aims at designing a specific training programme and its effect on the performance level of whip pass skill of handball players in order to identify the specific exercises' effect on the special physical variables and performance level of whip pass skill from motor and static positions.

The researcher made use of the experimental method and applied the research experiment on a sample consisting of twenty (20) handball players in Tanta Sports Club who are registered in the records of the Egyptian Handball Federation born in 1994 AD in the age stage under the age of fourteen (14) and they were divided into two equal groups then the research experiment was applied on the experimental group and applying the traditional programme on the control group then the preliminary study was performed on a sample from outside the basic study sample consisting on sixteen (16) subjects in order to perform scientific processes.

The most important results:

The proposed training programme has a positive effect on developing the physical variables (under research) which led to increasing the rate of improvement in skillful performance level of the experimental group (under research) ,and specific exercises affect special physical variables and performance level of whip pass of handball players from static and motor positions.