

## المرفقات

- مرفق ( ١ ) : موافقة الاتحاد المصري لكرة اليد بتنفيذ إجراءات البحث على لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ م
- مرفق ( ٢ ) : استمارة استطلاع رأي الخبراء حول صلاحية استمارة تحليل كم الأداءات المهارية الهجومية المركبة .
- مرفق ( ٣ ) : استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الأداءات المهارية الهجومية لمركبة .
- مرفق ( ٤ ) : استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية .
- مرفق ( ٥ ) : استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات المهارية المرجعية .
- مرفق ( ٦ ) : استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات الأداءات المهارية الهجومية المركبة .
- مرفق ( ٧ ) : استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم عناصر البرنامج التدريبي .
- مرفق ( ٨ ) : محاور محتوى البرنامج التدريبي .
- مرفق ( ٩ ) : البرنامج التدريبي .
- مرفق ( ١٠ ) : قائمة بأسماء السادة الخبراء

مرفق (١)

## خطاب من الكلية للاتحاد المصري لكرة اليد

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا

السيد الأستاذ الدكتور / رئيس الاتحاد المصري لكرة اليد

تحية طيبة وبعد ...

يسعدني بان نهدي سيادتكم ومجلس ادارة الاتحاد ارق التحيات واطيب التمنيات ...

تتشرف باحاطة سيادتكم علما بأن الباحث / مجدى عبد النبى محمد

يقوم بانجزء تسجيل بحث ضمن متطلبات التسجيل للحصول على درجة الدكتوراه في

لتربية الرياضية بعنوان .....

“ برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء  
لناشى كرة اليد ”

علما انه سوف تكون عينة البحث من لاعبي المشروع القومي للعمالقة مواليد ١٩٨٩/٨٨ م

نأمل ان نرجو التفضل من سيادتكم الموافقة لتسهيل مهمة الباحث

و ان نشكر صادق تعاون سيادتكم في خدمة البحث العلمى

وكين الكلية للدراسات العليا والبحوث

د / محمد سعد زخلول



# موافقة الاتحاد المصري لكرة اليد على إجراءات البحث على لاعبي المشروع القومي للعمالقة

والموهوبين مواليد ( ١٩٨٨ / ١٩٩٠ )



الجمعية الاتحادية لكرة اليد

المسودة الأستاذ الدكتور محمد كريمة التربية الرياضية جامعة طنطا

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد

بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد  
بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد  
بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد  
بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد

بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد

بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد

بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد

بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد

بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد

بسم الله الرحمن الرحيم  
الاتحاد المصري لكرة اليد



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضى

مرفق (٢)

## استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صلاحية استمارة تحليل الاداءات المهارية الهجومية

المركبة لمباريات بطولة العالم لكرة اليد للرجال تونس - ٢٠٠٥م

### استطلاع رأى الخبراء

حول مناسبة الاستمارة لتحليل الاداءات المهارية الهجومية المركبة لمباريات بطولة العالم

لكرة اليد للرجال تونس - ٢٠٠٥

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية وإحتراماً ... وبعد

يقوم الباحث / مجدى عبد النبى محمد بإعداد بحث بعنوان " برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشى كرة اليد " ، للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

وقد قام الباحث بتصميم استمارة لملاحظة وتحليل الأداءات المهارية الهجومية المركبة خلال المباريات .

ولما لسيادتكم من خبرة علمية وأكاديمية سديده فى هذا المجال ، يرجوا الباحث من سيادتكم التكرم بإبداء رأيكم حول مناسبة الاستمارة .

والباحث إذ يشكر سيادتكم على حسن تعاونكم فى سبيل خدمة العلم والبحث العلمى .

الباحث



مرفق ( ٣ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الأداءات المهارية الهجومية المركبة ( قيد البحث )



استمارة استطلاع

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضى

رأى الخبراء حول أهم الاداءات المهارية الهجومية المركبة " قيد البحث "

السيد الأستاذ الدكتور / .....

بعد التحية ...

يقوم الباحث / مجدى عبد النبى محمد بإعداد بحث بعنوان " برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشى كرة اليد " ، للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

وقد قام الباحث بتحديد عناصر البرنامج التدريبي وكذا تصميم نموذج وتحديد عناصر للوحدة التدريبية اليومية .

ولما لسيادتكم من خبرة علمية وأكاديمية سديده فى هذا المجال ، إذا يرجوا الباحث من سيادتكم التفضل بإيداء رأيكم حول مناسبة هذه العناصر .

ويكن الباحث شكراص لسيادتكم لحسن تعاونكم فى هذه العلم والبحث العلمى .

الباحث

م	الاداءات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	يصلح كاختبار
١.	استلام ثم التمرير من الارتكاز .			
٢.	استلام ثم التمرير من الجرى .			
٣.	استلام ثم التمرير من الوثب .			
٤.	استلام ثم التمرير من خلف الظهر .			
٥.	استلام ثم التمرير مرتد من الأمام .			
٦.	استلام ثم التمرير مرتد بين القدمين .			
٧.	استلام ثم التمرير من أسفل الإبط .			
٨.	استلام ثم التصويب من الارتكاز الثبات .			
٩.	استلام ثم التصويب من الجرى .			
١٠.	استلام ثم التصويب من مستوى الحوض .			
١١.	استلام ثم التصويب كرجاجى مستوى الكتف.			
١٢.	استلام ثم التصويب كرجاجى مستوى الرأس.			
١٣.	استلام ثم التصويب كرجاجى أعلى الرأس .			
١٤.	استلام ثم التصويب من الوثب .			
١٥.	استلام من الطيران فى الهواء ثم التصويب .			
١٦.	استلام ثم التمرير من الارتكاز .			
١٧.	استلام ثم التمرير من الجرى .			
١٨.	استلام ثم التمرير من خلف الظهر .			
١٩.	استلام ثم التمرير مرتد من الأمام .			
٢٠.	استلام ثم التمرير مرتد بين القدمين .			
٢١.	استلام ثم التمرير أسفل الإبط .			
٢٢.	استلام ثم التمرير بندولى .			
٢٣.	استلام ثم التمرير مستوى الحوض .			
٢٤.	استلام ثم التصويب من الارتكاز الثبات.			
٢٥.	استلام ثم التصويب من الجرى .			
٢٦.	استلام ثم التصويب من مستوى الحوض .			

م	الاداءات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	يصلح كاختبار
٢٧.	استلام ثم التصويب كرجاجى مستوى الكتف.			
٢٨.	استلام ثم التصويب كرجاجى مستوى الرأس .			
٢٩.	استلام ثم التصويب كرجاجى أعلى الرأس .			
٣٠.	استلام ثم التصويب من الوثب .			
٣١.	استلام ثم التصويب بالطيران.			
٣٢.	استلام ثم خداع بالتمرير ثم التمرير .			
٣٣.	استلام ثم التتطيط ثم التمرير .			
٣٤.	قطع واستلام ثم التمرير .			
٣٥.	استلام ثم خداع بالتصويب ثم التمرير .			
٣٦.	استلام ثم خداع بالجسم ثم التمرير .			
٣٧.	استلام ثم دوران الجسم ( ٣٦٠° ) ثم التمرير .			
٣٨.	استلام ثم خداع ( شمال / يمين ) ثم التمرير .			
٣٩.	استلام ثم عمل مروحة ( دوران الذراع ) ثم التمرير .			
٤٠.	استلام ثم خداع بالتصويب من الجرى ثم التمرير خلف الظهر .			
٤١.	استلام ثم خداع بالتمرير ثم التصويب من الارتكاز .			
٤٢.	استلام ثم خداع بالتمرير ثم التصويب من الجرى.			
٤٣.	استلام ثم خداع بالتمرير ثم التصويب من الوثب.			
٤٤.	استلام ثم خداع بالتمرير ثم التصويب من أسفل .			
٤٥.	استلام ثم التتطيط ثم التصويب الوثب .			
٤٦.	استلام ثم التتطيط ثم التصويب بالجرى			
٤٧.	استلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب .			
٤٨.	استلام ثم خداع شمال / يمين ثم التصويب من الوثب .			
٤٩.	استلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم التصويب من الوثب .			
٥٠.	استلام ثم دوران الذراع مروحة ثم التصويب من الوثب .			
٥١.	قطع واستلام ثم التصويب .			
٥٢.	استلام ثم خداع بالتمرير ثم التتطيط ثم التمرير .			
٥٣.	استلام خداع بالجسم ثم التتطيط ثم التمرير .			
٥٤.	استلام ثم التتطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير .			
٥٥.	استلام ثم خداع بالتمرير من الوثب ثم التتطيط ثم التمرير .			

م	الاداءات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	يصلح كاختبار
٥٦	استلام ثم خداع بالتمرير ثم خداع بالجسم ثم التمرير .			
٥٧	استلام ثم دوران الجسم ثم التتطيط ثم التمرير .			
٥٨	استلام ثم التتطيط ثم دوران الذراع ثم التمرير .			
٥٩	استلام ثم دوران الذراع ثم التتطيط ثم التمرير .			
٦٠	استلام ثم التتطيط ثم خداع بالتمرير ثم التمرير .			
٦١	استلام ثم خداع بالجسم ثم دوران الذراع ثم التمرير .			
٦٢	استلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم دوران الجسم ثم التمرير .			
٦٣	استلام ثم التتطيط ثم دوران الجسم ثم التمرير .			
٦٤	استلام ثم عمل خداع شمال يمين ثم التتطيط ثم التمرير .			
٦٥	استلام ثم التتطيط ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم التمرير .			
٦٦	استلام ثم خداع بالتمرير ثم تغيير الاتجاه ثم التتطيط ثم التمرير .			
٦٧	استلام ثم خداع بالجسم ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التتطيط ثم التمرير .			
٦٨	استلام ثم التتطيط ثم خداع بالجسم ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التمرير .			
٦٩	استلام ثم خداع بالتمرير ثم دوران الجسم ثم التتطيط ثم التمرير .			
٧٠	استلام ثم بالتمرير ثم التتطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير .			
٧١	استلام ثم خداع بالجسم ثم التتطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير .			
٧٢	استلام ثم خداع بالتمرير مع دوران الجسم ثم التتطيط ثم التصويب .			
٧٣	استلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التتطيط ثم دوران الذراع ( مروحة ) ثم التصويب .			
٧٤	استلام ثم خداع بالتمرير ثم تغيير الاتجاه ثم التتطيط ثم التصويب .			
٧٥	استلام ثم خداع بالتمرير ثم التتطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب .			
٧٦	استلام ثم خداع بالجسم ثم دوران الذراع مروحة ثم التتطيط ثم التصويب .			
٧٧	استلام ثم خداع بالجسم ثم دوران الذراع مروحة ثم التصويب .			

م	الاداءات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	يصلح كاختبار
٧٨.	استلام ثم التنطيط ثم خداع بالتصويب ثم دوران الجسم ثم التصويب .			
٧٩.	استلام ثم دوران الذراع ثم دوران الجسم ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التميرير .			
٨٠.	استلام ثم خداع بالتميرير ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التميرير .			
٨١.	استلام ثم خداع ثم خداع بالجسم ثم دوران الذراع ثم التنطيط ثم دوران الجسم ثم التصويب .			
٨٢.	التنطيط من الجرى ثم التميرير والاستلام ثم خداع بالتميرير ثم التنطيط ثم التصويب .			
٨٣.	التنطيط من الجرى ثم التميرير والاستلام ثم خداع بالتميرير ثم التنطيط ثم التميرير .			
٨٤.	التنطيط من الجرى ثم التميرير والاستلام ثم خداع بالجسم ثم التنطيط ثم التصويب .			
٨٥.	التنطيط من الجرى ثم التميرير والاستلام ثم خداع بالجسم ثم التنطيط ثم التميرير .			
٨٦.	التنطيط من الجرى ثم التميرير والاستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب .			
٨٧.	التنطيط من الجرى ثم التميرير والاستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التميرير .			
٨٨.	تميرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم التصويب من أعلى ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب .			
٨٩.	تميرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم التصويب من أعلى ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التميرير .			
٩٠.	تميرير واستلام ثم خداع بالتميرير ثم التصويب من الوثب .			
٩١.	تميرير واستلام ثم خداع بالتميرير ثم التميرير من الوثب			
٩٢.	تنطيط جزاجى ثم تميرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتميرير ثم التصويب .			
٩٣.	تنطيط جزاجى ثم تميرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتميرير ثم التميرير .			

مرفق (٤)

## استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صلاحية أهم الاختبارات البدنية



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع

### رأى الخبراء حول صلاحية أهم الاختبارات البدنية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

بعد التحية ...

يقوم الباحث / مجدى عبد النبى محمد بإعداد بحث بعنوان " برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لنادى كرة اليد " ، للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

وقد قام الباحث بتحديد عناصر البرنامج التدريبي وكذا تصميم نموذج وتحديد عناصر للوحدة التدريبية اليومية .

ولما لسيادتكم من خبرة علمية وأكاديمية سديده فى هذا المجال ، إذا يرجوا الباحث من سيادتكم التفضل بإبداء رأيكم حول مناسبة هذه العناصر .

ويكن الباحث شكراً لسيادتكم لحسن تعاونكم فى هذه العلم والبحث العلمى .

الباحث

استمارة الاختبارات

ضع علامة (√) أمام الاختبارات البدنية المناسبة

م	العنصر	م	الاختبارات المرشحة	الأدوات اللازمة	وحدة القياس	مناسب	غير مناسب	
١	القوة	١.	اختبار رمى كرة طبية ٨ كجم			-	√	
		٢.	اختبار رمى كرة طبية ٥ كجم			-	√	
		٣.	اختبار رمى كرة طبية ٣ كجم			√	-	
		٤.	اختبار رمى كرة طبية ١ كجم			√	-	
		٥.	اختبار قوة عضلات الظهر ديناموميتر			√		
		٦.	اختبار قوة عضلات الرجلين ديناموميتر			√		
		٧.	اختبار قوة عضلات القبضة R			√		
		٨.	اختبار قوة عضلات القبضة L			√		
		٩.	اختبار رفع الثقل من الرقود على الظهر ( بنش )					√
٢	السرعة	١.	اختبار العدو ١٠٠ م		ث		√	
		٢.	اختبار العدو ٦٠ م		ث		√	
		٣.	اختبار العدو ٣٠ م		ث	√		
		٤.	اختبار العدو ٢٠ م من البدء المنطلق		ث	√		
		٥.	اختبار العدو ١٠ ثواني من البدء المنطلق		سم			√
		٦.	اختبار العدو ٢٢ متر		ث			√
		٧.	اختبار العدو ١٠ م من البدء المنطلق					√

م	العنصر	م	الاختبارات المرشحة	الأدوات اللازمة	وحدة القياس	مناسب	غير مناسب	
		٨.	اختبار العدو ١٠م من الثبات				√	
٣	التحمل	١.	اختبار الجرى فى المكان ٣٠ث		تكرار	√		
		٢.	اختبار الجرى ٨٠٠م				√	
		٣.	اختبار كوبر ٢ دقيقة				√	
٤	الرشاقة	٤.	الجرى المكوكى ٤ × ٩م			√		
		٥.	الجرى المتعرج مربع ٥ × ٣م			√		
		٦.	الجرى الزجاجى ١٠م				√	
		٧.	التحرك الأمامى والخلفى بميل				√	
		٨.	الجرى المكوكى ٤ × ١٠م				√	
		١.	انبطاح ثنى الذراعين			تكرار	√	
		٢.	انبطاح رفع الجذع ١٠ث			تكرار	√	
		٣.	جلوس من الرقود ٣٠ث			تكرار	√	
٥	القدرة	٤.	وثب عمود		سم	√		
		٥.	وثب طويل من الثبات		سم	√		
		٦.	الوثب الرباعية ١٠ث			تكرار	√	
		٧.	وثبة ثلاثية بقدم واحدة زمن		ث	√		
		٨.	وثبة ثلاثية بقدم واحدة مسافة		سم	√		
		٩.	وثبة ثلاثية بالقدمين معاً زمن		ث	√		
		١٠.	وثبة ثلاثية بالقدمين معاً مسافة		سم	√		
		١١.	رمى كرة لأبعد مسافة		سم	√		
		١.	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف			سم	√	
		٢.	المرونة الديناميكية ١٥ث			تكرار		√

م	العنصر	م	الاختبارات المرشحة	الأدوات اللازمة	وحدة القياس	مناسب	غير مناسب
٦	تابع المرونة	٣.	ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل		سم		√
		٤.	وقوف مواجهه الحائط تقوس الجذع خلفاً		سم		√
		٥.	انبطاح تقوس الجذع خلفاً		سم	√	
		٦.	اختبار مرونة المنكبين				√
		٧.	اختبار دوران الذراع للخلف مع مسك العصا				√
٧	التوازن	١.	الوقوف على مشط قدم الارتكاز			ث	

ملاحظات ومقترحات ترون إضافتها :

.....

.....

.....

## استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صلاحية أهم الاختبارات المهارية المرجعية



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضى

### استمارة استطلاع

## رأى الخبراء حول صلاحية أهم الاختبارات المهارية المرجعية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

بعد التحية ...

يقوم الباحث / مجدى عبد النبى محمد بإعداد بحث بعنوان " برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشى كرة اليد " ، للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

وقد قام الباحث بتحديد عناصر البرنامج التدريبي وكذا تصميم نموذج وتحديد عناصر للوحدة التدريبية اليومية .

ولما لسيادتكم من خبرة علمية وأكاديمية سديده فى هذا المجال ، إذا يرجوا الباحث من سيادتكم التفضل بإبداء رأيكم حول مناسبة هذه العناصر .

ويكن الباحث شكراس لسيادتكم لحسن تعاونكم فى هذه العلم والبحث العلمى .

الباحث

## استمارة استطلاع رأى الخبراء

### حول أنسب الاختبارات المهارية الهجومية المركبة (المرجعية)

ضع علامة ( √ ) أمام أنسب الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات المركبة

م	الاختبارات المرشحة	مناسب	غير مناسب
١.	اختبار التمرير والاستلام على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة ( ٩ م )		√
٢.	اختبار التمرير من الجرى لليمين واليسار ( ذهاب فقط )		√
٣.	اختبار دقة التمرير والاستلام من المستوى العالى من مسافة ٣م		√
٤.	اختبار الجرى المتعرج المنتهى بالتصويب ( كرتان )	√	
٥.	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالى من مسافة ٦م/٣٠ ث	√	
٦.	اختبار سرعة التمرير على الحائط ٣٠ ث	√	
٧.	اختبار سرعة التمرير على الحائط ١٠ مرات	√	
٨.	اختبار التنطيط المتعرج حول مستطيل ٥م × ٣م	√	
٩.	اختبار التصويب على المرمى ١٠ كرات	√	
١٠.	اختبار التصويب على المرمى بعد التنطيط ٥كرات	√	
١١.	اختبار التصويب على المرمى بعد التمرير والاستلام ٥كرات	√	
١٢.	اختبار التصويب على المرمى بعد خداع ٥كرات	√	
١٣.	اختبار التصويب بالطيران بعد خداع ٥كرات	√	
١٤.	اختبار دقة التصويب ٦ مرة من مسافة ٧م		√
١٥.	اختبار التصويب للكرات العشرة من مسافة ٩م ١٠ كرات		√
١٦.	اختبار التصويب بالطيران من الجانب		√

ملاحظات ومقترحات ترون إضافتها :

.....



مرفق ( ٦ )

**استطلاع رأى الخبراء لتحديد صلاحية الاختبارات لقياس الأداءات المهارية الهجومية المركبة  
لناشئى كرة اليد من لاعبى المشروع القومى للعمالقة والموهوبين مواليد ٩٠/٨٨**

استمارة استطلاع رأى الخبراء

لتحديد صلاحية الاختبارات لقياس الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة اليد من لاعبى المشروع القومى للعمالقة

والموهوبين مواليد ٩٠/٨٨

" من تصميم الباحث "

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إعداد الباحث

مجدى عبد النبى محمد

مدرب المشروع القومى للعمالقة والموهوبين

الإتحاد المصرى لكرة اليد

## تحية واحتراماً ... وبعد

يقوم الباحث / مجدى عبد النبى محمد بإجراء دراسة عنونها : " برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشئى كرة اليد " .

وقد قام الباحث بتحليل ( ٢١ ) مباراة من مباريات بطولة العالم ١٩ للرجال ، تونس ٢٠٠٥ ، ثم قام بإجراء مسح شامل للاختبارات المهارية فى كرة اليد والتي تناولت الأداءات المهارية المركبة ، وقد استعان الباحث بهذا المسح المرجعى فى تصميم ( ) اختبارات لقياس الأداءات المهارية المركبة الأكثر تكراراً فى ضوء نتائج تحليل المباريات وأكثرهم من حيث الأهمية النسبية وفق استطلاع رأى الخبراء وهى :

- ١.
- ٢.
- ٣.
- ٤.
- ٥.

ولما كان من الأهمية العلمية والأكاديمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال الاختبارات والمقاييس وفى مجال كرة اليد .

لذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم البناءة فى تحديد مدى مناسبة تلك الاختبارات للأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئى كرة اليد ، علماً بأن عينة البحث من لاعبي المشروع القومى للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ . وقد قام الباحث بتصميم تلك الأداءات وعرضها على سيادتكم قبل إجراء المعاملات العلمية لها .

كما يرجوا الباحث من سيادتكم إبداء أى ملاحظات ترون إضافتها .

**ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير**

**الباحث**

مرفق (١٨)

اختبارات الأداءات الهجومية المركبة ( من تصميم الباحث )

الاختبار الأول : تمرير واستلام ثم التنظيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب

التسجيل	القواعد	الأداء	المساعدین	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض	اسم الاختبار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحسب الزمن لأقرب ثانية لحظة إشارة البدء وحتى عبور خط المرمى</li> <li>- تحتسب التصويبية عندما تعبر الكرة كاملة خط المرمى وأسفل العارضة .</li> <li>- إضافة ثانية واحدة للزمن الكلي لكل خطأ . قانوني أثناء الأداء .</li> <li>- ٤ خطوات .</li> <li>- ٤ ثوان .</li> <li>- تنظيط مزدوج .</li> <li>- خطأ مهاجم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء التميرير و الاستلام من الجري والتحرك لأداء الخداع بالشكل القانوني (٣خطوا)</li> <li>- يعمدو اللاعب لعبور خط المرمى بعد الأداء .</li> <li>- لكل</li> <li>- لاعيب</li> <li>- ٣محاولات</li> <li>- وتحتسب الأفضل</li> <li>- وباخذ ٣ق</li> <li>- راحة بعد</li> <li>- كل محاولة</li> </ul>	<p>يقف اللاعب على خط منتصف الملعب ممسكا الكرة وعلى بعد ١م من خط الجانب ثم يقوم بالجري في اتجاه المساعد ( صفر ٩ م ) ويقوم بالتمرير ثم يتحرك في اتجاه الشاخص (أمام ٩ م وعلى بعد ١م من خط الجانب ويستلم الكرة ويؤدى تنظيطه واحدة أمام الشاخص ثم خداع بالجسم لخارج الملعب والمرور والتصويب / التميرير ثم يجرى بعد خط المرمى من أقرب نقطة .</p>	<p>المساعدین واحد يقوم بعملية الاستلام و التميرير مع المختبر</p>	<p>شكل الاختبار</p> <p>المساعد مسافة ١م من خط المرمى و ١م من خط الجانب المختبر على مسافة ٤م من خط المنتصف و ٢م من خط الجانب . الشاخص على مسافة ٩م من المرمى و ١م من خط الجانب</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كرة يد</li> <li>- مقاس ٣ . ساعة</li> <li>- إيقاف</li> <li>- شاخص .</li> <li>- ستارة</li> <li>- معطقة على عارضة</li> <li>- جهاز وثب</li> <li>- عالي .</li> <li>- شريط</li> <li>- قياس .</li> <li>- صافرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>١- سرعة التميرير والاستلام</li> <li>٢- توافقي حركة الجسم مع الكرة والمسافة.</li> <li>٣- دقة التصويب بعد أداء عملية الخداع .</li> <li>٤- القدرة على التصويب .</li> <li>٥- رشاقة الأداء .</li> <li>٦- تحمل أداء اللاعب</li> </ul>	<p>تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم التصويب</p>

الاختبار الثاني : تنطيط ثم التمير والاستلام ثم خداع بالتمير ثم التنطيط ثم التصويب من الوثب

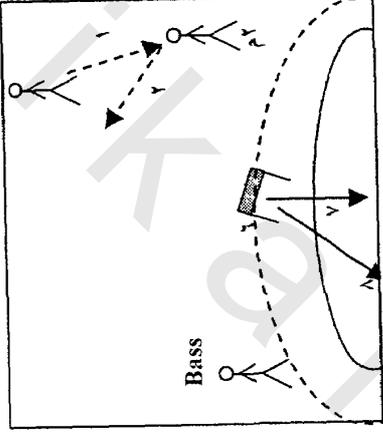
التسجيل	القواعد	الأداء	المساعدين	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض	اسم الاختبار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الزمن لأقرب</li> <li>- صافرة البدء</li> <li>وحتى الخروج من الملعب .</li> <li>- تحتسب نتيجة التصويب عندما تدخل المرمى من الزاوية الحديدية.</li> <li>- يضاف اثنان لكل خطأ يرتكبه اللاعب أثناء الأداء .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء في خط مستقيم ومن الحركة بشكل قانوني</li> <li>- لا يبد من الخروج من أقرب نقطة لاعب على خط المرمى بعد الانتهاء من التصويب .</li> <li>- للاعب ٣ محاولات تحتسب أفضلهم واحد بعد كل محاولة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعب امام خط الساق المقابل وعند سماع الصافرة يقوم بالجري .</li> <li>- والتنطيط في خط مستقيم حتى منتصف الملعب</li> <li>- ثم يمرر للمساعد على بعد ٣ م من خط المنتصف .</li> <li>- ثم الاستلام من الجري وكل خداع بالتمير ثم التنطيط.</li> <li>- ثم التصويب من التمير من الوثب عند خط ٩ م أعلى جهاز الوثب والجري خارج الملعب من أقرب نقطة على خط المرمى بعد التصويب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شاحض واحد يقوم بالاستلام والتمير مع المختبر</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- كرة يد</li> <li>- مقاس ٣</li> <li>- إقصاع بلاستيك</li> <li>- زوايا حديدية ٤٠×٤٠</li> <li>- المرمى</li> <li>- جهاز وثب عسالي +</li> <li>- ستارة قماش</li> <li>- صافرة</li> <li>- شاخص</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سسرعة التنطيط</li> <li>- وتوافق الحركة بين العين واليد والكسافة ومسافة الخطوة في خط مستقيم.</li> <li>- دقة وثوق التمرير والاستلام من الحركة مع الزميل.</li> <li>- الرشاقة</li> <li>- دقة التصويب مع تحمل الأداء .</li> </ul>	<p>الاختبار الثاني : تنطيط ثم التمير والاستلام ثم خداع بالتمير ثم التنطيط ثم التصويب من الوثب</p>



الاختبار الرابع : تنطيط ثم التميرير والاستلام ثم خداع بالتصويب ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب

التسجيل	القواعد	الأداء	المساعدين	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض	اسم الاختبار	
- يحتسب الزمن لأقرب ١/١٠ من الصافرة وحتى عبور خط المرمى المقابل - احتساب الكرة هدفاً عندما تعبر خط المرمى وأستفلى العارضة . - إضافة ثانية واحدة للزمن الكلي لكل خطأ قانوني أثناء أداء الاختبار .	- أداء التنطيط والتميرير والاستلام وخداع التصويب من الوثب أو بالجسم بالشكل القانوني (٣) خطوات لكل لاعب (٣) ثوان لكل لاعب محاولات تحتسب أفضلهم بين كل محاولة (٣) راحة	يقف اللاعب أمام خط منطقة المرمى (م٦) وعند سماع صافرة البدء يقوم بالتنطيط عن الجري في خط مستقيم حتى خط المنتصف ثم التميرير للمساعد والاستلام من الجري ثم يقوم بالتنطيط من الوثب ثم التصويب لمرة واحدة أمام الشاخص ثم خداع بالجسم ثم التصويب بالوثب ويجري اللاعب للأمام بعبور خط المرمى .	مساعد واحد يقف على بعد (٢م) من خط منتصف الملعب و مسافة (٧م) من الجانب خط الجانبي		- كرة يد - مقاس ٣ . - قمع - بلاستيك . - صافرة - ساعة - إيقاف . - جهاز وثب عال . - شاخص - شريط قياس	- سرعة التنطيط من الجري . - توافيق التميرير والاستلام من الجري مع إحساس الحينز المكاني . - توافيق حركة الجسم بالتصويب من الوثب ثم التنطيط - رشاقة الجسم . - القوة المميززة بالسرعة . - لياقة الأداء .	تمرير تنطيط استلام تصويب من الوثب تنطيط لمرة واحدة خداع بالجسم تصويب بالوثب Bass شاخص finish	تمرير تنطيط استلام تصويب من الوثب تنطيط لمرة واحدة خداع بالجسم تصويب بالوثب Bass شاخص finish

الاختبار الخامس: تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم التصويب من أعلى ثم التخطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب

التسجيل	القواعد	الأداء	المساعدين	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض	اسم الاختبار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحتسب الزمن لأقرب ١/١٠ اث .</li> <li>- احتساب الهدف عند دخول الكرة من زوايا المرمى .</li> <li>- إضافة اثن لكل خطأ يرتكبه اللاعب أثناء الأداء .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء وفق قانون اللعبة .</li> <li>- لكل لاعبي المحاولات بينهم ٣ راحة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعب في مركز الظهر على بعد ٣م من المنتصف وعند خط الجناح وعند سماع الصافرة يقوم بالتمرير للمساعد - والاستلام من الجرى .</li> <li>- ثم خداع بالتصويب من أسفل الحوض ثم التصويب من الوثب .</li> <li>- ثم التخطيط ثم عمل - خداع بالجسم للخارج .</li> <li>- ثم التصويب من الوثب عاليًا والجرى - خارج الملعب من أقرب نقطة على خط المرمى .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مساعد واحد فقط للاستلام والتمرير</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- كرة يد</li> <li>- مفاص ٣</li> <li>- زوايا</li> <li>- مرمم</li> <li>- حديدية ٤٠x٤٠</li> <li>- جهاز وثب عالي</li> <li>- صافرة</li> <li>- ساعة</li> <li>- إيقاف .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قياس</li> <li>- دقة .</li> <li>- تحمل</li> <li>- الأداء .</li> <li>- الرشاقة</li> <li>- التوافق</li> <li>- القنوة</li> <li>- المميززة</li> <li>- بالسرعة .</li> </ul>	<p>تمرير ثم استلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم التصويب من أعلى ثم التخطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب من الوثب</p>



الاختبار السابع : تخطيط متعرج ثم التمرير والاستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنتيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب من الوثب

التسجيل	القواعد	الأداء	المساعد بين	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض	اسم الاختبار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسجل أفضل محاولة لكل لاعب .</li> <li>- يسجل الزمن لأقرب ٠/١ ثانية .</li> <li>- احتساب الهدف عندما تدخل الكرة من المرمى من الزوايا الحديدية</li> <li>- تنضاف اثنائية لكل خطأ يرتكبه اللاعب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يؤدى اللاعب وفق قانون اللعبة لكل لاعبين ٣ محاولات لكل لاعب لكل راحة بعد كل محاولة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف اللاعب ممسكا للكرة على خط المرمى المقابل وعند سماع الصافرة يقوم بالتنطيط متعرج ثم يمرر الكرة عندما يصل لخط المنتصف ويجرى فى اتجاه الجهاز الوثب ويقوم بعملية استلام الكرة ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنتيط ثم خداع بالتمرير للجانب - التصويب أعلى الستارة</li> <li>- التمرير للجناح العكسى .</li> <li>- ثم الجرى خارج الملعب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مساعدة واحد للاستلام والتمرير مع المختبر</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- كرة يد</li> <li>- مقاس ٣ صافرة</li> <li>- ساعة إيقاف .</li> <li>- جهاز وثب عال</li> <li>- ستارة</li> <li>- قماش</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قياس</li> <li>- نحمس</li> <li>- الأداء .</li> <li>- الرشاقة</li> <li>- التوافق</li> <li>- القدرة</li> <li>- دقة</li> <li>- التصويب .</li> </ul>	<p>الاختبار السابع : تخطيط متعرج ثم التمرير والاستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنتيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب من الوثب</p>



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

مرفق (٧)

” قيد البحث ”

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم عناصر البرنامج التدريبي

استمارة استطلاع

رأى الخبراء حول أهم عناصر البرنامج التدريبي

للمرحلة الأساسية ” قيد البحث ”

..... السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية ...

يقوم الباحث / مجدى عبد النبى محمد بإعداد بحث بعنوان " برنامج تدريبي لبعض  
الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لنادى كرة اليد " ، للحصول على درجة  
دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

وقد قام الباحث بتحديد عناصر البرنامج التدريبي وكذا تصميم نموذج وتحديد عناصر  
للوحدة التدريبية اليومية .

ولما لسيادتكم من خبرة علمية وأكاديمية سديده فى هذا المجال ، إذا يرجوا الباحث من  
سيادتكم التفضل بإيداء رأيكم حول مناسبة هذه العناصر .

ويكن الباحث شكراص لسيادتكم لحسن تعاونكم فى هذه العلم والبحث العلمى .

الباحث

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اهم عناصر البرنامج التدريبي

للمرحلة الأساسية " قيد البحث "

رأى الخبراء		العناصر المقترحة				خطة البرنامج
تعديل	رفض	قبول				
			مدة البرنامج ٣ شهور			
			عدد الأسابيع ١٢ أسبوع			
			عدد الوحدات التدريبية ٥ خمس وحدات أسبوعياً			
			الإجمالي	الختام	الجزء الرئيسي	الإحصاء
			٢٠ اق	٥ق	١٠٠ اق	١٥ اق
			التدريب الفترى ( المرتفع / المنخفض ) الشدة			
			تشكيل الحل ١:١ ، ١:٢ وحدة / وحدتان حمل مرتفع يليها أخرى منخفض			
			أقصى	أقل من الأقصى	متوسط	بسيط
			١٠٠:٨٥ %	٨٥:٧٠ %	٧٠:٥٠ %	٥٠:٣٠ %
			* اختبارات بدنية .			
			* اختبارات مهارية .			
			* اختبارات أداءات مهارية مركبة .			
			الإحصاء			
			الختام			
			* ٦:٤ تكرارات ⇐ ٤:٢ مجموعات			
			* ٨:٦ تكرارات ⇐ ٤:٢ مجموعات			
			* تدريبات بالكرة		* تحركات دفاعية	
			* جرى حول الملعب		* مهارات تعليمية	
			* مشى حول الملعب		* رميات ٧م بين اللاعبين	
			* تدريبات استرخاء		* تدريبات إطالة عضلية	
			كرات يد	شريط قياس	أقماع بلاستيك	
			حواجز	شواخص	ستارة قماش	
			جهاز وثب عالى	زوايا حديدية	كرات طبية	
				للمرمى	١كجم/٣كجم	

## عناصر البرنامج التدريبي وأستطلاع رأى الخبراء

م	عناصر البرنامج	نتائج المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء
١.	مدة البرنامج	(٣) ثلاث شهور
٢.	عدد الأسابيع	(١٢) إثني عشر أسبوعاً
٣.	عدد الوحدات التدريبية	(٥) خمس وحدات تدريبية الأسبوعية
٤.	أجزاء الوحدة وأزمنتها	الإجماء
		الجزء الرئيسي
		بنى
		مهارى
		خطى
		الإجمالى
		الختام
		الإجمالى
		٢٠ق
		٩٠ق
		١٠ق
		٢٠ق
٥.	طرق التدريب المناسبة	التدريب الفترى المنخفض الشدة و التدريب الفترى مرتفع الشدة
٦.	تشكيل الحمل	(١:١) ، (١:٢) وحدة / وحدتان حمل مرتفع يليها أخرى منخفض
٧.	شدة الحمل	- متوسط ٥٠ : ٧٥ % - أقل من الاقصى ٧٠ : ٨٥ %
		- أقصى ٨٥ : ١٠٠ %
٨.	الاختبارات المستخدمة	اختبارات
		اختبارات
		بدنية
		مهارية
		اختبارات الأداءات المهارية المركبة
٩.	الألعاب الصغيرة داخل أجزاء الوحدة	الأحماء
		الختام
١٠.	تكرارات تدريبات الأداءات المهارية المركبة	٦:٤ تكرارات و ٣:٢ مجموعات

وعندما توصل الباحث لهذه المحددات قام بوضع استراتيجية البرنامج التدريبي ثم قام بعرضه على السادة الخبراء للاستفادة بأرائهم تجاه مدى مناسبة وصلاحية أو تعديل البرنامج وصولاً لتحقيق الهدف منه .

وسوف يتم تنظيم الأداء داخل تدريبات البرنامج بحيث يقف أفراد العينة ( ١٦ ) لاعب فى ( ٤ ) قطارات ، القطار مكون من ( ٤ ) لاعبين وبالتالي تكون فترات الراحة لكل ناشئ أثناء الأداء ثلاثة أضعاف زمن الأداء .

الوحدة التدريبية :  
التاريخ : / /  
الهدف :

الأسبوع التدريبي :  
اليوم :  
الزمن : ٢٠ اق

الأدوات	الراحة	التكرار	المحتوى	الزمن	عناصر الوحدة	أجزاء الوحدة
					ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
					تدريبات بالكرة	
					بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
					مهارى	
					خططى	
					رميات ٧م	الختام ١٠ق
					ألعاب صغيرة	
					تدريبات استرخاء	

## محاوَر البرنامج التدريبي

### محاوَر البرنامج التدريبي

أولاً : تدريبات الإحماء :

أ- الألعاب الصغيرة مرتبطة بكرة اليد :

- ١- كرة الرأس ١٠ م × ٤ كرات .
- ٢- الكرة الطائرة .
- ٣- كرة القنطرة .
- ٤- كرة يد العارضة .
- ٥- لمس ركبة الزميل .
- ٦- لمس كتف الزميل .
- ٧- التتابع والتمرير .
- ٨- سرعة التمرير .
- ٩- الرئيس الجديد .
- ١٠- التنطيط .
- ١١- التنطيط والأرقام .
- ١٢- الكشافين .
- ١٣- الدوائر والأرقام .
- ١٤- الدقة .
- ١٥- لعبة السجن .
- ١٦- لمس الزميلين المتباعدين .
- ١٧- التمرير وتبديل المراكز .
- ١٨- التمرير وتغيير الأماكن في إتجاه المستقبل .
- ١٩- الكراسي الموسيقية .

- ٢٠- الجرى عكس الإشارة .
- ٢١- سلة الكرات ٤كرات × ٤مجموعات × ١٠م .
- ٢٢- الكوبرى والنفق .
- ٢٣- التصويب على كرة متدحرجة .

### ب- تدريبات بالكرة :

- ١- الجرى بطول الملعب ( مواجهة / بالظهر ) .
- ٢- الجرى فى المكان مع تبادل لمس ( الركبتين / المشطين / العقبين ) باليدين .
- ٣- الجرى للامام مع تبادل رمى الكرة ولقفا ( من الهواء / من قوة من الأرض ) .
- ٤- الجرى الجانبى بالتبادل .
- ٥- الجرى الزجراجى ( للأمام / للخلف / للجانب ) .
- ٦- الجرى الزجراجى مع تبادل رمى الكرة ولقفا ( من الهواء / مرتدة من الأرض ) .
- ٧- الجرى بطول الملعب مع تبادل رمى الكرة باليد من خلف الظهر ولقفا أمام الجسم ( من الهواء / بعد ارتدادها من الأرض ) .
- ٨- الجرى الزجراجى بطول الملعب مع تبادل رمى الكرة باليد من خلف الظهر ولقفا أمام الجسم ( من الهواء / بعد ارتدادها من الأرض ) .
- ٩- الجرى مع تبادل تمرير الكرة حول الوسط / الرقبة .
- ١٠- الجرى مع تبادل تمرير الكرة مع الزميل باليد اليمنى / اليسرى .
- ١١- نفس تدريبات ( ٣ / ٦ / ٧ / ٨ / ٩ / ١٠ ) بكرة طيبة ١ك .
- ١٢- جرى فى المكان والتمرير مع الزميل كرة طيبة ٣ك ( صدرية / كراباجى باليدين من أعلى الرأس ) .
- ١٣- جرى للأمام والتمرير مع الزميل كرة طيبة ٣ك ( صدرية / كراباجى باليدين من أعلى الرأس ) .
- ١٤- جرى فى المكان ارتدادى ( حركة الصمام مع الزميل كرة طيبة ٣ك ( صدرية / كراباجى باليدين من أعلى الرأس ) .
- ١٥- الجرى بطول الملعب مع تبادل تنطيط الكرة باليدين .
- ١٦- الجرى بطول الملعب زجراج مع تبادل تنطيط باليدين .

- ١٧- الجرى فى المكان وتبادل التمير والاستلام على مربع فى مستوى نظر اللاعب مسافة ٤م / ٦م .
- ١٨- الجرى بطول الحائط جانب ملعب كرة اليد وتبادل التمير ذهاباً وعودة ويراعى التمير باليمين ذهاباً والعكس .
- ١٩- التمير والاستلام مع زميل مسافة ٦م / ٩م / ١٢م / ٢٠م من الجرى الارتدادى ( حركة الصمام ) .
- ٢٠- نفس التدريب من الوثب ( مباشر / مرتد ) .
- ٢١- التمير والاستلام مع الزميل من التحرك يمينا ويساراً .
- ٢٢- نفس التدريبات بثلاث لاعبين .
- ٢٣- نفس التدريب أربعة لاعبين .

## ثانياً : تدريبات الجزء الرئيسى :

### - الجانب البدنى

#### أ- تدريبات المرونة والإطالة :

- ١- ( وقوف ) الارتكاز على مشط القدم تبادل دوران رسغ القدم بالتبادل .
- ٢- ( وقوف ) ثنى الركبتين بالتبادل .
- ٣- ( وقوف ) عمل دوران الركبتين للخارج / للداخل .
- ٤- ( الوقوف ) رفع الرجل وعمل دوائر من مفصل الفخذ للداخل / الخارج .
- ٥- ( الوقوف ) لف الجذع .
- ٦- ( الوقوف ) ثنى الجذع جانباً .
- ٧- ( الوقوف ) تقوس الجذع خلفاً .
- ٨- ( الوقوف ) ثنى الجذع أماماً أسفل .
- ٩- ( الوقوف ) دوران الذراع للأمام / للخلف .
- ١٠- ( الوقوف ) تبادل ثنى المرفقين ولمس الكتفين .
- ١١- ( الوقوف ) تشبيك الكفين عمل دوائر لرسغ اليد .
- ١٢- ( الوقوف ) تباعد القدمين ( البرجل ) .
- ١٣- ( الوقوف ) الطعن أماماً .

- ١٤- ( الوقوف ) الطعن جانباً .
- ١٥- جثو فتح الرجل جانباً .
- ١٦- جثو فتح الرجل أماماً وثنى الجذع أماماً أسفل .
- ١٧- ( وقوف - تشبيك اليدين ) دفع الذراعان خلفاً عالياً .
- ١٨- ( وقوف - تشبيك اليدين ) دفع الذراعان عالياً خلفاً .
- ١٩- ( رقود - مسك القدم ) تبادل سحب القدم أماماً عالياً .
- ٢٠- ( رقود - مسك القدم ) تبادل سحب القدم خلف الرأس .
- ٢١- ( وقوف - الذراعان عالياً ) تبادل ميل الجذع جانباً أماماً وثنى الجذع جانباً لعمل دوائر .

- ٢٢- ( جلوس طولاً فتحاً - مواجه الزميل - تشبيك اليدين ) تبادل جذب ذراع الزميل .
- ٢٣- ( جلوس حواجز ) تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل ومسك القدمين .
- ٢٤- ( وقوف فتحاً بالذراعان جانباً ) تبادل لف الجذع جانباً .
- ٢٥- ( انبطاح ) تبادل سحب القدمين خلف الظهر .
- ٢٦- ( انبطاح ) رفع الجذع خلفاً .
- ٢٧- ( وقوف - مواجه ظهر الزميل - مسك اليدين ) ضغط الذراعان خلفاً وتبادل لمسهما .

#### ب- تدريبات السرعة Speed :

- ١- ١٥ م عدو من البدء العالى ٥-٦مرات " سرعة قصوى ، فردى ( تتابع مجموعتان ١ / - / لاعبين .
- ٢- ٢٠ م عدو من البدء العالى ٤-٥مرات " سرعة قصوى " .
- ٣- ٣٠ م عدو من البدء العالى ٣-٤مرات " سرعة قصوى " .
- ٤- رقود الجرى فى المكان ١٠ اث ٣-٤مرات " سرعة قصوى " .
- ٥- رقود الجرى فى المكان ١٥ اث ٢-٣مرات " سرعة قصوى "
- ٦- ( وقوف - مسك الكرة ) التنطيط فى خط مستقيم ١٥ م ٤-٥مرات / سرعة قصوى .
- ٧- ( وقوف - مسك الكرة ) التنطيط فى خط مستقيم ٢٠ م ٣-٤مرات / سرعة قصوى .
- ٨- ( وقوف - مسك الكرة ) التنطيط فى خط مستقيم ٢٨ م ٢-٣مرات / سرعة قصوى .
- ٩- ( وقوف أمام حائط - مسك الكرة ) الجرى فى المكان وتمرير الكرة ١٠ اث ٢-٣مرات / سرعة قصوى .

- ١٠- ( : ) ( وقوف مواجهه الزميل . مسك الكرة ٦م ) عدد ٣٠ مع التمرير والاستلام.
- ١١- ( وقوف - مسك الكرة ) عدد ١٥ واستلام الكرة والتصويب مرتان ٢-٣مرات .
- ١٢- تمرير للزميل والعدو ١٥م / ٢٠م / ٢٥م / ٣٠م ، إستلام الكرة والتصويب .

### ج- تدريبات القدرة Power :

- ١- ( وقوف مسك الحبل ) الوثب بالحبل على قدم واحد / القدمين .
- ٢- ( وقوف - ثبات الوسط ) تبادل الوثب مع تباعد القدمين .
- ٣- ( وقوف - ثبات الوسط ) تبادل الوثب مع قذف القدمين أماماً .
- ٤- ( وقوف ) تبادل الوثب ولمس الصدر بالركبتين .
- ٥- ( وقوف ) تبادل الوثب ولمس مشط القدم باليدين .
- ٦- ( وقوف ) تبادل الوثب ولمس العقبين للمقعد .
- ٧- ( وقوف ) الحجل على القدم بالتبادل ١٠م للامام .
- ٨- ( وقوف ) الحجل على القدم بالتبادل ١٥م .
- ٩- ( وقوف - الجانب مواجهه الخط ) تبادل الوثب جانباً .
- ١٠- ( وقوف - مسك كرة اك - مواجهه الحائط ) تبادل التمرير الكراباجى مسافة ( ٣م / ٦م ) .
- ١١- ( وقوف - مسك كرة اك - مواجهه الزميل ) تبادل التمرير الصدرى مسافة ( ٣م / ٤,٥ / ٦م ) .
- ١٢- ( وقوف - مسك كرة اك - مواجهه الزميل ) تبادل التمرير الكراباجى باليدين .
- ١٣- ( وقوف - مسك كرة اك - مواجهه الزميل ) تبادل التمرير الكراباجى ( ٩م / ١٢م )
- ١٤- ( وقوف - مسك كرة طبية اك ومواجهه مقعد سويدي ) تبادل الوثب أعلى المقعد .
- ١٥- ( رقود - مسك كرة طبية أعلى الرأس ) الجلوس من الرقود ولمس القدمين بالكرة .
- ١٦- ( رقود - مسك كرة طبية اك بالقدمين - رفع الرجلين ٤٥° ) تبادل سحب الركبتين لمستوى الحوض .

## د- تدريبات القوة Force :

- ١- ( وقوف - مسك كرة طبية ٣ك ) تبادل سحب الكرة من أعلى الرأس أماماً .
- ٢- ( وقوف - مسك كرة طبية ٣ك - مواجه الزميل ) تبادل التميرير الصدرى / الكرباجى  
٦م / ٩م / ١٢م .
- ٣- ( وقوف - مسك الدمبلز ٤ك / ٦ك / ٨ك ) تبادل رفع الذراعان أماماً ولمس الكتف .
- ٤- ( وقوف - مسك الدمبلز ٤ك / ٦ك / ٨ك ) تبادل رفع الذراعان جانباً عالياً .
- ٥- ( وقوف - مسك الدمبلز ٤ك / ٧ك ) تبادل سحب التقل أمام الجذع ولمس الذقن .
- ٦- ( وقوف - مسك الدمبلز ٤ك / ٧ك والذراعان عالياً ) تبادل دفع الذراعان جانباً خلفاً .
- ٧- ( وقوف - مسك الدمبلز ٤ك / ٧ك عالياً ) تبادل ثنى الذراعان ولمس الكتفين .
- ٨- ( انبطاح - الذراعان عالياً - مسك عقل الحائط ) تبادل مسك عقل الحائط وسحب الجسم والوقوف .
- ٩- ( انبطاح - الذراعان عالياً - مسك عقل الحائط ) تبادل دفع الرجلين خلفاً .
- ١٠- ( انبطاح - الذراعان عالياً - تشبيك الرجلين بعقل الحائط ) رفع الجذع خلفاً تقوس .
- ١١- ( تعلق - الظهر مواجه عقل الحائط ) تبادل سحب الركبتين على الصدر .
- ١٢- ( تعلق - الظهر مواجه عقل الحائط ) تبادل دفع الرجلين أماماً .
- ١٣- ( رقود - تشبيك اليدين خلف الرأس ) جلوس من الرقود وتبادل لرفع الرجلين .
- ١٤- ( رقود - تشبيك اليدين خلف الرأس ) رفع الرجلين ٣٠° / ٤٠° بالتبادل .
- ١٥- ( رقود - تشبيك اليدين خلف الرأس والرجلين ٣٠° ) تبادل عمل دوائر .
- ١٦- ( الرقود جانباً - اليدين أسفل الرأس ) تبادل دفع الرجلين جانباً .

## هـ- تدريبات الرشاقة :

- ١- ( وقوف ) الجرى حول دائرة وتغير الإتجاه مع سماعه الصافرة .
- ٢- ( وقوف ) الجرى الارتدادى ٦م / ٩م / ١٢م / ١٥م / ٢٠م .
- ٣- ( وقوف ) الجرى المتنوع أمامى / جانبى / خلفى عند سماع الصافرة .
- ٤- ( وقوف ) الجرى أماماً ٦م وخلفاً فى نفس الإتجاه ٦٥م بالظهر .
- ٥- ( وقوف ) الجرى الزجزاجى بين الأقماع .
- ٦- ( وقوف ) تبادل الرقود على الأرض .

- ٧- ( وقوف ) جلوس على أربع وقوف القدمين خلفاً بالتبادل .
- ٨- نفس تدريبات ١ ، ٢ ، ٥ بالكرة .
- ٩- الجرى المكوكى ٤ × ٩م بالتبادل .
- ١٠- الجرى المكوكى ٤ × ٩م مع تنطيط الكرة .
- ١١- ( وقوف - مواجه زميلين ) المسافة ٦م تبادل لمس الكرة مع الزميل .

#### و- تدريبات التحمل الدورى التنفسى :

- ١- ( وقوف ) الجرى فى المكان .
- ٢- ( وقوف ) الجرى ٨٠٠م .
- ٣- ( وقوف ) الجرى ١٢٠٠م × ٥مرات .
- ٤- ( وقوف ) الجرى ١٦٠٠م .
- ٥- ( وقوف ) الجرى ٢٠٠م × ٦مرات .
- ٦- ( وقوف ) الجرى ٢٤٠٠م .
- ٧- ( وقوف - مسك الحبل ) نط الحبل اق على رجل واحدة بالتبادل .
- ٨- ( وقوف - مسك الحبل ) نط الحبل اق بالرجلين .
- ٩- ( وقوف - مسك الحبل ) العدو ٣٠م × ٤مرات .
- ١٠- ( وقوف - مسك الحبل ) تبادل الوثب فوق مقعد سويدى .

#### ح- تدريبات الدقة :

- ١- ( وقوف - مسك الكرة - مواجه الحائط ) التمرير داخل مربعات مرسومة على الحائط .
- ٢- ( وقوف - مسك الكر - مواجه الزميل ) تبادل التمرير الرقود داخل الطوق على الأرض .
- ٣- ( وقوف مسك الكرة ) تبادل التصويب على كرة طبية ٣ك على مسافة ٦م / ٩م ثابتة .
- ٤- ( وقوف مسك الكرة ) تبادل التصويب على كرة طبية ٣ك على مسافة ٦م / ٩م متدرجة .
- ٥- ( وقوف مسك الكرة ) على مسافة ٦م / ٩م تبادل التصويب على قائم / عارضة المرمى وفق تعليمات المدرب .

- ٦- نفس التمرين (كرات/ أطواق معلقة بعارضة المرمى) .
- ٧- نفس التمرين (أطباق بلاستيك معلقة بالشبكة داخل المرمى) .
- ٨- ( وقوف - مسك الكرة ) مسافة ٩م من المرمى والتصويب داخل الزوايا ٤٠سم / ٦٠سم معلقة زوايا المرمى .

### - التدريبات المهارية :

م	التدريبات المهارية
١.	تمرير واستلام مع الزميل
٢.	تمرير مع الزميل أ - مستقيم . ب - مرتد
٣.	تمرير من الجرى فى المكان .
٤.	تمرير مع الحركة .
٥.	تمرير مع زميلات
٦.	التمرير مع الزميل أ- مستقيم . ب - مرتدة .
٧.	تمرير للزميل المقابل والجرى فى إتجاه الكرة .
٨.	تمرير واستلام مع الزميل بطول الملعب .
٩.	لاعبان كل منهما معه كرة وتنطيط وتبديل الأماكن لتنطيط كرة الزميل .
١٠.	تنطيط من الجرى واللف خلف القمع .
١١.	تنطيط من الجرى فى خط مستقيم وتسليم الكرة للزميل .
١٢.	تنطيط جزاج والدوران خلف القمع الأخير والعودة .
١٣.	تنطيط جزاج وتسليم الكرة للزميل .
١٤.	من الجناح تنطيط الكرة حتى القمع ثم التمرير للزميل .
١٥.	تنطيط من الجرى حتى القمع والتمرير للزميل من الوثب .
١٦.	تمرير الكرة والجرى خلفها .
١٧.	الوقوف فى قاطرة ثم تنطيط متعرج للزميل .
١٨.	تصويب كراباجى بعد التنطيط لمرة واحدة .
١٩.	تمرير ضاغط مع زميلين ( ظهريين )
٢٠.	تمرير ثلاثى ٢كرة مع زميلان ( ظهيران )
٢١.	التمرير للزميل أ - وتبديل للأماكن .
٢٢.	استلام من ب ب - استلام من ج ، د . ج- د استلام من أ .
٢٣.	تمرير الكرة فى مستطيل ٢كرة .
٢٤.	التمرير من أ إلى ب إلى ج إلى د إلى أ .
٢٥.	التمرير للمجموعة المقابلة والقطع للمجموعة المجاورة .
٢٦.	التمرير للزميل المقابل والجرى خلف المجموعة المعاكسة .

## التدريبات المهارية

- م
٢٧. التمرير بين أ إلى ب وتبديل الأماكن من أ إلى ب إلى ج إلى د إلى أ .
٢٨. تمرير من الجناح للظهر المقابل وتبديل الأماكن .
٢٩. تمرير أ إلى ب إلى ج إلى د إلى أ تبديل أماكن ب ، د .
٣٠. لاعبين تمرير واستلام من الجرى بطول الملعب مع تبديل مراكز ب ، هـ للأماكن د ، ز .
٣١. تنطيط ثم تصويب في يد الحارس وتمرير F.B استلام من الجرى للاعب من الجناح .
٣٢. الجناح جرى واستلام خلف الظهر والتمرير للظهر المعاكس تبديل أماكن الجناحان .
٣٣. خداع بالجسم والتنطيط .
٣٤. التمرير والتحرك عكس الاتجاه .
٣٥. تمرير واستلام وخداع بالجسم والتصويب .
٣٦. خداع بالتمرير يمينا ويسارا .
٣٧. تنطيط في خط مستقيم ، تصويب من الوثب ثم التنطيط .
٣٨. تمرير واستلام ثم التنطيط ثم خداع بالجسم والتصويب .
٣٩. تمرير واستلام ثم التنطيط والخداع بالجسم ثم التمرير .
٤٠. جناحان ودائرة على ٢/١ الملعب ، الجناح L.W ، يمرر على الحارس يمرر إلى R.W إلى L.W إلى L .
٤١. نفس التمرين وينتهي بالتصويب على المرمى من الجناح القاطع .
٤٢. تنطيط في خط مستقيم ثم تمرير للزميل والاستلام ثم خداع بالجسم والتمرير .
٤٣. نفس التمرين السابق والتصويب من الوثب .
٤٤. الجرى والتمرير والاستلام ثم التصويب .
٤٥. استلام الكرة ثم التنطيط ثم خداع شمال يمين والتمرير .
٤٦. استلام الكرة ثم التنطيط ثم خداع شمال يمين التصويب .
٤٧. استلام الكرة ثم خداع بالجسم ثم المرور من الشاخص والتصويب .
٤٨. استلام الكرة ثم خداع بالجسم ثم المرور من الشاخص والتمرير .
٤٩. استلام الكرة ثم وثبة أمام الشاخص ( المدافع ) والمرور يمين شمال من جانب الشاخص والتصويب .
٥٠. استلام الكرة ثم وثبة أمام الشاخص ( المدافع ) والمرور يمين شمال من جانب الشاخص والتمرير .
٥١. من منتصف الملعب تمرير واستلام مع الزميل تجاه المرمى ثم خداع بالتمرير أمام م٩ ثم التمرير من خلف الظهر بالوثب للزميل .
٥٢. خداع بالتمرير للجناح وتنطيط للداخل والتصويب من الوثب .
٥٣. جرى ودوران حول القمع وتنطيط ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم التصويب من أعلى فوق عارضة جهاز الوثب العالي .
٥٤. خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم خداع بالجسم على القمع .
٥٥. تنطيط ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ، تنطيط ثم خداع بالجسم والتصويب .

٥٦. تمرير من الجرى للمدرب أ استلام وخداع بالتمرير من الوثب للجانب ثم التصويب .
٥٧. تنطيط من الجرى والدوران خلف القمع ثم التنطيط والوثب أعلى الحاجز وهكذا.
٥٨. كل لاعب فى مركزه ثم خداع بالتصويب وعمل دورة كاملة بالجسم ثم التنطيط.
٥٩. تمرير للمدرب وجرى مع تغير الإتجاه على الشاخص ثم الاستلام والتمرير للجناح المعاكس من الوثب الذى يستلم ثم تنطيط مستقيم / متعرج .
٦٠. جرى بجانب الحاجز والارتكاز مع تغير الاتجاه ثم تنطيط واحدة والتحرك الجانب على ام وتبادل الاستلام وتمرير كرة طيبة اك ، اك مع الزميل .
٦١. ضغط والتمرير للجناح وتغير الاتجاه واستلام وخداع بالجسم ثم التنطيط والتصويب .
٦٢. رمى الكرة إتجاه الحواجز والجرى ومسكها ثم خداع بالتصويب أسفل الحاجز ثم التمرير من أعلى وهكذا ثم التصويب على المرمى .
٦٣. تنطيطه واحدة ثم خداع بالجسم مواجه الزميل فى نفس التوقيت ثم التمرير من الوثب للزميل المقابل التالى .
- تنطيط فى خط مستقيم ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم التمرير .
- تنطيط فى خط مستقيم فى خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم التصويب .
٦٤. الجرى ثلاث خطوات والتمرير من الوثب للزميل مع عمل ٢/١ لفة فى الهواء .
٦٥. ١- خداع بالتمرير للجناح ثم التنطيط والتمرير ( ٢ ) والرجوع .
- ٢- خداع بالجسم والمرور من الشاخص والتمرير ( ٣ ) والرجوع .
- ٣- خداع بالتصويب من أسفل ثم من أعلى والتمرير ( ٤ ) والرجوع وهكذا .
٦٦. تمرير للمساعد واستلام من الجرى تم خداع بالجسم والتصويب على المرمى من الوثب .
٦٧. تمرير للمساعد ثم استلام وخداع بدوران الذراع ثم التصويب على المرمى .
٦٨. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب .
٦٩. تنطيط ثم تمرير واستلام ثم خداع بالجسم أمام القمع ثم التصويب على المرمى.
٧٠. نفس التمرين السابق والتصويب من الوثب .
٧١. نفس التدريب السابق ينتهى بالتصويب .
٧٢. تمرير واستلام ثم خداع التصويب من أسفل ثم التصويب من أعلى والتخطيط ثم التصويب .
٧٣. تمرير واستلام ثم خداع التصويب من أسفل ثم التصويب من أعلى ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب بالوثب .
٧٤. تنطيط متعرج تمرير واستلام ثم خداع بالتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب .
٧٥. استلام الكرة ثم خداع بالتصويب باليد اليمنى والمرور من المدافع ثم التنطيط والتصويب .
٧٦. وقوف مواجه الشاخص / مدافع سابق ثم خداع بالجسم وتمويه بالتمرير وبالذراع ثم المرور من الشخص بالتنطيط ثم التمرير للزميل .
٧٧. كل لاعب فى مركزه ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير .
٧٨. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير من الوثب .

٧٩. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير والتنطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب .
٨٠. تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم خداع بالتمرير والتصويب من الوثب .
٨١. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير والتنطيط ثم خداع بالتصويب من أسفل والتمرير من الوثب .
٨٢. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير والتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير .
٨٣. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير والتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التمرير .
٨٤. تمرير واستلام ثم التصويب من الوثب ثم الجرى ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب .
٨٥. تمرير للمدرب وجرى على الشاخص خداع بدون كرة تغير الإتجاه ثم الاستلام والتصويب .
٨٦. تمرير واستلام بين مجموعة أ ، ب  
١- كرة يد . ٢- كرة طبية الك . ٣- كرة طبية ٣ك .  
مجموعة ١- التمرير وجرى للقمع مع تغير الاتجاه ( خداع بالجسم ) .  
مجموعة ٢- الوثب أعلى الحاجز بعد التمرير .  
مجموعة ٣- الجرى والدوران حول القمع ٣٠ث والتبديل بين المجموعات .
٨٧. تمرير واستلام مع المساعد ثم خداع بالجسم أمام الشاخص والتمرير للشاخص بالجناح العكسي .
٨٨. تمرير واستلام مع المساعد ثم خداع بدوران الذراع على الشاخص والتمرير على الشاخص بالجناح .
٨٩. تمرير للمساعد واستلام من الجرى ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير للجناح المعاكس .
٩٠. تمرير للمساعد فى الجناح واستلام ثم خداع بالتصويب ثم التنطيط ثم التمرير على الشاخص المعاكس فى الجناح .
٩١. تمرير واستلام ثم التنطيط والتصويب بالوثب .
٩٢. تنطيط ثم التمرير والاستلام ثم خداع بالتمرير أمام القمع ثم التمرير من الوثب .
٩٣. تنطيط وتمرير واستلام ثم خداع التصويب بالوثب أعلى الحاجز ثم التنطيط ثم التمرير .
٩٤. تمرير للمساعد واستلام من الجرى ثم خداع التصويب من أسفل ثم التصويب من أعلى ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير .
٩٥. نفس التمرين السابق وينتهى بالتمرير .
٩٦. ثلاث لاعبين فى شكل قاطرة والكرة مع اللاعب الأمامى يجرى اللاعب وعمل تنطيطه ثم يجرى اللاعب التالى لمركز C.B والثالث R.B ثم التمرير وتقاطعات ثم التصويب .
٩٧. نفس التمرين السابق بالتمرير للجناح المعاكس .
٩٨. المجموعتان الأولى فى زاوية ٩م والأخرى فى زاوية ٦م تمرير واستلام ٣كرات مع تغير الأماكن .

٩٩. تحركات بطول الملعب وتبادل التمرير والاستلام مع اللاعب رأس المثلث الذي يتحرك ويميل وللخلف .
١٠٠. تمرير واستلام ثم تبديل اللاعب أ ، ب الأماكن .
١٠١. تمرير واستلام ثم تبديل اللاعبين أ ، د وكذا ب ، ج بينما اللاعبين و ، ج تبديل الأماكن معاً وكذا اللاعبين و ، ط .
١٠٢. التمرير والاستلام وتبديل اللاعب أ مع د ، ب مع ج ، هـ مع ط ، ومع ح .
١٠٣. استلام الكرة ثم خداع بالتصويب باليد اليمنى والمرور من المدافع ثم التنطيط والتمرير .
١٠٤. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب من الوثب .
١٠٥. تمرير واستلام ثم خداع بالجسم ثم خداع بالتمرير والتمرير من الوثب .
١٠٦. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير والتنطيط ثم خداع بالتصويب من أسفل والتصويب من أعلى .
١٠٧. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير والتنطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير .
١٠٨. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير والتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التصويب .
١٠٩. تمرير واستلام ثم خداع بالتمرير والتصويب من الوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب .
١١٠. تمرير واستلام ثم التصويب من الوثب ثم الجرى ثم التنطيط ثم خداع بالجسم ثم التمرير .

### تدريبات التحركات الدفاعية :

١. وقوف على ٦م مواجه القمع ٩م الجرى الارتدادى (مقابلة - رجوع بالظهر).
٢. وقوف مواجه القمع التحرك الجانب للقمع الثانى .
٣. جرى أمامى حتى القمع ثم التحرك الجانبى للقمع المقابل حتى النهاية .
٤. الجرى بالوجه للقمع الأمامى والتحرك الجانبى للقمع التالى وبالجانب الأخر للعودة .
٥. التحرك الأمامى والعودة بالجانب للقمع السابق بالجهة المقابلة وهكذا .
٦. مقابلة وتغطية للزميل .
٧. تحرك أمامى جانبى أمامى جانبى .
٨. مروق المهاجم من الجانب وتحرك المدافع جانباً للدفاع عليه وتعرق من المرور .
٩. تحرك أمامى مقابلة ثم حائط صد فوق الحاجز والتحرك للجانب المقابل وحائط صد فوق الحاجز وهكذا .
١٠. ٣ ضد ٣ دفاع منطقة ٦م .

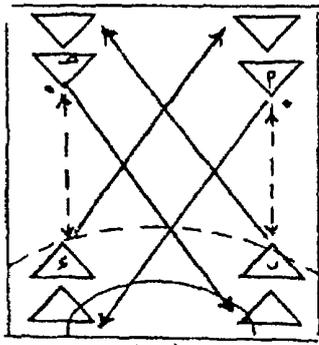
١١. تعاون دفاعى مقابلة وتغطية وتحرك بميل تجاه الكرة ومراعاة تقليل المساحات.
١٢. دفاع ضد التنطيط والرجوع بميل .
١٣. دفاع ضد التميرير بطول الملعب .
١٤. ٢ ضد ٢ مقابلة وتغطية .
١٥. ٢ مدافعين ضد ٣ مهاجمين فى مثلث ومحاولة قطع الكرة وتغطية الزميل بالمراقبة .
١٦. دفاع ٤ ضد ٤ خط خلفى + لاعب الدائرة .
١٧. تحركات جانبية على ٦م و ٩م .
١٨. التحركات الدفاعية بالمقابلة والتغطية بين ٦م و ٩م .
١٩. الوقوف فى صفر ٦م وعمل المقابلة على ٩م وحائط صد ثم التغطية والتحريك الجانبى على ٩م .

### تدريبات الجانب الخطئى :

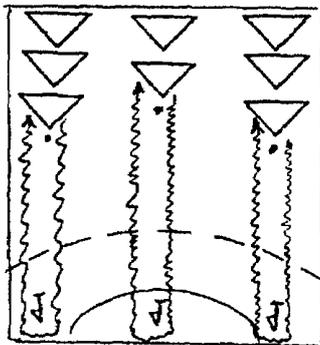
- ١- تمرير L.W إلى L.B ثم الجرى والاستلام من خلف L.B والتصويب .
- ٢- نفس التمرين السابق والتمرير إلى R.B والتصويب .
- ٣- نفس التمرين السابق والتمرير خلف الظهر للاعب R.W والتصويب .
- ٤- نفس التمرين السابق والتمرير C.B والتصويب .
- ٥- نفس التمرين السابق والتمرير L.B فى مركز L.W والتصويب .
- ٦- نفس التمرين السابق والتمرير L على الدائرة والتصويب .
- ٧- نفس التمرين السابق والتمرير R.B فى مركز R.W والتصويب .
- ٨- نفس التمرين السابق والتمرير L على الدائرة والتصويب .
- ٩- نفس التمرين السابق والتمرير L.B فى مركز L.W والتمرير إلى L.W على الدائرة أسفل R.B .
- ١٠- تمرير L.B إلى L.W الذى يستلم من الحركة الدائرية والتصويب من مركز L.B .
- ١١- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L.B فى مركز C.B والتصويب .
- ١٢- نفس التمرين السابق والتمرير إلى C.B فى مركز R.B والتصويب .
- ١٣- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L فى مركز L.W والتصويب .
- ١٤- نفس التمرين السابق والتمرير إلى R.W فى مركز L مقابل لمركز R.B والتصويب .
- ١٥- التمرين رقم ١٢ والتمرير إلى R.B فى مركز R.W والتصويب
- ١٦- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L.W على الدائرة مقابل مركز L.B والتصويب

- ١٧- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L في مركز L.W والتصويب .
- ١٨- نفس التمرين السابق والتمرير R.W في مركز L مقابل R.B .
- ١٩- L.W والتمرير إلى C.B والتمرير خلف الظهر إلى R.W والتصويب .
- ٢٠- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L.B من خلف الظهر .
- ٢١- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L على الدائرة والتصويب .
- ٢٢- نفس التمرين رقم ( ٢٠ ) والتمرير إلى R.W من خلف الظهر والتصويب .
- ٢٣- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L.W من خلف الظهر والتصويب .
- ٢٤- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L على الدائرة والتصويب .
- ٢٥- نفس التمرين رقم ( ٢٣ ) والتمرير إلى C.B في مركز R.W والتصويب .
- ٢٦- نفس التمرين السابق والتمرير إلى R.B في مركز L.W والتصويب .
- ٢٧- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L على الدائرة والتصويب .
- ٢٨- C.B والتمرير إلى R.B والضغط ثم التمرير إلى L.B في مركز C.B والتصويب .
- ٢٩- نفس التمرين السابق والتمرير إلى C.B من خلف الظهر ( أو الدوران في الهواء ) والتصويب .
- ٣٠- نفس التمرين السابق والتمرير إلى L.W في الجناح والتصويب .
- ٣١- نفس التمرين السابق والتمرير إلى R.W والتصويب .
- ٣٢- نفس التمرين رقم ( ٢٩ ) والتمرير للاعب اللي على الدائرة والتصويب .
- ٣٣- نفس التمرين رقم ( ٣٠ ) والتمرير للاعب اللي على الدائرة والتصويب .
- ٣٤- نفس التمرين رقم ( ٣١ ) والتمرير للاعب اللي على الدائرة والتصويب .
- ٣٥- نفس التمرين رقم ( ٣٠ ) والتمرير إلى C.B مرة أخرى والتصويب .
- ٣٦- نفس التمرين رقم ( ٣١ ) والتمرير إلى R.B والتصويب .

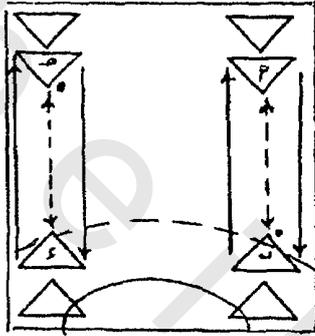
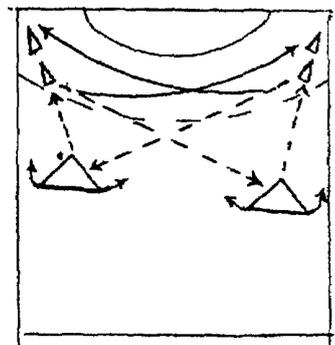




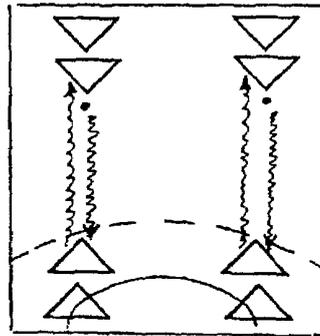
(17)



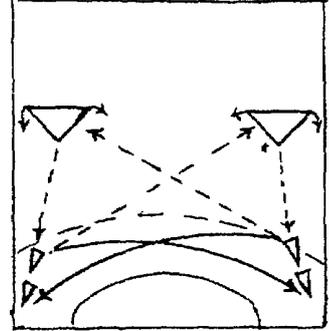
(18)



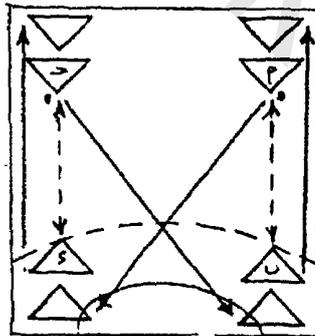
(19)



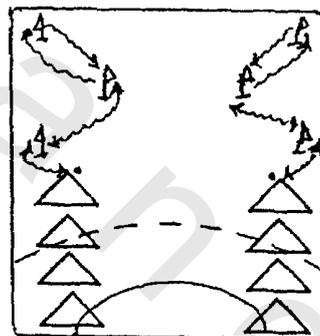
(20)



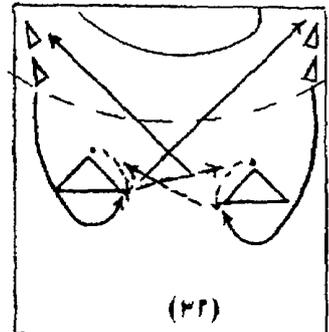
(21)



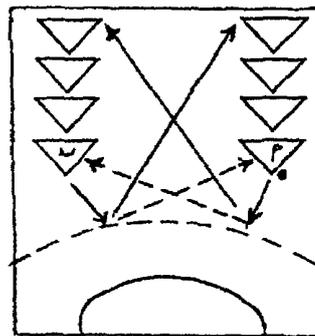
(22)



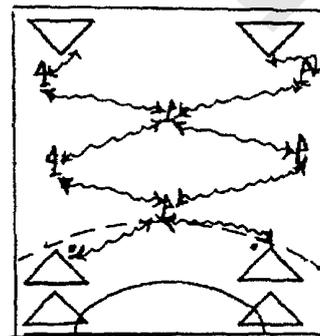
(23)



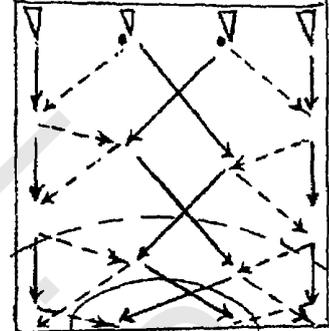
(24)



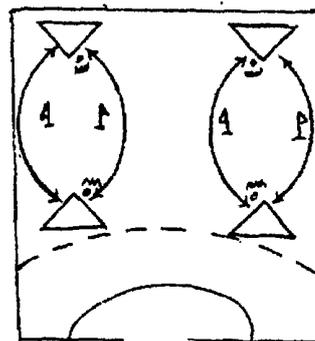
(25)



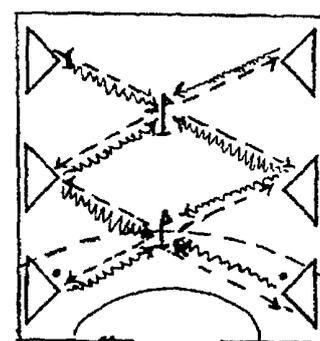
(26)



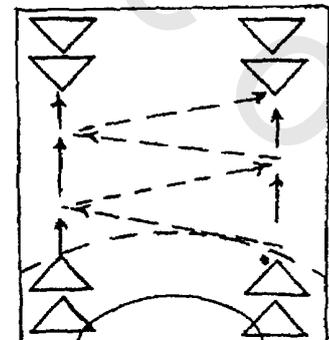
(27)



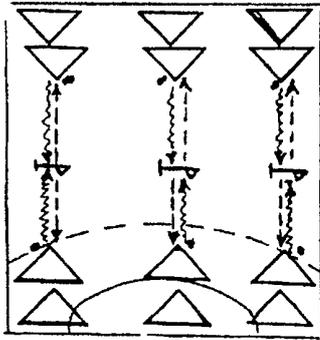
(28)



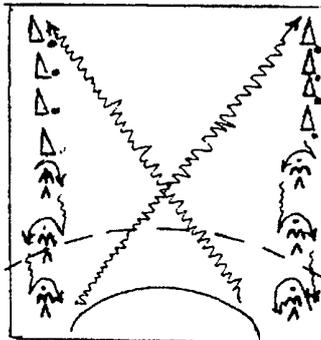
(29)



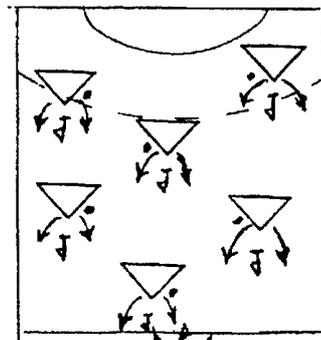
(30)



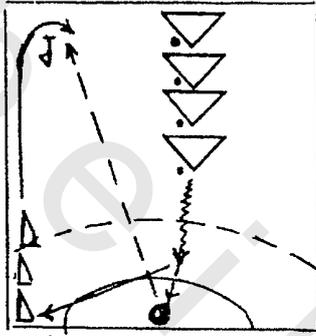
(10)



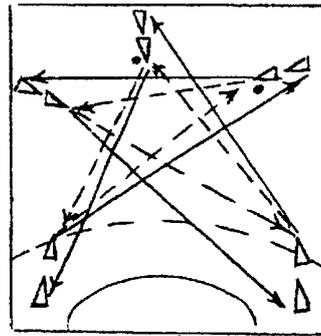
(12)



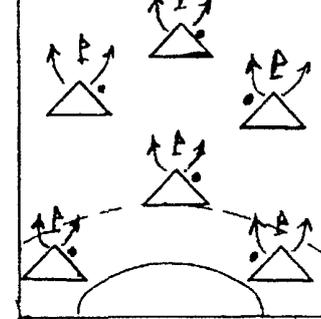
(13)



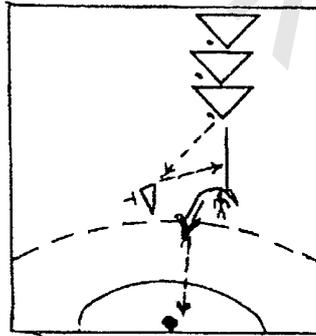
(14)



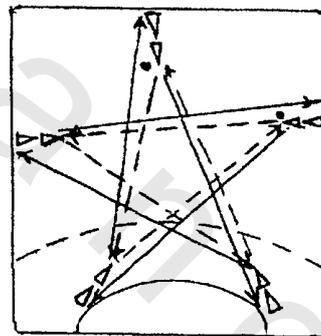
(15)



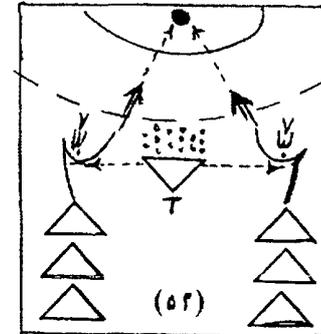
(16)



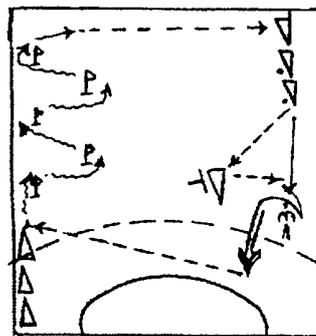
(17)



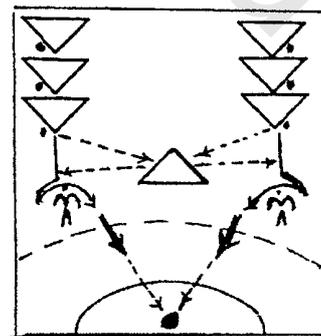
(18)



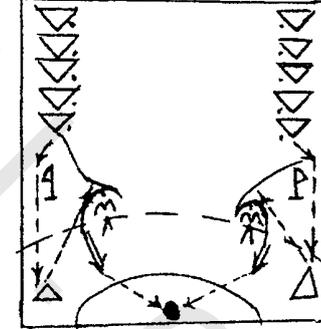
(19)



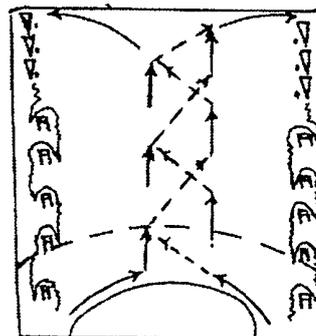
(20)



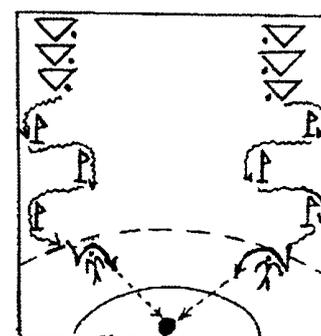
(21)



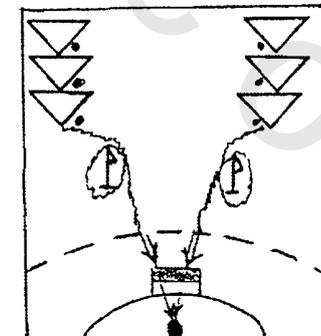
(22)



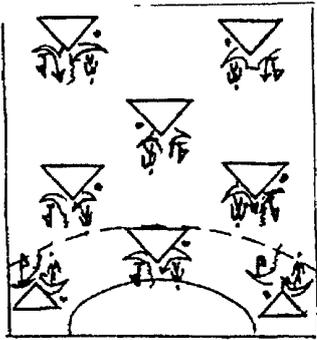
(23)



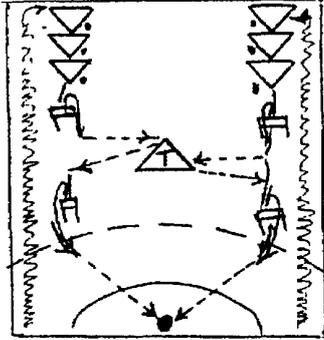
(24)



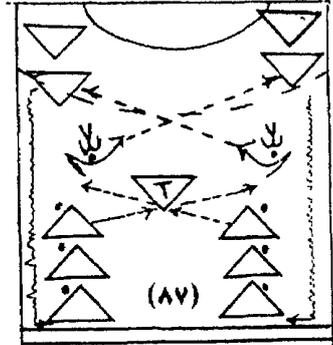
(25)



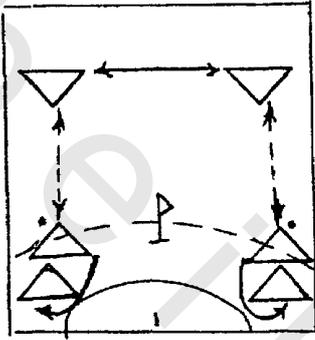
(30)



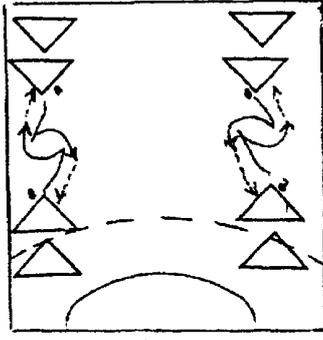
(17)



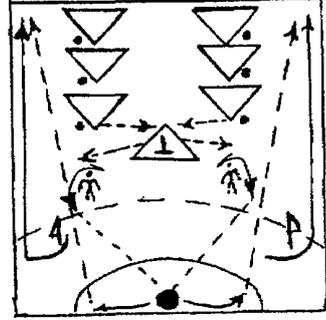
(87)



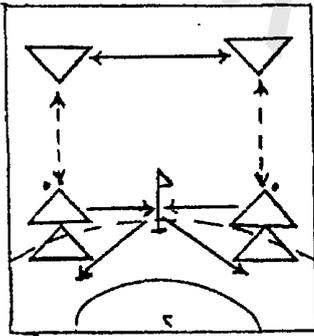
(31)



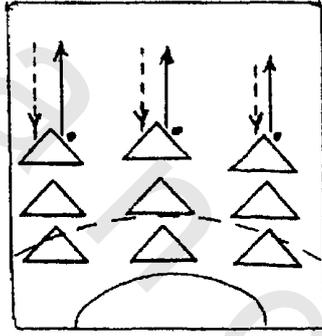
(18)



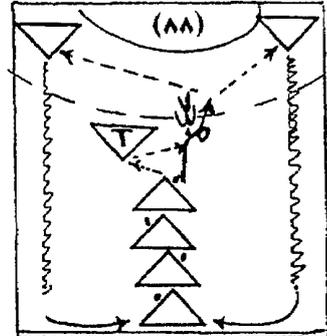
(11)



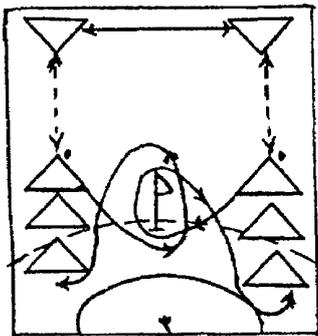
(32)



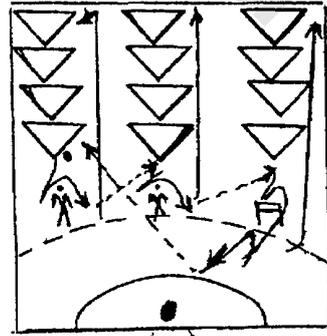
(19)



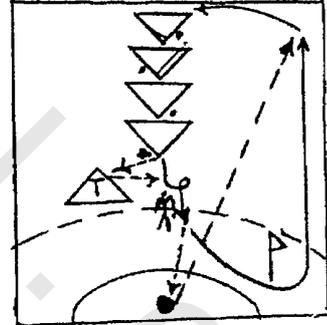
(88)



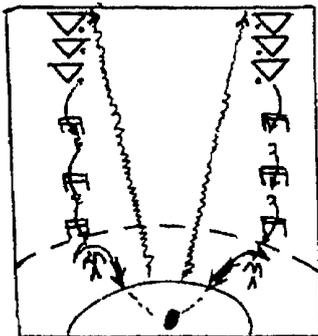
(33)



(20)

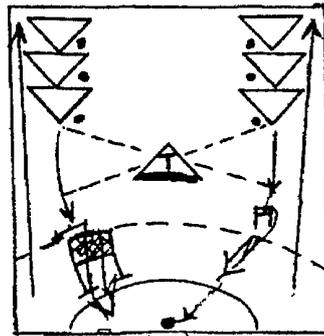


(12)

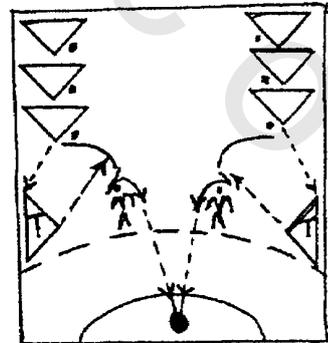


(34)

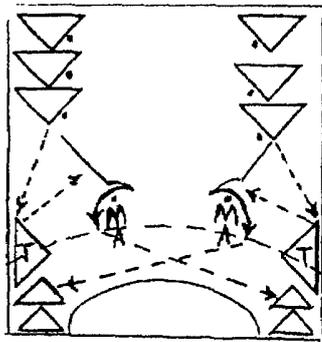
(34)



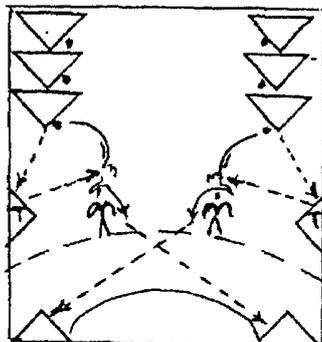
(21)



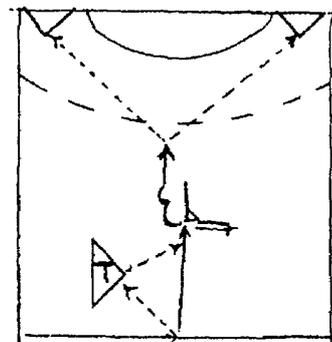
(13)



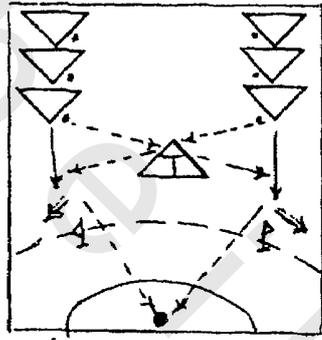
(39)



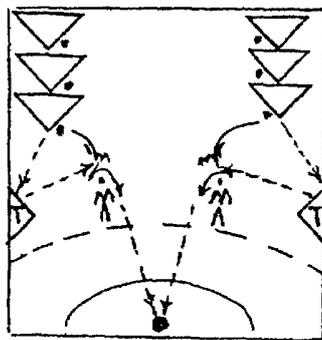
(42)



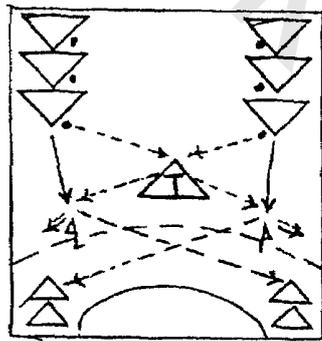
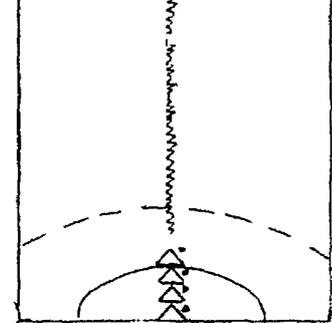
(47)



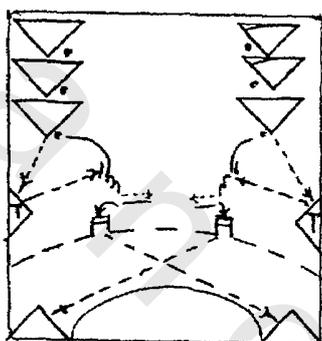
(18)



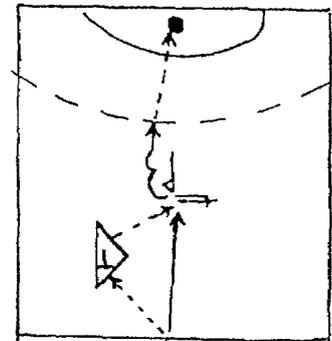
(51)



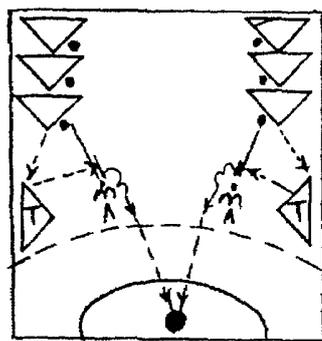
(84)



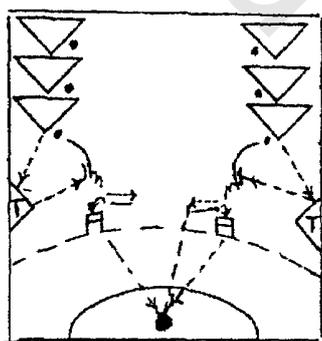
(73)



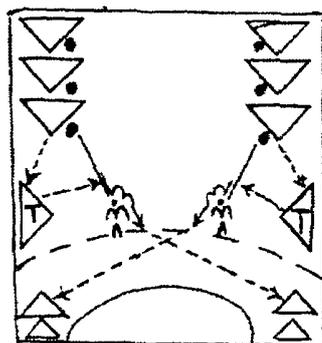
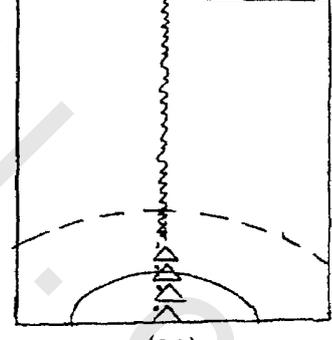
(74)



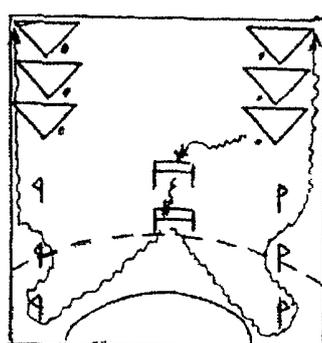
(18)



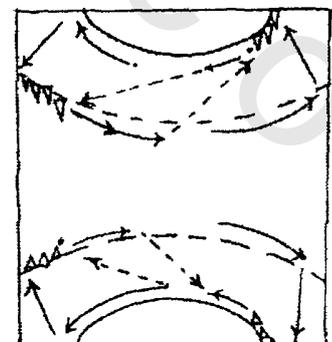
(71)



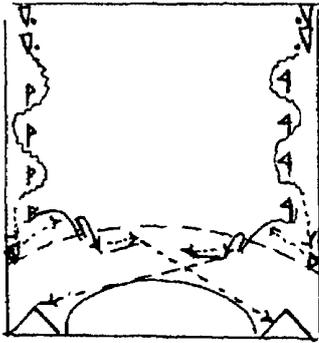
(40)



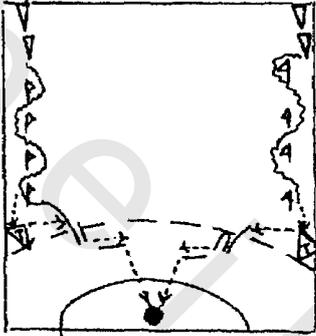
(85)



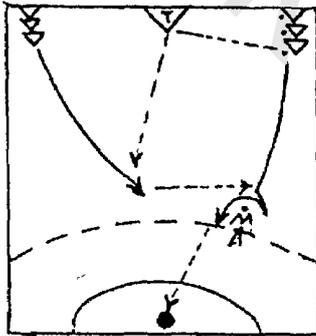
(48)



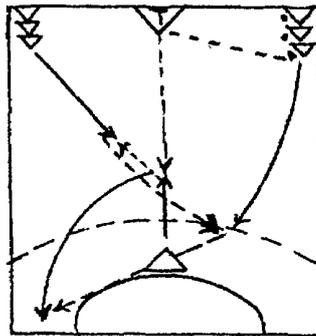
(12)



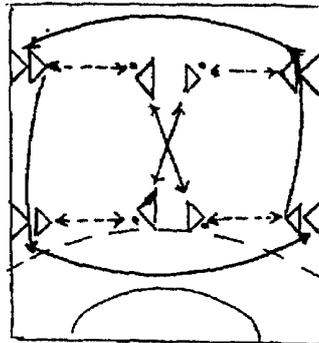
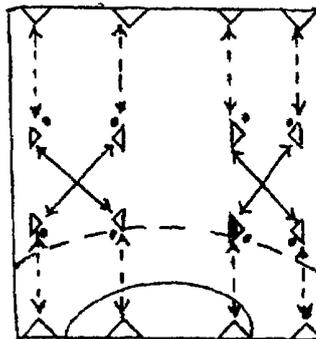
(13)



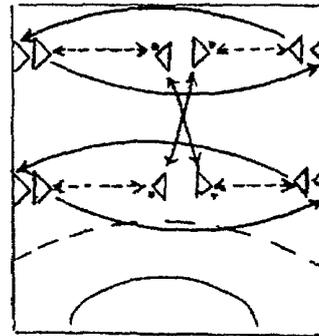
(14)



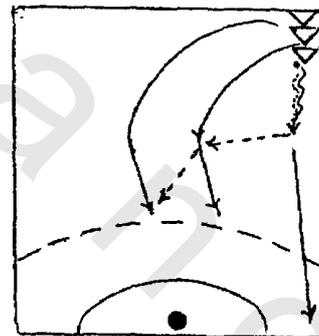
(15)



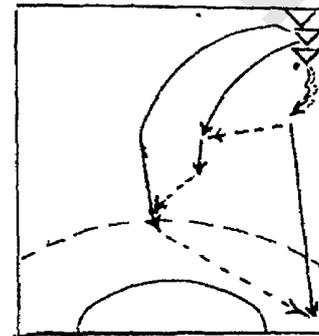
(17)



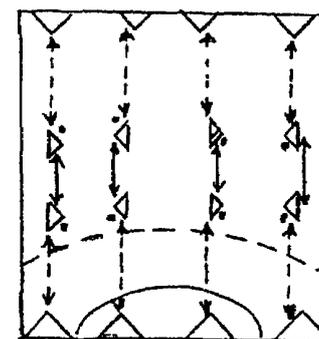
(18)



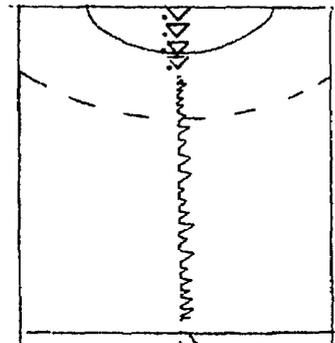
(19)



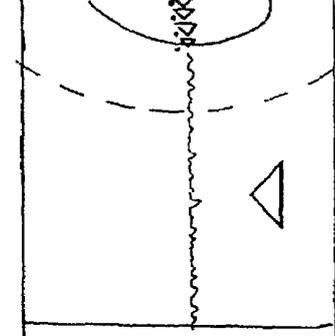
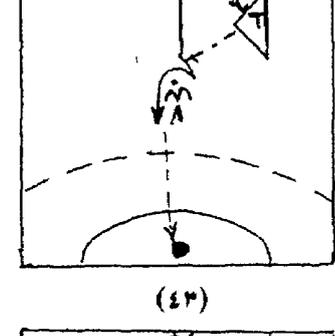
(20)



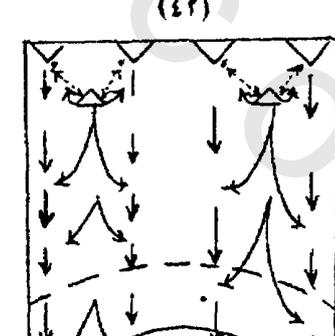
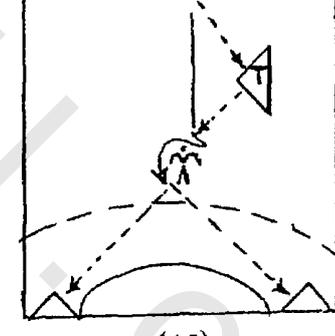
(21)



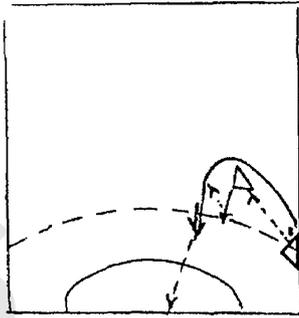
(22)



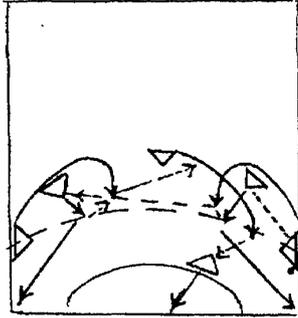
(24)



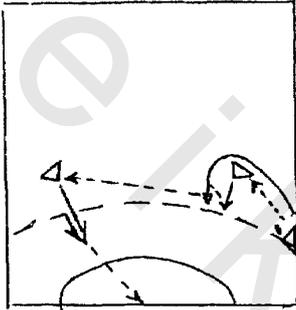
(26)



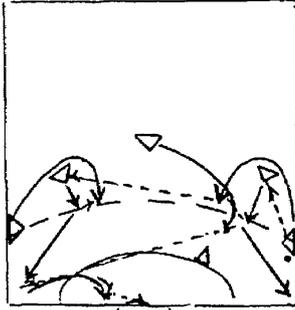
(130)



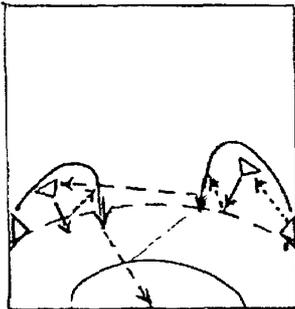
(135)



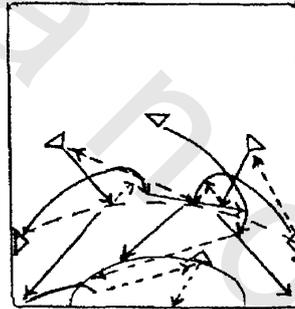
(131)



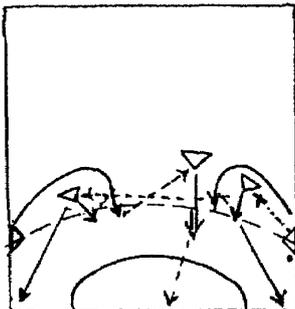
(136)



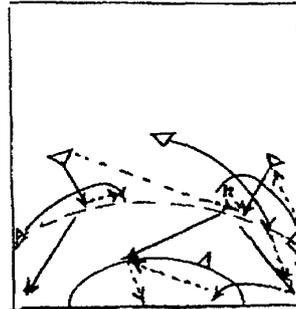
(132)



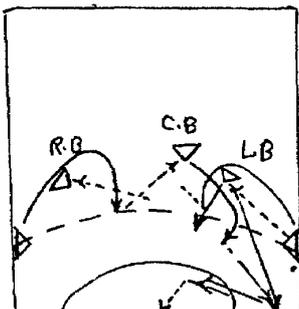
(137)



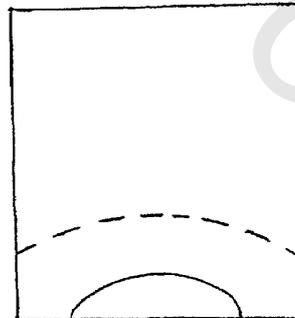
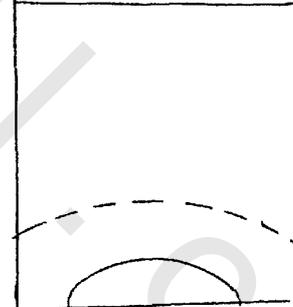
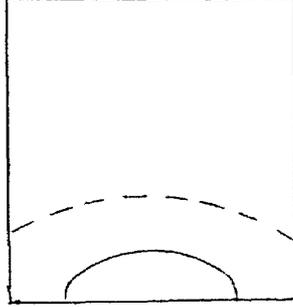
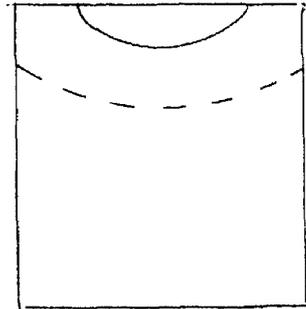
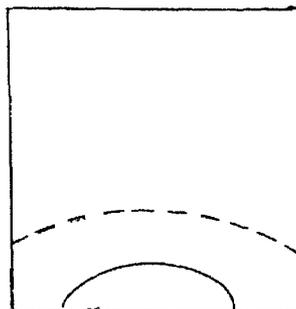
(133)



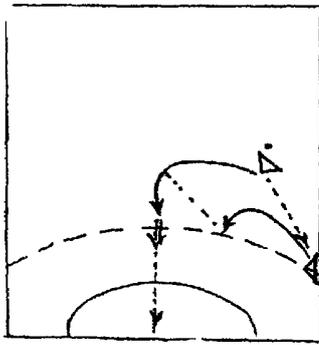
(138)



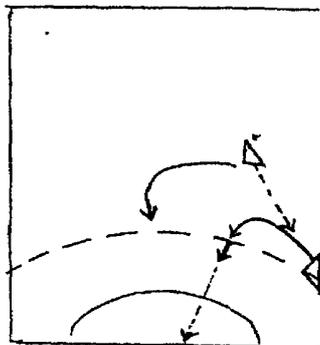
(134)



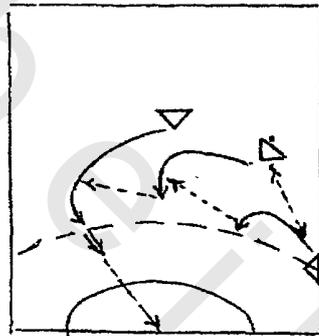
1 Tak



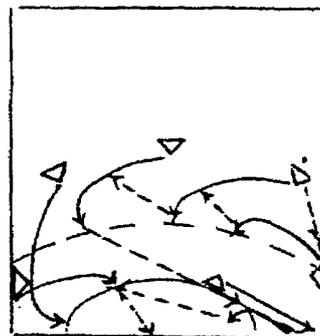
(120)



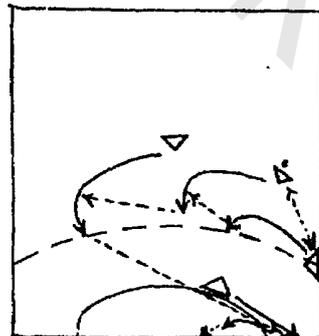
(121)



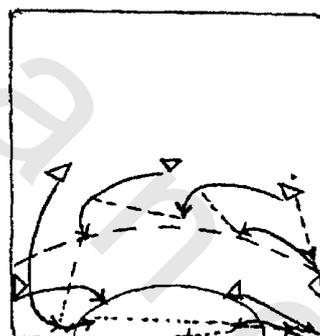
(122)



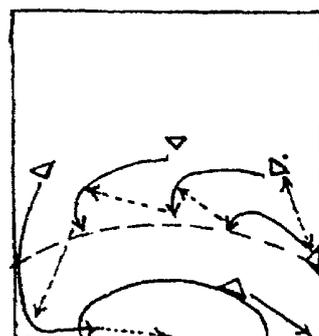
(123)



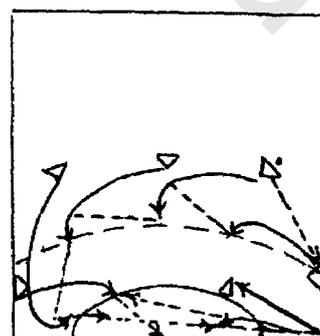
(124)



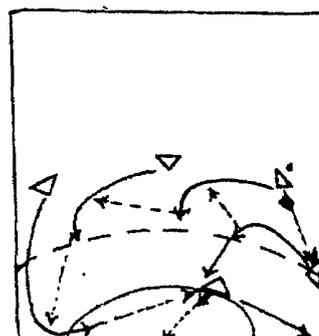
(125)



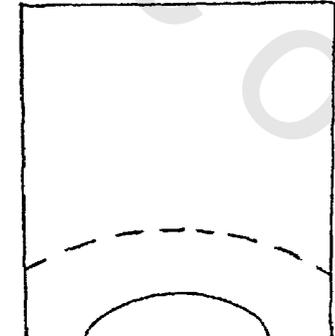
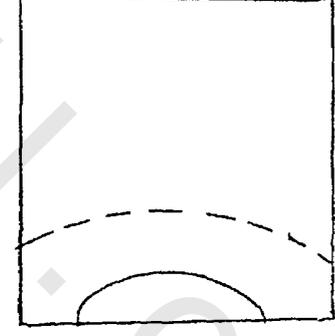
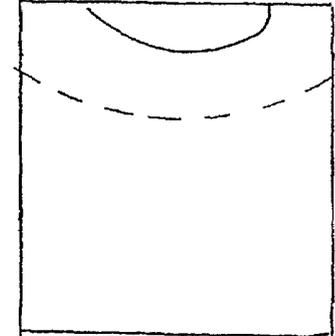
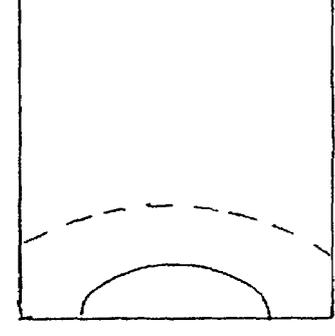
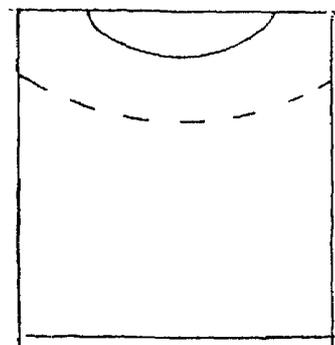
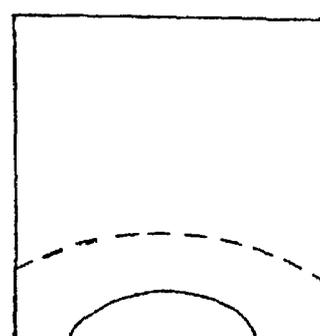
(126)



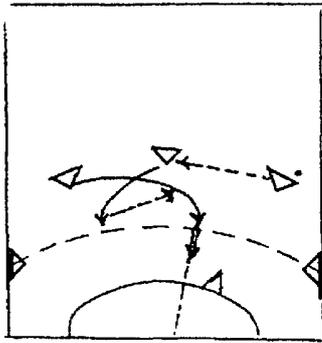
(127)



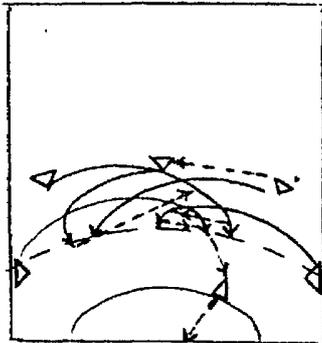
(128)



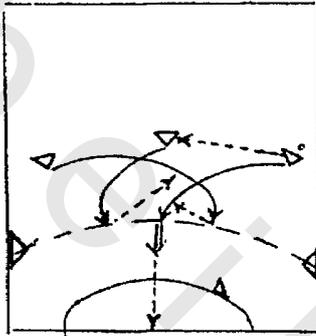
2 Tak



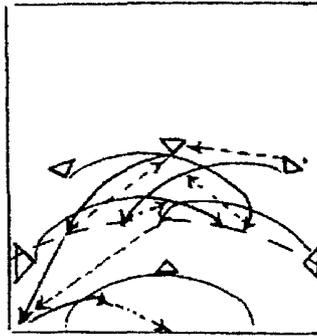
(158)



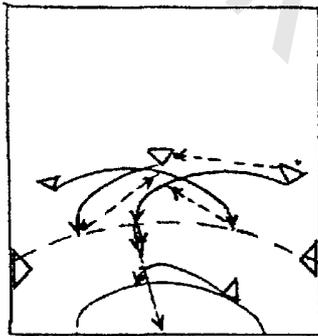
(159)



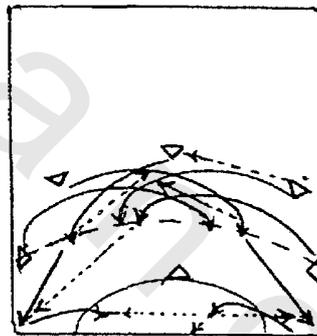
(160)



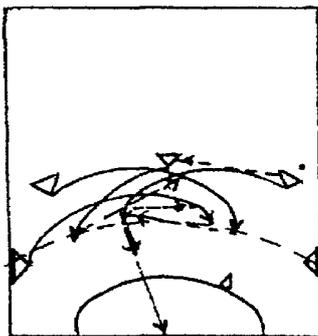
(161)



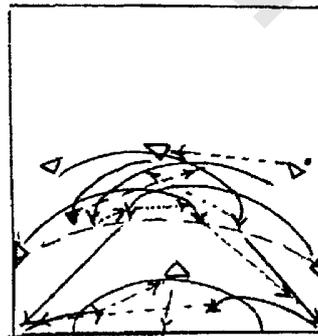
(162)



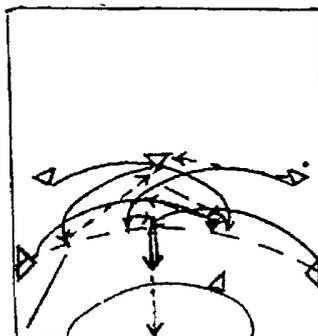
(163)



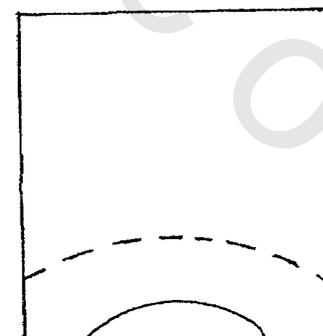
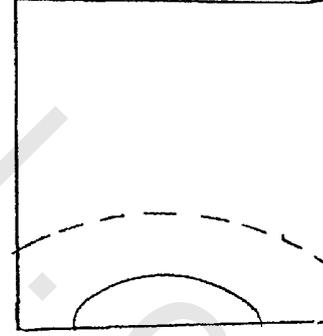
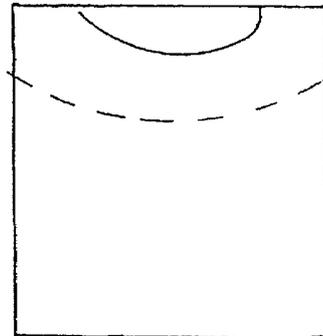
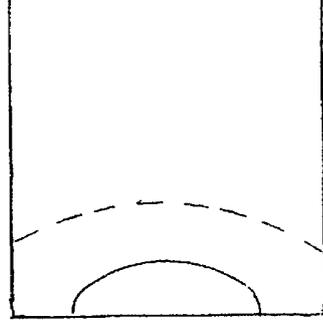
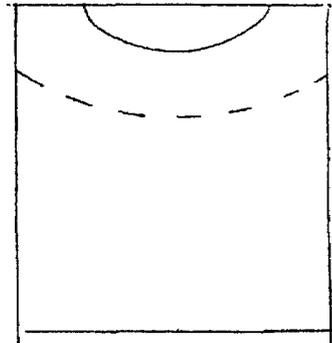
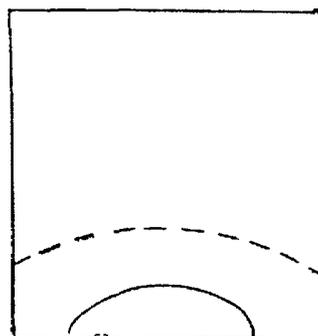
(164)



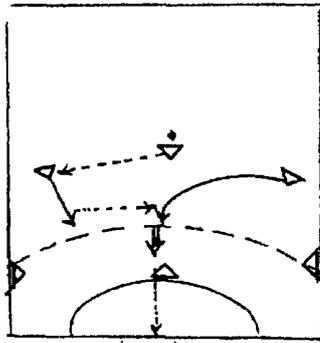
(165)



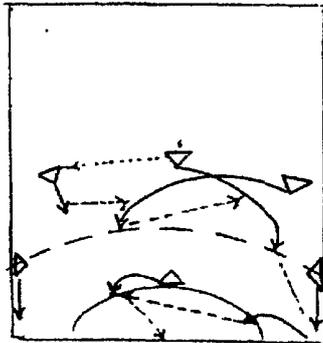
(166)



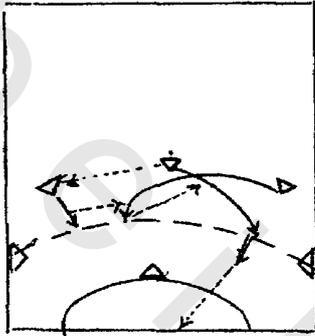
3 Tak



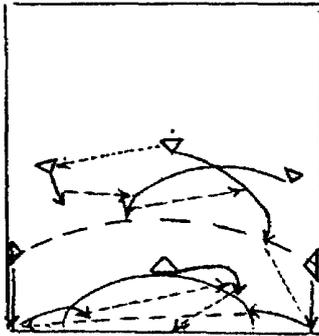
(107)



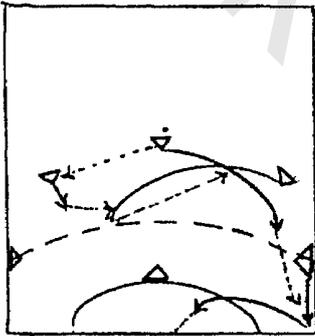
(11)



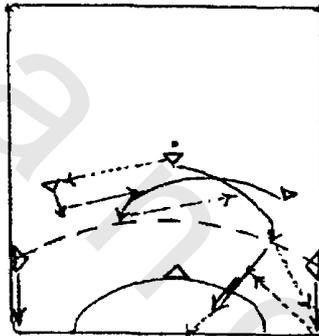
(108)



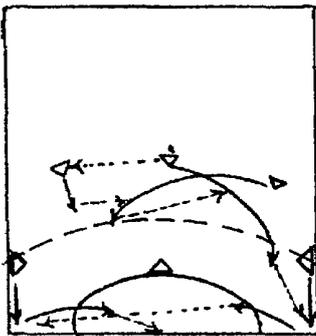
(114)



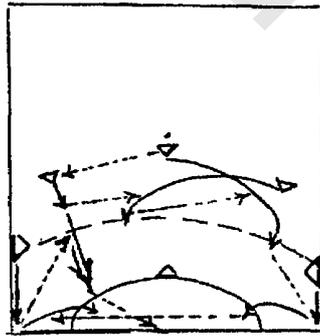
(109)



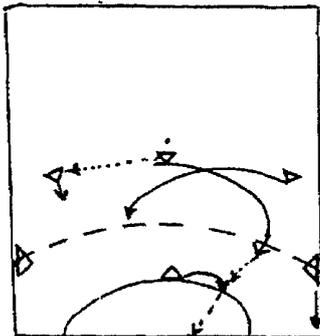
(115)



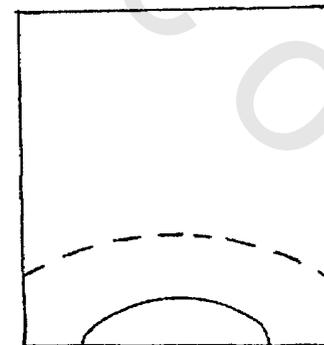
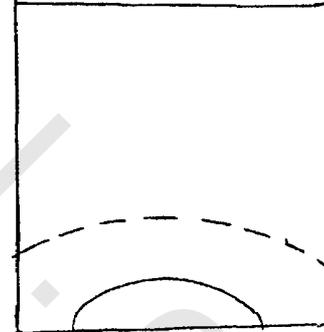
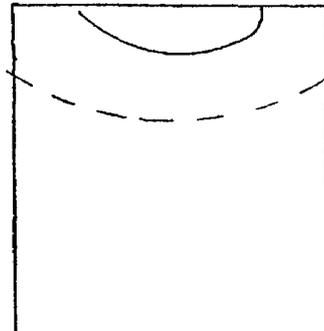
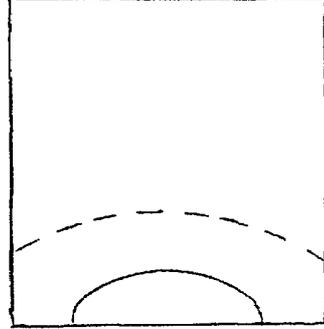
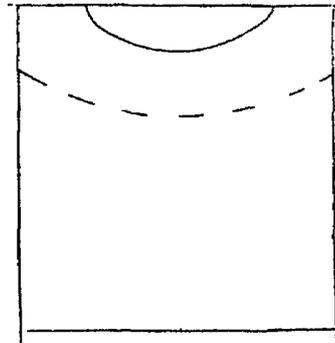
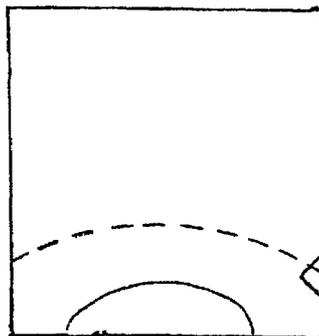
(170)



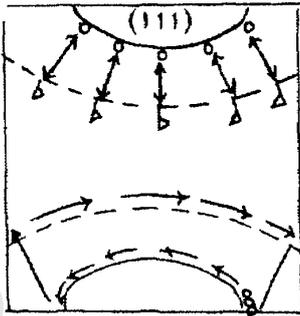
(116)



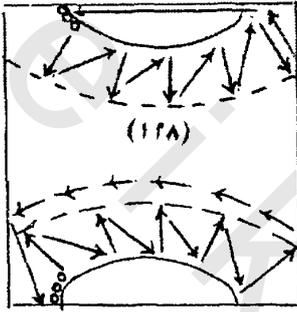
(11)



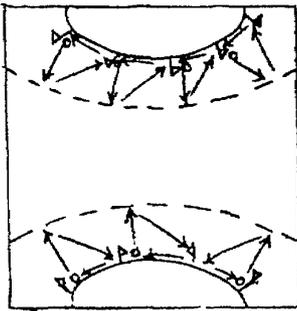
4 Tak



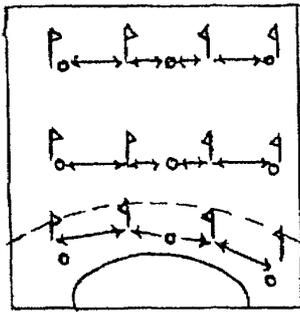
(117)



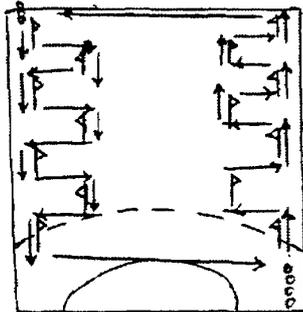
(118)



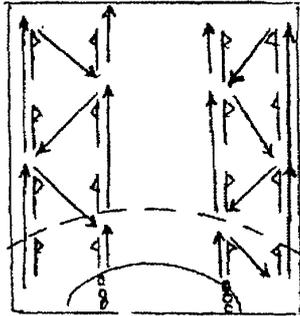
(119)



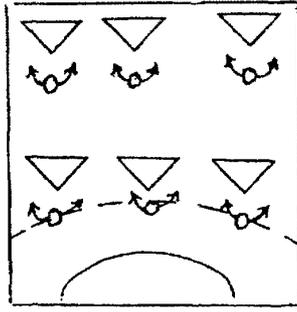
(120)



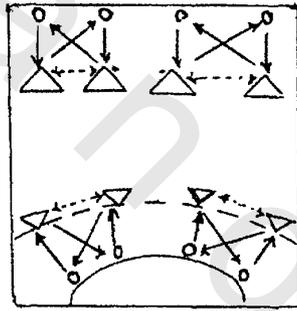
(121)



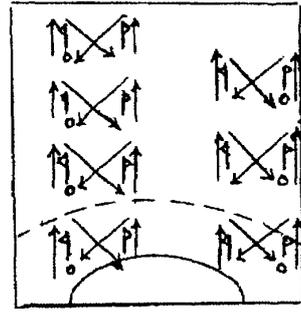
(115)



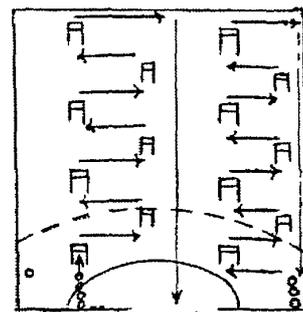
(116)



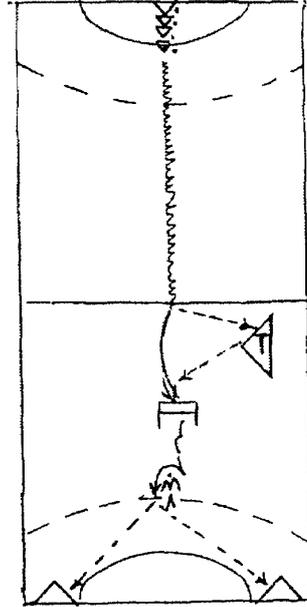
(117)



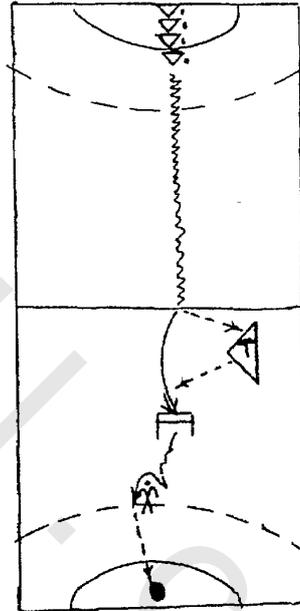
(118)



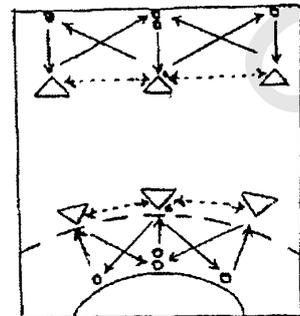
(119)



(112)

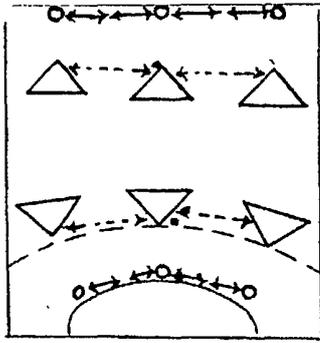


(113)

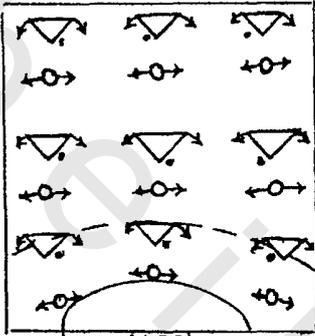
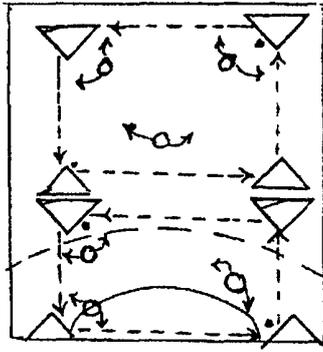


(114)

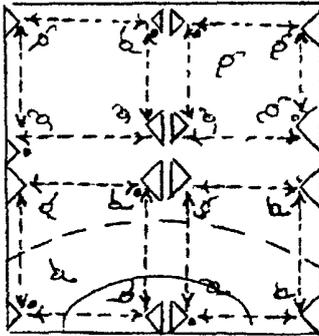
Defence 1



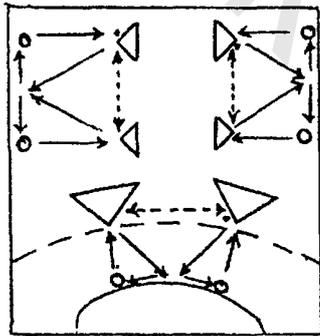
(110)



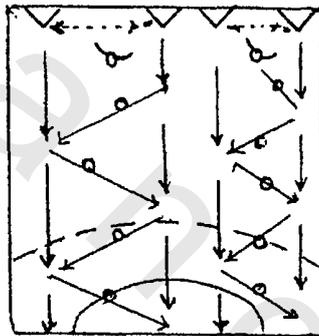
(117)



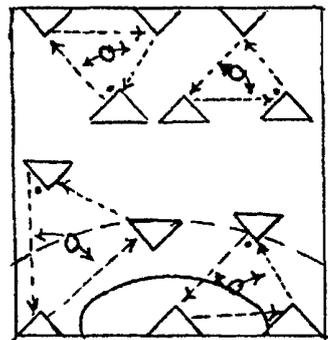
(118)



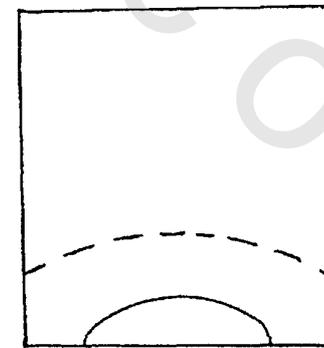
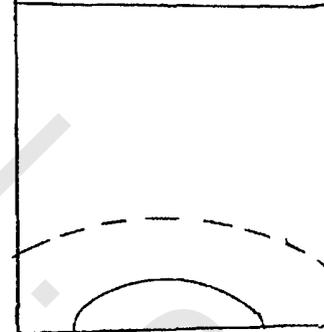
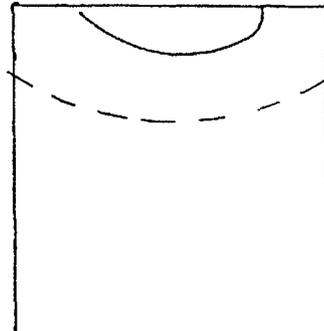
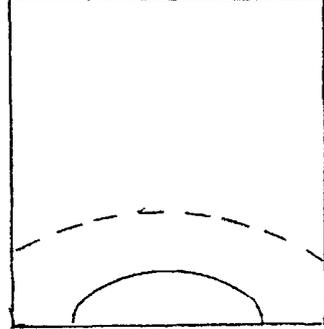
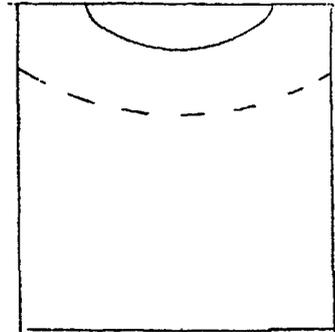
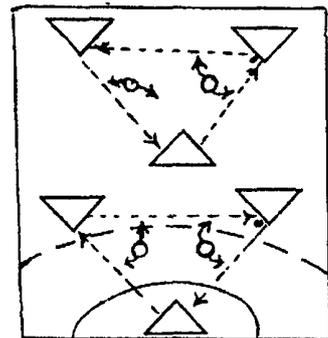
(119)



(120)



(121)



D.2

## تدريبات الختام :

### أ- رميات ٧م :

- ١- رمية لكل لاعب على كل حارس مرمى ( ٣مجموعات ) .
- ٢- رميتان لكل لاعب على كل حارس مرمى ( ٣مجموعات ) .
- ٣- ٣رميات لكل لاعب على كل حارس مرمى ( ٣مجموعات )

### ب- ألعاب صغيرة :

- ١- كرة الرأس ١٠م × ٤كرات .
- ٢- الكرة الطائرة .
- ٣- كرة القنطرة .
- ٤- كرة يد العارضة .
- ٥- لمس ركبة الزميل .
- ٦- لمس كتف الزميل .
- ٧- التتابع والتمرير .
- ٨- سرعة التمرير .
- ٩- الرئيس الجديد .
- ١٠- التنطيط .
- ١١- التنطيط والأرقام .
- ١٢- الكشافين .
- ١٣- الدوائر والأرقام .
- ١٤- الدقة .
- ١٥- لعبة السجن .
- ١٦- لمس الزميلين المتباعدين .
- ١٧- التمرير وتبديل المراكز .
- ١٨- التمرير وتغيير الأماكن فى إتجاه المستقبل .
- ١٩- الكراسى الموسيقية .
- ٢٠- الجرى عكس الإشارة .

- ٢١- سلة الكرات ٤كرات × ٤مجموعات × ١٠م .
- ٢٢- الكوبرى والنفق .
- ٢٣- التصويب على كرة متدحرجة .

### ج- تدريبات الاسترخاء والتهدئة :

- ١- المشى بطول الملعب .
- ٢- وقوف ثنى الجذع أماماً أسفل .
- ٣- وقوف تباعد القدمين .
- ٤- وقوف الجذع أماماً أسفل - الكتفين على الفخذين - تدليك العضلة الرباعية
- ٥- وقوف لف الجذع .
- ٦- المشى مع مرجحة الذراعين .
- ٧- المشى مع نظر الرجلين .
- ٨- رقود ثنى الركبتين مرجحة الفخذين .
- ٩- الطعن أماماً .
- ١٠- الطعن جانباً .
- ١١- انسداح ( رقود - نجمة ) .
- ١٢- المشى بدون حذاء داخل منطقة ٦م .

## الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي ( قيد البحث )

أولاً : الوحدات الأسبوعية :

## الوحدات الأسبوعية للبرنامج التدريبي ( قيد البحث )

الوحدات التدريبية : ( ١ : ٥ )

١- الأسبوع الأول ١-٦ / ٧ / ٢٠٠٦

الوحدات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد أقماع بلاستيك	٥ق		٦٥ق	٤-٢-١	العاب صغيرة	الإحماء ١٠٠ق
	٤ق		٢٦ق	٩-٣-٢-١	تدريبات	
حواجز أثقال	٢٨ق		٢٢ق	١ : ١٤ / ٥٦ / ٥٧ / ٥٨ / ٥٩ / ٦٠ / ٦٨ / ٧٠ / ٧١ / ٧٣ / ٧٥ / ٩٧	بدنى	الجزء الرئيسى ٤٥٠ق
كرات طبية	٣٠ق		٢٧٠ق	١ : ١٢ ، ٥٢ / ٥٤ / ٥٦ / ٥٩ / ٦١ / ٦٣ ، ٧٢ ، ١١١ / ١١٢ / ١١٣	مهارى	
شواخص	-		-	-	خططى	الختام ٥٠ق
ستارة معلقة	٥ق		١٥ق	٤-٢-١	العاب صغيرة	
	-		-	-	رميات ٧م استرخاء	
	-		٣٠ق	١١-١٠-٩-٧		

١٢ : ٦

٢- الأسبوع الثانى ٨-١٣ / ٧ / ٢٠٠٦

الوحدات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد أقماع بلاستيك	٤ق		٦١ق	٨-٥-٣	العاب صغيرة	الإحماء ١٠٠ق
	٤ق		٣١ق	٨-٦-٥-٤-١	تدريبات	
حواجز أثقال	٢٥ق		١٥ق	١ / ٢ / ٤ / ٩ / ١١ / ١٢ / ٢٠ / ٢٨ / ٣٢ / ٣٥ / ٤٠ / ٤١ / ٤٩ / ٥٠ / ٥١ / ١٠٠	بدنى	الجزء الرئيسى ٤٥٠ق
كرات طبية	٣٠ق		٢٨٠ق	٧ : ١٨ ، ٥٣ / ٥٥ / ٥٧ / ٦٠ / ٦٢ / ٦٤ ، ١١١ / ١١٣ / ١١٧ / ١٢٠ / ١٢٢	مهارى	
شواخص	-		-	-	خططى	الختام ٥٠ق
ستارة معلقة	٤ق		١٦ق	٨-١٢-٣	العاب صغيرة	
	-		٥ق	١	رميات ٧م استرخاء	
	-		٢٥ق	٨-٦-٥-٣		

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ١٠٠ق	ألعاب صغيرة	١٨-١٢-٦	٦٥ق		٤ق	كرات يد
	تدريبات	١٨-١٤-٩-٨-٧	٣٦ق		٤ق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسي ٤٥٠ق	بدنى	١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٤٢-٨٣-٨٥-٨٧-٩٠-١٠١-١٠٥-١٠٤	١٠٠ق		٢٥ق	حواجز أنقال
	مهارى	١٣ : ٢٤ ، ٥٨/٥٧/٥٤ ، ١٢١/١١٨/١١٥/٨٧ ، ١١٢/٨٥/٦٥	٢٨٥ق		٢٥ق	كرات طبية
	خططى	١-٢-٣-٤-٥	١٣ق		٢ق	شواخص
الختام ٥٠ق	ألعاب صغيرة	١٨/٦/١٨-٥	٢٢ق		٣ق	ستارة معلقة
	رميات ٧م	١	٥ق		-	
	استرخاء	١-٤-٩-١٠	٢٠ق		-	

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ١٠٠ق	ألعاب صغيرة	٧-٩-١٠	١٨ق		٢ق	كرات يد
	تدريبات	٢-١٠-١١-١٢-١٩	٧٥ق		٣ق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسي ٤٥٠ق	بدنى	٣/٥/٦/٧/٨/١٠/١٥/١٦/١٧/١٩ / ٦٣/٦٦/٧٢ : ٨٢/٩٦ / ١٠٦	٩٠ق		١٠ق	حواجز أنقال
	مهارى	١٩ : ٣٠ ، ٥٨/٥٦/٥٥ ، ٨٨/٨٦/٦٨/٦٦	٣٠٥ق		٣٠ق	كرات طبية
	خططى	٦-٧-٨-٩	٤ق		١ق	شواخص
الختام ٥٠ق	ألعاب صغيرة	٧-١١-١٣	١٨ق		٢ق	ستارة معلقة
	رميات ٧م	٢	١٠ق		-	
	استرخاء	٢-٥-٨-١٢	٢٠ق		-	

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد أقماع بلاستيك	٢ق		٣٢ق	١٨-١٤-١١	ألعاب صغيرة	الإحماء ١٠٠ق
	٤ق		٦١ق	١٣-١١-٥-٣	تدريبات	
حواجز أنقال	١٠ق		٨٠ق	/٣٦/٣٤/٢٩/٢٥/٢١/١٢/١١/٦/٤/٢/١ ١١٠/١٠١/٥٢/٥١/٥٠/٤٥/٤٤/٤٣/٣٩	بدنى	الجزء الرئيسى ٤٥٠ق
	كرات طبية	٣٥ق	٣٠٠ق	/٧٤/٧٢/٧١ ، ٥٣/٥٢ ، ٣٦ : ٢٥ ١٢٢/١٢١/١٢٠ ، ٩١/٩٠/٨٩	مهارى	
شواخص	٢ق		٢٣ق	١٥-١٤-١٣-١٢-١١	خططى	
ستارة معلقة	٢ق		١٣ق	١٥-١٤-٩	ألعاب صغيرة	الختام ٥٠ق
	-		١٠ق	٢	رميات ٧م	
	-		٢٥ق	١٠-٩-٧-٦	استرخاء	

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد أقماع بلاستيك	١ق		٢٤ق	١٧-١٥-١٣	ألعاب صغيرة	الإحماء ١٠٠ق
	٥ق		٧٠ق	١٩-١٥-١٤-٦-٤	تدريبات	
حواجز أنقال	٣ق		٧٧ق	٩٢/٩٠/٣٥/٢٤/٢٢/٢١/٢٠/١٤/١٣ ١٠٨/١٠٧/١٠٠/٩٣/	بدنى	الجزء الرئيسى ٤٥٠ق
	كرات طبية	٢٠ق	٣١٠ق	/٩٢/٩١/٧٩/٧٨/٧٦/٧٣ ، ٤٢ : ٣١ ، ٩٤/٩٣	مهارى	
شواخص	٤ق		٢٦ق	١٨-١٧-١٦-١٥-٨-٦	خططى	
ستارة معلقة	١ق		٤ق	١٧-١٨-١٠	ألعاب صغيرة	الختام ٥٠ق
	-		٢٠ق	٣	رميات ٧م	
	-		٢٥ق	١٢-٤-٣-١	استرخاء	

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	٥ق		٣٠ق	٢٣-٢١-٢٠	ألعاب صغيرة	الإحماء ١٠٠ق
أقماع بلاستيك	٧ق		٦٣ق	١٨-١٧-١٦-١٢	تدريبات	
حواجز	٨ق		٦٧ق	٧٣/٧٢/٦٢/٢٧/٢٦/٢٤/٢٣/٢٢ ١٠٩/٩٩/٩٨/٨٠/٧٨/	بدنى	الجزء الرئيسى ٤٥٠ق
أنقال				٨٢/٨١/٨٠/٧٩ ، ٥١ : ٣٧	مهارى	
كرات طبية	٢٥ق		١١٥ق	١٢٥/١٢٤/١٢٣/٩٨/٩٧/٩٦/٣٥/٩٤	خططى	
شواخص	٣ق		٣٧ق	٢٤-٢٣-٢٢-٢١-٢٠-١٩	خططى	الختم ٥٠ق
ستارة	٢ق		١٨ق	١٩-١٧-٢٣	ألعاب صغيرة	
معلقة	-		٥ق	١	رميات ٧م	
	-		٢٥ق	١١-٨-٦-٢	استرخاء	

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	٥ق		٣٠ق	١٩-٨-٧	ألعاب صغيرة	الإحماء ١٠٠ق
أقماع بلاستيك	٨ق		٥٧ق	٢٣-٢٠-١٩-١٧-٧	تدريبات	
حواجز	١٠ق		٩٠ق	٣٣/٣١/٣٠/٢٥/٢٤/١٩/١٨/١٤/١٣ ١١٠/٥٥/٥٤/٥٣/٤٧/٣٨/٣٧/	بدنى	الجزء الرئيسى ٤٥٠ق
أنقال				٤٣ : ٥١	مهارى	
كرات طبية	٢٠ق		٢٨٠ق	١٠٦/١٠٣/١٠١/١٠٠/٩٩/٧٧/٧٥ ١٢١/١٢٠/١١٩/١١٨/١١٠/١٠٨/	خططى	
شواخص	٣ق		٤٥ق	٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٧	خططى	الختم ٥٠ق
ستارة	٢ق		٢٨ق	٧-١٤-٢٠	ألعاب صغيرة	
معلقة	-		-	-	رميات ٧م	
	-		٢٠ق	١٠-٩-٧-١	استرخاء	

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد أقماع بلاستيك	ق٣		ق٢٧	١٧-١٤-١٠	ألعاب صغيرة	الإحماء ١٠٠ اق
	ق٤		ق٨٦	٢٣-٢٢-٢١-١٥	تدريبات	
حواجز أثقال	ق٦		ق٨٤	/٨٨/٨٦/٨٤/٢٧/٢٦/٢٣/١٦/١٥ ١١١/١١٠/١٠٣/٩٠	بدنى	الجزء الرئيسى ٤٥٠ ق
	ق٢٠		ق٢٨٥	/١٠٤/١٠٢ ، ٨٢/٨/٥٤/٥٣/٥٢ /١٢٤/١٢٣ ، ١٠٩/١٠٧/١٠٥ ١٢٦/١٢٥	مهارى	
شواخص	ق٥		ق٥٠	٢٧-٢٦-١٨-١٦-٩٠	خططى	
ستارة معلقة	ق٢		ق١٨	٨-١٠-٢١	ألعاب صغيرة	الختم ٥٠ ق
	-		ق١٠	٢	رميات ٧م	
	-		ق٢٠	٨-٥-٤-٣	استرخاء	

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد أقماع بلاستيك	ق٤		ق٢٦	٢٢-٢١-١٩	ألعاب صغيرة	الإحماء ١٠٠ اق
	ق٦		ق٦٤	٢٢-٢١-١١-١٠-٩	تدريبات	
حواجز أثقال	ق٦١		ق٧٤	٦٩/٦٧/٦٥/٦٤/٢٣/١٧/١٦/١٤/٨/١ ١٠٩/١٠٢/١٠١/٧٩/٧٧/	بدنى	الجزء الرئيسى ٤٥٠ ق
	ق٢٠		ق٢٩	٩٠/٨٨ ، ٨٤/٨٣ ، ٥٨/٥٧/٥٦/٥٥ ١٠٨/١٠٧/١٠٤/٩٩/٩٧/٩٣/٩١/	مهارى	
شواخص	ق٥		ق٥٥	٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨	خططى	
ستارة معلقة	ق٢		ق١٣	٦-٢٢-١٩	ألعاب صغيرة	الختم ٥٠ ق
	-		ق١٥	٣	رميات ٧م	
	-		ق٢٠	١١-١٠-٩-٢	استرخاء	

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ١٠٠ق	ألعاب صغيرة	١١-٤-٢	٢٣ق		٢ق	كرات يد
	تدريبات	٢٣-٢١-٢٠-١٤-١٣	٧٢ق		٣ق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٤٥٠ق	بدنى	٤٨/٤٦/٣٩/٣٨/٣٧/٢٥/١٤/١١ ١٠٧/١٠٣/٨١/٥٤/٥٣/٥٢/ /٩٨/٩٤/٩٢/٨٩ ، ٧٠/٦٩	٧٠ق		٥ق	حواجز أنقال
	مهارى	، ١١٠/١٠٩/١٠٦/١٠٥/١٠١ ١٢٦/١٢٥	٢٨٥ق		٣٠ق	كرات طبية
	خططى	٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-١٦-٦	٤٥ق		٦ق	شواخص
	ألعاب صغيرة	٢١-١١-٣	١٨ق		٢ق	ستارة معلقة
الختم ٥٠ق	رميات ٧م	٣	١٥ق		-	
	استرخاء	٥-٤-٣-١	١٥ق		-	

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ١٠٠ق	ألعاب صغيرة	٢٣-١٦-٦	٢١ق		٤ق	كرات يد
	تدريبات	٢٢-٢٠-١٧-١٦-١٥	٦٩ق		٦ق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٤٥٠ق	بدنى	٨٩/٣٩/٢٧/٢٦/١٨/١٥-١٤-١٣ ١١١/١٠٨/٩١/	٨٠ق		١٠ق	حواجز أنقال
	مهارى	١٠٣/١٠٢/١٠١ ، ٩٦/٩٥ /١٠٧/١٠٦/١٠٥/١٠٤/ ١١٠/١٠٨	٢٧٥ق		٢٥ق	كرات طبية
	خططى	٣٦-٣٥-١٨-١٧-٩-٨	٥٠ق		١٠ق	شواخص
	ألعاب صغيرة	٤-٢٧-١٦	٤ق		١ق	ستارة معلقة
الختم ٥٠ق	رميات ٧م	٢	١٠ق		-	
	استرخاء	١٢-١١-٧-٦	٣٥ق		-	

## ثانياً : الوحدات التدريبية اليومية .

### الوحدات التدريبية اليومية للبرنامج التدريبي ( قيد البحث )

اليوم : السبت التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ١ الهدف : بدنى / مهارى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١-٢	١٩	١	١ق	كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	-	-	-	-	-
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدنى	١ : ١٤-٥١-٦٨-٧٣	٣٠	٢	٥ق	حواجز
	مهارى	١ : ١٢-١١٢	٦٠	٤×٢	٦ق	أنقال كرات
الختام ١٠ق	خططى	-	-	-	-	كرات طبية
	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	شواخص
	رميات ٧م	-	-	-	-	ستارة
	استرخاء	٧-١١	١٠	١	-	معلقة

اليوم : الأحد التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ٢ الهدف : بدنى / مهارى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٢-٤	١٤	١	١ق	كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	١-٢	٤	١	١ق	بلاستيك
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدنى	١ : ١٤-٥٦-٦٨-٧٣-٩٥	١٥	٢	٣ق	حواجز
	مهارى	٣-٥-٨-٩-١١-١٢-٥٢-٥٩	٧٥	٤×٢	٧,٥ق	أنقال كرات
الختام ١٠ق	خططى	-	-	-	-	كرات طبية
	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	شواخص
	رميات ٧م	-	-	-	-	ستارة
	استرخاء	٩-١٠	١٠	١	-	معلقة

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ٤

اليوم : الثلاثاء

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	اق	١	١٤		٤-١ ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	اق	١	٤		٩-١ تدريبات	
حواجز	٦ق	٢	٣٥	٩٧-٧١-٥٨-٥٧-١٤ : ١	بدنى	الجزء الرئيسى
أثقال	٥٥,٥ق	٤×٢	٥٥	٧٢-٦١-٥٤-١٠-٦-٤-٢-١	مهارى	
كرات طبية	-	-	-		-	٩٠ق
شواخص	١	١	٥		٤-١ ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
بنتارة	-	-	-		-	
معلقة	-	١	٥		٩-٧ استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ٥

اليوم : الأربعاء

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	اق	١	٩		٢-١ ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	اق	١	٩		٣-٢ تدريبات	
حواجز	٦ق	٢	٣٠	٥٩-١٤-١٣-١١-٨-٦-٢-١ ٩٧-٩٥-٧٠-٦٠	بدنى	الجزء الرئيسى
أثقال	٦ق	٢٧٤	٦٠	٥٦-١٢-١١-١٠-٨-٧-٦ ١١٢-١١١-٦٣	مهارى	
كرات طبية	-	-	-		-	٩٠ق
شواخص	-	-	-		-	خططى
سنتارة	١	١	٥		٢-١ ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
معلقة	-	-	-		-	
	-	١	٥		١١-١٠ استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ٦

اليوم : الخميس

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	اق	١	٩	٤-٢	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	اق	١	٩	٩-٢	تدريبات	
حواجز	اق	٣	٤٠	-٥٩-٥٧-١٠-٩-٧-٥-٤-٣ ٩٥-٧٣-٧١-٦٨	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أثقال	اق	٣	٤٠	-٥٦-٥٤-٥٢-٩-٨-٧-٦ ١١٣-١١٢-٧٢-٦٣-٦١	مهارى	
كرات طبية	ق	٤×٢	٥٠	-	خططى	الختم ١٠ق
شواخص	-	-	-	-	ألعاب صغيرة	
ستارة	٣	١	١٠	٤-٢	رميات م	
معلقة	-	-	-	-	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ٨

اليوم : السبت

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	ق,٥	١	١٠	٥-٣	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	اق	١	١٠	٤-١	تدريبات	
حواجز	ق	٣	٢٥	٥١-٣٥-٩-٤-٢-١	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أثقال	ق	٢٧٤	٦٥	-٥٥-٥٣-١٤-١٢-٩-٧ ١١٧-١١١	مهارى	
كرات طبية	-	-	-	-	خططى	الختم ١٠ق
شواخص	اق	١	٥	١٢-٣	ألعاب صغيرة	
ستارة	-	-	-	-	رميات م	
معلقة	-	١	٥	٥-٣	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ٩

اليوم : الأحد

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	اق	١	١٥		٨-٥ ألعاب	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	٥,٥ق	١	٥		٦-٥ تدريبات	
حواجز	٥ق	٣	٣-٣٠	١٠٠-٤٩-٤٥-٢٨-١٢-١١-٩	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أنتقال كرات	٦ق	٢×٤	٦٠	-٥٥-١٦-١٣-١١-١٠-٨ ١٢٠-١١٣-٦٢-٦٠-٥٧	مهارى	
طبية	-	-	-		خططى	الختم ١٠ق
شواخص	-	-	-		ألعاب صغيرة	
ستارة	-	-	-		رميات ٧م	
معلقة	-	١	١٠		٨-٦ استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ١١

اليوم : الثلاثاء

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	اق	١	١٠		٨-٣ ألعاب	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	اق	١	١٠		٨-١ تدريبات	
حواجز	٥ق	٣	٣-٣٠	١٠٠-٥٠-٤١-٣٢-٢٠-٩-٤-٢	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أنتقال كرات	٦ق	٢×٤	٦٠	-٥٧-٥٣-١٨-١٧-١٤-١٠ ١٢٢-١٢٠-٦٤-٦٠	مهارى	
طبية	-	-	-		خططى	الختم ١٠ق
شواخص	٢ق	١	١٠		٨-٣ ألعاب صغيرة	
ستارة	-	-	-		رميات ٧م	
معلقة	-	-	-		استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ١٢ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : الأربعاء

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	اق	١	١٥	٥-٣	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	ق٠,٥	١	٥	٥-٤	تدريبات	
حواجز أثقال	ق٥	٣	٢٥	-٤١-٤٠-٢٨-٢٠-٩-٤-٢-١ ٥٠	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
كرات طبية	ق٦	٢٧٤	٦٥	-٥٥-٥٣-١١-١٠-٩-٨-٧ ١١٧-١١٣-١١١-٦٢-٦٠	مهارى	
شواخص	-	-	-	-	خططى	
ستارة معلقة	-	-	-	-	ألعاب صغيرة	الختم ١٠ق
	-	-	-	-	رميات ٧م	
	-	١	١٠	٨-٥	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ١٣ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : الخميس

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	ق٠,٥	١	١٠	٨-٥	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	ق٢	١	١٠	٨-٦	تدريبات	
حواجز أثقال	ق٥	٢	٣٠	-٤١-٣٥-٣٢-١٢-١١-٩-٤ ١٠٠-٥١-٤٩	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
كرات طبية	ق٦	٢٧٤	٦٠	-٥٥-١٨-١٧-١٤-١٣-١٢ ١٢٢-١٢٠-٦٤-٥٧	مهارى	
شواخص	-	-	-	-	خططى	
ستارة معلقة	اق	١	٥	١٢-٨	ألعاب صغيرة	الختم ١٠ق
	-	١	٥	١	رميات ٧م	
	-	-	-	-	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ١٥ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : السبت

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	اق	١	١٠	١٢-٦	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	اق	١	١٠	٨-٧	تدريبات	
حواجز	اق	٢	٢٥	-٩٠-٨٣-٤٢-١٢٩-١٨-١٧	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أنقال	اق	٢	٢٥	١٠١	بدنى	
كرات طبية	اق	٢×٤	٦٥	١١٢-٦٥-٥٧-٥٤-١٥-١٣	مهارى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
شواخص	-	-	-	-	خططى	
ستارة	اق	١	٥	٦-٥	ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
معلقة	-	-	-	-	رميات م	
	-	١	٥	٤-١	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ١٦ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : الأحد

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	٥,٥ق	١	١٠	١٨-١٢	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	اق	١	١٠	١٤-٩	تدريبات	
حواجز	اق	٢	٢٠	١٠٥-١٠٤-٨٥-٢١-٢٠-١٩	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أنقال	اق	٢×٤	٧٠	-٨٥-٦٧-٥٨-٢٣-٢١-١٩	مهارى	
كرات طبية	-	-	-	-	خططى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
شواخص	-	-	-	-	ألعاب صغيرة	
ستارة	-	-	-	-	رميات م	الختام ١٠ق
معلقة	-	١	١٠	١٠-٩	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ١٨ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : الثلاثاء

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٨-٦	١٠	١	١ق	كرات يد أقماع
	تدريبات	١٨-٧	١٠	١	٥,٥ق	بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٩-٢١-٢٢-٤٢-٨٧-٩٠-١٠١	٢٥	٣	٥ق	حواجز أنقال
	مهارى	١٤-١٦-١٨-٥٨-٦٧-٨٥ ١٢١	٦٥	٢×٤	٥ق	كرات طبية
	خططى	-	-	-	-	شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	١٨-٦	٥	١	١ق	ستارة
	رميات ٧م	١	٥	١	-	معلقة
	استرخاء	-	-	-	-	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ١٩ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : الأربعاء

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٢-١٨	١٠	١	١ق	كرات يد أقماع
	تدريبات	١٤-٨	١٠	١	٥,٥ق	بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٧-١٨-٢٠-٨٣-٨٥-٨٧ ١٠٤-١٠٥	٣٠	٣	٦ق	حواجز أنقال
	مهارى	٢٠-٢٢-٢٤-٥٧-٥٨-٨٥ ٨٧-١١٥-١٢٨	٦٠	٢×٤	٥ق	كرات طبية
	خططى	-	-	-	-	شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	٥-٦	٥	١	١ق	ستارة
	رميات ٧م	-	-	-	-	معلقة
	استرخاء	٤-١٠	٥	١	-	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٠ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : الخميس

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	٥,٠ق	١	١٠	١٢-٦	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	اق	١	١٠	٩-٧	تدريبات	
حواجز أثقال	٥ق	٣	٢٥	-٩٠-٨٧-٨٥-٨٣-٢١-٢٠-١٨ ١٠٥-١٠٤	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
كرات طبية	٤ق	٢×٤	٥٠	-٥٨-٥٧-٢٤-٢٣-٢٢-٢١ ١٢١-١١٢-٨٧-٨٥-٦٧	مهارى	
شواخص	٢ق	٦	١٥	٦-٥-٤-٣-٢-١	خططى	
ستارة	-	-	-	-	ألعاب صغيرة	الختم ١٠ق
معلقة	-	-	-	-	رميات م٧	
	-	١	١٠	٩-٤	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٢ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : السبت

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	٥,٠ق	١	١٠	٩-٧	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	١٠	١٠-٢	تدريبات	
حواجز أثقال	اق	١	٥	٧٢-١٦-١٥-٦-٥-٣	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
كرات طبية	٨	٢×٤	٨٥	-٦٦-٥٥-٢٢-٢١-٢٠-١٩ ١١٦-١١٢-٨٦	مهارى	
شواخص	-	-	-	-	خططى	
ستارة	-	-	-	-	ألعاب صغيرة	الختم ١٠ق
معلقة	-	١	٥	٢	رميات م٧	
	-	١	٥	٥-٢	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٣ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : الأحد

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	٥,٠ق	١	١٠	٩-١٠	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	٥,٠ق	١	١٠	١١-١٢	تدريبات	
حواجز	٢ق	٢	٢٠	٧-٨-١٠-١٦-١٧-٦٣-٦٦-٧٣-٧٤-٩٦	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أثقال	٦	٢×٤	٦٥	٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٥٥-٥٦-٦٨-٨٨-١١٩	مهارى	
كرات طبية	٥,٠ق	٢	٥	٦-٧	خططى	
شواخص	٥,٠ق	٢	٥	٦-٧	خططى	الختام ١٠ق
ستارة	١ق	١	١٠	١١-١٣	ألعاب صغيرة	
معلقة	-	-	-	-	رميات ٧م	
	-	-	-	-	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ٢٥ / ٧ / ٢٠٠٦

اليوم : الثلاثاء

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	-	١	٥	٧-١٠	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك	١ق	١	١٥	٢-١١	تدريبات	
حواجز	٥,٠ق	١	١٥	٦-٧-٨-١٩-٢٥-٢٦-٧٧-٧٨-٧٦	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أثقال	٧	٢×٤	٧٥	٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٥٥-٥٦-٥٨-٦٨-٨٦-٨٨-١١٩-١٢٣	مهارى	
كرات طبية	-	-	-	-	خططى	
شواخص	-	-	-	-	خططى	الختام ١٠ق
ستارة	-	-	-	-	ألعاب صغيرة	
معلقة	-	-	-	-	رميات ٧م	
	-	١	١٠	٢-٨	استرخاء	

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهاري / خططي

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٧-٩	١٠	١	٠,٥ق	كرات يد
	تدريبات	١٠-١٢	١٠	١	٠,٥ق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدنى	٥-٦-٧-١٥-١٦-١٧-١٩-٦٦	٣٥	٢	٣ق	حواجز أنقال
	مهاري	٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٥٥-٦٨-١١٤-١٣٩	٥٠	٢×٤	٤ق	كرات طبية
	خططي	٧-٨	٥	٢	-	شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	٧-١١	١٠	١	اق	ستارة
	رميات ٧م	-	-	-	-	معلقة
	استرخاء	-	-	-	-	-

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٧ / ٧ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهاري / خططي

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٩-١٠	١٠	١	٠,٥ق	كرات يد
	تدريبات	١١-١٩	١٠	١	اق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدنى	٥-٦-٧-١٥-١٦-٦٣-٧٤	٢٥	٢	٣,٥ق	حواجز أنقال
	مهاري	٢٦-٢٨-٢٩-٣٠-٥٦-٥٨-٦٦-١٢٦-١٢٣	٦٠	٢×٤	٥	كرات طبية
	خططي	٨-٩	٥	٢	٠,٥ق	شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	ستارة
	رميات ٧م	٢	٥	١	-	معلقة
	استرخاء	٥-٨	٥	١	-	-

اليوم : السبت التاريخ : ٢٩ / ٧ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٤-١١	١٠	١	٠,٥ق	كرات يد
	تدريبات	٥-٣	١٠	١	٠,٥ق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٠١-٥٠-٣٤-٢١-٤-٢-١	١٥	٢	٢ق	حواجز
	مهارى	٢٥-٢٧-٢٩-٣١-٥٢-٥٣-١٢١-١٢٠	٧٥	٢×٤	٨ق	أثقال كرات
	خططى	-	-	-	-	طبية شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	ستارة
	رميات ٧م	-	-	-	-	معلقة
	استرخاء	٧-٦	١٠	١	-	

اليوم : الأحد التاريخ : ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٨-١٤	١٠	١	٠,٥ق	كرات يد
	تدريبات	١٣-١١	١٠	١	١ق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	٩-١١-١٢-٢٥-٢٩-٣٦-٤٣-١١٠	٢٥	٢	٢ق	حواجز
	مهارى	٢٣-٢٥-٢٧-٢٩-٧١-٧٢-١٢٢-٨٩-٧٤	٦٥	٢×٤	٧ق	أثقال كرات
	خططى	-	-	-	-	طبية شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	ستارة
	رميات ٧م	٢	٥	١	-	معلقة
	استرخاء	١٠-٩	٥	١	-	

اليوم : الثلاثاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ١ الهدف : بدني / مهاري / خططي

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٨-١١	١٥	١	١ق	كرات يد أقماع
	تدريبات	١١-٣	٥	١	٠,٥ق	بلاستيك
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدني	٥٢-٤٥-٤٤-٢٩-١١-٤-٢	٢٠	٢	٢ق	حواجز
	مهاري	-٨٦-٥٢-٣٦-٣٥-٣٣-٣١ ١٢٠-٩١-٩٠	٦٥	٢×٤	٧ق	أثقال كرات طبية
	خططي	١٢-١١	٥	٢	٠,٥ق	شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	ستارة
	رميات ٧م	٢	٥	١	-	معلقة
	استرخاء	٩-٦	٥	١	-	

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ٢ الهدف : بدني / مهاري / خططي

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	كرات يد أقماع
	تدريبات	١٣-٥	٢٠	١	١ق	بلاستيك
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدني	-٤٣-٣٦-٣٤-٢١-١٢-١١-٩ ١٠١	١٥	١	٢ق	حواجز
	مهاري	-٧٢-٧١-٥٣-٣٤-٣٠-٢٦ ١٢١-٧٤	٧٠	٢×٤	٨ق	كرات طبية
	خططي	١٤-١٣	٥	٢	٠,٥ق	شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	١٤-٩	٥	١	-	ستارة
	رميات ٧م	٢	٥	١	-	معلقة
	استرخاء	-	-	-	-	

اليوم : الخميس التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ٣ الهدف : بدني / مهاري / خططي

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٨-١٤	١٠	١	١ق	كرات يد
	تدريبات	١٣-٣	١٠	١	٥,٥ق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدني	١٩-١١-١٢-٢٩-٣٩-٤٥-٥٢-١١٠	١٥	١	٢ق	حواجز
	مهاري	٢٨-٣٢-٣٤-٣٦-٧٤-٩٠-١٢٢-٩١	٦٥	٢×٤	٥ق	كرات طبية
	خططي	١٣-١٤-١٥	١٠	٤	١ق	شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	ستارة
	رميات ٧م	٢	٥	١	-	معلقة
	استرخاء	٧-٩	٥	١	-	

اليوم : السبت التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ٥ الهدف : بدني / مهاري

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٣-١٥	١٥	١	٥,٥ق	كرات يد
	تدريبات	٤-٦	٥	١	١ق	أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدني	١٣-١٤-٢٠-٣٥-٩٠-١٠٠	٢٠	٢	٣ق	حواجز
	مهاري	٣١-٣٢-٣٣-٧٣-٧٩-٩١-٩٩	٧٠	٢×٤	٥ق	كرات طبية
	خططي	-	-	-	-	شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	ستارة
	رميات ٧م	-	-	-	-	معلقة
	استرخاء	١-٣	١٠	١	-	

اليوم : الأحد التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ٦ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	١٥-١٤	٢٠	١	١ق	حواجز أنقال
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٠٧-٩٣-٩٢-٣٥-٢٤-٢٢-٢٠	٢٥	٢	٤ق	كرات طبية
	مهارى	٩٣-٣٩-٣٥-٣٦-٧٦-٧٨-٩٢-	٦٠	٢×٤	٣ق	شواخص
	خططى	١٦-١٥	٥	٢	١ق	ستارة معلقة
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	١٧-١٠	٥	١	٥ق	ستارة معلقة
	رميات ٧م	-	-	-	-	
	استرخاء	٤-٣	٥	١	-	

اليوم : الثلاثاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ٨ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٧-١٣	١٠	١	٥ق	كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	١٩-٤	١٠	١	١ق	حواجز أنقال
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٠٨-٩٣-٩٢-٢٢-٢٠-١٣	١٥	١	٢ق	كرات طبية
	مهارى	٩٤-٣٧-٣٨-٣٩-٧٨-٧٩-٩١-	٧٠	٢×٤	٥ق	شواخص
	خططى	١٨-١٧	٥	٢	١ق	ستارة معلقة
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	ستارة معلقة
	رميات ٧م	٣	٥	١	-	
	استرخاء	١٢-٤	٥	١	-	

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ٩ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	١٥-٦	٢٠	١	١ق	حواجز أنقال
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٤-٢١-٢٢-٩٠-٩٣-١٠٧	١٥	١	٢ق	كرات طبية
	مهارى	٩٤-٤١-٤٢-٧٣-٧٨-٩٢	٦٥	٢×٤	٣ق	شواخص
الختام ١٠ق	خططى	٦-٨-١٥	١٠	٤	١ق	ستارة معلقة
	ألعاب صغيرة	١٠-١٧	٥	١	٥,٥ق	
	رميات م٧م	-	-	-	-	
	استرخاء	١-١٢	٥	١	-	

اليوم : الخميس التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ١٠ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-	-	كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	٤-١٤	٢٠	١	١ق	حواجز أنقال
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٣-٢١-٢٤-٣٥-٩٢-٩٣	١٥	١	٢ق	كرات طبية
	مهارى	٣٤-٣٨-٤١-٤٢-٧٣-٧٨	٦٥	٢×٤	٤ق	شواخص
الختام ١٠ق	خططى	١٦-١٧-١٨	١٠	٤	١ق	ستارة معلقة
	ألعاب صغيرة	١٠-١٨	١٠	١	١ق	
	رميات م٧م	-	-	-	-	
	استرخاء	-	-	-	-	

الهدف : بدنى / مهارى

التاريخ : ١٢ / ٨ / ٢٠٠٦

اليوم : السبت

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد		١	٥	٢١-٢٠	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	١٥	١٦-١٢	تدريبات	
حواجز		٢	١٥	١٠٩-٧٨-٧٢-٦١-٢٦-٢٢	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أنتقال كرات		٢×٤	٧٥	-٩٤-٧٩-٤٠-٣٩-٣٨-٣٧ ١٢٣-٩٥	مهارى	
طبية		-	-	-	خططى	
شواخص		١	٥	١٧-٢٣	ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		-	-	-	رميات م٧	
معلقة	١	١	٥	٦-٢	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى / خططى

التاريخ : ١٣ / ٨ / ٢٠٠٦

اليوم : الأحد

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد		١	١٥	٢٣-٢١	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	٥	١٨-١٧	تدريبات	
حواجز		٢	١٥	٩٩-٩٨-٧٣-٦٢-٢٧-٢٣	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أنتقال كرات		٢×٤	٦٥	-٩٧-٩٦-٨٠-٤٣-٤٢-٤١ ١٢٤	مهارى	
طبية		٢	١٠	٢١-٢٠-١٩	خططى	
شواخص		-	-	-	ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		-	-	-	رميات م٧	
معلقة		١	٥	١١-٨	استرخاء	

اليوم : الثلاثاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ١٥ الهدف : بدنى / مهاري / خططي

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٢٣-٢٠	٥	١		كرات يد أقماع
	تدريبات	١٧-١٢	١٥	١		بلاستيك
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدنى	٩٨-٧٨-٦١-٢٦-٢٤	١٥	٣		حواجز
	مهاري	٩٨-١٢٥-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٨١-٩٧-	٦٥	٢×٤		كرات طبية
	خططي	٢٢-٢١-٢٠	١٠	٤		شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	١٩-١٧	٥	١		ستارة
	رميات م	-	-	-		معلقة
	استرخاء		٥	١		

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ١٦ الهدف : بدنى / مهاري / خططي

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٢١-٢٠	٥	١		كرات يد أقماع
	تدريبات	١٨-١٦	١٥	١		بلاستيك
الجزء الرئيسي ٩٠ق	بدنى	٩٨-٨٠-٦٢-٦١-٢٣-٢٢	١٥	٢		حواجز
	مهاري	٩٨-٨٠-٦٢-٦١-٢٣-٢٢-٤٩-٤٨-٩٤-	٢٠	٨		كرات طبية
	خططي	٢٣-٢٢-٢١	٢٠	٨		شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	١٩-٢٣	٥	١		ستارة
	رميات م	-	-	-		معلقة
	استرخاء		٥	١		

اليوم : الخميس التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ١٧ الهدف : بدنى / مهارى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٢٣-٢١	١٠	١		كرات يد
	تدريبات	١٨-٢١	١٠	١		أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	٢٤-٢٦-٢٧-٧٢-٧٣-٧٨	١٥	٣		حواجز أنقال
	مهارى	٤٨-٤٩-٥٠-٥١-٨١-٨٢	٧٥	٢×٤		كرات طبية
	خططى	-	-	-		شواخص
الختم ١٠ق	ألعاب صغيرة	١٧-٢٣	٥	١		ستارة معلقة
	رميات م	-	-	-		
	استرخاء		٥	١		

اليوم : السبت التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ١٩ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٧	٥	١		كرات يد
	تدريبات	٧-١٧-١٩	١٥	١		أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٣-١٤-٢٤-٢٥-٣٦-٣٨	٢٠	٤		حواجز أنقال
	مهارى	٤٣-٤٤-٤٥-٧٥-٧٦-٩٩	٦٠	٢×٤		كرات طبية
	خططى	٢٢-٢٣	١٠	٦		شواخص
الختم ١٠ق	ألعاب صغيرة	٧-١٤	١٠	١		ستارة معلقة
	رميات م	-	-	-		
	استرخاء	-	-	-		

اليوم : الأحد التاريخ : ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خطى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٩-٨	١٠	١		كرات يد
	تدريبات	٢٠-١٩	١٠	١		أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٨-١٩-٣٠-٣١-٥٣-٥٤-٥٥	٢٠	٣		حواجز
	مهارى	٤٦-٤٧-٤٨-٧٧-١٠٠-١٠١-١٠٣	٦٠	٢×٤		كرات طبية
	خطى	٢٣-٢٤	١٠	٤		شواخص
الختم ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-		ستارة
	رميات ٧م	-	-	-		معلقة
	استرخاء	٩-٧-١	١٠	١		

اليوم : الثلاثاء التاريخ : ٢٢ / ٨ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خطى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٧	٥	١		كرات يد
	تدريبات	١٧-١٩-٢٣	١٥	١		أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٣-١٤-١٩-٢٥-٣٣-٥٣-٥٤	١٥	٣		حواجز
	مهارى	٤٩-٥٠-٥١-١٠٦-١٠٨-١١٨	٦٥	٢×٤		كرات طبية
	خطى	٢٤-٢٥	١٠			شواخص
الختم ١٠ق	ألعاب صغيرة	١٤-٢٠	١٠	١		ستارة
	رميات ٧م	-	-	-		معلقة
	استرخاء	-	-	-		

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خطى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٨	٥	١		كرات يد
	تدريبات	٧-١٧-٢٠	١٥	١		أفماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٨-١٩-٣١-٣٣-٥٣-٥٤-١٠١	٢٠	٣		حواجز أنقال
	مهارى	٤٣-٤٦-٤٩-٥٠-١١٩-١٢٠-١٢١	٦٠	٢×٤		كرات طبية
	خطى	٢٥-٢٦	١٠	٤		شواخص
الختم ١٠ق	ألعاب صغيرة	٢٠	٥	١		ستارة
	رميات م	-	-	-		معلقة
	استرخاء	٩-١٠	٥	١		

اليوم : الخميس التاريخ : ٢٤ / ٨ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خطى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٧-٩	١٠	١		كرات يد
	تدريبات	٢٠-٢٣	١٠	١		أفماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	٢٤-٢٥-٣٠-٣١-٤٧-١٠١	٢٥	٤		حواجز أنقال
	مهارى	٤٤-٤٧-٤٨-١٠١-١٠٣-١٠٦	٥٥	٢×٤		كرات طبية
	خطى	٧-٢٥-٢٦	١٠	٤		شواخص
الختم ١٠ق	ألعاب صغيرة	٧	٥	١		ستارة
	رميات م	-	-	-		معلقة
	استرخاء	١-٩	٥	١		

اليوم : السبت التاريخ : ٢٦ / ٨ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٠-١٤	١٠	١		كرات يد أقماع
	تدريبات	١٥-٢١	١٠	١		بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٥-٢٣-٨٤-١٠٣	١٥	٣		حواجز
	مهارى خططى	٥٢-٨١-٨٢-١٢٣-١٢٤	٥٥	٢×٤		أنقال كرات طبية
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	٢١	٥	١		شواخص
	رميات م٧	-	-	-		ستارة
	استرخاء	٣-٤	٥	١		معلقة

اليوم : الأحد التاريخ : ٢٧ / ٨ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٧	٥	١		كرات يد أقماع
	تدريبات	٢٢-٢٣	١٥	١		بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٦-٢٦-٨٦-١١٠	١٥	٣		حواجز
	مهارى خططى	٥٣-٥٤-١٠٢-١٠٤-١٠٥	٥٥	٢×٤		أنقال كرات طبية
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	١٠	٥	١		شواخص
	رميات م٧	-	-	-		ستارة
	استرخاء	٥-٨	٥	١		معلقة

اليوم : الثلاثاء التاريخ : ٢٩ / ٨ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خطى

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد		١	٥	١٧	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	١٥	٢٣-٢٢-٢١	تدريبات	
حواجز		٤	٢٥	١١١-٩٠-٨٨-٢٧-٢٦	بدنى	الجزء الرئيسى
أثقال		٢×٤	٦٥	١٢٦-١٢٥-١٠٩-١٠٧-٥٤	مهارى	
كرات طبية		-	-	-	خطى	٩٠ق
شواخص		١	٥	٨	ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		١	٥	٢	رميات ٧م	
معلقة		-	-	-	استرخاء	

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٣٠ / ٨ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خطى

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد	-	-	-	-	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	٢٠	٢٣-٢٢-٢١-١٥	تدريبات	
حواجز		٢	١٥	١٧-١٠٣-٨٦-٨٤-١٦-١٥	بدنى	الجزء الرئيسى
أثقال		٢×٤	٧٠	٨٢-٨١-٥٤-٥٣-٥٢	مهارى	
كرات طبية		٢	٥	٢٧-٢٦	خطى	٩٠ق
شواخص		-	-	-	ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		-	-	-	رميات ٧م	
معلقة		١	١٠	٨-٥-٤-٣	استرخاء	

اليوم : الخميس التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ٣١ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٤-١٠	١٠	١		كرات يد أقماع
	تدريبات	٢١-١٥	١٠	١		بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	٩٠-٨٨-٢٧-٢٦-٢٣	٢٠	٣		حواجز
	مهارى	١٢٦-١٢٥ -١٢٤-١٠٩-١٠٧-١٠٤	٦٠	٢×٤		أنتقال كرات
	خططى	٢٧-١٦-٩	١٠	٤		طبية شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	٨	٥	١		ستارة
	رميات ٧م	٢	٥	١		معلقة
	استرخاء	-	-	-		

اليوم : السبت التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ٢ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٩	٥	١		كرات يد أقماع
	تدريبات	١١-١٠-٩	١٥	١		بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	٧٩-٧٧-٦٥-٦٤-٨-١	٢٠	٣		حواجز
	مهارى	١٠٧-١٠٤-٩٠-٨٨-٥٦-٥٥	٥٠	٢×٤		أنتقال كرات
	خططى	٣٠-٢٩-٢٨	٢٠	٤		طبية شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	١٩	٥	١		ستارة
	رميات ٧م	٣	٥	١		معلقة
	استرخاء	-	-	-		

اليوم : الأحد التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ٣ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٢١	٥	١		كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	٢١-١١-١٠	١٥	١		حواجز
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٠٩-٦٩-٦٧-١٧-١٦-١٤	١٥	٣		حواجز
	مهارى	١٠٨ ٥٧-٥٨-٨٣-٨٤-٩١-٩٣-	٥٥	٢×٤		كرات
	خططى	٣٢-٣١-٣٠	٢٠	٤		طبية شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-		ستارة
	رميات م	٣	٥	١		معلقة
	استرخاء	٦-٢	٥	١		

اليوم : الثلاثاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ٥ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٢٢	٥	١		كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	٢٢-٢١-٩	١٥	١		حواجز
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٠٩-١٠٢-١٠١-٢٣	١٥	٣		حواجز
	مهارى	١٠٧ ٥٦-٥٧-٥٨-٩٧-٩٩-١٠٤-	٦٠	٢×٤		كرات
	خططى	٣٢-٣١-٢٩	١٥	٦		طبية شواخص
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	٢٢	٥	١		ستارة
	رميات م	-	-	-		معلقة
	استرخاء	١١-١٠	٥	١		

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ٦ الهدف : بدنى / مهارى / خطى

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد		١	١٥		٢١ ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	٥		١٠-٩ تدريبات	
حواجز		٢	١٥	١٠٢-١٠١-٦٧-٦٥-١٧-١٦	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أثقال		٢×٤	٧٠	-٩١-٩٠-٨٨-٥٧-٥٦-٥٥	مهارى	
كرات طبية		٢	٥		٣٠-٢٨ خطى	
شواخص		-	-		ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		١	٥		٣ رميات م	
معلقة		١	٥		١٠-٩ استرخاء	

اليوم : الخميس التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ٧ الهدف : بدنى / مهارى

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد		١	٥		٢٢ ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	١٥		٢٢-٢١-١١ تدريبات	
حواجز		٢	١٥	١٠٩-٦٩-٢٣-١٤-٨-١	بدنى	الجزء الرئيسى ٩٠ق
أثقال		٢×٤	٧٥	-٩٩-٩٧-٨٤-٨٣-٥٨-٥٧	مهارى	
كرات طبية		-	-		- خطى	
شواخص		١	٥		٦ ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		-	-		- رميات م	
معلقة		١	٥		١١-٢ استرخاء	

اليوم : السبت التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ٩ الهدف : بدنى / مهارى / خطى

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد		-	-		ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	٢٠	١٧-١٦-١٥	تدريبات	
حواجز		٢	١٥	١٠٣-٥٢-٢٥-٥-٤-٣-٢-١	بدنى	الجزء الرئيسى
أثقال		٢×٤	٥٥	١٢٥-٩٤-٩٢-٨٩-٧٧-١٩	مهارى	
كرات طبية		٨	٢٠	٣٥-٣٤-٣٣	خطى	٩٠ق
شواخص		١	٥		ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		١	٥		رميات ٧م	
معلقة		-	-		استرخاء	

اليوم : الأحد التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ١٠ الهدف : بدنى / مهارى / خطى

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد		١	١٠		ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	١٠	٢١-٢٠	تدريبات	
حواجز		٢	١٥	٨١-٥٤-٣٨-٣٧-٩-٨-٧-٦	بدنى	الجزء الرئيسى
أثقال		٢×٤	٦٠	١٠٥-١٠١-٩٨-٩٤-٩٢	مهارى	
كرات طبية		٦	١٥	٣٦-٣٥-٣٤	خطى	٩٠ق
شواخص		١	٥		ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		-	-		رميات ٧م	
معلقة		١	٥	٣-١	استرخاء	

اليوم : الثلاثاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ١٢ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٢٣	١٠	١		كرات يد
	تدريبات	٢٠-١٦	١٠	١		أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٠-١١-١٢-١٣-١٤-٣٩	١٥	٢		حواجز أنقال
	مهارى	٩٨-١٠٩-١١٠-١٢٦-٦٩	٦٥	٢×٤		كرات طبية
	خططى	٦-١٦-٣٣	١٠	٤		شواخص
	ألعاب صغيرة	٢١	٥	١		ستارة
الختام ١٠ق	رميات ٧م	٣	٥	١		معلقة
	استرخاء	-	-	-		

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ١٣ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٦	٥	١		كرات يد
	تدريبات	١٥-١٧-٢٢	١٥	١		أقماع بلاستيك
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	٥٢-٥٣-٥٤-٤-٨-١٢-١٣	١٥	٢		حواجز أنقال
	مهارى	٨٩-٩٢-١٠١-١٠٥-١٠٦	٧٠	٢×٤		كرات طبية
	خططى	٣٤-٣٥	٥	٢		شواخص
	ألعاب صغيرة	١١	٥	١		ستارة
الختام ١٠ق	رميات ٧م	-	-	-		معلقة
	استرخاء	٤-٥	٥	١		

اليوم : الخميس التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ١٤ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-		كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	٢٢-٢٠-١٦-١٥	٢٠	١		
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١٠٣-٨١-٣٩-٣٨-٣٧-٢٥	١٥	٢		حواجز أنتقال
	مهارى خططى	١٢٦-١٢٥-١١٠-٩٢-٨٩	٦٥	٢×٤		كرات طبية
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-		شواخص
	رميات ٧م	٣	٥	١		ستارة
	استرخاء	-٥-٤-٣	٥	١		معلقة

اليوم : السبت التاريخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ١٦ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٦-٦	١٠	١		كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	١٦-١٥	١٠	١		
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	٩١-٢٧-١٦-١٣	٢٠	٣		حواجز أنتقال
	مهارى خططى	-١٠٧-١٠٢-١٠١-٩٦-٩٥ ١٠٤	٦٥	٢×٤		كرات طبية
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-		شواخص
	رميات ٧م	٢	٥	١		ستارة
	استرخاء	٧-٦	٥	١		معلقة

الهدف : بدنى / مهارى / خططى

التارىخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ١٧

اليوم : الأحد

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد		-	-	-	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	٢٠	٢٢-٢٠-١٧	تدريبات	
حواجز		٣	٢٠	١٠٨-٣٩-١٨-١٤	بدنى	الجزء الرئيسى
أنتقال كرات		٢×٤	٦٠	١٠٦-١٠٥-١٠٣-١٠٢	مهارى	
طبية		٤	١٠	١٨-١٧-٨	خططى	٩٠ق
شواخص		-	-	-	ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		-	-	-	رميات ٧م	
معلقة		١	١٠	١٢-١١-٧-٦	استرخاء	

الهدف : بدنى / مهارى / خططى

التارىخ : ٢٠٠٦ / ٩ / ١٩

اليوم : الثلاثاء

الأدوات	الراحة	التكرار	الزمن	المحتوى	العناصر	أجزاء الوحدة
كرات يد		١	٥	٢٣	ألعاب صغيرة	الإحماء ٢٠ق
أقماع بلاستيك		١	١٥	٢٠-١٧-١٦	تدريبات	
حواجز		٤	٢٠	١١١-٨٩-٢٦-١٥	بدنى	الجزء الرئيسى
أنتقال كرات		٢×٤	٦٠	١١٠-١٠٨-١٠٧-١٠٦-١٠٥	مهارى	
طبية		٤	١٠	٣٥-١٨-١٧	خططى	٩٠ق
شواخص		١	٥	١٦-٤	ألعاب صغيرة	الختام ١٠ق
ستارة		١	٥	٢	رميات ٧م	
معلقة		-	-	-	استرخاء	

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٠ / ٩ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	٦	٥	١		كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	٢٢-٢٠-١٥	١٥	١		حواجز
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	٩١-٨٩-٢٧-٢٦-١٤-١٣	٢٠	٢		أثقال
	مهارى خططى	١١٠-١٠٨-١٠٧-١٠٤-٩٥ ٣٥-١٧-٨	٥٥	٢×٤		كرات طبية
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-		شواخص
	رميات ٧م	-	-	-		ستارة
	استرخاء	١٢-١١-٧-٦	١٠	١		معلقة

اليوم : الخميس التاريخ : ٢١ / ٩ / ٢٠٠٦ الهدف : بدنى / مهارى / خططى

أجزاء الوحدة	العناصر	المحتوى	الزمن	التكرار	الراحة	الأدوات
الإحماء ٢٠ق	ألعاب صغيرة	١٦	٥	١		كرات يد أقماع بلاستيك
	تدريبات	٢٢-٢٠-١٧-١٦	١٥	١		حواجز
الجزء الرئيسى ٩٠ق	بدنى	١١١-١٠٨-٣٩-١٨-١٦	١٠	٢		أثقال
	مهارى خططى	١٠٧-١٠٦-١٠٢-١٠١-٩٦ ٣٦-١٨-٩	٦٠	٢×٤		كرات طبية
الختام ١٠ق	ألعاب صغيرة	-	-	-		شواخص
	رميات ٧م	٢	٥	١		ستارة
	استرخاء	١١-٧	٥	١		معلقة

قائمة بأسماء الخبراء المشاركين باستطلاع الرأي للمتغيرات قيد البحث (\*)

م	الاسم	التخصص
١.	د / سامى محمد على:	مدرب قومى والمدير الفنى لكرة اليد بنادى الزمالك .
٢.	أ.م.د / شريف على طه:	أستاذ التدريب المساعد ، كلية التربية الرياضية ، ومدرب المشروع القومى للعمالقة - جامعة كفر الشيخ.
٣.	د / طارق لطفى:	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية والمدير الفنى لمنتخب المشروع القومى للعمالقة.
٤.	أ.د / عادل عبد الحليم حيدر:	أستاذ الاختبارات والمقاييس - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٥.	ك / عفت رشاد شاكر:	رئيس اللجنة العليا للمدربين والحكام ورئيس لجنة الفرق والمشروعات القومية ، الإتحاد المصرى لكرة اليد .
٦.	أ.د / قدرى سيد مرسى :	أستاذ التدريب ( متفرغ ) كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
٧.	أ.م.د / كريم مراد إسماعيل:	أستاذ كرة اليد المساعد بكلية التربية الرياضية ، - جامعة المنوفية، ومدرب قومى المدير الفنى لمنتخب ١٩٨٦م
٨.	أ.د / محمد الأمين:	أستاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية ، ورئيس اللجنة الفنية للمنتخبات القومية بالاتحاد المصرى لكرة اليد - جامعة حلوان.
٩.	ك / محمد محمود شكرى:	مدرب منتخب المشروع القومى للعمالقة والموهوبين - والمدير الفنى لنادى طنطا .
١٠.	أ.د / هالة يوسف مندور :	أستاذ الاختبارات والمقاييس - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية .

(\*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً

## **ملخصات البحث**

**ملخص البحث باللغة العربية.**

**مستخلص البحث باللغة العربية.**

**مستخلص البحث باللغة الانجليزية.**

**ملخص البحث باللغة الانجليزية.**

## المخلص

### برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة وتأثيره

#### على مستوى الأداء لناشئى كرة اليد

اسم الباحث / مجدى عبد النبى محمد على

#### مقدمة ومشكلة البحث :

تتميز طبيعة الأداء فى مباريات كرة اليد بكثرة المرادفات المهارية لما يتميز به من ظروف متغيرة من موقف لأخر ، الأمر الذى يتطلب إعداد وتوجيه اللاعبين للتغلب على مثل هذه المواقف وفقاً لشروط وقانونية الأداء خلال المباريات .

وتتطلب مواقف اللعب المحددة والمتغيرة فى مباريات كرة اليد ضرورة إمتلاك اللاعبين إتقان وتنفيذ العديد من أشكال الاداءات المهارية المركبة التى تتناسب والمواقف المتغيرة خلال المباراة حتى تتيح فرصة للاعب من اختيار أنسبها وأفضلها بعد أن يمتلك القدرة على تنفيذ تلك الاداءات بطريقة سلسلة دون توقف وتعينه فى التغلب على المنافس أثناء المباريات .

وإنطلاقاً من كون ناشئى اليوم هم مستقبل اللعبة وعمادة المنتخبات الوطنية لذا فالعناية بتثبتهم يعنى مستقبلاً طيباً ومرموقاً لكرة اليد المصرية والوصول بها للعالمية .

ويسعى الاتحاد المصرى لكرة اليد بإقامة المشروعات القومية للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ ، والذين تم انتقائهم وفق دراسات علمية مدروسة وإعدادهم لإعداد المنتخب القومى ومن خلال خبرات الباحث الميدانية كمدرّب حالياً للمشروع القومى للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠م . لاحظ الباحث خلو البرنامج التدريبي الذى تم وضعه من قبل الاتحاد المصرى لكرة اليد من التدريبات الموقفية للاداءات المهارية المركبة لإثراء فكرهم وخبراتهم العملية داخل التدريبات والمباريات الفعلية حيث يهتم البرنامج الموحد بالتدريب على المهارات الأساسية وكذا بعض المهارات المركبة البسيطة فيظهر ضعف مستوى الأداء المهارى للاعب المشروع أثناء المباريات وذلك لقلة خبراتهم التدريبية فيعطى للاعب صعوبة التصرف الموقفي أثناء المباريات وعدم قدرتهم على إيجاد الحلول والتي تعد المحك الرئيسى لقياس مستوى قدرات اللاعبين .

كل هذا دفع الباحث إلى إبراز مشكلته محاولاً الارتقاء بمستوى هؤلاء اللاعبين مهارياً وبدنياً لتكون الكنز الحقيقي لكرة اليد المصرية للوصول إلى العالمية وذلك لما يتمتع هؤلاء اللاعبين بمقومات بدنية وجسمية تميزهم عن أقرانهم .

مما سبق تتضح أهمية البحث والحاجة إليه وذلك بتصميم برنامج تدريبي يتضمن طرق ووسائل تهدف لتنمية المستوى البدني والمهاري لهؤلاء اللاعبين في المرحلة الثانية من برنامج إعداد هؤلاء اللاعبين .

### هدف البحث :

- وضع برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة للاعبى المشروع القومى للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠م ( ١٥ - ١٧ سنة ) .
- التعرف على تأثير البرنامج على المستوى البدني والمهاري للاعبى المشروع القومى للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠م . ( ١٥ - ١٧ سنة ) .

### فروض البحث :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للاداءات المهارية المركبة على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبى المشروع القومى للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠م ( ١٥ - ١٧ سنة ) .

### إجراءات البحث :

### منهج البحث :

- ١- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحديد كم الاداءات المهارية المركبة فى بطولة العالم للرجال تونس - ٢٠٠٥ .
- ٢- استخدم الباحث المنهج لتنفيذ إجراءات بحثه باستخدام المجموعة الواحدة ذو القياسات التتبعية ( القبلى - البينى - البعدى ) .

### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي المشروع القومى للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨/١٩٩٠ ( ١٥ - ١٧ سنة ) بالاتحاد المصرى لكرة اليد بلغت ( ١٦ ) ناشئاً .

## أدوات جمع البيانات :

- المسح المرجعي للدراسات والبحوث والبرامج والاختبارات .
- استمارة بيانات أفراد عينة البحث .
- استمارة تحليل كم الاداءات المهارية المركبة .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء عن نسب الاداءات المهارية لعينة البحث .
- استمارة قياسات الاداءات المهارية المركبة .
- استمارة القياسات البدنية .
- استمارة قياسات الاختبارات المهارية ( المرجعية ) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء عن صلاحية ومحاور البرنامج التدريبى .

## الأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستاميتير ( طول / وزن )
- شريط قياس .
- أقماع بلاستيك .
- ساعة إيقاف .
- جهاز وثب على .
- حواجز .
- كرات طبية ٣/١ كجم .
- كرات يد مقاس ( ٣ )
- شواخص .
- زوايا حديدية للمرمى .

## الدراسات الاستطلاعية :

- ١- دراسة استهدفت تحديد كم الاداءات المهارية المركبة خلال بعض مباريات بطولة العالم ٢٠٠٥ .
- ٢- دراسة استهدفت تدريب المساعدين وصلاحية تدريبات البرنامج التدريبى .
- ٣- دراسة استهدفت صلاحية اختبارات الاداءات المهارية المركبة .
- ٤- دراسة استهدفت تطبيق بعض أجزاء البرنامج التدريبى للتأكد من مناسبة زمن الوحدة التدريبية اليومية والتعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء التطبيق .

## المعالجات الإحصائية :

- ١- المتوسط .
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- الوسيط .
- ٤- الالتواء
- ٥ - اختبارات الفروق .
- ٦- معدل نسب التحسن ( % ) .
- ٧- تحليل التباين ( L.S.D )

## الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى :

- ١- التوصل إلى ( ١٤ ) جملة مهارية مركبة يمكن استخدامها كأساس للبرامج التدريبية لمثل هذه العينة .
- ٢- التوصل إلى ( ٧ ) اختبارات لاداءات المهارية المركبة لتحديد وتقنين مستوى الأداء المهارى الذى ينتهى بالتمرير / التصويب .
- ٣- أظهر البرنامج التدريبى تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء البدنى والمهارى من حيث زمن الأداء ودقة الاداءات المهارية المركبة قيد البحث .

## التوصيات :

- ١- ضرورة التدريب مبكراً على الاداءات المهارية المركبة لإثراء فكر الناشئ لظروف المباريات المتغيرة .
- ٢- الاستعانة للاختبارات التى توصل إليها الباحث لتحقيق مستوى أداء لاعب كرة اليد عامة والناشئين خاصة .
- ٣- القيام بأبحاث علمية مشابهة فى مراحل سنوية مختلفة وفى الألعاب الرياضية الأخرى حتى نواكب مستوى التقدم على الصعيد العالمى .

## المستخلص

### برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة وتأثيره

#### على مستوى الأداء لنادى كرة اليد

أسر الباحث / مجدى عبد النبى محمد على .

يهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على مستوى أداء ناشئى ، كرة اليد من لاعبي المشروع القومية للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ ( ١٥-١٧ سنة ) واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحديد كم الاداءات المهارية المركبة خلال بطولة العالم ٢٠٠٥ - تونس ، وكذا المنهج التجريبي لتنفيذ برنامجه وإجراءات بحثه على عينة قوامها ١٦ لاعبا من لاعبي المشروع القومى للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠ م بالاتحاد المصرى لكرة اليد خلال الفترة من ٢٠٠٦/٧/١ وحتى ٢٠٠٦/٩/٢١ م.

#### أهم النتائج :

- وجود فروق دالة إحصائياً فى مستوى الأداء البدنى لمتغير السرعة ، القوة ، القدرة ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة، والتحمل .
- وجود فروق دالة إحصائياً فى مستوى الأداء المهارى لعينة البحث .
- صلاحية ( ١٤ ) جملة مهارية للاداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث .
- صلاحية ( ٧ ) اختبارات لقياس تلك الاداءات قيد البحث .

*Tanta university  
Faculty physical education  
Department of sports training*

***A Training Program For Some Compound  
Skills Performances And Its Effect On  
The Level Of Performance  
Handball Juniors***

*A Thesis Presented By  
MAGDY ABDEL NABY MOHAMED ALI  
Thesis submitted for partial fulfillment for  
The requirement of ph.d degree in physical education*

*Supervisor*

***DR.  
AZA EBRAHIM KHALIL  
Assis Prof Of Sports Training  
Faculty Physical Education  
Tanta University***

***DR.  
SHERIF ALI TAHA  
Assis prof Of Sports Training  
Faculty Physical Education  
Kafr el-Sheikh University***

## *Abstract*

### *A training for some compound skill full performances and its effect on handball juniors performance level*

**Researchers Name : Magdy Abdel-Nabi M.Ali**

The research aims at recognizing the effect of training program for some compound skillful performances on the level of handball beginner who belongs to the national project for giants and talents born in between 1988 / 1990 .

The investigator used the descriptive method with the survey way for determining the amount of compound skillful performances in the world championship in 2005 in Tunnis. Also, he used the empirical method to carry out his program and his research steps on a sample which consists of 16 beginners who belongs to the national project for giants and talents born in between 1988 / 1990 within handball Egyptian union from 1st July in 2006 till 23th September .

#### ***The Most Important Results :***

- 1- There are differences the statistical scale in the physical performance level for speed, power , ability , light, balance, endurance and felinity variables .
- 2- There are differences on the statistical scale in the skillful performance of the sample .
- 3- The validity of 14 compound skillful performances of the sample under the research .
- 4- The validity of 7tests for measuring these performance under the research .

- 2- Getting 7 tests for compound skillful performances to determine and ration the skillful performance level which ends with passing / scoring .
- 3- The training program revealed a positive effect on the skillful and physical performance level according to performance time and the accuracy of compound skillful performances under research .

***Recommends :***

- 1- The necessity of early training on the compound skillful performances for enriching the young players thinking about the changeable circumstances of matches .
- 2- Using tests found by the researcher to evaluate handball players performance level in general and the young players specially .
- 3- Doing similar scientific researches in various ages and about other athletics to match with the progress in the world .

- 8- The survey form of experts about the validity and pivots of training program .

### ***Used Equipment :***

- Restametre ( length / weight ) .
- Plastic funnels .
- Stop Watch .
- Medical balls ( size 3 ) .
- Goal iron corners .
- Measure strip .
- Hurdles .
- High jump apparatus .
- Medical balls ( size 1)

### ***Surveys :***

- 1- A survey aimed at limiting the amount of compound skillful performances through some matches of the world championship in 2005 .
- 2- A study aimed at training the supporters and the validity of training program exercise .
- 3- A study of the compound skillful performances validity .

### ***The Statistical Treatment :***

- 1- The average .
- 2- Standard deviation .
- 3- The rate of improvement . The percentages of improvement .
- 4- Discrepancy analysis ( L.S.D ) .

### ***The Results Have Revealed :***

Regarding to the research results, the investigator came to :

- 1- Getting 14 compound skillful sentences which may be used as a basis of training programs for this sample .

### ***The Hypotheses :***

The suggested training program for the compound skillful performances affects the physical and skillful performance level of the player of national project of giants and talents born in 1988 / 1990 .

### ***Research Steps :***

#### ***Research Methods :***

- 1- The investigator used the descriptive method compound skillful performance in to world championship for men in Tunnis in 2005 .
- 2- The researcher used the empirical method to make with the pre., inter and the post measures .

#### ***Research Sample :***

Sixteen young players were selected as a sample from the players of the national project for giants and talents born in 1988 / 1990 in the hand ball Egyptian union .

#### ***Collecting Information Tools ( equipments ) :***

- 1- The reference survey (for all studies, researches, programs and tests)
- 2- The from of research sample individuals .
- 3- The form of research analyzing the amount of compound skillful performances .
- 4- The form of a survey of experts about the best skill full performances of the sample .
- 5- The form of the compound skillful performances measures .
- 6- The form of physical measures .
- 7- The form skillful tests ( references ) .

trainings of compound skillful performances in order to enrich their thinking and their practical experiences within trainings and the actual matches. as the combined program concerns with training on the basic and some simple and compound skills, the weakness of skill full performance level of the project player appears clearly during matches. this weakness comes back to their little training experiences. this gives the beginner a difficulty of situational behavior during matches and the disability to find solutions which is considered the basic standard for measuring the level of players abilities .

All these reasons promoted the researcher to present his problem trying to rise skillful and physical level of those players. in order to be real treasure ( basic foundation ) pf Egyptian handball to reach the universality that's because they enjoy having physical factors. what made them be better than their peers .

as a result, the importance of this researcher and need for it becomes clear. They appear also by designing training program includes ways and methods which aim at developing the skillful and physical level of those players in the second stage of the program of preparing those players .

### ***Research Target:***

- Set a training program for some compound skillful performances of the players of the native project of giants and talents born in 1988 to 1990 .
- Recognizing the program effect on the skillful and physical level of the player of native project for giants and talents born in 1988 / 1990 .

## *Summary*

### *A training program for some compound skills performance and its effect on the level of performance handball juniors*

**Researchers Name : Magdy Abdel-Nabi M.Ali**

Handball matches are distinguished with the futileness and variety of skill full performance. they are also marked by variable conditions. the requires preparing and directing the beginners in order to overcome these variables according to the conditions of actual playing and the circum stances of the match .

The various playing situations made it necessary for of compound skill full performances which harmonize with the variables during the match, and the ability to select the best performance to do in the actual competitive playing situations in order to overcome his opponent .

In the light of believing that juniors represent the game future and they are the national teams basis, looking after and preparing them well means a good and an advanced future for the Egyptian handball and reaching for the universality .

The handball Egyptian union seeks for setting the national projects for giants and talents born in 1988 to 1990. they are also selected according to studied scientific researcher and preparing them to from the national team. the researcher noticed thought his field experiences as a trainer of the national project for giants and talents born in 1988 and 1990 that the training program built by the handball Egyptian union lacks for actual