

## **المراجع**

**أولا : المراجع العربية**

**ثانيا : المراجع الأجنبية**

## أولا : المراجع العربية

- ١ - إبتهاج أحمد عبدالعال : " أثر برنامج مقترح من الألعاب التمهيدية على مستوى أداء المهارات الأساسية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٢ - إبراهيم أحمد سلامة : الإختبارات والقياس فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٣ - أبو العلا أحمد عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٤ - \_\_\_\_\_ ، أحمد نصرالدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٥ - أحمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٦ - أحمد فتحى الزيات وآخرون : التربية الرياضية ( فسيولوجيا - بيولوجيا - طب رياضى ) ، مذكرة غير منشورة ، ١٩٧٨ .
- ٧ - أحمد ممدوح زكى : " تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الأعدادية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ .
- ٨ - إكرام محمد عبدالحفيظ : " الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ .

٩- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي ، دار بورسعيد للطباعة والنشر ،  
الأسكندرية ، ١٩٧٨ .

١٠- السيد محمد أحمد سليمان : " دراسة أثر تعلم المبتدئين في كرة اليد باستخدام طريقة  
المنافسات الجماعية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ .

١١ - إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأ المعارف ،  
الأسكندرية، ١٩٨٧ .

١٢- بثينه محمود على : " تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى بعض عناصر  
الكفاءة الذهنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتلميذات المرحلة الأعدادية"  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة  
حلوان ، ١٩٩٢ .

١٣ - بدر أحمد محمد سعيد : " العلاقة بين القدرة وزمن الرجوع والتصويب في كرة اليد "  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة  
حلوان ، ١٩٨٢ .

١٤- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

١٥ - ترنديل عبدالغفور مدحت : " تأثير التدريب بالأثقال في التمرينات على تنمية اللياقة  
البدنية وكفاءة بعض الأجهزة الحيوية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .

١٦ - جمال الدين عبدالعاطي : " أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب  
لأعلى في كرة اليد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

١٧ - جيرلانجروف ، تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذه المدارس ، ترجمة كمال عبدالحميد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨ .

١٨ - حنان أحمد رشدى : " تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن ٦-٥ سنوات " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى ، العدد الأول يناير ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٠ .

١٩ - حنفى محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربى ، ب . ت .

٢٠ - \_\_\_\_\_ : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضى ، دار الزهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ .

٢١ - دولت عبدالرحمن عبدالقادر : " أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن " ، مجلة الدراسات والبحوث ، المجلد الرابع ، نوفمبر ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .

٢٢ - روحية أمين عبدالله : الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية وألعاب المضرب ، القاهرة ، ١٩٨٧ .

٢٣ - ريسان مجيد خربيط : موسوعة القياسات والإختبارات فى التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية ، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ .

٢٤ - سامية أحمد كمال الهجرسى : " تأثير التمرينات على الإستجابة الفسيولوجية للقلب المريض وعلاقة ذلك بالتغيرات الحادثة فى الدم ( دراسة تجريبية على مرضى شرايين القلب ) " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .

٢٥ - سامية أحمد كمال ، وآخرون : " العلاقة بين بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والبدنية ومستوى الأداء فى رياضة التمرينات الطبية الحديثة " ، المؤتمر الرياضى الأول ، عمان ، أكتوبر ١٩٨٦ .

٢٦ - سعاد السيد إبراهيم : " الألعاب التمهيدية وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ .

٢٧ - سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجى ، مطبعة المعادى ، ١٩٩٠ .

٢٨ - سميرة طه محمود : " الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس فى المرحلة الابتدائية " ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثانى أغسطس ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ .

٢٩ - سهام عفت عبدالرحمن : التدريب الميدانى فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ .

٣٠ - صديقة محمد محمود : " برنامج ألعاب صغيرة لتنمية الحركات الأساسية المرتبطة ببعض مسابقات الميدان والمضمار للتلميذات من ٦ - ٩ سنوات " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ، العدد الأول والثانى ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ .

٣١ - صفية عبدالرحمن أبوعوف : " أثر التمرينات العلاجية على بعض تشوهات القوام لطالبات المرحلة الإعدادية بالقاهرة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

٣٢ - صفية منصور ، أميرة عبدالفتاح : " برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد سبعة أفراد لمرحلة الطفولة المبكرة من سن ٦ - ٩ سنوات " ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد الأول ، أغسطس ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ .

- ٣٣ - ضياء الخياط وعبدالكريم قاسم : كرة اليد ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ .
- ٣٤ - طه سعد على : " أثر تلوث الهواء على الكفاءة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للرياضيين وغير الرياضيين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ .
- ٣٥ - عصام الدين صالح : " أثر البرنامج الدراسي العملى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمورفولوجية لطلبة كلية الشرطة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٣٦ - عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى ( نظريات - وتطبيقات ) ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٣٧ - عفاف محمد حسن : " أثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركى لمهارة التميريرة الكبراجية فى الهجوم الخاطف فى كرة اليد من خطط اللعب " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .
- ٣٨ - \_\_\_\_\_ : " القياسات الجسمية والصفات البدنية اللازمة للاعبات المستوى العالى لكرة اليد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٣٩ - علاء سيد نبيه : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة الماء " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ .
- ٤٠ - فاروق عبدالوهاب : " الإتجاهات الإنفعالية للأطفال نحو المنافسات بدروس التربية الحركية بالمدرسة الإبتدائية " ، مؤتمر التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، ١٩٨٠ .

- ٤١ - فاروق عبدالوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، ١٩٨٣ .
- ٤٢ - فتحي محمد صادق : " بعض المتغيرات المساهمة في إنتقاء المبتدئين فى كرة اليد " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ .
- ٤٣ - فيرنفيك وآخرون : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ( للمبتدئين والمتقدمين ) ترجمة كمال عبدالحميد ، دار المعارف ، ١٩٧٧ .
- ٤٤ - قدرى سيد مرسى : الألعاب الغرضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ب،ت
- ٤٥ - \_\_\_\_\_ : " وضع مجموعة إختبارات بدنية ومهارية للاعبى الدورى الممتاز لكرة اليد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٤٦ - \_\_\_\_\_ : " أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنة المشارك فى البطولة الإفريقية بالجزائر ١٩٨٦ " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى ، العدد الرابع ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
- ٤٧ - \_\_\_\_\_ ، جمال الدين عبدالعاطى : " العلاقة بين بعض متغيرات القوة العضلية لدى لاعبى الدورى الممتاز لكرة اليد وتسجيل الأهداف خلال المباراه " ، إنتاج علمى غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٤٨ - كامل عبدالمنعم ، ووديع ياسين : الألعاب الصغيرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ .

٤٩ - كريم مراد إسماعيل : " تحديد مستويات معيارية لبعض المقاييس الجسمية والصفات البدنية الخاصة للناشئين فى كرة اليد تحت ١٧ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

٥٠ - كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حساتين : اللياقة البدنية ومكوناتها ( الأسس النظرية - الإعداد البدنى ، طرق القياس ) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ .

٥١ - القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ .

٥٢ - لىلى لبيب محمود وآخرون : كرة اليد ، ١٩٩٣ .

٥٣ - مجدى أحمد حجازى : " أثر ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعها على سرعة رد الفعل " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥ .

٥٤ - مجدى أحمد شوقى : " تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة فى مدى الإستفادة التعليمية - جزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢ .

٥٥ - محمد السيد محمد الأمين : " دراسة لبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغيرات الحيوية فى الجهاز الدورى والتنفسى لطلاب كلية التربية الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .

٥٦ - محمد توفيق عبدال موجود : " دراسة برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبى كرة اليد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

٥٧ - محمد جميل ، قدرى سيد مرسى : الألعاب الصغيرة لجميع مراحل طلبة وطالبات  
معاهد التربية الرياضية ، ١٩٧٩ .

٥٨ - محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ،  
١٩٨٦ .

٥٩ - \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،  
١٩٩٠ .

٦٠ - \_\_\_\_\_ ، أبو العلا أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار  
الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ .

٦١ - \_\_\_\_\_ ، محمد نصر الدين : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ .

٦٢ - \_\_\_\_\_ : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس ،  
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٨ .

٦٣ - محمد رضا الوقاد ، محمد العربى شمعون : " أثر برنامج مقترح على تنمية بعض  
عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى الناشئين فى الحرس  
الوطنى بالمملكة العربية السعودية " ، مؤتمر الرياضة للجميع ، مارس ،  
جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٤ .

٦٤ - محمد صبحى حساتين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ .

٦٥ - \_\_\_\_\_ : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، الجهاز المركزى للكتب  
الجامعية والمدرسية ، ١٩٨٣ .

٦٦ - محمد صبحى حساتين : مذكرات غير منشورة فى الإختبارات والمقاييس ، دراسات  
عاليا ، ١٩٨٨.

٦٧ - محمد عاطف الأبحر ، محمد سعيد عبدالله : اللياقة البدنية ( عناصرها - تنميتها -  
قياسها ) ، دار الإصلاح ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٤.

٦٨ - مصطفى حسين إبراهيم : " تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى  
بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة " ،  
المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الثانى والثالث أغسطس ،  
القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥.

٦٩ - مصطفى عبدالله محمود : : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية  
على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقعى للاعبى منتخب الخماسى  
العسكرى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ .

٧٠ - مفتى إبراهيم ، محمود محمد أبو العينين : " تأثير برنامج مقترح لفترة الإعداد على  
كفاءة الجهاز الدورى التنفسى للاعبى كرة القدم " ، المؤتمر الدولى للرياضة  
للجميع فى الدول النامية ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٥ .

٧١ - منى عبدالرازق : " تأثير المناهج التطبيقية على بعض المتغيرات الفسيولوجية  
والصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة " ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

٧٢ - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية ،  
١٩٨٨.

٧٣ - نبيلة عبدالمنعم على شحاته : " أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين  
الأداء المهارى فى الكرة الطائرة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنات بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .

٧٤ - نوال إبراهيم ، عزة عبدالحليم : " برنامج ألعاب صغيرة لتطوير دقة الأداء وأثره على بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية " ، مؤتمر الدول للتاريخ وعلم الرياضة ، المجلد الثانى ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ .

٧٥ - هويدا عبدالحמיד إسماعيل : " تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ .

٧٦ - وجيه أحمد شندى : الكاراتية الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، ١٩٩٣ .

٧٧ - وفاء عادل الصيفى : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على المستوى المهارى للاعبات السباحة التوقعية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ .

٧٨ - يوسف الشيخ ، يس صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار الفكر العربى ، ١٩٦٩ .

### ثانيا : المراجع الأجنبية

- 79 - Carpo, R.O.; Morris. AH. and Grander, R.M. Am. Rev. Resp. Dis : 123. 1987.
- 80 - Castle. V.M. : " Medical Physiology, " Vol. 10 (123) the & C.V. Mosby Co. , 1974.
- 81 - Cox - MH. " Exercise Training Programs and Cardio - Respiratory Adaptation" Clin. Sports. Med. 1991 .
- 82 - Cratty, B.J. : Movement Behaviour and Motor Learning, 3rd ed, Philadelphia, Lea Feliser, 1973.
- 83 - Ecart, H.M., : Practical Measurement of Physical Performance, Lea & Febiger, Philadelphia, 1974.

- 84 - **Edwards, H.** : Socology of sport, Berkeley University of California, 1973.
- 85 - **Harold, M.B. & Rosemary, M.** : Apractical Approach to Measurement in Physical Education, 2nd ed, Lea & Febiger, Philadelphia, 1973.
- 86 - **Herbert Ade Vries** : Phsiology of Exercise Physical Education and Athletics.  
Lodon stables press, 1970.
- 87 - **Hermansen, L. and Wachthova, M.** : " Cappillary Density of Skeletal muscle  
in well trained and unterained men " J.Appl. Physical., 19710
- 88 - **Karpovich, P.V.C. Sinning, W.E** : Physiology of Muscular Activity, 7 th ed.  
M.B Sounders Company, 1971.
- 89 - **Lamp, OR.** : "Physiology of Ecercise " Macmillan Publishing Co., Inc. New  
York, Collier-London 1978.
- 90 - **Langley, L.et al** : "Dynamic Anatomy and Physiology" , Mc. Graw Hill, Book  
Co., New York 1980 .
- 91 - **Mathews, D.K. and Fox** : The Physiological Basis of Physical Education, and  
Athletics, 2nd ed, W.B. Saunders Company, Phila, 1976
- 92 - **Reh, J.,** : "Aid for Introduction into sports Biology " German colloge for  
physical culture, Leipzig. 1972.
- 93 - \_\_\_\_\_ : Pesychologyand life. Bombey india, 1970.
- 94 - **Rudik** : Psychologie, Einlerb buch for tarnlehren Sportlehrer and trainer, Vol hv  
wissen volkseigrmer verlage, Berlin 1963 p. 304.
- 95 - **Singer, R.N.** : Motor Learning and humen performance an application to  
physical Education Skills, 2 ed. Macirlcon publishin Co., New  
york. 1975.
- 96 - **Sloan, A.W.** : Physiology for students and Teachers of physical Education,  
London Edwerd, ltd, 1975.
- 97 - **Special Supplement - Pat (B) Fourth Congress of Al-Azhar Faculty of  
Medicine**, 21 st - 23 rd October, 1992.
- 98 - **Srnoff, S.J. et al** : Hemodynamic determinate of Oxygen Consumption of the  
Heart with Special Refrence to the tensiontime index, American  
Journal of Physiology 1985.
- 99 - **Tallat, M. et al** : Phsicology in medical practice, Vol., 11 the Anglo Egyptain  
Books hop 1974, pp 310.

100- **Williams** : Principles of Physical Education, Vd. I.P. 1971.

101- **Wilmore, M.S** : "Training for sport Activity, the physiological Basis of the conditioning process", 2nd ed London, allyn and paconic, 1982.

# المرفقات

## مرفق (١)

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

## إستبيان

خاص بالخبراء فى مجال كرة اليد  
دراسة حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة

## إعداد

عزة حسن صيام محمد  
مدرس مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

تحاول الباحثة من خلال هذا الإستبيان للتعرف من وجهة نظر سيادتكم على أهم عناصر اللياقة البدنية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة وبالرغم من إيمان الباحثة بأهمية كل من هذه الصفات الا أنها تجد تفاوتاً فى درجة أهمية كل منها .

لذلك نتقدم بالباحثة لسيادتكم لتستشير بأرائكم التى تعتبرها خير موجه فى هذه الدراسة .

مع جزيل الشكر ،

الباحثة

الاسم

المهنة :

عدد سنوات الخبرة :

المطلوب تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة وذلك عن طريق وضع الدرجة من (١٠) امام الصفة .

يمكن اضافة عنصر جديد أو أكثر ترى أهميتها للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة وغير مدونه بالاستمارة :

الدرجة من عشرة

عناصر اللياقة البدنية الخاصة :

١- القوة العضلية :

أ - قوة عضلات الرجلين

ب - قوة عضلات الظهر

ج - قوة عضلات القبضة

٢- القدرة العضلية :

أ - قدرة العضلية للرجلين

ب - قدرة العضلية للذراعين .

٣- التحمل العضلي . ( الجلد العضلي )

٤- التحمل الدوري التنفسي . (الجلد الدوري التنفسي)

٥- السرعة :

أ - السرعة الحركية

ب - سرعة الانتقال

ج - سرعة زمن الرجوع

٦- الرشاقة

٧- المرونة

٨- التوازن

٩- الدقة

١٠- التوقف العضلي .

١١- عناصر للياقة البدنية أخرى

عناصر أخرى

تقوم الباحثة / عزة حسن صيام مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة  
بدراسة عنوانها .

" تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة  
الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١ اسنة "

وبما ان سيادتكم احد خبراء اللعبة في جمهورية مصر العربية فان الامل كبير في  
الاستفادة من خبراتكم نحو توزيع زمن الوحدة ومحتواها داخل البرنامج المقترح الذى سوف  
يطبق فى البحث .... لذا نوجو من سيادتكم التكرم بابداء الراى .

واخيرا لا يسع الباحثه سوى تقديم الشكر مقدما لمساعدتكم البناءة والايجابيه فى العمل  
على نهض وتطوير لعبة كرة اليد .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثه

عزة حسن صيام

أرجوا وضع علامة (✓) تحت موافقة أو غير موافقة على كل توزيع زمن الوحدة ومحتواها

الزمن القتراح	غير موافق	موافق	المحتوى	توزيع زمن الوحدة	التقسيم
			تهيئة عامة	٧ ق	١- الاحماء
			العاب تمهيدية لتنمية عناصر اللياقة البدنية	٢٠ ق	٢- الجزء الرئيسى أ- اعداد بدنى (عام وخاص)
			تعليم الاداء الفنى لكل مهارة على حدة	١٥ ق	ب- النشاط التعليمى
			مباريات تعليمية بمجموع المهارت التى تم تعليمها	١٥ ق	ج- النشاط التطبيقى
			تمرينات تهدئة واسترخاء	٣ ق	٣- الجزء الختامى الختام
				٦٠ ق	المجموع

## مرفق ( ٣ )

## اسماء ومؤهلات الخبراء

م	الاسم	المؤهلات العلمية والعملية
١	أ.د. لواحظ فيدال	أستاذ متفرغ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٢	أ.د. روحية أمين عبدالله	أستاذ متفرغ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٣	أ.د. نادية هاشم	أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٤	أ.د. ليلى لبيب محمود	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٥	أ.د. ناهد محمد سعد	أستاذ ووكيل الكلية لشئون الطلاب والتعليم بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٦	أ.د. ثناء عبدالحميد عمارة	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٧	أ.د. حسنى عز الدين	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٨	م.د. سحر محمد جوهر	مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٩	م.م. عمرو محمد الجمال	مدرس مساعد ومدرّب كرة يد بنادى مدينة نصر الرياضى .
١٠	نامق حسين عبدالله	مدرّب بنادى الزهور الرياضى .
١١	أحمد شاهين	مدرّب بنادى الشمس الرياضى .
١٢	محمد إبراهيم بعلوشة	مدرّب بنادى مدينة نصر الرياضى .
١٣	سامى سليمان حسين	مدرّب بنادى هليوليدو .
١٤	سمير عبدالمقصود	مدرّب بالنادى الأهلى الرياضى .
١٥	مصطفى صابر إسماعيل	مدرّب بالنادى الأهلى الرياضى .

## مرفق (٤)

## إختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة

-

## ١ - إختبار العدو ٤٥,٧٠م من البدء العالى

## غرض الإختبار

قياس السرعة القصوى الإنتقالية من الجرى .

## مستوى السن

من ١٠ سنوات إلى ١٧ سنة للبنين والبنات .

## الأدوات اللازمة

- منطقة فضاء مناسبة لإجراء الإختبار طولها لا يقل عن ٥٠م وبعرض لا يقل عن ٥م ويفضل زيادة هذه المسافة لتحقيق عوامل الأمن وتحدد منطقة إجراء الإختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر للنهاية المسافة بينهما ٤٥,٧٠م .
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب ثوانى .

## وصف الأداء

- تتخذ المختبرة وضع الإستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء تتخذ المختبرة وضع الإستعداد من البدء العالى خلف خط البداية.
- عند إعطاء إشارة البدء تجرى المختبرة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية .

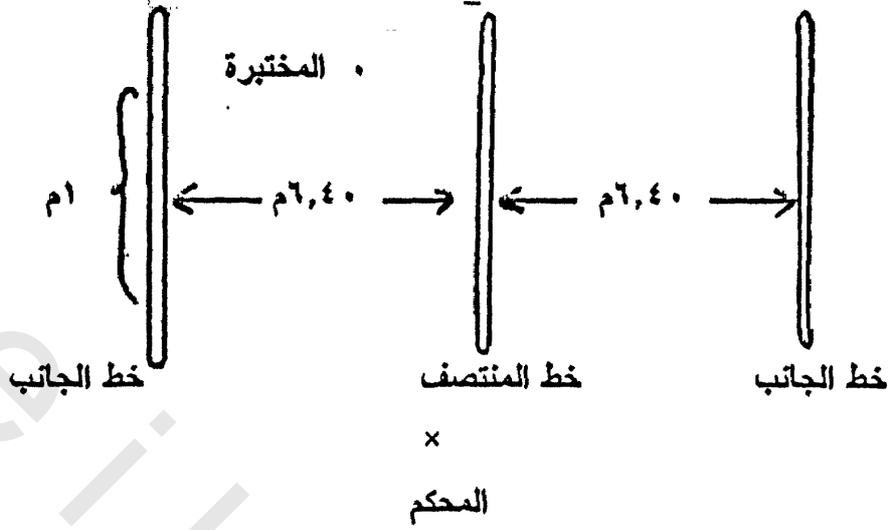
## تعليقات الإختبار

- يجرى كل إثنين من المختبرين معا لضمان توافر عامل المنافسة .
- يبدأ الإختبار من وضع البدء العالى .
- تعطى للمختبرة محاولة واحدة فقط .
- ينادى الآذن بالبدء بالتداء التالى خذ مكانك - إستعد - إجرى .

## حساب الدرجات

- يحسب الزمن منذ إعطائها إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية لأقرب ١,٠ ثانية .

## ٢ - إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقائية



## غرض الإختبار

قياس القدرة على الإستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لإختبار المثير ، وقد وضع هذا الإختبار على أساس أنه يشبه الأنماط الحركية فى عدد من الألعاب الرياضية .

## مستوى السن

من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية - للبنين والبنات .

## الأدوات اللازمة

- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠م وبعرض ٢م .
- ساعة إيقاف وشريط قياس .

## الإجراءات

- تخطط منطقة الإختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر مسافة ٦,٤٠ م ، وطول الخط ١ م .

## وصف الأداء

- تَنفُ المخبِرة عند إحدى نهايتى خط المنتصف فى مواجهه المحكم الذى يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- تتخذ المخبِرة وضع الإستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث تنحنى بجسمها للأمام قليلا .

- يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- تستجيب المختبرة لإشارة البدء وتجاول الجرى بأقصى سرعة ممكنة فى الإتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذى يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٠,٤٠م .
- وعندما تقطع المختبرة خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
- وإذا بدأت المختبرة الجرى فى الإتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر فى تشغيل الساعة حتى تغير المختبرة من إتجاهها وتصل إلى خط الجانب الصحيح .
- تعطى المختبرة عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى ٢٠ ث وبواقع خمس محاولات فى كل جانب .
- تختار المحاولات فى كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحد الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة : يسار، وعلى الخمس الأخرى كلمة : يمين ثم تَقلب جيدا وتوضع فى كيس أو صندوق أو قبة ثم تسحب بدون النظر فيها .

#### تعليمات الإختبار

- يعطى كل مختبرة عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الإختبار .
- يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء ، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة فى نفس الوقت .
- يقوم المحكم قبل أن يجرى الإختبار على المختبره بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها فى بطاقة خاصة يقوم/بوضعها فى إحدى يديه لترشدة فى تسلسل إتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبره على حده وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الإتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية .
- يجب عدم معرفة المختبرة بأن المطلوب منها أداء عشر محاولات موزعة على الإتجاهين بالتساوى وإنما يحتمل ان يكون عدد محاولات إتجاه ما أكبر من الآخر ، وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبرة لأخرى .
- يجب ان يبدأ الإختبار بأن يعطى المحكم الإشارة التالية :
- استعد - أبدا ، وفى جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتى ( استعد - أبدا ) فى مدى يتراوح ما بين ( ٠,٥ إلى ٢ ث ) .

الأسم :

التاريخ :

ترتيب المحاولات : الزمن

١ - يمين

٢ - شمال

٣ - يمين

٤ -

٥ -

٦ -

٧ -

٨ -

٩ -

١٠ -

الدرجة الكلية = ٠,١ = ..... ث

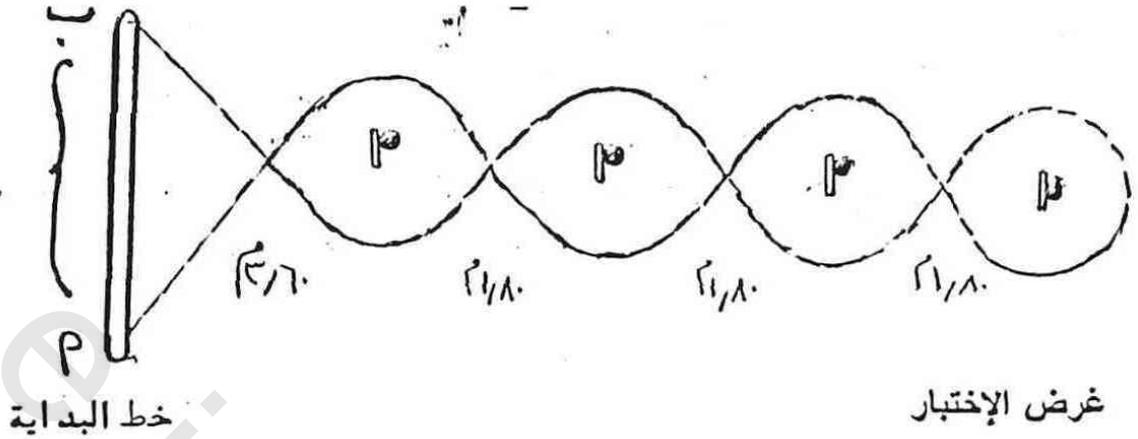
- يجب على المختبرة القيام ببعض التمرينات الخفيفة بغرض الإحماء

حساب الدرجات :

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ٠,١ ث

- درجة المختبرة هي : متوسط المحاولات العشر .

## ٣ - إختبار الجرى الزجاجى



غرض الإختبار  
قياس القدرة على تغير الإتجاه أثناء الجرى .

مستوى السن

من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

الأدوات اللزمنة

شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ حواجز .

الإجراءات

- يرسم خط البداية طوله ١,٨٠م وسمكه ٥ سم .
- توضع أربع حواجز فى مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد ٣,٦٠م من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط وآخر ١,٨٠م .
- تحدد نقطتين عند طرفى خط البداية والنهاية وتكن هاتين النقطتين أ ، ب .

وصف الأداء

- تتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالى خلف خط البداية وعند الطرف الايمن للخط عند النقطة (أ) .
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء تبدأ المختبر فى الجرى بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما تصل إلى الحاجز الأول تتطلق منه لتقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

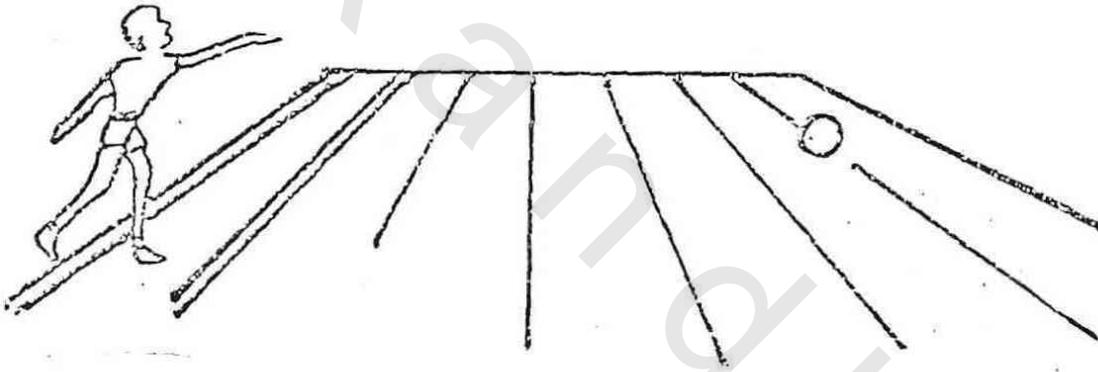
## تعليمات الاختبار

- تبدأ المختبرة الجرى من وضع الوقوف عند النقطة (أ).
- ينتهى الإختبار بأن تقطع المختبرة خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب) .
- تعطى المختبرة محاولة واحدة .

## حساب الدرجات

- درجة كل مختبرة هى الزمن الذى تستغرقه فى أداء الإختبار منذ لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب من ٠,١ من الثانية .

## ٤ - إختبار رمى كرة يد ناعمة لأقصى مسافة



## الغرض من الإختبار

- قياس القدرة العضلية للذراع والمنكب .

## مستوى السن

- من ٩ سنوات فأكثر .

## الأدوات اللازمة

- شريط قياس ، كرة ناعمة .
- يرسم خط على الأرض ، يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمى يتم تقسيمه لسهولة القياس خطوط عرضية المسافة بينهما ( واحد متر ) . على أن يسمح قطاع الرمى بتسجيل أقصى مسافة ممكنة . كما تحدد منطقة للرمى طولها ( ١٥ متر ) تقوم المختبرة بالرمى منها .

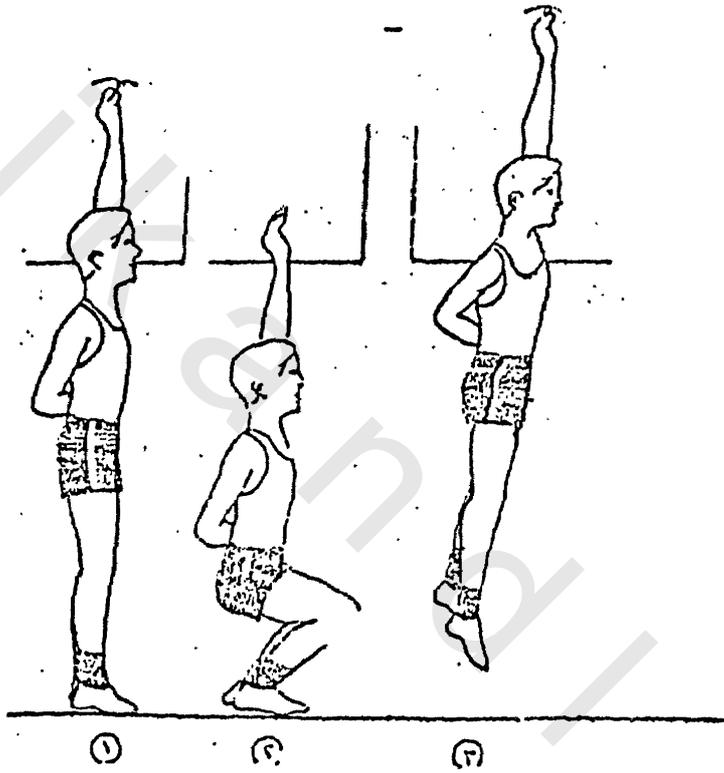
## وصف الأداء

- تقف المختبرة خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ، ثم يقوم برمي كرة يده بأقصى مسافة ممكنة ،

## حساب الدرجات

- تُقاس المسافة عموديا من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض .

## إختبار القدرة العمودية للوثب



## غرض الإختبار

- قياس القدرة العضلية النقية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى .

## مستوى السن

- من ١٠ سنوات فأكثر . للبنين والبنات .

## الأدوات اللازمة

- لوحة من الخشب مدهونة باللون الأسود عرضها ٠,٥ م وطولها ١,٥م ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط وآخر ٢ سم .
- حائط أملس لا يقل إرتفاعه من الأرض عن ٣,٦٠ م .
- قطع طباشير أو مسحوق جير .

- يمكن الإستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط .

### الإجراءات

- تثبت لوحة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على إرتفاع يسمح لأقصى مختبرة بأن تؤدي الأختبار ، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيدا عن الحائط بمسافة لا تقل عن ٥٠ سم حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب الأعلى .
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم .

### وصف الأداء

- تنف المختبرة على أطراف أصابعها مواجهه للوحه ويمد الذراع المفضل عاليا لأقصى مايمكن وتحدد العلامة بالطباشير على اللوحة عند أصبعها الأوسط مع ملاحظة ملاصقة العقب وأن توضع الذراع الأخرى خلف الظهر وفوق الشورت ويواجه ظهرها جسم الفرد.
- تقوم المختبرة بثني الركبتين كاملا مع إحتفاظه بذراعه لأعلى كما فى رأسه وظهره على إستقامة واحدة مع إحتفاظه بتوازن جسمه .
- ينادى على المختبره بالوثب عاليا لأقصى مايمكن للمس اللوحة أو الحائط ووضع علامة بأصبعها الأوسط فى أعلى نقطة يصل إليها .

### تعليمات الإختبار

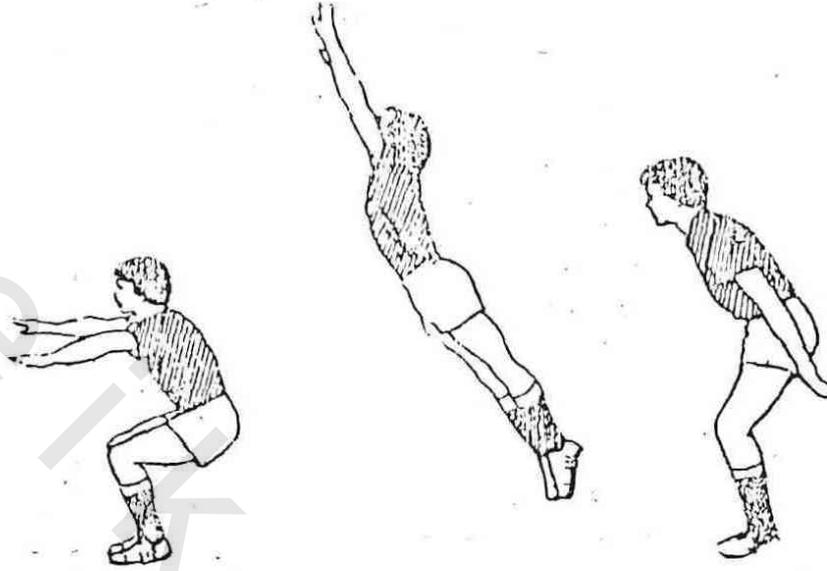
تعطى المختبرة ثلاث محاولات وفى المحاولة الثالثة والأخيرة يردد المسجل هذه هى محاولتك الأخيرة حاولى أن تجلسى أحسن مستوى لك .

### حساب الدرجات

يتم حساب وزن المختبرة ، تستخرج درجة أحسن محاولة للمسافة بين العلامة التى سجلتها المختبرة عند وقوفها على أطراف أصابعها والمسافة التى سجلتها عند الوثب .

$$\text{تحسب درجة المختبرة} = \frac{\text{درجة أحسن محاولة}}{\text{وزن الجسم}} \times \text{قدم / رطل}$$

## ٦ - إختبار الوثب العريض من الثبات



## غرض الإختبار

قياس القدرة العضلية للرجلين للوثب للأمام .

## مستوى السن

من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات .

## الأدوات اللازمة

أرض مستوية لاتعرض اللاعبه للإنزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط البداية .

## الإجراءات

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الإرتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط والآخر ٥ سم وتدل أيضا على المسافة بينهما وبين خط الإرتقاء .

## وصف الأداء

- تَقف المختبره خلف البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .

- تبدأ المختبرة بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

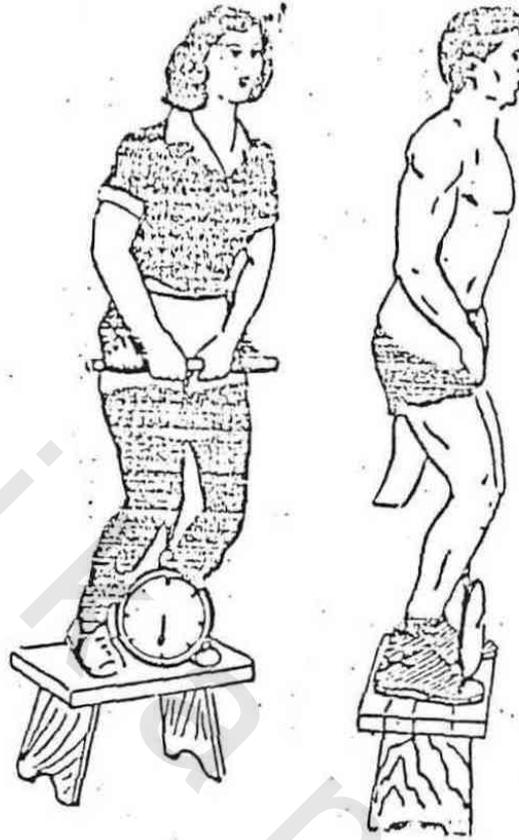
#### تعليمات الإختبار

- يقام الإختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .
- يسمح بالأحماء قبل أداء الإختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبرة ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة فى الدفع .

#### حساب الدرجات

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم بلمس الأرض .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تحتسب للمختبرة درجات أحسن محاولة .

## ٧ - إختبار قوة عضلات الرجلين



غرض الإختبار

قياس القوة الإيزومترية للعضلات الباسطة للرجلين حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لها .

الأدوات اللازمة

- جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم .

وصف الأداء

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- تتخذ المختبرة وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج .
- تقوم المختبرة بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين .
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بمد الرجلين لأعلى لأقصى قوة ممكنة .

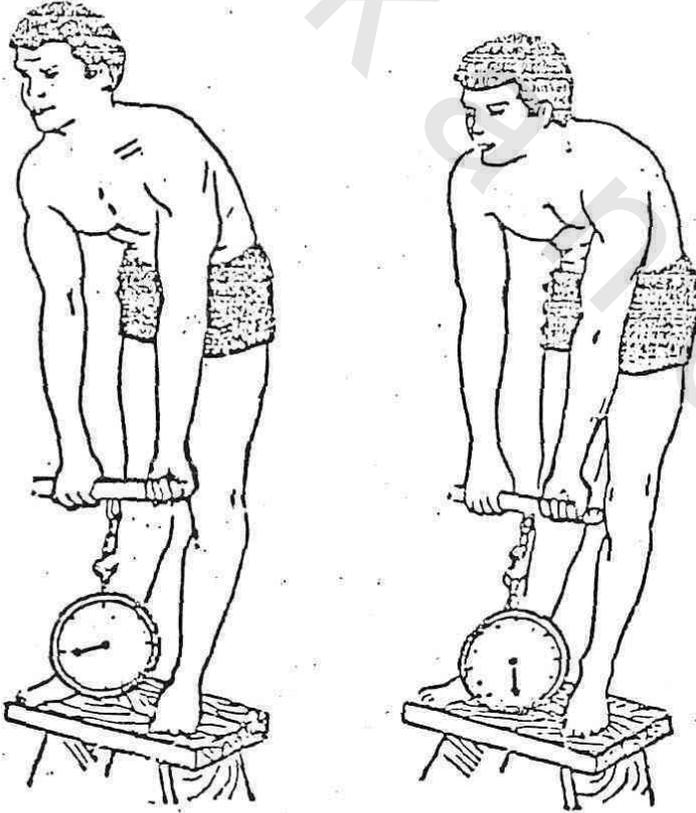
## تعليمات الإختبار

- يجب على المختبرة أن تحافظ على وضع الظهر والذراعين بإستقامة واحدة فى وضع متعامد على الأرض .
- عدم الميل بالرأس للأمام والخلف .
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجاءة أو مرة واحدة .

## حساب الدرجات

- يعطى لكل مختبره محاولتين متتاليتين ، تحسب لهما نتائج أفضلها مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام .

## ٨ - إختبار قوة عضلات الظهر



## غرض الإختبار

- قياس قوة عضلات الظهر .

## الأدوات اللازمة

- جهاز ديناموميتر كما فى الإختبار السابق .

## وصف الأداء

- يتخذ المختبرة وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثنى الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدى باليدين .

- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدى بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبرة من الشد لأعلى من وضع ثنى الجذع وفرد الركبتين .
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لأخراج أقصى قوة ممكنة .

#### تعليمات الإختبار

- يجب الإحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر .
- القبض على البار الحديدى بالطريقة العكسية أى تكون ظهر إحدى اليدين للخارج .
- يجب أن يكون الرأس من الجذع على إستقامة واحدة .

#### حساب الدرجات

كما فى الإختبار السابق .

#### - إختبار قوة القبضة

#### معرض الإختبار

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى واليسرى .

#### الأدوات اللازمة

جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن .

#### وصف الأداء

- تمسك المختبرة الديناموميتر بقبضة يده .
- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .

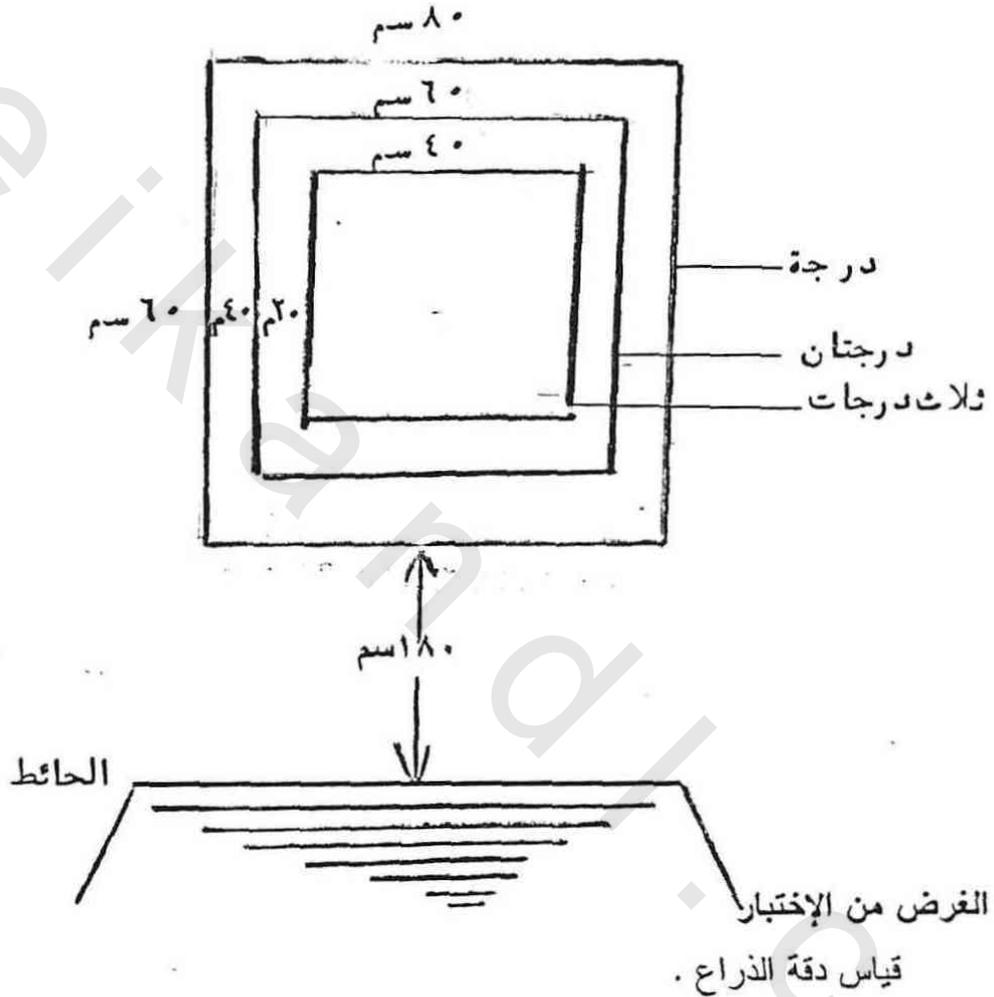
#### تعليمات الإختبار

- يجب على المختبرة الا تلمس باليدين أى جزء من جسمه أو أى شئ خارجى .
- تؤدى الإختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

## حساب الدرجات

تعطى لكل مختبرة محارلتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلهما .

## ١٠ - إختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة



## مستوى السن

من ٩ سنوات حتى مرحلة سن الجامعية للبنين والبنات .

## الأدوات اللازمة

خمس كرات تنس ، حائط أمامه أرض ممهده . يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أو أبعادها موضحة ، الحد السفلى للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ٨٠سم، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار .

## وصف الأداء

تقف المختبرة خلف الخط ، ثم تقوم بتصويب الكرات الخمس متتالية على المستطيلات محاولات إصابة المستطيل الصغير ، وللمختبرة الحق في إستخدام أى من اليدين في التصويب .

## حساب الدرجات

- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له ) تحسب للمختبرة ثلاث درجات .
- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له ) تحسب للمختبرة درجتان .
- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له ) تحسب للمختبرة درجة واحدة .
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة تحسب للمختبرة صفر .

## ١١ - إختبار اللمس السفلى والجانبى



## غرض الإختبار

قياس المرونة الديناميكية ، حيث يقيس بثنى ومد وتدوير .

## العمود الفقري

## مستوى السن

من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

## الأدوات اللازمة

ساعة إيقاف ، حائط .

## وصف الأداء

ترسم علامة (x) على نقطتين هما :

- على الأرض بين قدمي المختبرة .
- على الحائط خلف ظهر المختبرة ( في المنتصف ) .

عند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة بثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة (x) الموجودة بين القدمين ، ثم تقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة (x) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لأسفل للمس علامة (x) الموجودة بين القدمين مرة ثانية ، ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس علامة (x) الموجودة خلف الظهر ، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين ثانية . مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين .

## تعليمات الإختبار

- يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء .
- يجب إتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات .
- يجب عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء .

## حساب الدرجات

تسجل للمختبرة عدد اللمسات التي أحدثتها على العلامتين خلال ٣٠ ثانية .

## ١٢ - إختبار رمي وإستقبال الكرة

### الغرض من الإختبار

قياس التوافق بين العين واليد .

## مستوى السن

من ٩ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية - للبنين والبنات .

## الأدوات اللازمة

كرة تنس ، حائط يرسم خط على بعد ٣ أمتار من الحائط .

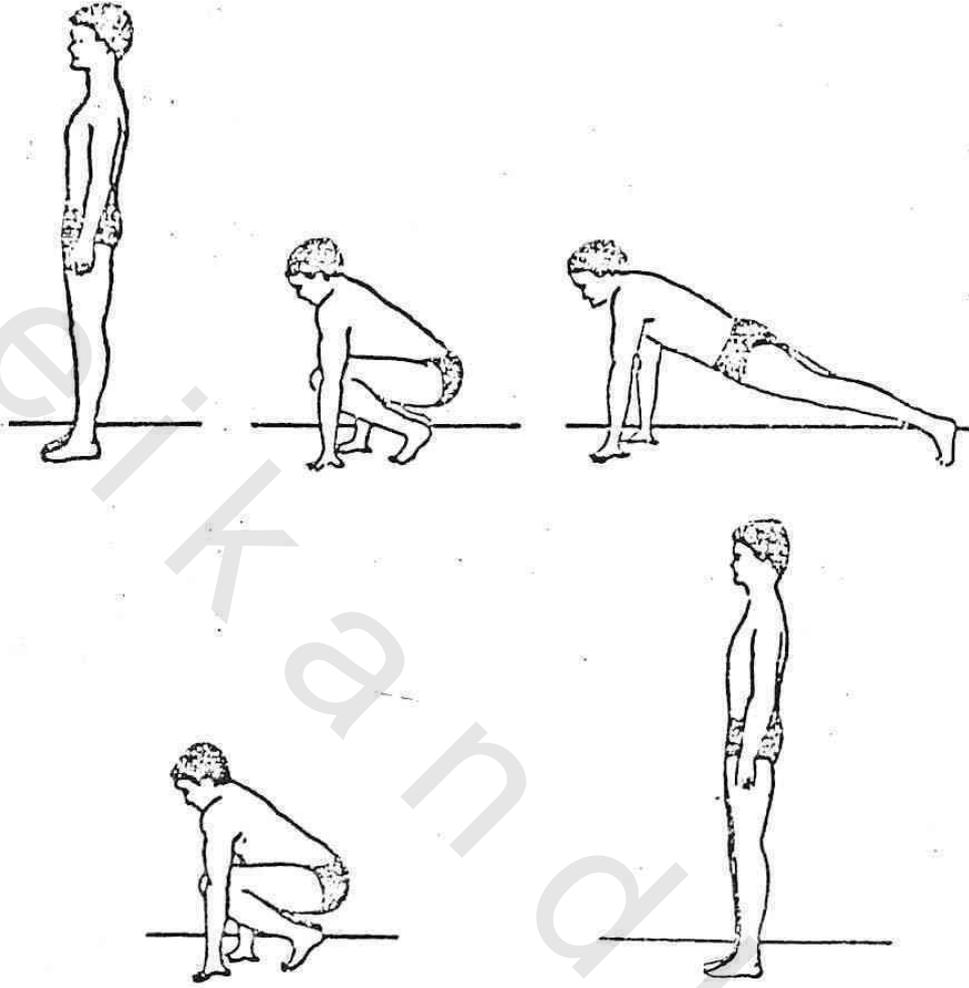
## وصف الأداء

- تقف المختبرة أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الإختبار وفقا للتسلسل الآتى :
- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد .
- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد .
- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط باليد اليسرى .

## حساب الدرجات

لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبرة درجة ، أى أن الدرجة النهائية هى (١٥) درجة.

## ١٣ - إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف



غرض الإختبار

قياس التحمل العضلى العام للجسم .

مستوى السن

من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة

بساط رقيق من اللباد يوضع على أرض مستوية كما يمكن أداء الإختبار فى صالة

الجمباز أو على أرض رمليّة مستوية .

### وصف الأداء

- تقف المختبرة معتدلة .
- عند إعطاء الإشارة يقوم بثنى الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعيبين ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين .
- قذف الرجلين خلفا لاتخاذ وضع الإنبطاح المائل تمام .
- قذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثنى الركبتين .
- الوقوف فى وضع معتدل والصدر أماما للوصول للوضع الابتدائى .
- تقوم المختبرة بالأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف .

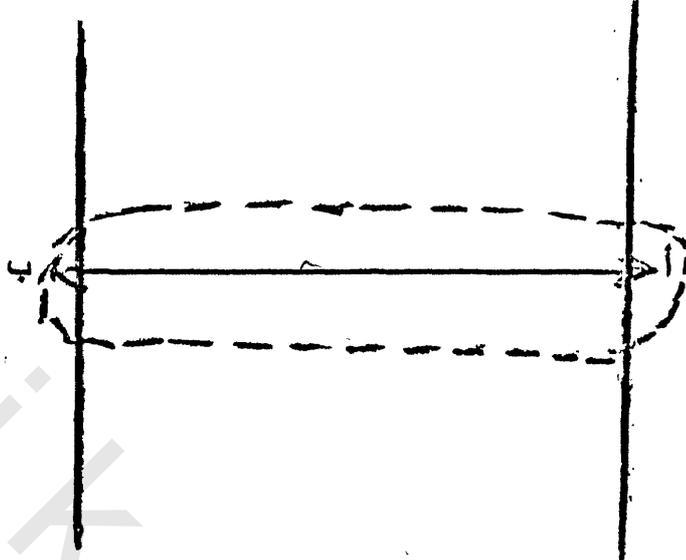
### تعليمات الإختبار

- ينتهى الإختبار ويتوقف العد حينما تتوقف المختبرة للراحة .
- لاتحسب المحاولات غير الصحيحة فى العدد .
- لا يؤدى الإختبار بسرعة. كما فى إختبار الرشاقة حيث لا يدخل كمحك .
- تعطى المختبرة محاولة واحدة فقط .

### حساب الدرجات

- تحسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هى :
- ثنى الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين أمام الوقوف .

## ١٤ - إختبار الجرى المكوي ٥ × ٥٥ م



غرض الإختبار  
قياس التحمل الدورى التنفسى .

مستوى السن

من ٦ سنوات إلى مرحلة الدراسة الجامعية ، للبنين والبنات .

الإجراءات

- يرسم خطان من الجير طول الخط ٢م فى ملعب لكرة القدم أو أى منطقة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين ٥٥م .
- توضع رايه فى منتصف كل خط وبارتفاع لا يقل عن ٤٠ سم .

الأدوات اللازمة

عدد ٢ رايه ركنية من رايات كرة القدم وساعات إيقاف .

وصف الأداء

- تتخذ المختبرة وضع الإستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن خط (أ) فى وضع البدء العالى ، وعند إعطائه إشارة البدء تقوم بالجرى نحو الراية الأخرى للدوران حولها ، والعودة إلى خط البدء والدوران حول الراية الأولى ، وهكذا تستمر المختبرة فى قطع المسافة ذهابا وأيابا بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهى المرة الأخيرة عند خط النهاية (ب) .

### تعليمات الإختبار

- تبدأ المختبره الجرى العالى .
- تجرى كل مختبره بمفردها، يعلن لكل مختبره بعد كل لفة عدد اللفات الباقية لها .
- يعلن الرقم الذى تسجله كل مختبره على المختبره التى تليها لضمان عامل المنافسة .
- تعطى كل مختبره محاولة واحدة فقط .

### حساب الدرجات

يسجل الزمن الذى تستغرقه المختبره فى قطع المسافة بين الخطين ذهابا وإيابا خمس مرات بالثوانى لأقرب ٠,١ ث .

## مرفق رقم (٥)

### جهاز الـ SPIROMAX 100

#### مواصفات الجهاز

- ١- جهاز يشبه التليفون ذو الأزرار الرقمية
- ٢- يعمل الجهاز بنظام الكمبيوتر .
- ٣- أمريكي الصنع .

#### استخدامات الجهاز

يستخدم الجهاز لقياس المتغيرات التنفسية الآتية :-

- ١- السعة الحيوية القصوى .
- ٢- حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى الثانية الأولى .
- ٣- النسبة بين السعة الحيوية القصوى وحجم هواء الزفير المطرود بقوة فى الثانية الأولى :
- ٤- تدفق هواء الزفير بقوة ما بين ٢٥% ، ٧٥% ز
- ٥- متوسط الزفير الأوسط .
- ٦- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير .
- ٧- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٢٥% .
- ٨- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٥٠% .
- ٩- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٧٥% .
- ١٠- زمن الزفير .
- ١١- الحد الأقصى للسعة الحيوية بقوة .
- ١٢- الحد الأقصى لهواء الزفير فى الثانية الأولى .

#### إعداد/الجهاز للعمل :-

- ١- يتم معايرته طبقا لدرجة الحرارة ونسبة الرطوبة فى الجو وعلاقة المكان بسطح البحر إرتفاعا وإنخفاضا وتمت المعايرة بإدخال كمية من الهواء طبقا للعوامل السابقة .

٢- يتم تجهيزه كالاتى :-

- أ- لفة بكرة ورق يكتب عليها التقرير الوظيفى .
- ب- عدد ٣ قلم ( اهر ، اسود ، اخضر ) لعمل الرسم البيانى للقياسات
- ج- قطعة الفم ( قطعة لكل لاعب ) حرصا على الصحة العامة .

كيفية الاستخدام :-

بعد تجهيزه ومعايرته للعمل :-

- ١- يتم تخصيص رقم كود لكل لاعب فى العينة يسجل بالكمبيوتر .
- ٢- يتم ادخال البيانات الآتية بالجهاز :-  
السن . الوزن . الطول . الجنس . مدخن أو غير مدخن . جراحة بالرئة .  
أمراض بالقلب . الكحة . ..... إلخ .
- ٣- يتخذ اللاعب وضع الإستعداد كالاتى :-  
أ- (وقوف فتحا - ثنى الركبتين قليلا) ميل الجذع للأمام ممسكا بأنبوبه الجهاز بكلتا يديه  
ب- يأخذ اللاعب اقصى شهيق ثم يخرج أقصى زفير فى الجهاز عن طريق قطعة الفم  
والأنبوبة .  
ج- يكرر اللاعب نفس الأداء ثلاث مرات ، ينتج عنها ثلاث قراءات ويقوم الجهاز باختيار  
أفضل قراءة ويخزنها به .

بعد إنتهاء اللاعب من الأداء يبدأ الجهاز فى كتابة التقرير الوظيفى

PULMONARY FUNCTION REPORT بالترتيب الآتى :-

- ١- رقم الكود للاعب والبيانات المورفولوجية التى تم إدخالها بالجهاز (السن - الوزن -  
الطول - الجنس - إلخ ) وكذا تاريخي إجراء التجربة .
- ٢- المتغيرات التنفسية الـ ١٢ وأمام كل متغير يوجد البيانات الآتية :-  
أ- المتغير التنفسى المتوقع . PRED  
ب- المتغير التنفسى الحقيقى . ACTL  
ج- النسبة المئوي بين الحقيقى والمتوقع . PRED. %
- ٣- رسم المنحنى البيانى للمتغيرات التنفسية فى لونين مختلفين حتى تسهل عملية المقارنة.
- ٤- يشتمل التقرير على التعليق COMMENT على القياسات السابقة وعلاقتها بحالة الجهاز  
التنفسى لدى اللاعب .

٢- يتم تجهيزه كالآتي :-

- أ- لفة بكرة ورق يكتب عليها التقرير الوظيفي .
- ب- عدد ٣ قلم ( أهرم ، أسود ، أخضر ) لعمل الرسم البياني للقياسات
- ج- قطعة الفم ( قطعة لكل لاعب ) حرصا على الصحة العامة .

كيفية الاستخدام :-

بعد تجهيزه ومعايرته للعمل :-

- ١- يتم تخصيص رقم كود لكل لاعب في العينة يسجل بالكمبيوتر .
- ٢- يتم ادخال البيانات الآتية بالجهاز :-  
السن . الوزن . الطول . الجنس . مدخن أو غير مدخن . جراحة بالرئة .  
أمراض بالقلب . الكحة . .... إلخ .

٣- يتخذ اللاعب وضع الإستعداد كالآتي :-

- أ- (وقوف فتحا - ثنى الركبتين قليلا) ميل الجذع للأمام ممسكا بأنبوبه الجهاز بكنتا يديه
- ب- يأخذ اللاعب أقصى شهيق ثم يخرج أقصى زفير في الجهاز عن طريق قطعة الفم والأنبوبة .
- ج- يكرر اللاعب نفس الأداء ثلاث مرات ، ينتج عنها ثلاث قراءات ويقوم الجهاز باختيار أفضل قراءة ويخزنها به .

بعد إنتهاء اللاعب من الأداء يبدأ الجهاز في كتابة التقرير الوظيفي

PULMONARY FUNCTION REPORT بالترتيب الآتي :-

- ١- رقم الكود للاعب والبيانات المورفولوجية التي تم إدخالها بالجهاز (السن - الوزن - الطول - الجنس - إلخ ) وكذا تاريخي إجراء التجربة .
- ٢- المتغيرات التنفسية الـ ١٢ وأمام كل متغير يوجد البيانات الآتية :-  
أ- المتغير التنفسي المتوقع . PRED  
ب- المتغير التنفسي الحقيقي . ACTL  
ج- النسبة المئوية بين الحقيقي والمتوقع . PRED. %

٣- رسم المنحنى البياني للمتغيرات التنفسية في لونين مختلفين حتى تسهل عملية المقارنة.

٤- يشتمل التقرير على التعليق COMMENT على القياسات السابقة وعلاقتها بحالة الجهاز التنفسي لدى اللاعب .



المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	السرعة رشاقة		<p>تتابع النجمة</p> <p>- تقسم اللاعبين إلى قاطرات في تشكيل نجمة وتعطى لكل قاطرة أرقام متسلسلة .</p> <p>- عند سماع الصفارة تجرى اللاعبة ممسكة بمنديل حول القاطرات ثم تسلم المنديل إلى رقم (٢) الذى تكرر نفس العمل وهكذا ويستمر السباق حتى تأخذ كل لاعبة دورها . القارة التى تنتهى أولا تكون الفائزة .</p> <p>- تكرر مرة أخرى .</p>	
	قوة عضلية		<p>سباق الشد</p> <p>- تقسم اللاعبين إلى فريقين يقف كل فريق مواجهاً للفريق الآخر فى شكل أزواج متنافسة .</p> <p>- يرسم خط وتقف لاعبات كل فريق خلفه مع فرد الذراعين أماما مع مسك رسغى اليدين معا . عند سماع الصفارة يحاول كل منهما شد الآخر أماما . اللاعبة التى تستطيع شد زميلتها للأمام بحيث تجعلها تعبر الخط الذى أمامها تعتبر فائزة .</p> <p>- تكرر خمس مرات وفى كل مرة .</p> <p>- تحتسب نقاط كل فريق . والفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقطة .</p>	
النشاط التعليمي	- الإحساس والتحكم فى الكرة . - نبذه عن التمرير وتعليم التمريرة الكرابجية من مستوى الكتف	١٥	<p>- رمى الكرة بكلتا اليدين إلى أعلى ثم إستلامها مرة أخرى . مع التكرار عدة مرات .</p> <p>- وثب اللاعبين إلى أعلى عند إستلام الكرة مع التكرار عدة مرات .</p> <p>- تذف الكرة بكلتا اليدين إلى أعلى مع التصفيق أمام وخلف الجسم قبل إستلامها . مع التكرار عدة مرات .</p> <p>- تذف الكرة بيد واحدة إلى أعلى مع التصفيق مرتين أمام وخلف الجسم قبل إستلامها . مع التكرار عدة مرات .</p>	



التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	<p>- قذف الكرة بيد واحدة إلى أعلى مع التصفيق مرتين أمام وخلف الجسم قبل إستلامها . مع التكرار عدة مرات .</p> <p>- تنطيط الكرة على الأرض مع التصفيق مرة خلف وأمام الجسم قبل إستلامها .</p> <p>- تكرار التدريب السابق مع التصفيق مرتين والتكرار عدة مرات .</p> <p>- شرح النقاط الفنية والتعليمية لمهارة التمريزة الكرابجية من مستوى الكتف .</p> <p>- شرح لطرق الإستلام .</p> <p>( إيقاف الكرة ، لقف الكرة ، التقاط الكرة ) .</p>			
	<p>- تمرير وإستلام الكرة على الحائط من بعد (٢) م .</p> <p>- تكرار التدريب السابق على بعد (٣) م من الحائط .</p> <p>- تكرار التدريب السابق على بعد (٥) م من الحائط .</p> <p>- تقف اللاعبين فى مجموعات تضم كل منها إثنين من اللاعبين ، أمام الحائط تقوم اللاعبة الأولى فى كل مجموعة ، بتوجيه الكرة إلى الحائط ، ثم تقوم اللاعبة الثانية فى نفس المجموعة بإستلام الكرة ، بعد إرتدادها من الأرض ويتم تبديل الأماكن . مع إحتساب عدد مرات التدريب لمدة دقيقة وإعلان المجموعة الفائزة ، ويكرر مرة أخرى .</p> <p>- تكرار التدريب السابق وإستلام الكرة بعد إرتدادها من الحائط مباشرة مع التكرار مرة أخرى وإعلان المجموعة الفائزة .</p>	١٥	تدريبات عن التمريزة والإستلام من مستوى الكتف والتأكد على النقاط الفنية .	النشاط التطبيقي
	<p>- مشى حول الملعب .</p> <p>- تحية الإنصراف .</p>	٣		الجزء الختامى

الوحدة الثانية : ١٩٩٤/٦/٢٧

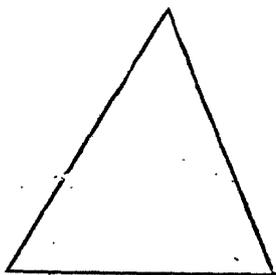
مدة الوحدة : ٦٠ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ ق ٥ ق	- إجراءات إدارية - الجرى حول الملعب مع تحريك الذراعين لأعلى وللجانِب . - جرى اللاعبات عكس الإشارة . - تقسيم اللاعبات إلى ٥ قاطرات، ثم تنادى الباحث بأسم أحد الأشياء الظاهرة للاعبات فى الملعب وعند سماع الصفارة الجرى إلى المختار لمسّه والعودة إلى المكان ثانياً .	
الجزء الرئيسى - الإعداد البدنى	اللياقة البدنية سرعة رشاقة تحمل	٢٠ ق	منتصف الليل - تقسم اللاعبات إلى مجموعتين ويختار من كل مجموعة إحدى اللاعبات لتمثل ( ذنب ) وأخرى لتمثل (الدجاجة) وباقى اللاعبات يمثلن الكتاكيت . - يرسم خط هدف على بعد (٣٠م) من مكان وقوف (الذنب) تقود الدجاجة الكتاكيت فى إتجاه الذنب وتساله " الساعة كام ياديب " يجابو الذنب أى وقت يختاره وعندما يقول " الساعة ١٢ " تجرى الدجاجة وكتاكيتها فى إتجاه خط الهدف بينما يجرى الذنب ليمسك أحدهم . الأطفال الممسوكين يصيرون مساعدين للذنب ويقومون بدور المسك معه . آخر طفل يمسك يعتبر الفائز .	X X X X X X X X
	قوة عضلية تحمل		سباق المشى بأطراف الأصابع - تقسم اللاعبات إلى ٣ قاطرات . - يرسم خط بدء وخط نهاية متوازيان ويبعدان عن بعضهما ٦ أمتار .	X X X X X X X X X X X X

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	قوة عضلية تحمل عضلى		سباق المشى بأطراف الأصابع يكرر من الوحدة الثانية .	
	سرعة قوة رشاقة		الجرى حول المربع - تقسم اللاعبات إلى قاطرتين . - توضع علامة عند كل ركن من ملعب كرة اليد ، عند سماع الصفارة تجرى اللاعبه الأولى من كل قاطرة حول مربع كرة اليد حتى تصل إلى خط البدء وتلمس اللاعبه التاليه وهكذا . - والقاطرة التى تنتهى جميع لاعبيها أولا هى الفائزة .	
النشاط التعليمى		١٥ق	- مراجعة عامة على ماسبق . - شرح قواعد اللعبة الخاصة بالتمرير ومسافة الملعب .	
النشاط التطبيقى	إعادة على النقاط التعليمية السابقة .	١٥ق	- جرى اللاعبات فى قاطرتين متوازيتين عند إحدى نهايتى الملعب . - يتم تبادل تمرير الكرة وإستلامها ، بين إثنين من اللاعبات من الجرى لنهاية الملعب عاندين بتمرير الكرة وإستلامها مرة أخرى لتمريرها إلى الثنائى التالى من اللاعبات ثم يصطفان كل منهما خلف قاطرتها مع إحتساب عدد التمريرات الصحيحة . - تقف اللاعبات فى قاطرتين متواجهتين ، مع تواجد لاعبتين إثنين بين القاطرتين ممررين (١)،(٢) إحداهما يمين والآخر يسارا . تمرر اللاعبه (أ) الكرة للاعبه (١) مع إستمرار الجرى وإستعادة إستلامها لتمررها للاعبه (٢) مع إستمرار الجرى وإستعادة إستلامها مرة أخرى وتمررها للاعبه (ب) وتتجه بالجرى للإصطفاف خلف القاطرة المواجهه ، وهكذا حيث تقوم اللاعبه (ب) بنفس الأداء .	××× ×××

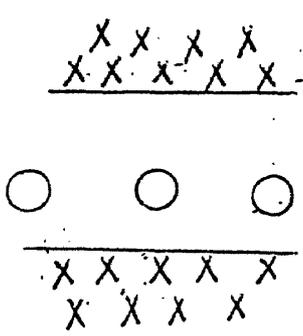
المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
			- عند سماع الصفارة يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة بالمشى على أطراف الأصابع واللاعب التي تعبر خط النهاية أولا تحتسب لفريقها نقطة . والفريق الحاصل على أكبر عدد من النقط يعتبر فائزا تكرر مرة أخرى .	
	السرعة الرشاقة		سباق العربات - تقسم اللاعبين إلى ٤ قاطرات . - يرسم خط بدء وخط نهاية متوازيان بينهما مسافة (٢٠) م .	X X X X X X X X X X X X
			- عند سماع الصفارة تجرى اللاعب الأول من كل قاطرة حتى تصل خط النهاية اللاعب التي تعبر الخط أولا تحتسب لفريقها نقطة والفريق الذي يحصل على عدد أكبر من النقط يعتبر فائزا . - تكرر مرة أخرى .	X X X X X X X X
	الرشاقة السرعة		الجرى حول الأعلام - تقسم اللاعبين إلى ٤ قاطرات . - توضع أربعة أعلام لكل قاطرة على مسافات متباعدة متساوية قدرها ٦٠ سنتيمتر .	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
			- عند سماع الصفارة تجرى اللاعب الأول من كل قاطرة بين الأعلام حيث يبدأ المرور على يسار العلم الأول ثم يمين العلم الثاني ثم يسار العلم الثالث في يمين العلم الرابع ويلف حوله ويعود بنفس الأسلوب حتى تصل إلى خط البدء وتلمس اللاعب الثانية التالية لها في القاطرة التي تبدأ في الجرى ثم تقف خلف القاطرة ويستمر اللعب حتى يأخذ كل لاعب دورة . والقاطرة التي تنتهي جميع لاعبيها أولا هي الفائزة . وتكرر مرة أخرى .	X X X X X X X X X X X X X X X X

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمي	مراجعة على التمرير والإستلام من الإرتكاز	١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرير وإستلام أمام الحائط بحيث تكون القدم اليسرى ( الإرتكاز ) للأمام .</li> <li>- أخذ خطوة بالقدم اليمنى مع سحب الذراع الرامية إستعدادا للتمرير .</li> <li>- دوران الجذع أثناء سحب الذراع الرامية للخلف بحيث يشير الكتف الأيسر لإتجاه التمريرة (الحركة التمهيدية للتمرير ) .</li> <li>- التمرير والإستلام بين لاعبتين من الثبات - مع تصحيح الأخطاء .</li> </ul>	
النشاط التطبيقي		١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمرير والإستلام فى مثلث ، تقف اللاعبات فى مجموعات ثلاثية ، عند رؤس مثلث (أ) ، (ب) ، (ج) - يبلغ طول كل ضلع من أضلاعه المتساوية (٦) م .</li> <li>- تقوم كل لاعبة من اللاعبات بتبادل مكانها مع اللاعبة الواقفة خلفها بعد تمرير الكرة وتحديد المجموعة الفائزة .</li> <li>- يكرر التدريب السابق مرتين .</li> <li>- يكرر التدريب السابق مع جرى اللاعبة بعد التمرير للأصطفاف خلف نهاية المجموعة التاليه - وتحديد المجموعة الفائزة .</li> <li>- يكرر التدريب السابق مرتين .</li> <li>- تكرر التدريبات السابقة فى مربع - مع تحديد المجموعة الفائزة .</li> <li>- تمرينات تهدئة وإسترخاء .</li> <li>- تحية الإنصراف</li> </ul>	
الجزء الختامى		٣ق		



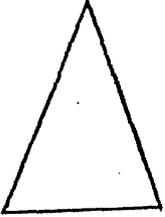
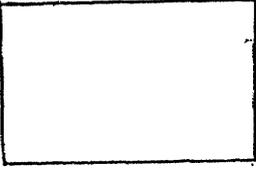
الوحدة الثالثة : ١٩٩٤/٦/٢٩

مدة الوحدة : ٦٠ ق

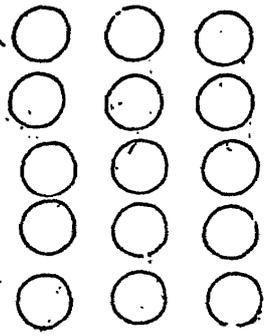
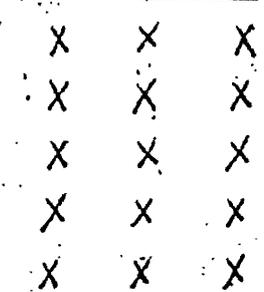
المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الاحماء	٢ ق ٥ ق	- إجراءات إدارية. - الجرى حول الملعب . - الجرى حول الملعب مع رفع الذراعين أماما عاليا. - الجرى حول الملعب مع دوران الذراعين أماما.	
الجزء الرئيسى الإعداد البدنى	اللياقة البدنية	٢٠ ق	سباق الصولجان - تقسم اللاعبات إلى فريقين متساويين . يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (٤٠م) ويرسم فى منتصف المسافة بين هذين الخطين ثلاث دوائر واحدة فى الوسط والإثنين فى النهاية . وتستخدم الدائرة الوسطى لكلا الفريقين ويحدد لكل فريق دائرة من الدائرتين الموجودتين فى كل جانب . - يوضع صولجانان فى داخل الدائرة الوسطى. - يقف كل فريق خلف خط من الخطين المرسومين بحيث يتوجهان وتعطى أرقام مسلسلة لكل فريق من اليمن إلى اليسار . تتأدى الباحثة أحد الأرقام فتجرى اللاعبة صاحبة الرقم من كل فريق إلى الدائرة الوسطى وتأخذ الصولجانان وتنقله داخل الدائرة الخاصة بفريقها وتعود إلى مكانها الأصلي أو اللاعبة التي تصل إلى مكانها قبل الأخرى تحتسب لفريقها نقطة ومكذا حتى يتم جميع النقاط لكل فريق.	
	تحمل سرعة رشاقة		سباق سبع البحر - تقسم اللاعبات إلى ٤ قاطرات . - يرسم خطان يبعدان عن بعضهما مسافة ٧متر.	

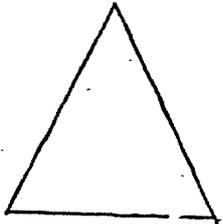
المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
قوة عضلية تحمل عضلي قدرة عضلية			<p>عند سماع الصفارة تبدأ اللاعبة الأولى من كل قاطرة في الإنبطاح الأمامي والمشى باليدين مع زحف الرجلين للوصول إلى خط النهاية بيديها أولاً تحتسب لفريقها نقطة . والفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط يعتبر فائز . وتكرر مرة أخرى .</p>	<p>خط النهاية</p> <p>خط البداية</p> <pre> X X X X X X X X X X X X </pre>
سرعة رشاقة			<p>سباق الأدوات</p> <p>- تقسم اللاعبات ٥ قاطرات .</p> <p>- يرسم خطان متوازيان ويبعدان بمسافة ٢٠ متر . مع وضع ٤ كرات تنس على خط النهاية .</p> <p>- عند سماع الصفارة تتسابق اللاعبات للوصول إلى خط النهاية ، محاولة كل منهن حمل كرة واحدة . وحيث أن عدد الكرات أقل من عدد اللاعبات فإنه سيكون هناك لاعبة بدون كرة تحملها في كل مرة .</p> <p>- تستبعد اللاعبة فارغة اليدين .</p> <p>- تعاد اللعبة بلاعبة أقل وكرة أقل .</p> <p>- يعتبر اللاعبات المتبقون بدون إستبعادهم هم الفائزون .</p>	<p>خط البداية</p> <pre> X </pre>
			<p>الجرى الزجزاجي</p> <p>- تقسم اللاعبات إلى ٥ قاطرات يرسم أمام كل قاطرة مربع ٧×٧ م .</p> <p>- توضع أربعة قوائم في الأربعة أركان من المربع أو القائم الخامس فيوضع في منتصف المربع .</p> <p>- عند سماع الصفارة تبدأ اللاعبة الأولى من كل قاطرة بالجرى لتمر على شمال القائم الأوسط ثم تمر خارج القائم القريب الأمامي الأيمن ، وتغير إتجاه الجرى نحو القائم البعيد الأيمن لتمر من خارجه ، ثم الجرى نحو القائم الأوسط لتمر من يساره ثم الجرى في إتجاه القائم البعيد الأيسر للمرور من حوله</p>	

٣٢

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمي النشاط التطبيقي		١٥ق	خارجه ثم يعود إلى الوضع الابتدائي . - اللاعب الذى يعود أولا يحتسب لفريقه نقطة . والفريق الذى يحصل على أكبر عدد من النقاط يكون الفائز .	
		١٥ق	يكرر من الوحدة الثانية . - تكرر تدريبات الوحدة الثانية . - جرى اللعبة حول أضلاع المثلث بعد التمرير للإصطفاف خلف مجموعتها نفسها - وتحديد الفائز . - جرى اللعبة بالدوران حول المربع بالكامل بعد التمرير للإصطفاف مرة أخرى . خلف المجموعة نفسها . - تقسم اللاعبات إلى ٤ مجموعات - تقف عند أركان مربع تقوم اللاعبات الأوائل فى المجموعتين (أ)، (ب) . بتمرير كررتها بشكل متقاطع قطريا - إلى اللاعبات المواجهات لهم فى المجموعتين (ج)، (د) ثم يقومون بالإصطفاف بعد ذلك خلف نفس الخاصة بها . مع تحديد المجموعة الفائزة . - يكرر التدريب السابق مع جرى اللعبة خلف المجموعة الواقعة فى المجموعة وتحديد الفائز . - تمرينات تهدئة واسترخاء . - تحية الإنصراف .	 
الجزء الختامى		٣ق		



المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	مرونة توافق		سباق الكرة - تقسم اللاعبات إلى ٤ مجموعات وتقف كل مجموعة على هيئة قاطرة وتقوم بتمرير الكرة من فوق الرأس وعندما تصل الكرة إلى اللاعبه الأخيرة فى القاطرة تقوم بحملها والجرى بها أول القاطرة وتكرر . والقاطرة الفائزة هى التى تعود إلى الترتيب الذى بدأت فيه قبل القاطرات الأخرى . - تكرر مرة أخرى .	
	قدرة عضلية توافق		سباق الأطواق - تقسم اللاعبات إلى قاطرات . - يوضع أمام كل قاطرة خمس أطواق المسافة بينهما ٢٠ سم . - عند سماع الصفارة تقوم اللاعبه الأولى من كل قاطرة بالوثب داخل الطوق الأول بالتقدمين معا وهكذا والقاطرة الفائزة هى التى تعود إلى الترتيب الذى بدأت منه قبل القاطرات الأخرى . - تكرر مرة أخرى .	
	دقة قوة عضلية		سباق النشان - توضع ٥ صولجانات أمام كل قاطرة من اللاعبه على بعد حوالى ٢٠ م . - تحاول اللاعبه الأولى من كل قاطرة بحرجة كرة يد لإسقاط أكبر عدد ممكن من الصولجانات ثم تقوم اللاعبه التاليه وهكذا . وفى النهاية يمكن جمع عدد النقاط لكل مجموعة وذلك بإحتساب نقطة فى حالة سقوط كل صولجان .	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمي	التمريرة الكراجية من الحركة	١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إعادة على التمريرة الكراجية من مستوى الكتف.</li> <li>- الوقوف القدم اليسرى للخلف أخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى وتكملة المشى السريع (بدون كرة).</li> <li>- يكرر مرة أخرى مع المشى السريع (بدون كرة)</li> <li>- يكرر ماسبق مع مسك الكرة والتمرير على الحائط .</li> <li>- يكرر ماسبق مع الجرى بعد أخذ الثلاث خطوات (بدون كرة) .</li> <li>- يكرر مع الإهتمام بحركة الذراع الكراجية .</li> <li>- يكرر من الجرى مع مسك الكرة والتمرير على الحائط .</li> <li>- يكرر عدة مرات . وأبداء بعض النقاط التعليمية</li> </ul>	<p>X X X X X</p> <hr/> <p>X X X X X</p> 
النشاط التطبيقي		١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقف اللاعبين متواجهين فى قاطرات ، تقوم اللاعب الأولى من القاطرة (١) ، (٢) بتمرير الكرة من الجرى إلى اللاعب المواجهة لها فى القاطرة الأخرى وهكذا حتى يعود الترتيب الأول ويحدد الفائز .</li> <li>- يكرر التدريب السابق مرتين .</li> <li>- يكرر التدريب السابق فى مثلث حيث تقوم كل لاعبة من اللاعبات بتبادل مكانها بعد التمرير من الجرى خلف نهاية المجموعة التالية إلى أن تصل المجموعة إلى مكانها .</li> <li>- يكرر التدريب السابق .</li> <li>- يكرر التدريب السابق فى تحديد الفائزون .</li> <li>- تمرينات تهدئة وإسترخاء .</li> <li>- تحية الإنصراف .</li> </ul>	
الجزء الختامى		٣ق		

الوحدة الخامسة : ٤ / ٧ / ١٩٧٤

زمن الوحدة : ٦٠ ق

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	- إجراءات إدارية.	٢ ق	الأحماء	الجزء التمهيدي
	- الجرى حول الملعب.	٥ق		
	- حجل إلى نصف الملعب .			
	- عمل خطوات جانبية مع رفع اليدين جانبا.			
	الجرى ولمس أكياس الحبوب	٢٠ق	اللياقة	الجزء الرئيسى الإعداد البدنى
	- تقسم للاعبات إلى ٥ قاطرات .		البدنية	
	- يرسم خط بدء وخطان متوازيان طوليا طول كل		رشاقة	
	منهما (٦)م مرسومان أمام كل قاطرة والمسافة بينهما		توافق	
	٣م .		سرعة	
X	- ٦ أكياس حبوب لكل قاطرة موزعة على مسافات			
X	متساوية على الخطان .			
X	- عند سماع الصفارة تجرى اللاعبة الأولى من كل			
X	قاطرة وتلمس الكيس الذى على الخط الأيمن فالكيس			
X	المقابل له على الخط الأيسر وهكذا وتعود لمكانها			
X	واللاعبة التى تصل أولا تحتسب لفريقها نقطة .			
X	والفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من			
X	النقط .			
	- تكرر مرتين .			
	كرة النفق			
	- تقسم اللاعبات إلى مجموعتين .			
	- تتخذ لاعبات كل مجموعة وضع الإنبطاح المائل		قوة عضلية	
	بينما تقف اللاعبة الأولى والأخيرة من كل مجموعة		قدرة	
	وعند سماع الصفارة تقوم اللاعبة الأولى فى		عضلية	
	المجموعة بدرجة كرة طيبة لمحاولة توصيلها إلى			
	اللاعبة الأخيرة أسفل اللاعبات .			

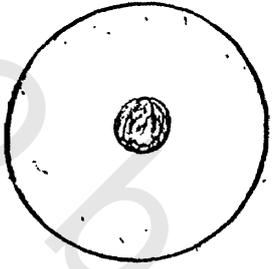
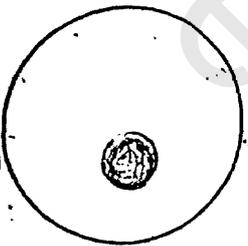
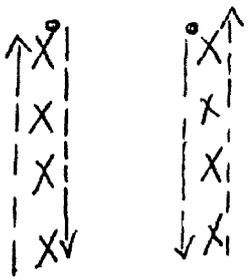


المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمي		١٥ اق	<p>فبذلك يحصل فريقه على نقطة واحدة ولا يحصل فريق الحراس على نقطة في حالة إخفاق الفدائي في العودة سالما دون أن يلمس .</p> <p>- إعادة على التمريرة الكرواجية من مستوى الكتف.</p> <p>- شرح المهارة وإعطاء النقط التعليمية الخاصة بكل جزء .</p> <p>- تكرار ماسبق في الوحدة الرابعة .</p>	
النشاط التطبيقي		١٥ اق	<p>- تقف اللاعبين متواجهات في قاطرات وتقف على يسارهم او يمينهم لاعب مرر تقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى (ب) وتأخذ مكانها في نهاية القاطرة المواجهه ، أما اللاعب (ب) فتقوم بالتمرير إلى (أ) ثم تجرى ، وتستقبل الكرة معها وهكذا . يتم تبديل اللاعب (أ) بعد كل دورة من الدورات والرجوع إلى الترتيب الأصلي وتحديد الفائز .</p> <p>- تقف اللاعبين في قاطرتين متواجهتين ، مع وقوف عدة لاعبات مررين (١) ، (٢) ، (٣) يسارا أو يمينا .</p> <p>- تقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (١) ثم تجرى وتستلم الكرة من الجرى وتمرها للاعب (٢) وتستلم الكرة من الجرى وتمرها للاعب (٣) وتستلمها من الجرى ثم تمررها (ب) بالقاطرة المواجهة وتتجه للإصطفاف خلف القاطرة المواجهة. ويكرر عدة مرات للوصول إلى الترتيب الأصلي وتحديد الفائز .</p> <p>- تقف اللاعبين في قاطرتين متواجهتين .</p> <p>- تقوم اللاعب الأولى من القاطرة (أ) إلى التمرير للاعب في القاطرة (ب) المواجهة والإصطفاف خلف</p>	<p>××××× ××××</p> <p>××××× ××××</p>

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
جزء الختامى		٣ ق	<p>القاطرة (ب) ثم تمرر اللاعب (ب) الكرة إلى القاطرة (أ) والإصطفاف خلفها وهكذا . حتى يتم تحديد الفائز.</p> <p>- مشى حول الملعب .</p> <p>- تمرينات تهدئة وإسترخاء .</p> <p>- تحية الإنصراف .</p>	

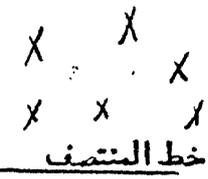
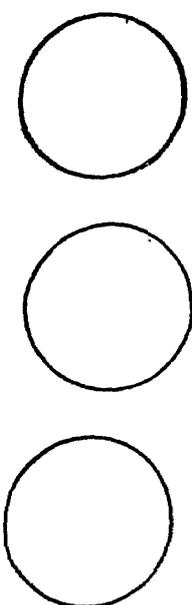
المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ق	- إجراءات إدارية.	
الجزء الرئيسي		٥ق	- جرى حول الملعب مع تبديل الذراعين .	
الإعداد البدني	اللياقة البدنية	٢٠ق	- الجرى والوثب حسب إشارة الباحثة .	
	قوة		إقصاء الكرة	
	دقة		- تقسم اللاعبات مجموعتان مواجهتان بينها (١٠)م وتوضع في المنتصف كرة سلة ، ويرسم خط على بعد (٢)م من كل مجموعة يسمى " خط المرمى " .	
	رشاقة		يستحوذ كل فريق على عدد من الكرات الطيبة ويحاول كل فريق إبعاد الكرة الموجودة في المنتصف لكي تعبر خط الهدف للفريق المنافس . والفريق الفائز هو الذي يقوم بإبعاد أو أقصاء الكرة أولاً .	
	مرونة		- تكرر مرة أخرى .	
	قوة		كرة الجانب	
	قوة، جلد -		- تقسم اللاعبات إلى مجموعتين وتقف كل مجموعة على هيئة قاطرة وتقوم بتمرير الكرة مرة من الجانب الأيمن والأخرى من الأيسر حتى تصل الكرة إلى اللاعبة الأخيرة في القاطرة تقوم بحملها والجرى بها إلى أول القاطرة وهكذا والمجموعة الفائزة هي التي تعود إلى الترتيب الذي بدأت منه قبل المجموعة الأخرى .	
	قدرة		سباق الشد	
			يكرر من الوحدة الأولى .	
			سباق سبع البحر	
			- يكرر من الوحدة الثالثة .	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء الختامى		٣٠	- يكرر التدريب السابق مع تواجد أربعة لاعبات مرتين وتحديد المجموعة الفائزة .	
			- تقف مجموعتين فى قاطرتين متواجهتين تضم كل منها أربعة لاعبات عند كل جانب من جانبي	X
			الملعب، تقوم اللاعبات (١) ، (٢) بتمرير الكرة وإستلامها بين بعضهما البعض من الجرى بطول	X
			الملعب وفى النهاية تمر الكرة إلى الثانى الآخر بالقاطرتين المتواجهتين فى الجانب الآخر وتتخذ كل	X
			منهما مكانها خلف القاطرة المواجهة ، وهكذا مع تحديد عدد التمريرات الصحيحة .	X
			- محاولة لمس قدم الزميلة .	X
			- تحية الإنصراف .	X
				X
				X
				X

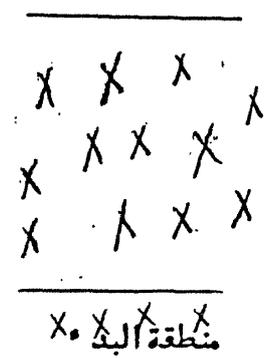
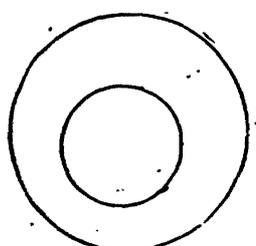
المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
قوة توافق قدرة دقة			<p>كرة النمر</p> <p>- تقسم اللاعبين إلى فريقين ويقف كل فريق في دائرة مع وقوف لاعبة من الفريق المنافس داخل كل دائرة .</p> <p>- يقوم كل فريق بتبادل تمرير الكرة وإستلامها فيما بين أفرادها ، ويكون تمرير الكرة في حدود ثلاث ثوان ، تحاول اللاعبه المتواجهه داخل الدائرة لمس الكرة ، يحصل الفريق الذى يتمكن من الإحتفاظ بالكرة وقتاً أطول دون أن تتعرض للمس ، على نقطة ولايتعدى الحد الأقصى لأداء هذه اللعبة أكثر من ثلاث دقائق .</p> <p>- تكرر مرتين .</p>	 
رشاقة قدرة توافق			<p>مسابقة الكرة المتجولة</p> <p>- تقف اللاعبين في قاطرتين المسافة بين كل لاعبة في القاطرة حوالى ٤م . يتم تمرير الكرة من لاعبة إلى أخرى خلال القاطرة ، يكون الفريق الفائز هو الفريق الذى يتمكن من تمرير وإستلام الكرة ذهاباً ، وأياباً وإعادتها أسرع من الفرق الأخرى ، إلى نقطة البدء .</p> <p>- تكرر مرتين .</p>	
توافق قدرة قوة دقة			<p>مسابقة الكرة المتجولة داخل حارة</p> <p>- تقسم اللاعبين إلى فريقان متداخلين في صفين متواجهين في مسافات بينية (٦)م داخل الحارة ، بينما تبلغ المسافة الجانبية بين كل لاعبة ولاعبة من الفريق الآخر (٢)م يتم تمرير الكرة بمسار مائل ، خلال الحارة ذهاباً وأياباً بين أفراد كل فريق ، على حدة ويكون الفريق الفائز هو الفريق الذى يتمكن من إعادة الكرة إلى نقطة البداية مرة أخرى أسرع لمدة ٣ دورات .</p>	

الوحدة السابعة : ١٩٩٤/٧/٩

زمن الوحدة : ٦٠ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢٠ ق	<p>- إجراءات إدارية.</p> <p>- الجرى حول الملعب مع دوران الذراعين للأمام والخلف .</p> <p>- رمى الكرات بكاتسا اليدين او أعلى ثم إستلامها مرة أخرى .</p>	
الجزء الرئيسي الإعداد البدني	اللياقة البدنية قوة عضلية رشاقة دقة	٢٠ ق	<p>أتركوا الملعب خالياً .</p> <p>- تقسم اللاعبين إلى فريقين يقف كل منهما في مقابل بعضهما البعض ، وكل منهما في أحد منتصفى الملعب . ويكون في حيازة كل من الفريقين عدد متساوي من الكرات .</p> <p>يحاول كل فريق من الفريقين ، تمرير أكبر عدد ممكن من الكرات في نصف ملعب الفريق المنافس ، وعند سماع الصفارة ، يكون الفريق الفائز هو الفريق الذي يكون في منتصف ملعبه أقل عدد ممكن من الكرات .</p> <p>- تكرر مرتين .</p>	<p>خط المنتصف</p> 
	توافق دقة قدرة		<p>كرة التجنين</p> <p>يتم تكوين دوائر تضم كل منها ثمانية لاعبات مع وقوف لاعبة في المنتصف تؤدي هذه اللاعبة خداع بالتمرير أو بالتمرير فعلا إلى أحد اللاعبات ، بينما تضع لاعبات الدائرة اليدين متلامستين خلف الظهر ، فإذا مالتك تلامس اليدين من خلف الظهر عند أتيان لاعبة المنتصف بحركة الخداع بالتمرير إلى الأمام ، أو إذا لم يستقبلوا الكرة إستقبالا صحيحا فإن اللاعبة التي تقع في هذا الخطأ تحتسب ضدها نقطة .</p>	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمى		١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراجعة النقط التعليمية على التمرير والإستلام .</li> <li>- توضيح أهمية التمريرة الكرابجية .</li> <li>- شرح قواعد اللعبة .</li> </ul>	
النشاط التطبيقى		١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكرار ماسبق فى الوحدة السادسة .</li> <li>- تقسم اللاعبين إلى فريقين ثم ينتشروا فى الملعب وبعد إجراء قرعة يتم تسليم أحد الفريقين الكرة .</li> <li>- عند سماع الصفارة يبدأ الفريق المستحوذ على الكرة بتمريرها بين أعضاءه ١٠ تمريرات دون إستحواذ الفريق المنافس . وعند إنتقال الكرة للفريق المنافس يبدأ بتمريرها ١٠ تمريرات والفريق الفائز هو الذى يمرر ١٠ تمريرات دون تشتيتها .</li> </ul>	
الجزء الختامى	التهدئة	٣ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات تهدئة وإسترخاء .</li> <li>- تحية الإنصراف .</li> </ul>	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ ق ٥ ق	إجراءات إدارية - - الجرى حول الملعب . - الجرى عكس الإشارة . - الوثب عكس الإشارة .	
الجزء الرئيسى الإعداد البدنى	اللياقة البدنية السرعة قوة جلد رشاقة	٢٠ ق	الجرى خلال طول الملعب - تقسم اللاعبين إلى فريقين . يقف ( فريق الجرى) داخل منطقة البدء ، وينتشر ( فريق الملعب) داخل الملعب ، تقوم كل لاعبة من لاعبات فريق الجرى برمي الكرة داخل الملعب محاولة الجرى إلى الجانب الآخر المواجه لمنطقة البدء ، للمس خط القاعدة ، العودة مرة اخرى دون ان يتم اصطياها بالكرة أمام فريق الملعب ، فيقوم بتمرير الكرة بين لاعبته وفقا لقواعد كرة اليد دون تنطيط الكرة محاولا اصطياد اللاعبين القانمين بالجرى .	 <p>منطقة البدء</p>
			كرة الشعوب الدائرية - يتم رسم دائرة كبيرة ، ذات دائرة داخلية أصغر، يقف الفريق (أ) بنصف لاعباته داخل الدائرة الصغرى، بينما يقف النصف الآخر من لاعبيها خارج المحيط الخارجى للدائرة الكبرى . تقوم اللاعبات الخارجيون الأوائل بالتغيير التبادلى كل منهم مع اللاعبة التى قامت بالتمرير من داخل الدائرة الصغرى. تقف لاعبات الفريق (ب) فيما بين محيطى الدائرتين الداخلية والخارجية . يعتبر الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى يتمكن أولا من اصطيا كافة لاعبات الفريق المنافس بالكرة لمدة ٣ ثوانى.	

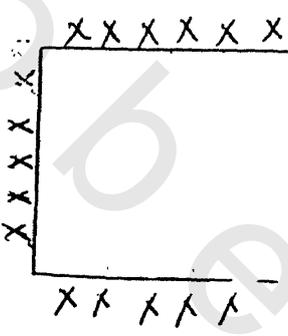
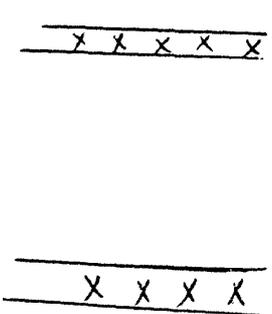
التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	<p>إصابة ماسك الكرة</p> <p>تقسم للاعبات إلى فريقين متساويين ثم ينتشر الفريقين في الملعب ويسلم لكل فريق كرة عند سماع الصفارة تبدأ اللعبة بتمرير الكرة بين اللاعبات من أعضاء الفريق الواحد . تحاول كل لاعبة بحوزتها الكرة أن تصيب اللاعبة من الفريق المنافس الذي بحوزته الكرة أيضا واللاعبة التي يحوزنها الكرة وتصاب بكرة الخصم تخرج من اللعب ولا يحق للاعبة تطييط الكرة أو الإحتفاظ بها أكثر من ثلاث ثوانى ويستمر اللعب حتى يخرج جميع أعضاء الفريقين .</p> <p>التمرير البعيد مع إحتساب النقط</p> <p>- يتم تقسيم الملعب إلى منطقة للتمرير ، ومنطقتين للإستلام ، ثم تقسم اللاعبات إلى فريقين . يقف الفريق الممرر في منطقة التمرير ويقف الفريق المستلم في منطقتي الإستلام يحصل الفريق الممرر على نقطة واحدة مقابل كل تمريرة مباشرة بدون لمس الأرض تصل إلى منطقة (١) وعلى نقطتين عندما تصل الكرة إلى منطقة (٢) وعلى ثلاث نقط عندما تصل الكرة خلف منطقة (٢) وتقوم كل لاعبة من الفريق الممرر بالتمرير مرة واحدة ويتم التبديل في النهاية والفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزا .</p> <p>تغيير الموانع</p> <p>- تقسم اللاعبات إلى فريقين متساويين ثم تقسم كل فريق إلى قاطرتين متساويتين . تقف كل قاطرة مواجهة للأخرى في الزاويتين المتقابلتين ، عند</p>		<p>توافق</p> <p>رشاقة</p> <p>دقة</p> <p>سرعة</p> <p>قوة</p> <p>قدرة</p> <p>قوة</p> <p>توافق</p> <p>دقة</p>	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمي	سرعة رشاقة دقة قدرة	١٥ق	سماع الصفارة تمرر اللاعبه الأولى فى القاطرة المقابلة لها ثم تقوم بالانتقال من وراء الفريق المنافس عكس عقرب الساعة للوقوف وراء القاطرة المقابلة من نفس الفريق وهكذا تستمر اللعبة حتى تنتقل كل قاطرة إلى موقع القاطرة الأخرى والفريق الذى يصل قبل خصمة يعتبر فائز . والفريق الذى يسقط الكرة على الأرض يعتبر خاسرا .	
	تعليم التصويبة الكرياجية	١٥ق	- مسك كرة تنس باليدين الرجل اليسرى أمام واليمنى للخلف تثنى الركبتين قليلا مرجحة الذراع اليمنى خلفا مع مسك الكرة بالأصابع ملاحظة الساعد موازى للأرض الكوع للأمام قليلا ورسغ اليد خلف الكرة . النظر إبتجاه الهدف . - ملاحظة ماسبق مع التصويب على الحائط من الجرى ثم الوقوف وأخذ الوضع الصحيح للحركة . - تكرار التدريب السابق مع ملاحظة مرجحة الذراع اليمنى للخلف مع دفع من الحوض والجذع للأمام وتصويب الكرة من مستوى الركبة وتكون الحركة من رسغ اليد . - ملاحظة متابعة الجسم والقدم اليمنى للأمام بعد ترك الكرة رسغ اليد .	
النشاط التطبيقي		١٥ق	- رسم مربعين على الحائط أمام كل قاطرة وعلى بعد ٤ متر تحاول كل قاطرة التصويب على المربع من الجرى من ثلاث خطوات وتحديد التصويبة الصحيحة لكل قاطرة . - يكرر التدريب السابق على بعد (٦) متر . - عمل قاطرتين أمام خط ٩ متر ثم أخذ الخطوات والتصويب على الهدف .	
الجزء الختامى		٣ق	- تمرينات تهدئة وإسترخاء - تحية الإنصراف	

الوحدة التاسعة : ١٣/٧/١٩٩٤

زمن الوحدة : ٦٠ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ ق ٥ ق	إجراءات إدارية - - الجرى حول الملعب مع تحريك الذراعين . - الجرى ومحاولة لمس ركبة الزميلة . - الجرى وعند سماع الصفارة الوقوف على أعلى مرتفع .	
الجزء الرئيسى الإعداد البدنى	اللياقة البدنية قوة توافق قدرة	٢٠ ق	الكرة المتحركة - تقسم اللاعبين إلى فريقين لكل منهما الحق في تسديد الكرة ، ومحاولة تمرير الكرة لخارج خط عرض الملعب ، ويقوم الفريق البادئ بالتمرير بالتواجد خلف خط التمرير من مسافة ٥م عرض الملعب ويتولى الفريق المنافس تمرير الكرة من النقطة التى سقطت فيها أو يتم إستلامها أو إيقانها فيها بعد كل تمرير من الفريق المنافس وتقوم اللاعبين بتمرير الكرة وفقا لترقيمهم .	
	دقة قدرة قوة		الكرات فوق المقعد السويدي - يوضع فى منتصف الملعب ، مقعدان سويديان وعلى كل منهما ست كرات طيبة كبيرة . - رسم خط للتصويب على مسافة (٦)م أمام هذين المقعدين السويديين ويكون فى حيازة كل من الفريقين عدد متساو من الكرات ولكل منهما الحق فى محاولة إصابة الكرات الطيبة وإسقاطها من فوق المقعد السويدي الخاص بالفريق المنافس . والفريق الفائز هو من يؤدى هذه المهمة أولا . تكرر مرتين .	
			الجرى خلال حارة - تقسم اللاعبين إلى فريقين ( فريق التصويب ،	

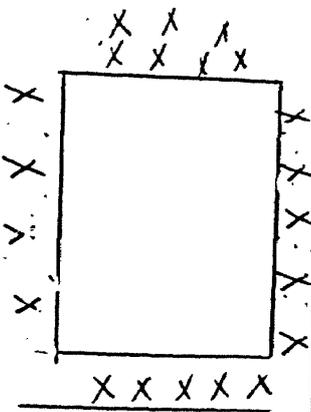
المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	سرعة قوة رشاقة توافق قدرة		فريق الجرى ( ينقسم فريق التصويب إلى مجموعتين متساويتين في العدد على خطى جانبي الملعب وتستحوذ كل من المجموعتين على ثلاث كرات مع وقوفها خلف خطوط التصويب ثم يقوم فريق الجرى بالوقوف داخل حارة الجرى ثم تقوم لاعبات فريق الجرى ، بالجرى خلف بعضهم البعض إلى نهاية الملعب دون إصابتها من الفريق المنافس . والفريق الفائز هو الذي يصيب اللاعبات المنافسات .	
	دقة قوة قدرة		تحريك الكرة - يقف فريقان خلف خطى التصويب في مواجهة بعضهما البعض ، مع حيازة كل لاعبات من اللاعبات على كرة مع وجود كرة سلة في منتصف الملعب يحاول كلا الفريقين تحريك الكرة عن طريق إصابتها بكرة التصويب ويعتبر الفريق فائزا في حالة تصويبه وتحريك الكرة أولا . - تكرر عدة مرات .	
	قدرة قوة دقة		إسقاط طائرات العدو - تقف اللاعبات حول الدائرة ويدهم كرات . - تقف الباحثة في مركز الدائرة التي تحمل كرة طبيه، تبدأ اللعبة برمي الكرة الطبية عاليا فتقوم اللاعبات برمي كراتهم نحوها لإصابتها واللاعبات التي تصيبها تمنح نقطة تنتهي اللعبة عندما تحقق إحدى اللاعبات عشر نقاط ، ولايجوز الدخول في الدائرة عند التصويب ، يحق للاعبة الدخول في الدائرة لجلب الكرة فقط .	
		١٥	- تكرر ماسبق في الوحدة الثامنة مع إستخدام كرات كاوتش .	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التطبيقي		١٥ق	<p>- يتم رسم خط تصويب يبعد (٦)م من حائط يصطف المتنافسون في قاطرات خلف هذا الخط تقوم لاعبة الأولى بتصويب الكرة الى الحائط ثم تتوجه للاصطفاف خلف قاطرتها تقوم اللاعبة الثانية فى القاطرة بإستلامها الكرة المرتدة من الحائط وتصويبها من خلف خط التصويب مرة اخرى إلى الحائط وتحديد القاطرة الفائزة .</p>	
الجزء الختامى		٣ق	<p>- يكرر التدريب السابق مع رسم مربع على الحائط</p> <p>- لمس القدمان .</p> <p>- تحية الإنصراف .</p>	

الوحدة العاشرة : ١٦/٧/١٩٩٤

زمن الوحدة : ٦٠ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢٠ ق	- إجراءات إدارية . - جرى حول الملعب - الحجل على القدم اليمنى لمنتصف الملعب . - تبديل القدم والرجوع إلى خط البدء .	
الجزء الرئيسي الإعداد البدني	اللياقة البدنية دقة قدرة قوة	٢٠ ق	إصابة الصولجان - تقسم اللاعبين إلى مجموعتين بينهما حوالي ٥-٧ م ، ويوضع صولجان أمام كل لاعبة من المجموعة (ب) ، أما المجموعة (أ) فيكون لدى كل لاعبة منها كرة يد . - تحاول كل لاعبة من المجموعة (أ) إصابة الصولجان بالكرة وتقوم لاعبات المجموعة (ب) بإعادة تثبيت الصولجان في حالة وقوعه ثم إرجاع الكرة للاعبات المجموعة (أ) ثانياً ، والفائز هو الذي ينجح في إصابة الصولجان أكبر عدد ممكن من الإصابات في ١٠ محاولات ثم تقوم المجموعتان بعد ذلك بتغيير أماكنهما والمجموعة الفائزة هي التي تحصل على أكبر عدد من النقاط .	المجموعة ب
			الكرة خلال حارة - يقف فريق التصويب المقسم إلى مجموعتين متساويتين في العدد على خطي جانبي الملعب ، وخلف خطوط التصويب ويكون في حوزة كل لاعبة من اللاعبات كرة ، أما الفريق الآخر هو فريق الدرجة الذي يقف في مجموعتين خلف خط الدرجة . - تقوم اللاعبات بالتوالي بدرجة الكرة عبر طول الملعب ، ثم يتبادل الفريقان الأماكن بعد كل دورة	المجموعة أ



المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
قدرة قوة			والفريق الفائز ، هو الفريق الذى يستطيع إصابة الكرات المتدرجة أكثر عدد من المرات .	
رشاقة سرعة دقة قوة			حارس الصولجانات - تقسم اللاعبات إلى مجموعات كل مجموعة (٥) لاعبات وتقف لاعبات كل مجموعة على خطى الجانب أى لاعبتان فى كل ناحية ، وتقف اللاعبة الخامسة أمام الصولجانات لحراستها ، ويراعى وضع الصولجانات بعيدا عن بعضهما لتصعيب مهمة الحارس . تقوم أحد لاعبات كل مجموعة الحائزة على الكرة بمحاولة إسقاط أى صولجان ، بينما تحاول الحارسة الدفاع عن الصولجانات واللاعبة التى تنجح فى إصابة أى صولجانات تغير مكانها مع الحارسة .	<u>XXXXXX</u>
دقة قوة توافق			إصابة الهدف المتحرك - تقف اللاعبات فى شكل قاطرات خلف خط وعلى بعد من ٥م وتقوم الباحثة بدرجة عدة أطواق ، وتحاول اللاعبة الأولى من كل مجموعة إصابة الطوق ومحاولة إيقاعه عند مروره من أمام مجموعتها بواسطة كرة يد ثم تأخذ مكانها فى نهاية القاطرة لتقوم اللاعبة التالية بنفس المحاولة فى المرة الثانية وهكذا . وتحتسب نقطة لكل فريق ينجح فى إسقاط الطوق والفريق الفائز هو الذى يستطيع إحراز أكبر عدد من النقاط . بعد تكرار ٥ مرات .	<u>XXXX</u> <u>XXXX</u> <u>XXXX</u> <u>XXXX</u>
توافق			صولجانات الدائرة - تقسم اللاعبات إلى دوائر بحيث تتكون كل دائرة من فريقين ، وتقف لاعبات كل فريق على حدة	

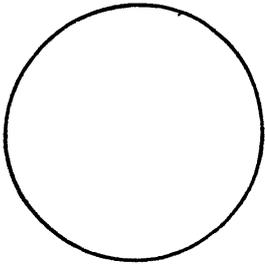
المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	رشاقة دقة قوة		<p>ويكون أمام كل لاعبة .</p> <p>- يبدأ اللعب بحيازه أحد أفراد الفريقين للكرة وتقوم بتمريرها لزملائها لمحاولة إسقاط إحدى صولجانات الفريق المنافس ، بينما تقوم كل لاعبة من الفريق الآخر بحماية صولجانها بشرط الاتقف أمامه ؛</p> <p>وتحت إشراف حارسه وحاميته وهي واقفة خلفه بواسطة القدم أو اليد مع محاولة صد الكرة لكي يتمكن فريقه من البدء بالهجوم وعند سقوط أحد الصولجانات يجب إزالته فوراً من الملعب وفي تلك الحالة لا تسمح لحارسته بالتصويب لمحاولة إيقاع الصولجانات وهكذا . والفريق الفائز هو الذى ينجح فى إيقاط جميع صولجانات الفريق الآخر .</p>	
النشاط التعليمي	التأكيد على النقطة	٣٥ق	<p>تكرار ماسبق فى الوحدة التاسعة باستخدام كرة يد .</p> <p>- وقوف اللاعبات قاطرات على بعد ٥م من خط ٩م ثم تقف لاعبة أمام كل قاطرة على خط ٩م فى حيازتها كرة ، تجرى اللاعبة الأولى من كل قاطرة فى إتجاه خط ٩م وإستلام الكرة مع التصويب على الهدف من الجرى . وتحديد عدد التصويبات الصحيحة .</p>	
النشاط التطبيقي	التعليمية	١٥ق	<p>- يكرر التدريب عدة مرات من كل قاطرة وتحديد الفائز .</p> <p>- الجرى من جانب منافس يدافع إيجابيا .</p> <p>- تقوم كل من اللاعبات (أ) و(ج) مثلهما فى ذلك اللاعبات (ج) ، (ب) بتمرير الكرة بين بعضهما البعض. بينما تقوم اللاعبات (د) ، (هـ) من جانب اللاعبة المدافعة بطريقة تبادلية ، ثم يتسلمان الكرة الممررة إليهما مع تبادل الأماكن بين كل من (د) ، (أ) وكذلك (هـ) ، (ب) . وهكذا يتبادل اللاعبات الأماكن</p>	
الجزء الختامى		٣ق	<p>- يكرر التدريب السابق عدة مرات تمرينات تهدئة وإسترخاء .</p>	

الوحدة : إحدى عشر ١٨/٧/١٩٩٤

الزمن : ٦٠ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ق ٥ق	إجراءات إدارية . - الجرى حول الملعب - - قذف الكرة والجرى فى إتجاهها .	
الجزء الرئيسى الإعداد البدنى	دقة قوة توافق	٢٠ق	تفجير دوريات العدو تقف الباحثة وراء خط مجاور للجدار وأمامه سبعة كرات طيبة وتقف اللاعبات على خط موازى للجدار ويبعد عن الجدار (٩)م ويبد كل لاعبة كرة ، تبدأ اللعبة بقيام الباحثة بدحرجة الكرة على الأرض بموازة الجدار وعند مرورها خلال منطقة الهدف تقوم اللاعبات بتصويب كراتهم لإصابة الكرة بعدها تستلم كل لاعبة كرتها بانتظار مرور الكرة الثانية وهكذا تستمر اللعبة حتى تنتهى الباحثة من دحرجة جميع الكرات الطيبة ، ولايجوز إصابة الكرة قبل مرورها بمنطقة الهدف واللاعبة التى حققت أكبر عدد ممكن من الإصابات تعتبر فائزة .	
	دقة ، سرعة رشاقة ، قوة توافق		اللقف والإصابة - تقف اللاعبات حول دائرة صغيرة وتعطى لكل لاعبة رقم من (١-١٧) وتقف الباحثة فى مركز الدائرة حاملة الكرة . تبدأ اللعبة برمى الكرة من الباحثة عاليا مع إطلاق رقم (٥) مثلاً تجرى اللاعبة (٥) للقف الكرة بينما تنهرب باقى اللاعبات محاولات الخروج من الدائرة الكبيرة وتحاول اللاعبة رقم (٥) إصابة أحد اللاعبات بالكرة قبل خروجها من الدائرة فإذا نجحت بذلك تخرج اللاعبة المصابة وإذا فشلت تخرج رقم (٢) وهكذا تستمر اللعبة حتى تبقى آخر لاعبة.	

X X X X  
X X X X  
X X X X  
X X X X



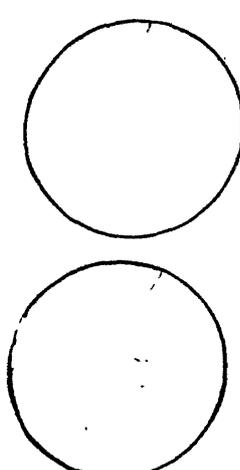
المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	دقة توافق قوة		إصابة الهدف - تقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين ، يقف كل فريق قاطرة مواجهه للصندوق خلف الخط على بعد (٩)م عند الإشارة تبدأ اللعبة بالتصويب نحو الهدف واللاعب التي تقوم بتصويب الكرة هي التي تعيدها إلى الزميلة التي تليها لتقوم بالتصويب ثم تنتقل إلى آخر القاطرة وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعبة ، كل مرة تدخل فيها الكرة الهدف تحتسب نقطة للفريق.	X X X X X X X X X X X X
	دقة قدرة قوة		الكرات فوق المقعد - يكرر من الوحدة التاسعة . إصابة الهارب - تقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين ، يقف الفريق الذي يخسر القرعة على خط البدء ويقف الفريق الرابع القرعة على خط الوسط ويوضع أمام كل لاعبة على خط الوسط كرة وعند الإشارة تطلق اللاعبات اللاتي يقفن على خط البدء بإتجاه الكرات لحملها ومحاولة إصابة الهاربين الذين إنطلقوا بإتجاه خط النهاية وكل لاعبة تتمكن من إصابة اللاعبه الهاربة قبل أن تجتاز خط النهاية ، تمنح لفريقيها نقطة وتكرر اللعبة بتغيير أدوار اللاعبات ثم تحتسب نقاط كل فريق لتحديد الفائز . يكرر من الوحدة العاشرة .	X X X X X الوسط
	رشاقة دقة قوة توافق جلد	١٥ق	- التأكد من النقاط التعليمية الخاصة بالتصويب . - شرح قواعد اللعبة الخاصة بالتصويب . - تقف اللاعبات فى قاطرة ، تقوم اللاعبه الأولى بالتصويب على الحائط من الوقوف ثم الجرى فسى	البرد X X X X X
النشاط التعليمى		١٥ق		
النشاط التطبيقى		١٥ق		

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء الختامى		٣ ق	<p>إتجاه مضاد للكرة المرتدة من الحائط ، لإستلامها وتمريها للاعبة الثانية فى القاطرة وتقوم فى النهاية بالإصطفاف خلف قاطرتها وتحديد القاطرة الفائزة .</p> <p>- يكرر التدريب السابق من الجرى .</p> <p>- يقف فريقان (أ) ، (ب) فى قاطرتين عند خط الرمية الحرة ، وتقف اللاعبات الأولى من كل مجموعة عند حدود منطقة الرمية الحرة ، تقوم اللاعبه الأولى فى المجموعة (أ) بالتصويب على المرمى ، ثم تجرى خلف الكرة وتستلمها لتمررها للاعبة الأولى بالمجموعة (ب) وتقوم بالإصطفاف خلف المجموعة (ب) بعد إستلام اللاعبه بالمجموعة (ب) للكرة تقوم بالتصويب على المرمى ، والجرى خلف الكرة لإستلامها وتمريها ثم تقوم بالإصطفاف بنفس الطريقة خلف المجموعة (أ).</p> <p>- يكرر ماسبق فى الوحدة العاشرة .</p> <p>- تمرينات تهنئه وإسترخاء</p> <p>- تحية الإنصراف .</p>	

الوحدة الثانية عشر : ١٩٩٤/٧/٢٠

زمن الوحدة : ٦٠ ق

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	- إجراءات إدارية . - الجرى حول الملعب مرتين مع دوران الذراعين للامام والخلف . - الجرى عكس إشارة الباحثة .	٢ق ٥ق	الرحماء	الجزء التمهيدي
	إصابة برج المراقبة - تقف للاعبات حول دائرة وتسلم لكل لاعبة كرة، وعند الإشارة تبدأ اللاعبات برمي كراتهم باتجاه الكرة الطبية محاولين إصابتها وإسقاطها من على المقعد واللاعبة التي تسقط الكرة تمنح نقطة وهكذا حتى تحقق لاعبة عشرة نقاط تعتبر اللاعبة الفائزة .	٢٠ق	اللياقة البدنية دقة قوة	الجزء الرئيسي الإعداد البدني
	إزاحة الكرة - تقسم اللاعبات إلى فريقين متساويين يقف كل خمسة لاعبات من كل فريق على خط البدء الخاص به وتسلم لكل لاعبة كرة وتقف اللاعبة السادسة داخل ملعبها الخاص لإعادة الكرات لزميلاتها وتوضع عند منتصف الوسط كرة طبية . وعند سماع الصفارة تبدأ اللاعبات بتصويب كراتهم نحو الكرة الطبية محاولين إزاحة الكرة باتجاه خط الهدف والفريق الذي تجتاز الكرة خط هدفه يعتبر خاسرا للعبة ولايجوز تجاوز خط البدء أثناء تصويب الكرة.		دقة قوة توافق مرونة	
	كرة المرمى - تقسم اللاعبات إلى فريقين ، يقف كل فريق في نصف الملعب الخاص به ويقوم بأداء بعض التمريرات بين أعضاء فريقه ويحاول كل فريق		سرعة رشاقة قوة	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
دقة توافق مرونة			ضرب الكرة الطيبة الخاصة بالفريق المنافس الموضوعة على كرسى لايجوز التحرك بالكرة أكثر من ثلاث خطوات ، لايجوز دخول الدائرة عند التصويب على الكرة الطيبة .	
سرعة رشاقة دقة قوة توافق مرونة			حماية التحصينات - تقسم اللاعبات إلى فريقين ، تقف لاعبة من كل فريق داخل دائرة وتسمى حارس البرج بينما تنتشر باقي اللاعبات في الملعب . ويحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم لإيقاع البرج المتكون من ثلاث كرات يد فوق بعضهم والمتواجد داخل الدائرة في نصف أرض الملعب الخاصة بالفريق المنافس وعند النجاح في ذلك يحصل الفريق على نقطة وفي نفس الوقت يحاول الفريق المنافس الغير مستحوذ على الكرة من قطع الكرة ومحاولة الإستحواذ عليها . الفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقط التي وقع فيها البرج ، لايجوز لاي لاعبة بالتواجد داخل الدائرة سوى الحارسي فقط ، لايجوز لحارسه البرج الخروج من الدائرة .	
قوة دقة سرعة توافق مرونة رشاقة			صيد الطيور - تقسم اللاعبات إلى فريقين ثم ينتشر الفريقان داخل الملعب ، فريق يسمى فريق ( الرماه ) والفريق الأخر يسمى فريق ( الطيور ) يحاول فريق الرماه بتمرير الكرة فيما بينهم تمريرة كرابجية لمحاولة إصابة الطيور بالكرة بينما يحاول فريق الطيور الهرب وتفادى الإصابة مع عدم السماح بالخروج خارج حدود الملعب . عدم السماح للرامي بالجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات في حالة عبور أحد أفراد فريق الطيور لحدود الملعب تحتسب نقطة على	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
			فريقه ، الفريق الفائز هو الذى يستطيع تسجيل أكبر عدد من الإصابات فى فترة زمنية (٤ ق) .	
النشاط التعليمي		١٥ ق	- شرح قواعد اللعب . - شرح أماكن اللاعبات على دائرة . - إستفسار اللاعبات حول قواعد اللعبة .	
النشاط التطبيقي		١٥ ق	- تقف اللاعبات موزعين بالتساوى إبتداءا من أحد خطى الجانب على خط الجانب الآخر على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة . - يتم تبادل تمرير الكرة من لاعب إلى آخر يتم قياس الزمن بالنسبة لأنهاء عدد (٢٠) دورة ذهابا وإيابا للكرة وتحدد المجموعة الفائزة .	
الجزء الختامى		٣ ق	- يتم رسم (٨) مربعات عند جوانب حدود الملعب من الداخل ، مع قيام أربعة من لاعبات كل فريق من الفريقين بحراستها يتواجد فى داخل حدود الملعب كذلك أربعة لاعبات أخريات تابعين لكل فريق من الفريقين ، يحاول الفريق المستحوذ على الكرة إحراز هدف بلمس الكرة لمربع من مربعات أبسطة الفريق المنافس وبعد (٥ ق) محددة للعب يقوم حراس الأبسطة بتبادل مراكزهم مع لاعبات الملعب للفريق . - تمرينات تهدئة وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	

الوحدة الثالثة عشر : ١٩٩٤/٧/٢٣

زمن الوحدة : ٧٥ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ق	إجراءات إدارية . - الجرى حول الملعب مرتين . - لمس خط المنتصف والرجوع إلى خط البدء ثم خط ٩م والرجوع ٦م والرجوع وأخيرا لمس خط النهائي للملعب والرجوع .	
الجزء الرئيسى	اللياقة		سباق الأدوات - يكرر من الوحدة الثالثة .	
الإعداد البدنى	البدنية		الجرى المكوكى - يكرر من الوحدة الأولى .	
	سرعة		الجرى خلال طول الملعب - يكرر من الوحدة الثامنة .	
	رشاقة		كرة الجانب - يكرر من الوحدة السادسة .	
	سرعة		اللقف والإصابة	
	رشاقة، قوة		- يكرر من الوحدة الحادية عشر .	
	توافق		سباق المستطيلات - يكرر من الوحدة الرابعة .	
	رشاقة		تغيير المواقع - يكرر من الوحدة الثامنة .	
	دقة			
	سرعة، قدرة			
	دقة، رشاقة			

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمى	تعليم تنطيط الكرة	٥ ا١ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح النقط الفنية للتنطيط .</li> <li>- نبذه عن تنطيط الكرة وإستعمالاتها فى الملعب .</li> <li>- الوقوف الرجل اليمنى للخلف واليسرى للأمام.</li> <li>- الركبتين مثنيتين قليلا المقعدة للداخل .</li> <li>- ميل الجذع قليلا المقعدة للداخل .</li> <li>- الكتفين للأمام .</li> <li>- النظر للأمام .</li> <li>- مسك الكرة باليدين ثم باليد اليمنى .</li> <li>- تدفع الكرة بيد مفتوحة لتنطيطها على الأرض أماما وخارج الرجل اليمنى ثم مسكها مع مراعاة إستمرار دفع الكرة على الأرض وملاحظة أن سلاميات الأصابع هى التى تقابل أعلى الكرة بعد إرتدادها من الأرض .</li> <li>- تكرار ماسبق مع المشى .</li> <li>- تكرار ماسبق مع المشى السريع .</li> </ul>	
النشاط التطبيقى		٥ ا١ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>تستحوذ كل لاعبة على كرة ، تقوم بتنطيطها بإستمرار باليد اليمنى أو باليد اليسرى أو بالتبادل.</li> <li>- تقوم اللاعبات بالتنطيط المستمر والتقدم إلى الأمام مع النظر لإشارات الباحثة .</li> <li>- مجموعات ثنائية من اللاعبات داخل الملعب وتقوم كل لاعبة فى كل ثنائى من اللاعبات بتنطيط كرتها بإستمرار حيث تتولى لاعبة من كل ثنائى بتحديد مسار الجرى، مع تغييرها المستمر والمفاجئ لإتجاهات الجرى ، بينما تقوم اللاعبه الأخرى بمحاولة ملاصقتها كظلها بقدر الإمكان ومتابعتها. وبمجرد حصول اللاعبه الثانية على الكرة تحتسب نقطة لها، وبإنهاء اللعبة تحدد اللاعبه الفائزة .</li> </ul>	
الجزء الختامى		٣ ا١ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات تهدئة وإسترخاء</li> <li>- تحية الإصراف .</li> </ul>	

الوحدة الرابعة عشر : ١٩٩٤/٧/٢٥

زمن الوحدة : ٧٥ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ ق ٥ق	- إجراءات إدارية. - الجرى حول الملعب مع تحريك الذراعين لأعلى وأسفل . - الجرى والوثب على موانع حول الملعب .	
الجزء الرئيسي الإعداد البدني	اللياقة البدنية توافق، قدرة مرونة ، دقة	٣٥ ق	التنطيط المستمر بداخل الدائرة - تقسم اللاعبين إلى أزواج ثنائية . - تقف لاعبتان خارج محيط الدائرة ، وتقومان بتنطيط الكرة باستمرار إلى بعضهما البعض داخل الدائرة . - يعتبر الثنائي الذي يتمكن من تنطيط الكرة أكثر عدد من المرات (أطول مدة ) هو الثنائي الفائز .	
	سرعة، قدرة توافق مرونة		النهار والليل - يقف فريقان على خط البدء ، يبعد كل منهما عن الآخر خمسة أمتار تقريبا. يضع كل لاعبة من اللاعبات كرتها على الأرض أمامها . يقوم أفراد الفريق عند صدور إشارة بصرية بإستحواذ كل لاعبه من الفريق على كرتها والإتيان بتنطيط الكرة باستمرار والوصول بها إلى نهاية الملعب ، أما الفريق الآخر فيحاول بقدر الإمكان لمس أكبر عدد ممكن من اللاعبين .	
	سرعة توافق قدرة		بريد الكرة - تقسم اللاعبات إلى فريقين متساويين ثم يقسم كل فريق إلى قاطرتين متساويتين ويقف كل قسم مواجه للآخر على الخطوط المرسومة ويسلم الكرة للاعبة الأولى من كل فريق . عند سماع الصفارة تقوم	

X X X X  
X X X X

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
X X	تقوم اللاعبتان بتنطيط الكرة فى إتجاه القاطرة			
X X	المواجهه من نفس الفريق وتقومان بتمرير الكرة			
X X	خلف الخط لزميلتها من نفس الفريق ، وتتطلق هى			
X X	بدورها لأداء نفس المهارة وتستمر اللعبة حتى يتم			
X X	تبادل أماكن اللاعبات من نفس الفريق ، والفريق			
X X	الذى ينهى اللعبة بسرعة يعتبر فائزا . ولايجوز			
X X	مناولة الكرة بل يتم تسليمها ولايجوز للاعبة المستلمة			
X X	الإنطلاق قبل إستلامها الكرة خلف الخط .			
	نطط الكرة بإستمرار وأمكسنى			
	- ينتشر اللاعبات داخل الملعب وتحاول اللاعبه		رشاقة	
	الصيداء لمس أحد اللاعبات مع قيامها فى نفس		سرعة	
	الوقت بتنطيط الكرة بإستمرار ، تقوم اللاعبه التى تم		توافق، قدرة	
	إصطيادها باللمس بإستلام الكرة والتحول إلى لاعبة			
	صياداء .			
	مسك الأرقام مع التنطيط المستمر للكرة			
	- يتم وضع أرقام اللاعبات الذين يتحركون ومع		سرعة	
	كل منهم كرة خاصة بها . تقوم بتنطيط الكرة		رشاقة	
	بإستمرار تنطيط حرا ، داخل الملعب وتقوم الباحثة		قدرة	
	بالنداء على أحد الأرقام الخاصة بلاعبة من اللاعبات		توافق	
	حيث تبدأ بالقيام بدور الصيداء . يتم تبديل الصيداء أما			
	عن طريق إصطياد لاعبة أخرى خلال التنطيط			
	المستمر أو عندما تقوم الباحثة بالنداء على رقم لاعبة			
	أخرى .			
	قصف المستوطنات الصهيونية			
	- تقسم اللاعبات ثلاث قاطرات تقف كل منهم خلف		قدرة، دقة	
	الخط الثانى مواجهين للجدار وتسلم الأولى من كل		سرعة	
	قاطرة كرة وعند سماع الإشارة تتطلق قادة		رشاقة	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
			<p>المجموعات بتصويبي الكرة بإتجاه الجدار ثم لقفها أثناء إرتدادها دون أن يتركوها تسقط على الأرض والعودة بها بالتطيط . ثم تسليمها للاعبة التي خلفها وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعبة ، والقاطرة التي تنهى اللعب بسرعة تعتبر هي الفائزة ، وإذا سقطت الكرة على الأرض بعد إرتدادها من الجدار يعتبر الفريق خاسرا ولكنه يستمر حتى آخر لاعبة .</p>	<p>X X X X X X X X X</p>
	توافق، دقة سرعة		<p>التنطيط المستمر للكرة لداخل وخارج المرمى - يقف فريقان متواجهين فى منتصفى الملعب ويكون فى حوزة كل لاعبة منها كرة خاصة بها، وتحاول اللاعبات تنطيط الكرة باستمرار إلى داخل مرمى الفريق المنافس ومحاوله التغلب على مقاومة الفريق المنافس فى وقت واحد . يعتبر الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى يتمكن أولا من الوصول بالكرات إلى داخل مرمى الفريق المنافس</p>	<p>X X X X X</p>
		١٥ اق	<p>تكرار ماسبق فى الوحدة الثالثة عشر مع الجرى - ثم من الجرى السريع .</p>	
	النشاط التعليمى	١٥ اق	<p>- تقف اللاعبات فى مجموعات ثلاثية ، عند رؤوس مثلث (أ) ، (ب) ، (ج) يبلغ طول كل ضلع من أضلاعه المتساوية (٩) متر . - تقوم كل لاعبة من اللاعبات تبادل مكانها مع التنطيط المستمر للكرة للإصطفاف خلف نهاية المجموعة. وتحديد المجموعة الفائزة . - يكرر التدريب السابق فى مربع . - مجموعات ثنائية من اللاعبات داخل الملعب حيث تقوم كل لاعبة فى كل ثنائى من اللاعبات</p>	
	النشاط التطبيقى			

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء الختامى		٣ق	<p>بتنطيط كررتها بإستمرار ، حيث تتولى لاعبة من كل ثنائى بتحديد مسار الجرى مع تغييره المستمر والمفاجئ لإتجاهات الجرى بينما تقوم اللاعبه الأخرى بمحاولة ملاصقتها كظلها بقدر الإمكان ومتابعتها وبمجرد حصول اللاعبه الثانية على الكرة تحتسب نقطة لها وبإنتهاء اللعبة تحدد اللاعبه الفائزة.</p> <p>- تمرينات تهدئة وإسترخاء . - تحية الإنصراف .</p>	

الوحدة الخامسة عشر : ١٩٩٤/٧/٢٧

زمن الوحدة : ٧٥ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الرحماء	٢٢ق	- إجراءات إدارية -	
		٥ق	- الجرى حول الملعب مع دوران الذراعين . - الجرى إلى ثلث الملعب والرجوع إلى مكان البدء ولمس الحائط ثم الجرى إلى منتصف الملعب والرجوع ثانياً ثم الجرى إلى نهاية الملعب والرجوع للمكان الأصلي .	
الجزء الرئيسي الإعداد البدني	اللياقة البدنية	٣٥ق	المراوغة بالكرة	
			- تقسم اللاعبات إلى فريقين متساويين ، يقف الفريقان في قاطرتين على خط البدء ويسلم لاول لاعبة من كل فريق كرة ، وعند سماع الإشارة تنطلق اللاعبات التي بيديها الكرة بالتنطيط والمروور من بين الكراسي بالجرى الزجاجي ابتداءاً من جهة اليسار ثم الدوران حول آخر كرسي والعودة في خط مستقيم ثم تسلم الكرة إلى الزميلة في مقدمة الفريق والوقوف آخر القاطرة والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزاً . - تكرر ثلاث مرات .	X X X X  X X X
	رشاقة سرعة قدرة توافق قوة		التتابع البندولي	
	رشاقة قدرة توافق سرعة		- تقف مجموعة من الفرق المتساوية في العدد خلف خطوط محددة للجرى في أربع قاطرات متوازية ، تقوم اللاعبات الأولى في كل قاطرة بتتطيط الكرة باستمرار والوصول بها إلى الخط المحدد للجرى في الجانب المقابل ، ثم يسلمان الكرة للاعبتين التاليتين لهما ، اللذين يقومان بتتطيط الكرة باستمرار مرة أخرى للوصول بها إلى خط الجرى،	X X X X

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
			<p>الواقع على الجانب الآخر . ويعتبر الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى يصل اللاعب الأخير منه أولا إلى خط الجرى بتطيط الكرة باستمرار .</p> <p>تتابع تطيط الكرة مع التصويب</p> <p>- تقف مجموعة من الفرق متساوية العدد متجاورة فى قاطرات ، خلف خط الجرى عند أحد خطى نهايتى الملعب ، يقوم اللاعبون بتطيط الكرة باستمرار إلى أن يصلوا إلى خط التصويب الواقع فى الجانب المقابل ، ثم يقومون بتصويب الكرة على الحائط ، وإستلامها مرة أخرى ثم تطيط الكرة باستمرار للوصول بها مرة أخرى عاندين إلى خط الجرى ثم يمررونها إلى اللاعبين التاليات لهم . تكرر مرتين.</p>	
	توافق قوة قدرة		<p>الحائط</p> <p>خط التصويب</p> <p>X X X X X X X X X X X X</p>	
	جلد توافق مرونة رشاقة قوة، قدرة		<p>تتابع التخطى فى مربع</p> <p>- توضع كراسى عند الأركان الأربعة لمربع تقف عند كل كرسى من الكراسى عدد من ثلاثة لاعبات فى الداخل بالنسبة لكل ركن من أركان المربع، ولاعبة واحدة دائما خارج ركن المربع وعلى مسافة للتطيط المستمر تقوم اللاعبات بتطيط الكرة باستمرار حول المحيط الخارجى للمربع ، يمررون الكرة عن طريق تطيطها إلى اللاعبات التاليين لهم بقاطراتهم ، والإنضمام إلى فريقه . ويعتبر الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى يتمكن من تخطى الفريق الواقف أمامه أولا .</p> <p>- يكرر أربع مرات .</p> <p>الدوران بالكرة</p> <p>- تقسم اللاعبات ثلاث قاطرات ، تقف كل منها</p>	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
			<p>على خط البدء يسلم لأول لاعبة من كل قاطرة كرة، وعند سماع الصفارة تبدأ بإطلاق قادة القاطرات فى إتجاه الكرسى وهم يقومون بتنطيط الكرة ويدورون حول الكرسى بحيث يكون الكرسى على يسار اللاعبة ويعودون إلى مجموعاتهم لتسليم الكرة للاعبات الأخريات خلف خط البدء وتستمر اللعبة حتى آخر لاعبة والفريق الذى ينهى المهمة قبل الفريق الآخر يعتبر فائزا .</p> <p>- يكرر ٣ مرات .</p>	<p>X X X</p> <p>X X X</p> <p>X X X</p>
			<p><b>الهروب بالكرة</b></p> <p>- تقسم اللاعبات إلى فريقين متساويين يقفون على خط البدء الأول وتوضع أمام كل لاعبة كرة على خط البدء الثانى ، تقف الباحثة عند منتصف خط الجانب وعند سماع الصفارة تلتقط لاعبات الفريق الأول الكرات ويقومون بالتنطيط فى إتجاه خط النهاية بينما يحاول الفريق الثانى مطاردتهم بدون كرات وتحاول كل لاعبة لمس اللاعبة التى أمامها قبل أن تجتاز خط النهاية واللاعبة التى تجتاز الخط بدون أن تلمس من قبل اللاعبة المطاردة تمنح نقطة لفريقها . والفريق الذى يحقق أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزا .</p>	<p>خط النهاية</p> <p>خط البدء الثانى</p> <p>خط البدء الاول</p> <p>X X X</p> <p>X X X</p> <p>X X X</p>
			<p><b>سباق الأرقام مع التنطيط المستمر للكرة</b></p> <p>- تقف اللاعبات فى مجموعتين مكونين ٣ قاطرات يوضع أمام كلا منها كرة على خط البداية وتقوم الباحثة بالنداء على رقم من داخل الصفوف حيث تقوم لاعبات هذه الصفوف بالإنتلاق وإلتقاط الكرة وتنطيطها باستمرار حول القاطرة الخاصة بمجموعتها ثم تقوم كلا منها بوضع كرة عند خط</p>	<p>توافق</p> <p>سرعة</p> <p>قدرة، قوة</p> <p>دقة، رشاقة</p> <p>سرعة</p> <p>قدرة</p> <p>توافق</p> <p>رشاقة، قوة</p>

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمي		١٥ق	البداية ، وبعد ذلك يرتدون بالجري بعودة كل منهم إلى مكان إنطلاقه . يحصل الفريق الذى يصل لاعبائه أولا إلى مكانها على نقطة .	
النشاط التطبيقي		١٥ق	- تكرار ماسبق فى الوحدة الرابعة عشر . - شرح قواعد اللعبة الخاصة بتنطيط الكرة .	
			- تصطف اللاعبين فى مجموعات كل مجموعة فى قاطرة من اللاعبين (أ) ، (ب) ، (ج) على جانبى الملعب . تقوم اللاعبين (أ) من كل مجموعة بتنطيط الكرة باستمرار حتى خط منتصف الملعب ثم يقومون بتمرير الكرات من هناك إلى لاعبات (ب) المتواجدين فى مواجهتهم بينما تقوم لاعبات (أ) بإتخاذ أماكن المجموعة (ب) . تقوم لاعبات (ب) من كل مجموعة بتنطيط الكرة باستمرار حتى خط منتصف الملعب حيث يقومون بتمرير الكرات الى لاعبات (ج) المتواجدين فى مواجهتهم .	المنتصف
			- يكرر التدريب السابق مع زيادة المسافة مع تحديد القاطرة الفائزة بعدد التمريرات الصحيحة .	X X X
			- يكرر التدريب السابق مع تخطى مقعد سويدى بعد التمرين .	X X X
الجزء الختامى		٣ق	- تمرينات تهدئه وإسترخاء . - تحيه أنصراف .	X X X

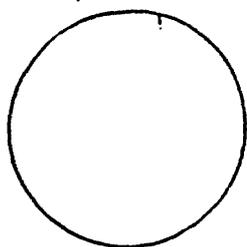
الوحدة السادسة عشر : ١٩٩٤/٧/٣٠

زمن الوحدة : ٧٥ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ ق ٥ق	- إجراءات إدارية . - الجرى حول الملعب مع تحريك الذراعين لأعلى وللجانِب . - جرى اللاعبين عكس الإشارة . - تقسيم اللاعبين إلى ٥ قطرات ثم تنادى الباحث بأسم أحد الأشياء الظاهرة للاعبات فى الملعب وعند سماع الصفارة ، الجرى إلى المختار لمسّه والعودة إلى المكان ثانية .	
الجزء الرئيسى الإعداد البدنى	اللياقة البدنية سرعة رشاقة دقة، توافق	٣٥ق	كرة القلعة - تقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين ثم تقف لاعبة من كل فريق داخل طوق ممثلة القلعة ثم يحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم تمريرة كرابجية وتوصيلها إلى قلعتهم التى تقوم بلقف الكرة) ويحاول الفريق المنافس منع الكرة من الوصول إلى قلعة الفريق المحرر ، والفريق الذى يحصل على أكبر عدد من التمريرات إلى قلعته يعتبر هو الفريق الفائز ، ولايجوز للاعبة الجرى بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أو الإحتفاظ لها أكثر من ثلاث ثوانى.  الكرة فى الدائرة - تقسم اللاعبين إلى مجموعتين ، كل مجموعة داخل دائرة وتختار أحد اللاعبين للقيام بدور صياد الكرموتسلم لأحد اللاعبين كرة و تبدأ اللعبة بالمحاورة والتنطيط وإجراء التمرير فيما بينهم بينما تحاول صياد الكرة الحصول على الكرة عن طريق قطعها أو لمسها فقط واللاعبة التى تلمس كرتها،	

X X X X  
X X X X  
X X X X  
X X X X

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
			<p>تحل محل الصياد وتصيح الصياد لاعبة ، لايحق للاعبة الخروج من الدائرة ويكون لعب الكرة بيد واحدة فقط . وإذا خرجت الكرة من الدائرة تصبح اللاعبة المسببه فى خروجها صياد .</p> <p>الجرى مع التنطيط خلال حارة</p> <p>- يقف فريق التصويب المتكون من مجموعتين متساويتين فى العدد على خطى جانبي الملعب، وتستحوذ كل من المجموعتين على ثلاث كرات ، مع وقوفها خلف خطوط التصويب ، يقوم فريق الجرى بالوقوف داخل حارة الجرى ، ثم تقوم لاعبات فريق الجرى ، بالجرى مع تنطيط الكرة خلف بعضهم البعض إلى نهاية الملعب المتواجد فى مواجهتهم يكون الفاصل فى هذه الحالة هو عدد التمريرات التى تصيب اللاعبات المنافسات . بعد الانتهاء من جري جميع اللاعبات بتبادل الفريقان لمكانيهما .</p>	<p>X X X</p> <p>X X X</p> <p>X X X</p> <p>X X X</p>
	<p>جلد</p> <p>سرعة</p> <p>قدرة، قوة</p>		<p>إشارة الإنطلاق</p> <p>- تنتشر اللاعبات حول الدائرة وتختار أحدهم للقيام بدور المطاردة وتسلم لها كرة كذلك تختار أحدهم للقيام بدور الهاربة وتسلم لها كرة أيضا وتقف اللاعبات خارج الدائرة ويكون بينهما مسافة (٣م) وعند سماع الإشارة تنطلق اللاعبتان حول الدائرة مع تنطيط الكرة ويحاول المطارد لمس الهاربة أثناء قيامها بتنطيط الكرة وعلى الهاربة التخلص من الكرة بتمريرها إلى أحد اللاعبات واللاعبة التى تستلمها عليها الهروب وإذا تمكنت اللاعبة المطاردة من لمس أحد الهاربات تخرج من اللعبة وهكذا حتى تبقى لاعبة واحدة .</p>	
	<p>رشاقة</p> <p>قوة</p> <p>سرعة</p> <p>توافق</p> <p>قدرة</p>			



المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	قدرة، قوة توافق رشاقة		إسقاط طائرات العدو - يكرر من الوحدة التاسعة	
	قوة، سرعة توافق رشاقة		تغيير المواقع بالتنظيط - تقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين ، ثم يقسم كل فريق إلى قاطرتين متساويتين ، تقف كل قاطرة مواجهه للأخرى فى الزاويتين المتقابلتين ، وعند سماع الصفارة تقوم اللاعبة الأولى بتنظيط الكرة إلى الزميلة الأولى فى القاطرة المقابلة لها ثم تقوم بالانتقال من وراء الفريق المنافس بعكس عقرب الساعة للوقوف وراء القاطرة المقابلة من نفس الفريق . وهكذا تستمر اللعبة حتى تنتقل كل قاطرة إلى موقع القاطرة الأخرى والفريق الذى يصل قبل خصمه يعتبر فائزا بالعبة .	
	قوة جلد عضلى	١٥ق	سباق المشى على أطراف الأصابع - يكرر من الوحدة الثانية .	
النشاط التعليمى		١٥ق	- إعادة ماسبق فى الوحدة الرابعة والتاسعة وتصحيح الأخطاء .	
النشاط التطبيقى		١٥ق	- إعادة ماسبق من مسابقات فى الوحدة الرابعة والتاسعة .	
الجزء الختامى		٣ق	- تمرينات تهدئة وإسترخاء. - تحية الإنصراف .	

الوحدة السابعة عشر : ١٩٩٤/٨/١

زمن الوحدة : ٧٥ ق

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	- إجراءات إدارية -	٢ق	الإعفاء	الجزء التمهيدي
	- الجرى حول الملعب مع دوران الزراعين .	٥ ق		
	- الجرى حول الملعب مع تنطيط الكرة .			
	- رمى الكرات بكلتا اليدين إلى أعلى ثم إستلامها مرة أخرى .			الجزء الرئيسى
		٣٥ق	اللياقة البدنية	الإعداد البدنى
	الجرى المكوكى		سرعة	
	- يكرر من لوحدة الأولى .		رشاقة	
	الفدائى والحارس		سرعة ،	
	- يكرر من الوحدة الخامسة .		رشاقة	
	أقصاء الكرة		قوة، دقة	
	- يكرر من الوحدة السادسة			
	أتركوا الملعب خاليا		قوة، رشاقة	
	- يكرر من الوحدة السابعة .		دقة	
	الجرى خلال طول الملعب		قوة، سرعة	
	- يكرر من الوحدة الثامنة .		جلد، رشاقة	
	صولجانات الدائرة		توافق ، دقة	
	- يكرر من الوحدة العاشرة .		رشاقة، قوة	
	المراوغة بالكرة		رشاقة، قدرة	
	- يكرر من الوحدة الخامسة عشر .		قوة توافق	
			سرعة.	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمى		١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح قانون اللعبة.</li> <li>- شرح أماكن اللاعبين على الدائرة .</li> </ul>	
		٣ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين يقف كل فريق على خط الرمية الحرة الخاص بملعبه ويعين حارس للهدف ، تبدأ اللعبة بإسقاط كرة بين اللاعبين فى وسط الملعب ثم يقوم الفريق الذى يحصل على القوة بإجراء التمريرات بين اللاعبين مستخدمين المحاورة والتنطيط للوصول إلى هدف المنافس للحصول على هدف ، ولايجوز للاعبة الجرى بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أو الإحتفاظ بها أكثر من ثانية وهو فى حالة سكون ويكون اللعب بيد واحدة فقط ، الفريق الذى يحقق أكبر عدد من الأهداف يعتبر فائزا .</li> </ul>	
الجزء الختامى			<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات تهدئة وإسترخاء .</li> <li>- تحية الإنصراف .</li> </ul>	

الوحدة الثامنة عشر : ١٩٩٤/٨/٣

زمن الوحدة : ٧٥ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ق	- إجراءات إدارية.	
		٥ ق	- الجرى عكس إشارة الباحثة . - الجرى مع تنطيط الكرة حول الملعب مرتين .	
الجزء الرئيسى الإعداد البدنى	اللياقة البدنية جلد، قدرة سرعة رشاقة	٣٥ق	الجرى حول الملعب - يقف الفريق (أ) (فريق الجرى) بداخل منطقة البدء وتنتشر لاعبات الفريق (ب) (فريق الملعب) داخل الملعب ، تقوم كل لاعبة من لاعبات الفريق (أ) بالجرى حول أرض الملعب بأكمله ، وتبدأ بالجرى بعد تنطيط الكرة عن طريق أحد اللاعبات التابعين لفريق الجرى داخل منطقة محددة للتنطيط ، اما فريق (ب) فيقوم بإستلام الكرة وتمريها بين لاعباتها، دون تنطيط لإصابة لاعبة فريق الجرى ويحصل على نقطة مقابل كل إصابة لأحد لاعبات فريق الجرى بعد إنتهاء دورة كاملة يقوم الفريقان بتبادل مكانهما ويحدد عدد نقط الفريق الفائز .	
	سرعة، قدرة، توافق		سباق العربات مع التنطيط - تقسم اللاعبات إلى أربع قاطرات ويرسم خط بدء وخط نهاية متوازيان بينهما مسافة ٢٠م ، وعند سماع الصفارة تجرى اللاعبة الأولى من كل قاطرة مع تنطيط الكرة حتى تصل خط النهاية واللاعبة التى تعبّر الخط أولا تحتسب لفريقها نقطة والفريق الذى يحصل على عدد أكبر من النقط يعتبر فائزا .	
	رشاقة، قدرة توافق		سباق الأطواق - يكرر من الوحدة الرابعة .	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمى	دقة ، قوة رشاقة توافق توافق، دقة قدرة .	١٥ق	سباق النشان - يكرر من الوحدة الرابعة . الجرى ولمس أكياس الحبوب - يكرر من الوحدة الخامسة . كرة التجنين - يكرر من الوحدة السابعة . التمرير البعيد مع إحتساب النقط - يكرر من الوحدة الثامنة . - شرح النقاط الفنية للخداع وإستخدامه . - الميل بأعلى جذعها جهة اليسار مع تحريك قدمها اليسرى فى نفس الإتجاه خطوة قصيرة ، وفجأة يتم تغيير إتجاه الجذع مع القدم اليمنى فى الإتجاه الجديد للمرور على يسار المدافع . يكرر بالكرة .	
	قوة، دقة الخداع البسيط		١٥ق	
النشاط التطبيقى		٣ق	- تمرينات تهدئة وإسترخاء . - تحية الإنصراف	
الجزء الختامى				

الوحدة التاسعة عشر : ١٩٩٤/٨/٦

زمن الوحدة : ٧٥ ق

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	- إجراءات إدارية .	٢ق	الإسماء	الجزء التمهيدي
	- الجرى حول الملعب .	٥ق		
	- حبل إلى نصف الملعب والرجوع إلى المكان الأصلي .			
	- تنطيط الكرة حول الملعب .	٣٥ق	اللياقة البدنية	الجزء الرئيسي الإعداد البدني
	الجرى حول الأعلام مع التنطيط		رشاقة، سرعة	
	- يكرر من الوحدة الثانية مع تنطيط الكرة .		توافق	
	الجرى الزجراجي مع التنطيط		رشاقة، جلد	
	- يكرر من الوحدة الثالثة مع تنطيط الكرة .		قوة، توافق، سرعة	
	التمرير البعيد مع احتساب النقط		قدرة، قوة	
	- يكرر من الوحدة الثامنة .		توافق	
	إسقاط طائرات العدو		قدرة، دقة	
	- يكرر من الوحدة التاسعة .		قوة	
	إصابة برج المراقبة		دقة، قوة	
	- يكرر من الوحدة الثانية عشر .			
	التنطيط المستمر بداخل الدائرة		توافق، قدرة	
	- يكرر من الوحدة الرابعة عشر .		دقة.	
	المراوغة بالكرة		قدرة، برساقة	
	- يكرر من الوحدة الخامسة عشرة .		سرعة، توافق، قوة	

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح النقاط الفنية للخداع المركب .</li> <li>- يتم أخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها .</li> <li>- تغيير ثقل الجسم على القدم اليمنى مع بقاء القدمين متلامستين للأرض .</li> <li>- أخذ خطوة بالقدم اليمنى أماما مائلا للجانب الأيمن للمدافع وتؤدي فجأة وبسرعة للمرور بجانب كتف المدافع الأيمن وليس بعيد عنه .</li> </ul>	١٥ق	الخداع المركب بلجسم بدون كرة .	النشاط التعليمي
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يكرر من الوحدة الثامنة عشر مع الخداع المركب للجسم .</li> </ul>	١٥ق		النشاط التطبيقي
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات تهدئة وإسترخاء .</li> <li>- تحية الإنصراف .</li> </ul>	٣ق		الجزء الختامي

الوحدة العشرين : ١٩٩٤/٨/٨

زمن الوحدة : ٧٥ق

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إجراءات إدارية .</li> <li>- الجرى مع تنطيط الكرة حول الملعب .</li> <li>- جرى للاعبات عكس الإشارة .</li> <li>- تقسيم اللاعبات إلى ٥ فاطرات ثم تتادى الباحثه بأسم أحد الأشياء الظاهرة للاعبات فى الملعب وعند سماع الصفارة الجرى إلى المختار لمسها والعودة إلى المكان ثانية .</li> </ul>	٢ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
	<ul style="list-style-type: none"> <li>سباق الشد</li> <li>- يكرر من الوحدة الأولى .</li> <li>سباق العربات</li> <li>- يكرر من الوحدة الثانية .</li> <li>الجرى حول مربع مع التنطيط</li> <li>- يكرر من الوحدة السادسة مع التنطيط .</li> <li>إصابة ماسك الكرة</li> <li>- يكرر من الوحدة الثامنة .</li> <li>كرة الشعوب الدائرية</li> <li>- يكرر من الوحدة الثامنة .</li> <li>الكرة المتحركة</li> <li>- يكرر من الوحدة التاسعة .</li> </ul>	٥٣ق	اللياقة البدنية قوة سرعة، رشاقة قوة، توافق جلد، سرعة توافق، دقة قوة، رشاقة سرعة توافق، دقة قوة، سرعة رشاقة قوة، توافق قدرة.	الجزء الرئيسى الإعداد البدنى

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمى	دقة، قوة، توافق	١٥ق	تفجير دوريات العدو - يكرر من الوحدة الحادية عشر . - شرح قواعد اللعبة الخاصة بالخداع . - مراجعة عامة على الخداع .	
النشاط التطبيقى		١٥ق	- مجموعتان من اللاعبين تمرر اللاعبه الكرة لزميلتها فى المجموعه الأخرى ثم تخادع بالجسم للخارج، والدخول فى إتجاه الهدف لتستقبل الكرة من زميلتها التى قامت بالتطيط للداخل ثم تمريرها للاعب الأولى للتصويب على الهدف .	
الجزء الختامى		٣ق	- تمرينات تهدئة وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	

الوحدة الحاديه والعشرون : ١٠/٨/١٩٩٤

الزمن : ٧٥ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدى	الإحماء	٢ق	- إجراءات إدارية .	
		٥ق	- الجرى حول الملعب مع تنطيط الكرة . مرتين . - رمى الكرات بكلتا اليدين إلى أعلى ثم إستلامها مرة أخرى . - تنطيط الكرة مع الصقف مرة للأمام والخلف بإستمرار .	
الجزء الرئيسى الإعداد البدنى	اللياقه البدنية جلد، سرعة، قدرة	٣٥ق	تتابع النجمة - يكرر من الوحدة الأولى . منتصف الليل - يكرر من الوحدة الثانية مع بعد المسافة .٥م	
	جلد، سرعة		سباق الأطواق مع التصويب - يكرر من الوحدة الرابعة مع مسك الكرة أثناء الوثب ثم التصويب داخل الهدف .	
	سرعة قدرة دقة، توافق		مسابقة الكرة متجولة مع التصويب - تقف اللاعبات فى قاطرتين المسافة بين كل لاعبة فى القاطرة حوالى ٥ أمتار يوضع أمام كل قاطرة عدد من الكور ، تقوم اللاعبة الأولى من كل قاطرة بتوزيع الكور بتمريرها على أن تقوم اللاعبة الأخيرة بتنطيط الكرة والتصويب على الهدف والرجوع إلى القاطرة والفريق الفائز هو الفريق الذى يتمكن من تمرير وإستلام وتنطيط الكرة والتصويب أسرع من الفريق الآخر.	
	رشاقه، دقة قوة، سرعة		حارس الصولجانات - يكرر من الوحدة العاشرة .	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	رشاقة، قوة، توافق، سرعة، قدرة		المراوغة بالكرة - يكرر من الوحدة الخامسة عشر.	
	سرعة، قدرة توافق، رشاقة		مسك الأرقام مع التنطيط المستمر للكرة يكرر من الوحدة الرابعة عشر.	
	توافق، قوة دقة، سرعة رشاقة		اللقف والإصابة يكرر من الوحدة الحادية عشر.	
النشاط التعليمي		١٥ق	- شرح أنواع الخداع بالكرة - الخداع قبل التمرير	
النشاط التطبيقي		١٥ق	- ثلاث مجموعات من اللاعبين تقف أمامهم الباحثة كمدافع سلبى على خط ٩ م، تقوم اللاعبة الحائزة على الكرة بتنطيط الكرة والخداع بالتمرير جهة اليمين ثم تمريرها للاعبة اليسرى التى تقوم بالتصويب . ويكرر مرة اخرى . - يكرر التدريب السابق بالخداع بالتصويب ثم التمرير . - يكرر التدريب السابق بالخداع بالجسم ثم التمرير .	
الجزء الختامى		٣ق	- تمرينات تهيئة واسترخاء . - تحية الإنصراف .	

الوحدة الثانية وعشرون : ١٣/٨/١٩٩٤

زمن الوحدة : ٧٥ ق

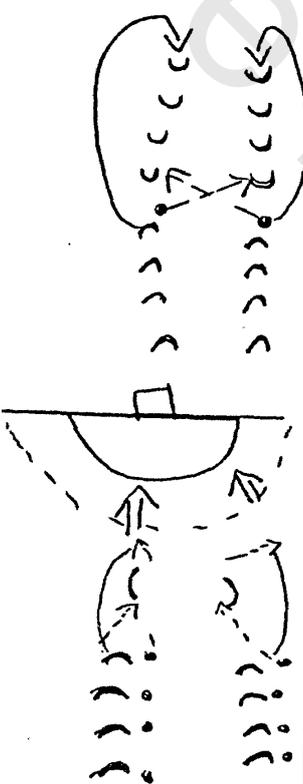
المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ق	- إجراءات إدارية .	
		٥ق	- تنطيط الكرة بالمشى ثم الجرى حول الملعب . - تمرير من الجرى كل لاعبين مع بعض ثم تنطيط الكرة مع تغيير السرعة .	
الجزء الرئيسى الإعداد البدنى	اللياقة البدنية سرعة، دقة، رشاقة، قوة توافق توافق، سرعة مرونة، قوة رشاقة، دقة رشاقة، قدرة سرعة، مرونة، توافق دقة، توافق قوة.	٣٥ق	كرة القلعة - يكرر من الوحدة السادسة عشر . صيد الطيور - يكرر من الوحدة الثانية عشر . تنطيط الكرة باستمرار وإمسكنى - يكرر من الوحدة الرابعة عشر إصابة الهدف - يكرر من الوحدة الحادية عشر . التنطيط المستمر للكرة لداخل وخارج المرمى - يكرر من الوحدة الرابعة عشر . الهروب بالكرة - يكرر من الوحدة الخامسة عشر .	
	توافق، دقة سرعة، رشاقة، قوة توافق، قوة سرعة، دقة			

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	رشاقة ، قدرة ، توافق، سرعة		التتابع البندولى - يكرر من الوحدة الخامسة عشر .	
النشاط التعليمى		١٥ق	- شرح قواعد اللعبة . - الخداع قبل التصويب .	
النشاط التطبيقى		١٥ق	- مجموعتان من اللاعبين تقف أمامهم الباحثة تمثل مدافع سلبى تقوم لاعبة كل مجموعة بأداء حركة الخداع بالتمرير للزميلة المواجهة ثم التصويب. - مجموعتان من اللاعبين ، تمرر اللاعب الكرة لزميلتها فى المجموعة الأخرى ثم تخدع بالجسم للخارج والدخول فى إتجاه الهدف لتستقبل الكرة من زميلتها التى قامت بتطيط الكرة للداخل ثم تمريرها للاعبة الأولى للتصويب على الهدف	
الجزء الختامى		٣ق	- تمرينات تهدئة وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	

الوحدة الثالثة والعشرون : ١٥/٨/١٩٩٤

زمن الوحدة : ٧٥ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ق	- إجراءات إدارية .	
		٥ق	- تقسم اللاعبين إلى ٣ قاطرات تنادى الباحث بأسم أحد الأشياء الظاهرة للاعبات في الملعب مثل خشب وباب ، وعند سماع صفارة الجري إلى المختار لمسها والعودة ثانية لمكانها الأول والقاطرة التي تستعيد مكانها قبل غيرها تعتبر فائزة .	
الجزء الرئيسي	اللياقة البدنية	٣٥ق	سباق النيشان	
الإعداد البدني	دقة، قوة، قدرة		يكرر من الوحدة الرابعة .	
	قوة، قدرة		كرة النفق	
	قوة، قدرة		يكرر من الوحدة الخامسة .	
	مرونة، دقة		الأمواج	
	رشاقة		يكرر من الوحدة الخامسة .	
	سرعة، رشاقة		الفدائي والحارس	
	دقة، قوة، توافق		يكرر من الوحدة الخامسة .	
	دقة، قوة، توافق		إصابة الهدف المتحرك	
	جلد، توافق		يكرر من الوحدة العاشرة .	
	مرونة، قوة، رشاقة، قدرة		تتابع الخطى في مربع	
			يكرر من الوحدة الخامسة عشر .	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمي		١٥ اق	<p>إشارة الإنطلاق</p> <p>- يكرر من الوحدة السادسة عشر .</p> <p>- مراجعة على ماسبق .</p> <p>- تقف اللاعبات أربع قاطرات متقابلة تتحرك الكرة بطريقة قطارين متواجهين بميل. أما تغيير اللاعبات فهو يمثل تبادل الأماكن في القطار المقابل .</p> <p>- مجموعتان من اللاعبات بكرات ، وتقف أمام كل منهما لاعبة وداخل الملعب لاعبة حيث تقوم الأولى من المجموعة بتمرير الكرة إليها والتحرك في إتجاه المرمى لإستقبال الكرة منها للتصويب على الهدف، التصويب يتم في حدود خط الـ ٩ متر على التوالى حتى لاتصوب كرتان فى وقت واحد .</p>	
النشاط التطبيقي		١٥ اق	<p>- تقسم اللاعبات إلى فريقين متساويين يقف كل فريق على خط الرمية الحرة الخاص بملعبة ويعين حارس للهدف ، تبدأ اللعبة بإسقاط كرة بين اللاعبات فى وسط الملعب ثم يقوم الفريق الذى يحصل على الكرة بإجراء التمريرات بين اللاعبات مستخدمين المحاورة والتنطيط للوصول إلى هدف المناس وإحراز هدف ، لايجوز للاعبة الجرى بالكرة أكثر من ثلاث خطوات ، وعمل تمريرات مقوسة أو الإحتفاظ بها أكثر من ثانية واحدة وهى فى حالة سكون ويكون اللعب بيد واحدة .</p>	
الجزء الختامى		٣ اق	<p>- تمرينات تهنئة وإسترخاء .</p> <p>- تحية الإنصراف .</p>	

## الوحدة الرابعة والعشرون : ١٧/٨/١٩٩٤

زمن الوحدة : ٧٥ ق

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إجراءات إدارية .</li> <li>- الجرى حول الملعب مع تنطيط الكرة .</li> <li>- دحرجة الكرة إلى الأمام والجرى خلفها .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>٢ق</li> <li>٥ق</li> </ul>	الإحماء	الجزء التمهيدي
	<ul style="list-style-type: none"> <li>الجرى ولمس أكياس الحبوب</li> <li>- يكرر من الوحدة الخامسة .</li> </ul>	٣٥ق	اللياقة البدنية رشاقة، توافق	الجزء الرئيسى الإعداد البدنى
	<ul style="list-style-type: none"> <li>كرة الشعوب الدائرة</li> <li>- يكرر من الوحدة الثامنة .</li> </ul>		قوة ، سرعة رشاقة، دقة توافق	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>سباق الصولجان</li> <li>- يكرر من الوحدة الثالثة .</li> </ul>		سرعة، جلد رشاقة	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير المواقع</li> <li>- يكرر من الوحدة الثامنة .</li> </ul>		سرعة، دقة قدرة، رشاقة	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>كرة الكرسي</li> <li>- تقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين يصطف الفريق المطارد خلف الحد النهائى الذى ليس فيه القائم وينتشر الفريق الرامى داخل الملعب ومع أحدهم كرة ، وعند سماع الصفارة تجرى اللاعبه من الفريق المطارد حتى تصل خلف الحد النهائى الآخر وتلف حول القائم ثم تعود إلى مكانها محاولة تجنّب ملامستها بالكرة بينما يحاول الفريق المنتشر تمرير الكرة فيما بينهم ومحاولة لمس اللاعبه المطاردة قبل عودتها إلى خلف خطها وعلى اللاعبه المطاردة تحاول الهروب من الكرة وعندما تصل اللاعبه</li> </ul>		سرعة رشاقة جلد، دقة	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	قوة، توافق قدرة، دقة		المطاردة إلى إمكانها أو عندما تلمس بالكرة فإن على الزميلة التي عليها الدور ان تجرى فورا وتستمر اللعبة إلى ان ان يتمكن الفريق الرامى من اخراج ثلاث لاعبات ثم يبدل الفريقين إمكانهم . تكرر مرة اخرى -	
	سرعة، قوة رشاقة، توافق، قدرة		كرة النمر يكرر من الوحدة السابقة . الجرى خلال حارة يكرر من الوحدة التاسعة .	
النشاط التعليمى		١٥٠ق	- تقف ثلاث لاعبات على خط واحد وأمامهم الرابعة، ولاعبة المنتصف عليها إستقبال الكرة باستمرار من الزميلة الرابعة التي تقف بمفردها لتمررها لزميلتها على اليمين ، والكرة الثانية تمررها للزميلة على اليسار على التوالى ، وعلى لاعبى الجانبين تمرير الكرة بمجرد استقبالها إلى زميلتهم التي تقف بمفردها . يتم التدريب ببطء . - تقسم اللاعبات إلى مجموعتين تقف كل منهما على جانبي الدائرة فى مركز الجناح ، تجرى اللاعبة من اليمين على خط ٦ متر لتمرر للزميلة التي تتحرك من الجانب الآخر على خط ٩ متر لتستقبل الكرة وتمررها للزميلة المقابلة التالية من اليمين على خط ٦ متر وهكذا يستمر التمرير والاستقبال بتقاطع بين خطى ٦ ، ٩ متر فى منطقة الوسط . - يكرر من الوحدة الثلاثة والعشرين . - تمرينات تهدئة وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	
النشاط التطبيقى الجزء الختامى		١٥ق ٣ق		



الوحدة الخامسة والعشرون : ١٩٩٤/٨/٢٠

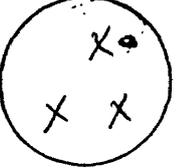
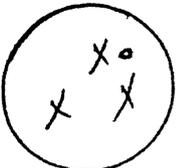
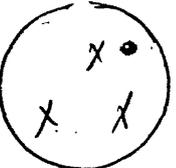
زمن الوحدة : ٩٠ ق

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	- إجراءات إدارية .	٢ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
	- الجرى حول الملعب مع تنطيط الكرة مرتين .	٥ق		
	- التمرير والإستلام بين لاعبتين بطول الملعب .			
	سباق المستطيلات	٤٠ق	اللياقة البدنية	الجزء الرئيسى الإعداد البدنى
	- يكرر من الوحدة الرابعة .		رشاقة، دقة توافق.	
	تغيير المواقع مع التنطيط		قوة، سرعة.	
	- يكرر من الوحدة السادسة عشر .		توافق، رشاقة	
	سباق الأطواق			
	- يكرر من الوحدة الرابعة .		قدرة، توافق	
	حماية التحصينات		سرعة، رشاقة، دقة	
	- يكرر من الوحدة الثانية عشر .		قوة، توافق مرونة	
	سباق المشى على أطراف الأصابع		قوة، جلد	
	- يكرر من الوحدة الثانية .			
	بريد الكرة		سرعة، توافق، قدرة	
	- يكرر من الوحدة الرابعة عشر .			
	الجرى خلال طول الملعب		سرعة، قوة جلد، رشاقة	
	- يكرر من الوحدة الثامنة .			
	الكرات فوق المقعد		دقة، قدرة	
	- يكرر من الوحدة التاسعة .		قوة	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمى النشاط التطبيقى الجزء الختامى	جلده، سرعة		تتابع النجمة - يكرر من الوحدة الأولى .	
	رشاقة، دقة، قوة، توافق، جلد		إصابة الهارب - يكرر من الوحدة الحادية عشر .	
	سرعة، توافق، قدرة	١٠ق ٣٠ق	النهار والليل - يكرر من الوحدة الرابعة عشر . - شرح قواعد اللعبة .	
		٣ق .	- تقسم اللاعبين إلى فريقين وعمل مباراه وتطبيق قواعد اللعب . - تمارينات تهدئة وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	

الوحدة السادسة والعشرون : ١٩٩٤/٨/٢٢

زمن الوحدة : ٩٠ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ق ٥ق	- إجراءات إدارية . - الجرى حول الملعب مرتين . - الجرى إلى منتصف الملعب مع تنطيط الكرة والرجوع إلى خط البدء . - الجرى إلى الحد النهائي للملعب مع التنطيط والرجوع إلى خط البدء .	
الجزء الرئيسي الإعداد البدنى	اللياقة البدنية قدرة، رشاقة، توافق، قوة	٤٠ق	الكرة فى الدائرة - تقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة ثلاث لاعبات ، وكل مجموعة أيضا داخل دائرة وتختار أحد اللاعبين للقيام بدور صياد الكرة وتسلم لأحد اللاعبين كرة . تبدأ اللعبة بالمحاورة والتنطيط وإجراء التمريرات فيما بينهم بينما تحاول صياد الكرة ، الحصول على الكرة عن طريق قطعها أو لقفها أو لمسها فقط واللاعبة التى تلمس كرتها، تحل محل الصياد وتصبح الصياد لاعبة . لا يحق للاعبة الخروج من الدائرة ويكون لعب الكرة بيد واحدة . وإذا خرجت الكرة من الدائرة تصبح اللاعبة المسببة فى خروجها صياد .	  
	قوة، دقة، رشاقة، سرعة		تصنيف الفريق المنافس - تقسم اللاعبين إلى فريقين ، تنتشر خمس لاعبات من كل فريق فى ملعبهم الخاص ، بينما تقف اللاعبتين الأخرتين وراء الفريق المنافس وعند الإشارة يبدأ الفريق الذى ربح القرعة ضربة البداية بالهجوم على الفريق المقابل ومحاولة إصابة أحد لاعبيه بالكرة وهكذا تكون الهجمات متبادلة بين	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
			<p>الفريقين ، اللاعبه التى تلمسها الكرة تخرج من اللعب والفريق الذى يصاب جميع اعضاءه يعتبر خاسرا .</p> <p>تتابع خطى فى مربع - يكرر من الوحدة الخامسة عشر .</p> <p>الدفاع عن الصولجانات - تنتشر اللاعبات حول الدائرة وتختار ادهم للدفاع عن الصولجانات ، عند الإشارة تبدأ اللاعبه بالتمرير بين اللاعبات حيث تنتهز الفرصة ادهم لتصويب الكرة نحو الصولجانات لإسقاطها بينما تحاول اللاعبه التى تقف فى وسط الدائرة الدفاع عن الصولجانات عن طريق قطع الكرات وصددها. وتستمر اللعبة حتى تسقط الصولجانات، اللاعبه التى تصد أو تقطع كرتها وتخرج من اللعبة. تسجل نقطة للاعبه وعند إنتهاء جميع اللاعبات من دخولهم الدائرة تحسب نقاط كل لاعبه لتحديد البطلة .</p> <p>الدوران حول الفريق - تقسم اللاعبات إلى فريقين متساويين ، يقف كل فريق فى إحدى زوايا الملعب بشكل قاطرتين متواجهتين ويسلم لآخر لاعبه فى الزاوية كره ، وعند سماع الصفارة تبدأ حاملات الكرات بالتنطيط والدوران حول الملعب من خلف الكراسى وبعكس إتجاه عقرب الساعة ثم العودة إلى أماكنهم وتسلم الكرة إلى اللاعبه التى تليها ثم الوقوف فى مقدمة القاطرة وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعبه والفريق الذى ينهى اللعبة قبل الفريق الآخر يصبح فائزا.</p>	
	<p>جلد، توافق، رشاقة، سرعة، قدرة</p> <p>توافق، دقة، قوة، قدرة، رشاقة</p>			
	<p>جلد، قوة، سرعة، رشاقة ، توافق</p>			

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	رشاقة، سرعة		الجرى المكوكى - يكرر من الوحدة الأولى .	
	قوة		سباق الشد - يكرر من الوحدة الأولى .	
	توافق، قوة دقة، تدرية		الكرة المتجولة داخل حارة - يكرر من الوحدة السابعة .	
	قدرة، قوة، توافق، دقة		التمرير البعيد مع احتساب نقطة - يكرر من الوحدة الثامنة .	
	سرعة، قدرة، توافق		سباق العربات مع التنطيط - يكرر من الوحدة الثامنة عشر .	
النشاط التعليمى	التحرك على الدائرة	١٠ اق	- شرح قواعد اللعبة عن طريق التدريبات الآتية : - تقف اللاعبات مجموعتين متقابلتين . لتبادل التمرير بينهما ، وكل لاعبة عليها أن تقوم بعد تمرير الكرة بالتحرك للعلامة البعيدة عن مجموعتها على دائرة الهدف بميل ثم تتحرك فى نهاية المجموعة الأخرى بمجرد أن تأتيها زميلة أخرى لإحتلال مكانها على الدائرة .	
النشاط التطبيقى		٣٠ اق	- تقسم اللاعبات إلى فريقين متساويين وعمل مباراة لتطبيق قواعد اللعب .	
الجزء الختامى		٣ اق	- تمرينات تهدئة وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	

الوحدة السابعة والعشرون : ١٩٨٤/٨/٢٤

زمن الوحدة : ٩٠ ق

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	إجراءات إدارية .	٢ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
	- الجرى حول الملعب .	٥ق		الجزء الرئيسي
	- الجرى حول الملعب مع التنطيط .			الإعداد البدني
	تحريك الكرة	٤٠ق	اللياقة البدنية	
	- يكرر من الوحدة التاسعة .		قوة، دقة، قدرة	
	اللقف والإصابة		دقة، سرعة، رشاقة،	
	- يكرر من الوحدة الحادية عشر .		توافق، قوة	
	إصابة برج المراقبة	٢	دقة، قوة	
	- يكرر من الوحدة الثانية عشر .		قدرة، دقة، مرونة،	
	قصف المستوطنات الصهيونية		سرعة، توافق،	
	- يكرر من الوحدة الرابعة عشر .		رشاقة	
	سباق العربات مع التنطيط		سرعة، قدرة	
	- يكرر من الوحدة الثامنة عشر .		توافق	
	المراوغة بالكرة		رشاقة،	
	- يكرر من الوحدة الخامسة عشر .		سرعة، قوة	
	الجرى الزجاجي مع التنطيط		قدرة، توافق	
	- يكرر من الوحدة الثالثة مع تنطيط الكرة .		رشاقة، توافق، قدرة	
			سرعة	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
	رشاقة، قوة قدرة، سرعة، توافق.		إشارة الإطلاق . - يكرر من الوحدة السادسة عشر .	
	رشاقة، توافق		الجرى ولمس أكياس الحبوب - يكرر من الوحدة الخامسة .	
	توافق، مرونة		التتابع البندولى - يكرر من الوحدة الخامسة عشر .	
النشاط التعليمى		١٠ق	- شرح الأخطاء القانونية .	
النشاط التطبيقى		٣٠ق	- تقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين وإجراء مباراه لتحديد الفائز .	
الجزء الختامى		٣ق	- تمرينات تهدئه وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	

الوحدة الثامنة والعشرون : ١٩٩٤/٨/٢٧

زمن الوحدة : ٩٠ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الإحماء	٢ق	- إجراءات إدارية .	
		٥ق	- جرى حول الملعب مع دوران الذراعين .	
			- الجرى إلى ثلث الملعب والرجوع إلى مكان البدء	
			ولمس الحائط ثم الجرى إلى منتصف الملعب	
			والرجوع ثانيا ثم الجرى إلى نهاية الملعب والرجوع	
			إلى المكان الأصلي .	
الجزء الرئيسي	اللياقة	٤٠ق	كرة القلعة	
الإعداد البدني	البدنية		- يكرر من الوحدة السادسة عشر .	
	سرعة، قدرة			
	دقة، رشاقة			
	مرونة،			
	توافق		الجرى خلال طول الملعب	
	سرعة، قوة		- يكرر من الوحدة الثامنة .	
	جلد، رشاقة			
	سرعة، قوة		سباق العربات مع التنطيط	
	قدرة، توافق		- يكرر من الوحدة الثامنة عشر .	
	سرعة، قدرة		الجرى حول الأعلام مع التنطيط	
	توافق،		- يكرر من الوحدة الثانية مع التنطيط .	
	رشاقة			
	قدرة، توافق		سباق الأطواق مع التصويب	
	دقة، سرعة		- يكرر من الوحدة الواحد وعشرون .	
	رشاقة،		كرة الجانب	
	مرونة		- يكرر من الوحدة السادسة .	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمى النشاط التطبيقى الجزء الختامى	جلد، قدرة، سرعة، رشاقة		الجرى حول الملعب - يكرر من الوحدة الثامنة عشر .	
	قوة، جلد، قدرة		سباق سبع البحر - يكرر من الوحدة الثالثة	
	دقة، قوة، قدرة .		تحريك الكرة - يكرر من الوحدة التاسعة .	
	سرعة، رشاقة ،		مسك الأرقام مع التنطيط المستمر بالكرة - يكرر من الوحدة الرابعة عشر .	
	قدرة، توافق	١٠ق	- تصحيح الأخطاء القانونية .	
		٣٠ق	- عمل مباراه تطبق فيها قواعد اللعبة .	
		٣ق	- تمرينات تهدئة وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	

الوحدة التاسعة والعشرين : ١٩٩٥/٨/٢٩

زمن الوحدة : ٩٠ ق

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
الجزء التمهيدي	الترحماء	٢ق	- إجراءات إدارية .	
		٥ق	- الجرى حول الملعب مع رفع الذراعين لأعلى وللجانِب .	
الجزء الرئيسي			- الجرى وعند سماع الصفارة الوقوف على أى مرتفع .	
الإعداد البدنى	اللياقة البدنية	٤٠ق	إصابة ماسك الكرة	
	توافق، دقة		- يكرر من الوحدة الثامنة .	
	سرعة، قوة			
	رشاقة		الهروب بالكرة	
	سرعة، دقة،		- يكرر من الوحدة الخامسة عشر	
	قوة،			
	قدرة، رشاقة		الكرات فوق المقعد	
	توافق		- يكرر من الوحدة التاسعة .	
	قوة، قدرة،			
	دقة		كرة الشعوب الدائرية	
	قوة، سرعة،		- يكرر من الوحدة الثامنة .	
	دقة، توافق			
	رشاقة		التنطيط المستمر للكرة للداخل وخارج المرمى	
	توافق، دقة،		- يكرر من الوحدة الرابعة عشر .	
	سرعة			
	دقة، قوة		سباق النشان	
			- يكرر من الوحدة الرابعة .	
	توافق، دقة،		صولجانات الدائرة	
	رشاقة، قوة		- يكرر من الوحدة العاشرة .	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمى النشاط التطبيقى الجزء الختامى	قوة، دقة، قدرة، توافق		التمرير البعيد مع احتساب النقط - يكرر من الوحدة الثامنة .	
	دقة، قوة، قدرة .		إصابة الهدف - يكرر من الوحدة الحادية عشر .	
	رشاقة، قوة، سرعة، قدرة	١٠ق	إشارة الإنطلاق - يكرر من الوحدة السادسة عشر . - مراجعة على النقاط الفنية .	
	توافق	٣٠ق	- إقامة مباراة تطبق فيها قواعد اللعب . - تمرينات تهدئه وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	
		٣ق		

الوحدة الثلاثون : ١٩٩٤/٨/٣١

زمن الوحدة : ٩٠ ق

التشكيل	الشرح	الزمن	الهدف	المحتوى
	- إجراءات إدارية.	٢ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
	- الجرى حول الملعب .	٥ق		
	- الجرى عكس الإشارة .			
	- الوثب عكس الإشارة .			الجزء الرئيسي
	الجرى ولمس أكياس الحبوب	٤٠ق	اللياقة	الإعداد البدني
	- يكرر من الوحدة الخامسة .		البدنية	
	كرة التجنين		رشاقة،	
	- يكرر من الوحدة السابعة .		توافق،	
	إصابة الهدف المتحرك		سرعة	
	- يكرر من الوحدة العاشرة .		توافق، دقة	
	التتابع البدولي		قدرة.	
	- يكرر من الوحدة الخامسة عشر .		دقة، قوة،	
	صيد الطيور		توافق .	
	- يكرر من الوحدة الثانية عشر .		رشاقة،	
	تتابع النجمة		قدرة، سرعة	
	- يكرر من الوحدة الأولى .		توافق.	
	سباق الأطواق		قوة، رشاقة،	
	- يكرر من الوحدة الرابعة ..		دقة، سرعة،	
			مرونة،	
			توافق	
			سرعة،	
			رشاقة	
			قدرة، توافق	

المحتوى	الهدف	الزمن	الشرح	التشكيل
النشاط التعليمى النشاط التطبيقى الجزء الختامى	سرعة، قوة، رشاقة		الجرى حول المربع - يكرر من الوحدة السادسة .	
	سرعة، رشاقة، دقة، قوة.		تصفية الفريق المنافس - يكرر من الوحدة السادسة والعشرين .	
	قدرة، رشاقة،		الكرة فى الدائرة - يكرر من الوحدة السادسة والعشرين .	
	توافق، قوة	١٠ق	- مراجعة قواعد اللعب .	
		٣٠ق	- عمل مباراه تنافسية وتحديد الفائز .	
		٣ق	- تمرينات تهدئه وإسترخاء . - تحية الإنصراف .	

## مرفق رقم (٧)

### البرنامج التقليدي

-

- الإِسبوع الثّاني والثّالث من شهر يونيه أخذ قياسات البحث .
- الإِسبوع الرابع من شهر يونيه بواقع ٣ وحدات تدريبية .

#### الوحدة الأولى

- ١ - إعداد مهاري
  - تعليم التمريّة الكرابجية بدقّة .
  - محاولة تحسين التمريّة الكرابجية .
  - الإستلام باليدين وربطها بالتمريّة الكرابجية .
  - تدريبات بسيطة للمهارتين السابقتين لمحاولة الإرتقاء بهما .
- ٢ - إعداد بدني
  - تدريبات للرشاقة والتوافق .
- ٣ - إعداد نفسي
  - ألعاب ترفيهية لجذب اللاعبة للعبة .

#### الوحدة الثانية

- ١ - إعداد مهاري
  - إستقبال الكرة وتمريها من الحركة .
  - التثبيت على التمريّة الكرابجية والإستقبال عن طريق التدريبات المركبة
- ٢ - إعداد بدني
  - تدريبات الوحدة السابقة + العدو ٥٠ متر .

٣ - إعداد نفسى

- الألعاب السابقة مع إستخدام الحواجز .

### الوحدة الثالثة

١ - إعداد مهارى

- تدريبات مركبة على الإستقبال وتمرير الكرة من الثبات ، الحركة .

- تعليم التصويب على المرمى بالوثب للأمام .

٢ - إعداد بدنى

- تدريبات الوحدة السابقة .

٣ - إعداد نفسى

- زيادة الصعوبة فى الألعاب التمهيدية .

- الإِسبوع الأول من شهر يوليو بواقع ٣ وحدات تدريبية .

١ - إعداد مهارى

تعليم تنطيط الكرة

أ - مرة واحدة      ب - بإستمرار

- ربط التعليم بالمهارات التى سبق أن تعلمتها عن طريق تدريبات مركبة مشابهة لطبيعة المباراة .

- مباريات بين اللاعبين لضم المهارات الجديدة مع المهارات السابقة .

٢ - إعداد بدنى

- تدريبات توافق فى مهارة التنطيط .

- تقوية للذراعين والرجلين .

٣ - إعداد نفسى

- التأكد على التعاون من أجل أحرار النقاط .

- الإِسبوع الثّاني من شهر يوليو بواقع ٣ وحدات تدريبية .

١ - إعداد مهاري

تدريبات مركبة تشمل جميع المهارات الحركية في كرة اليد .

٢ - إعداد بدني

حمل عالي لمختلف عناصر اللياقة البدنية .

٣ - إعداد نفسي

حل المشاكل التي تطرأ بين اللاعبين .

- الإِسبوع الثالث والرابع بواقع ٦ وحدات تدريبية .

١ - إعداد مهاري

تدريبات مركبة ومتنوعة من الثبات والحركة لتنمية المهارات والإرتقاء بها

٢ - إعداد بدني

حمل عالي لمختلف عناصر اللياقة البدنية .

٣ - إعداد نفسي

حل المشاكل التي تطرأ بين اللاعبين .

- الإِسبوع الأول من شهر أغسطس بواقع ٣ وحدات تدريبية .

١ - إعداد مهاري

تدريبات مركبة على المهارات الحركية من مراكز اللعب المختلفة .

٢\* - إعداد خططي

تعليم الدفاع الفردي :

- حائط الصد

- حركة القدمين

٣ - إعداد بدني

كما في الإِسبوع السابق .

- الإِسبوع الثانی من شهر أغسطس بواقع ٣ وحدات تدريبية .
  - ١ - إعداد مهاری  
كما فی الإِسبوع السابق .
  - ٢ - إعداد خططی  
- تعلیم الدفاع الجماعی فی أشكال مبسطة .  
- هجوم جماعی .
  - ٣ - إعداد بدنی  
كما فی الإِسبوع السابق .
- الإِسبوع الثالث من شهر أغسطس بواقع ٣ وحدات تدريبية .
  - ١ - إعداد مهاری  
- تدريبات مركبة على شكل منافسات هجومية ودفاعية .
  - ٢ - إعداد خططی  
- تعلیم الدفاع الجماعی ( ٦ - صفر ) .  
- تعلیم الهجوم الجماعی ( ٣ - ٣ ) .
  - ٣ - إعداد بدنی  
كما فی الإِسبوع السابق .
- الإِسبوع الرابع من شهر أغسطس بواقع ٣ وحدات تدريبية
  - ١ - إعداد مهاری  
كما فی الإِسبوع السابق .
  - ٢ - إعداد خططی  
- عمل منافسات .
  - ٣ - إعداد بدنی  
كما فی الإِسبوع السابق .

تأثير برنامج ألعاب تهيديية مقترح على بعض عناصر اللياقة  
البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات  
كرة اليد تحت ١١ سنة

إعداد

عزة حسن صيام محمد

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

بحث مقدم

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف

أ.د. سعد كمال طه

أستاذ بقسم الفسيولوجى  
بكلية الطب  
جامعة الأزهر

أ.د. ثناء عبد الحميد عمارة

أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة  
جامعة طوان

## ملخص البحث

### المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التفوق الرياضى فى مختلف الأنشطة الرياضية دليل على التقدم الحضارى للدول ويأتى هذا التفوق من خلال إهتمام الجهات المعنية بالناشئين من جميع النواحي للوصول بهم لأعلى المستويات ويتم ذلك بإعداد البرامج الخاصة بهم بحيث تعمل هذه البرامج على تحقيق الأهداف التى وضعت من أجلها .

ولقد حظيت الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة بنصيب وافر من التقدم والأزدهار بعد تطور الأبحاث العلمية التى كان هدفها الأرتقاء بمستوى الأداء الرياضى واستدعى ذلك إخضاع العديد من المشكلات للبحث العلمى مستعيناً بالعلوم المرتبطة بممارسة النشاط الرياضى كعلم النفس والتدريب والفسيسيولوجى ... الخ بهدف رفع مستوى الأداء فى النواحي البدنيه ، المهاريه ، الخططية ، النفسية ، الذهنية ، الفسيولوجية ، كعوامل رئيسية متكاملة فى إعداد اللاعبين .

والإرتقاء بمستوى اللاعب فى رياضة كرة اليد يتطلب تطبيق الأسلوب العلمى المناسب لتحقيق ذلك ، فكل نشاط رياضى يتطلب مواصفات خاصة يجب أن تتوفر لدى الأفراد الممارسين خاصة تلك الأنشطة التى تتطلب صفات بدنية ومهارات محددة . وتعد عملية التدريب القاعدة الأساسية التى تعمل على الوصول باللاعبين لتحقيق نتائج طيبة ، كما أن تخطيط برامج التدريب من أهم الأعمال التى يهتم بها العاملون فى مجال كرة اليد فالبرامج اللبية المقننة هى الضمان لإحداث النمو المطلوب . وعليه فإن وضع البرنامج يتطلب ضرورة التشخيص لحالة اللاعبين قبل وضع وتطبيق البرنامج حتى يمكن وضعه بما يتناسب مع الحالة الحقيقية للاعبين .

ومن خلال عمل الباحثة فى مجال تدريب كرة اليد بصفة عامة وتدريب المبتدئات بمدارس كرة اليد بالأندية بصفة خاصة لاحظت أن اسلوب التدريبات التقليدية المستخدمة فى تنمية ورفع اللياقة البدنية الخاص بكرة اليد للمبتدئات يتسم بدرجة عالية من الخشونة ويفتقر لعنصرى التشويق والمنافسة مما قد يترتب عليه تسرب الملل إلى نفوسهن وبالتالي يكون عامل اساسى فى عزوف العديد منهن وعدم إستمرارهن فى الممارسة .

من المنطلق السابق وإستناداً إلى أهمية الألعاب التمهيدية فى تنمية القدرات البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم تبلورت فكرة استخدامها كبديل للتدريبات التقليدية المستخدمة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمبتدئات كرة اليد ودراسة امتداد تأثيرها على الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

## أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :-

- ١- تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٢- وضع برنامج ألعاب تمهيدية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٣- دراسة تأثير برنامج الألعاب التمهيديّة المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٤- دراسة تأثير برنامج الألعاب التمهيديّة المقترح على الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

## فروض البحث :

- ١- يؤثر برنامج الألعاب التمهيديّة المقترح تأثيراً إيجابياً على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٢- يؤثر البرنامج التقليدي تأثيراً إيجابياً على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٣- يؤثر برنامج الألعاب التمهيديّة المقترح تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٤- يؤثر برنامج الألعاب التقليدي تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٥- يؤثر برنامج الألعاب التمهيديّة المقترح تأثيراً أكثر إيجابية من البرنامج التقليدي على كلاً من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة وبعض المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) .

وبعد أن تبلورت مشكلة البحث في ذهن الباحثة ، وبعد القراءات المستفيضة لجوانب

هذه المشكلة ، بدأت الباحثة في تنفيذ إجراءات البحث كالآتي :-

## ١- منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، مستعينة بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

## ٢- عينة البحث :-

شملت عينة البحث (٤٠) مبتدئة تحت ١١ سنة ، أخترن عمدياً ومن المبتدئات اللاتي يشكلن مدرسة كرة اليد بنادى مدينة نصر بالقاهرة ، والمسجلات رسمياً بالنادى ومن أجتزن الكشف الطبى المبدئى . ثم أستبعدت منهن اللاعبات أكبر من ١١ سنة وعددهن (٤) لاعبات.

وبناء عليه أصبحت العينة (٣٦) لاعبة تم تقسيمهن عشوائياً بعد إجراء التجانس إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تشمل (١٨) لاعبة والأخرى ضابطة تشمل (١٨) لاعبة . ثم إستبعدت الباحثة (٦) لاعبات لم يستكملن القياسات والإختبارات الخاصة بتجانس وتكافؤ المجموعتين ولم ينتظمن فى التدريب (١) عن المجموعة التجريبية ، (٥) من المجموعة الضابطة، وبذلك أصبح عدد العينة (٣٠) مبتدئة (١٧) تجريبية ، (١٣) ضابطة .

## ٣- أدوات جمع البيانات :

لجمع بيانات هذه الدراسة إستعانت الباحثة بالآتى :-

١- المراجع العربية والأجنبية للأستفادة منها فى الإطار النظرى واختيار الاختبارات ومناقشة النتائج .

٢- الدراسات والبحوث السابقة فى مجال الدراسة الحالية لتحديد طبيعة البحث وإجراءاته والأسلوب الإحصائى المناسب وإختيار الاختبارات وتحديد المتغيرات الفسيولوجية ومناقشة النتائج .

٣- استمارتين لأستطلاع رأى خمسة عشرة خبير :-

- الأولى لتحديد أولوية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة (مرفق ١) .

- الثانية فى البرنامج المقترح من حيث المحتوى وزمن كل جزء فى الوحدة التعليمية - (مرفق ٢) .

٤- المقابلة الشخصية : مع أساتذة كرة اليد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بالقاهرة لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فأسفرت عن تحديد الإختبارات التالية :-

### ١- السرعة Speed Velocity

اختيرت هذه الاختبارات :

- عدو ٧٠, ٤٥ م من البدء العالى 45.70 meter Duch Test

- نيلسون للأستجابة الحركية والانتقالية Nelson Choice - Response - Movement

### ٢- الرشاقة Agility

اختير اختبار الجرى الزجاجى Zig - Zag Run Test

### ٣- القدرة العضلية Muscular Power

اختيرت الاختبارات التالية :

- القدرة العمودية للوثب Vertical Power Jump

- الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump Test

- رمى كرة يد ناعمة لأقصى مسافة Hand Ball Throw for Distance

### ٤- القوة العضلية Absolute Strength

استعانت الباحثة ب

جهاز ديناومومتر Dynamometer لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .

- جهاز المانومتر Manometer

### ٥- الدقة Accuracy

اختير اختبار التصويب باليد على المستطيلات .

### ٦- المرونة Flexibility

اختير اختبار اللمس السفلى والجانبى .

## ٧- التوافق Coordination

اختير اختبار رمى واستقبال الكرة .

## ٨- الجلد Endurance

اختيرت الاختبارات التالية :

- الانبطاح المائل من الوقوف Squat Thrusts

- الجرى المكوكى ٥×٥٥ م 5x55 meter Shuttle

- أساتذة كلية الطب جامعة الأهر لتحديد المتغيرات الفسيولوجية التى تعتبر (مؤشر للكفاءة الوظيفية) .

- مع السادة مدربى كرة اليد بنادى مدينة نصر الرياضى لإتمام الإجراءات الإدارية الخاصة .

٥- الأجهزة والأدوات المستخدمة لقياس المتغيرات الفسيولوجية وذلك باستخدام جهاز

Spiromax 100

### الدراسات الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء ثلاث دراسات إستطلاعية :-

- الأولى : خاصة بتطبيق اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

- الثانية : لتحديد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة .

- الثالثة : لتنفيذ بعض أجزاء البرنامج بهدف التأكد من مناسبة الأدوات وصلاحيتها .

### ثانياً - مرحلة التنفيذ :

#### ١- القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى الفترة من الأثنين

الموافق ١٣/٦/١٩٩٤ حتى السبت الموافق ١٨/٦/١٩٩٤ على النحو التالى :-

أ- قياسات القوة العضلية ، الطول ، الوزن ، يوم الأثنين الموافق ١٣/٦ .

- ب- قياسات القدرة العضلية يوم الثلاثاء الموافق ٦/١٤ .
- ج- قياسات السرعة والرشة يوم الأربعاء الموافق ٦/١٥ .
- د- قياسات التوافق والدقة والمرونة يوم الخميس الموافق ٦/١٦ .
- هـ- قياسات التحمل يوم الجمعة الموافق ٦/١٧ .
- و- قياسات النبض وضغط الدم والقياسات التنفسية يوم السبت ٦/١٨ .

## ٢- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد تم تطبيق البرنامج التقليدي الموضوع لمدرسة كرة اليد بنادى مدينة نصر الرياضى مرفق رقم (٧) وذلك إبتداء من يوم السبت الموافق ١٩٩٤/٦/٢٥ الى يوم الأربعاء الموافق ١٩٩٤/٦/٣١ لمدة (١٠) أسابيع ويوضح ذلك جدول (١٠) .

## ٣- القياس البعدى :

بعد نهاية المدة المحددة لإجراء التجربة قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى بنفس طريقة وترتيب القياس القبلى ، لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يوم الخميس ١٩٩٤/٩/١ حتى الثلاثاء ١٩٩٤/٩/٦ ثم قامت الباحثة بتفريغ البيانات وإعدادها للتحليل الإحصائى .

## ثالثا - مرحلة المعالجة الإحصائية :

بعد تفريغ البيانات الخاصة بكل لاعبة وتجميعها فى كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمتغيرات التى إستخدمت فى هذا البحث قامت الباحثة بإعداد البيانات التى تم الحصول عليها للمعالجة الإحصائية .

وقد إستخدمت الباحثة القوانين الإحصائية التالية لمعالجة بياناتها :-

- ١- المتوسط الحسابى .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الإنحراف المعيارى .
- ٤- معامل الإلتواء .
- ٥- اختبار "ت" .
- ٦- النسبة المئوية لحساب مقدار التقدم .

## الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود المنهج المستخدم وما أمكن التوصل إليه من نتائج بعد تنفيذ البحث توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات الآتية :

١- برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير إيجابى فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد (السرعة الإنتقالية ، السرعة الحركية وزمن الرجوع ، الرشاقة ، القدرة العضلية النقية للرجلين فى الوثب لأعلى ، القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام ، القدرة العضلية للذراعين ، قوة الرجلين ، قوة الذراعين ، الدقة ، المرونة ، التوافق ، الجلد الدورى التنفسى ) للاعبات تحت ١١ سنة .

٢- برنامج الألعاب التمهيدية المقترح يحسن ويرفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات كرة اليد تحت ١ سنة .

٣- البرنامج التمهيدى له أثر إيجابى فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين ، قوة الذراعين ، الدقة ، التوافق) للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٤- البرنامج التقليدى يحسن ويرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٥- برنامج الألعاب التمهيدية المقترح أدى إلى تحسن المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر الكفاءة الوظيفية) متمثلة فى (السعة الحيوية القصوى ، حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى نهاية الثانية الأولى ، تدفق هواء الزفير بقوة ما بين ٢٥٪ ، ٧٥٪ ، متوسط الزفير ، الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير ، الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بنسبة ٢٥٪ ، الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بنسبة ٥٠٪ ، زمن الزفير ، الحد الأقصى للسعة الحيوية ، ضغط الدم الإنقباضى ، ضغط الدم الإنبساطى، النبض.

٦- البرنامج التقليدى أدى إلى تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية .

٧- برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير أكثر إيجابية من البرنامج التقليدى على كل من بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد مثل (السرعة الحركية وزمن الرجوع ، الرشاقة ، القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام ، القدرة العضلية للذراعين ، قوة الرجلين ، قوة الذراعين ، الجلد الدورى التنفسى) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر الكفاءة الوظيفية) متمثلة فى (حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى نهاية الثانية الأولى ، زمن الزفير) .

## ثانياً التوصيات :

فى ضوء ما قامت به الباحثة من دراسة وما توصلت إليه من نتائج وإستنتاجات وفى حدود عينة البحث وإجراءاته تتقدم بالتوصيات الآتية :-

١- الأهتمام باستخدام الألعاب التمهيدية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمبتدئات .

٢- تطبيق برنامج الألعاب التمهيدية فى جميع مدارس كرة اليد بالأندية الرياضية ومراكز الشباب .

٣- ضرورة إهتمام المسؤولين بتوفير جميع الأدوات المساعدة التى يمكن استخدامها فى تطبيق البرنامج .

٤- الإعتناء على حالة الجهازين الدورى والتنفسى كوسيلة موضوعية مقننة لتقويم حالة اللاعبات المبتدئات .

٥- تقويم الحالة الفسيولوجية بصفة دورية للتعرف على أثر البرنامج التدريبي على كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم للاعبات .

٦- زيادة جرعات التدريب لعنصر (قوة الظهر ، والجلد العضلى) .

٧- إجراء اختبارات للياقة البدنية بصفة دورية (شهرياً) وتسجيل النتائج .

٨- تدعيم المنشآت الرياضية بالأجهزة الحديثة الخاصة بقياس المتغيرات الفسيولوجية .

٩- توصى الباحثة بإجراء دراسات وبحوث مماثلة لمراحل سنية مختلفة للاعبى ولاعبات كرة اليد وأيضاً لبيئات وأنشطة رياضية أخرى .

**HELWAN UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION  
FOR GIRLS IN CAIRO  
DEPARTMENT OF SPORTS**

**The Infulence of a Suggested Preliminary Sports Program on Some  
Elements of the Special Physical Fitness and Professional  
Effeciency of Hand - ball Female-players  
Under Adg of Eleven**

**PREPARED**

**BY**

**Azza Hassan Seyam Mohamed**

Assistant Teacher in Cairo's faculty of  
Physical Education for Girls

**A reserch Presented Among the Requirments of  
Attaining the Doctorate degree in Philosophy  
of Physical Education**

**SUPERVISED BY**

**P.D. SANAA ABD AL HAMID EMARA**

Department of Sports

Faculty of Medicine

University of Helwan

**P.D. SAAD KAMAL TAHA**

Department of Physiology

Faculty of Medicine

Azhar University

**1416 A.E**

**1995 A.d**

## *Summary*

### *\* Preface and The Problem of the Reserch :*

The sporting excellency in so many different sportig activities is considered an evidane of the civilized progress of the countries . This excellency occurs through the official's concern with the beginners from all aspects in order to deliver them to the highbest standards . This is done through preparing special programs for them where these programs work in ouder to acheive the targets which were put for its sake .

The sporting activities in general, Hand -ball in particular gained a great part of progress and prosperity after the scientific reserches development which aimed to advancing the sporting performance . This required submitting several problems to the scientific reserch with the help of scinces related to the practice of the sporting activity like psychology, training and physiology .. etc , aiming t promoting the standared of performance in physical , mental , physiological , psychology , skillfulness and schemetical aspects as the main factors in preparing the players .

The promotion with thr standard of the player in hand - ball demands putting the convenient scientific method into effect in order to acheive this promotion; for every sporting activity requires special qualifications that should be provided for practicing individuals especially these activities which require physical qualifications ad certain skills . The training process is considered the main base which marks on delivering the players to acheive good results . Besides, planning the training programs are the most important tasks where hand - ball working stuff give a concern forit , where mandles of scintific programs are the gurantee to acheive the required development . Thus , planning for programs require the recessity of diagnosing the state of players before

implementing the program till it can be put to be convenient for the actual state of the players .

Through the scholar's work in the field of the hand - ball training in general and training the beginners in hand - ball schools in clubs in particular , deduced that the traditional trainings method used in developing and promoting physical fitness of hand - ball beginners is characterized by a high degree of hardness and it lacks the element of competition and suspense which may cause the slipping of boredom into their souls . Thus , this can be the main factor of the reluctancy of some of the players and their stopping the practice .

Hence, according to the importance of elementary sports in developing elementary sports in developing professional and physical capabilities for parts of the body, the idea of its use has been crystalized as an alternative for the traditional trainings used in developing elements of the special physical fitness of hand - ball beginners and the study of the extension of its influence upon the professional efficiency for some of the ritual instruments .

The importance of this reserch lies in the fact that it is considered a scintific attempt to study the effect of a proposed pretiminary sports upon some of the special physical fitness and the professional efficiency of hand - ball female players under the age of eleven .

***The Objectives of the Reserch :***

***This reserch aims to :***

- 1- Specifying the special physical fitness elements of hand - ball female players under the age of eleven .
- 2- Setting a suggested preliminary sports program on developing some elements of the physical fitness of hand - ball female players under the age of eleven .

- 3- Studying the influence of the suggested preliminary sports program on developing some elements of the physical fitness of hand - ball female players under the age of eleven .
- 4- Studing the influence of the suggested preliminary sports program on the professional effeciency of hand - ball female phayers under the age of eleven .

***The Assumptions of the Reserch :***

- 1-The suggested preliminary sports program influences in a positive way on some elements of the physical fitness of hand - ball female players under the age of eleven .
- 2- The traditional program influences in a positive way on some elements of the physical fitness of hand - ball female players under the age of eleven .
- 3- The proposed preliminary sports program influences in a positive way on some of the physiological changes (under study) of hand - ball female players under the age of eleven .
- 4- The traditional program influences in a positive way on some of the physiological changes (under study) of hand - ball female players under the age of eleven .
- 5-The preliminary sports program influences in a more positive way than the traditional programm on each of the elements of the physical fitness of hand - ball female players under the age of eleven .

After the problem of the reserch had been crystalized im the scholar's mind and after the elaborate readings for the sides of this problem , the scholar began to put the procedures of this reserch into effect which was done as follows :

### ***1- The user's method :***

The scholar used the experimental method, with the aid of the dimensional preceding measurements design of two groups, one of them is experimental and the other is regular, and this is done in order to be convenient with nature and objectives of the research.

### ***2- The Sample of the Research :***

It included 40 beginners under age of 11, where they were chosen on purpose, and from the beginners who represented the hand - ball school of Erase City Club of Cairo, the formally registered in the Club and these who passed the elementary medical test. The following cases had been then excluded:

- Female players above the age of 11, and their numbers are 4 players.

Accordingly, the sample became 36 female players which were randomly divided, after making the combination to two groups, one of them is experimental, which included 18 female players. The scholar then excluded six female players who did not continue the measurement and the tests of coordination and equivalence of both of the two groups and they did not become regular with the training, (one) from the experimental group, and (five) from the regular one. Thus, the sample's number became 80 experimental beginners and 13 regular ones.

### ***3- Data collection of tools :***

In order to collect data about this study, the scholar is helped by the following:

- 1- Foreign and Arabic references which are beneficial in the theoretical aspect, choosing tests and discussing the results.
- 2- Previous researches and studies in the field of the present study to specify the nature of research, its procedures, the statistical

method , choosing the tests , specifying the physiological changes and discussing the results .

3- Two applications for investigation about 15 expert's view .

- The first one for specifying the priority of elements of physical fitness of female hand - ball players under the age of eleven (enclosed in 1) .

- The second one in for the suggested program concerning the content and time of each part in the educational elem (enclosed 2) .

4- Personal interview with hand - ball professors of sports department in Cairo's Faculty of Physical Education to specify the tests of special physical fitness elements .

- Interview with professor's of Azhar's University, Faculty of Medicicne , to specify the physiological changes that are considered (an indication of the professional effeciency) .

- Interview with hand - ball trainers of sporting Naser City Culb to complete the special adminstration procedures .

### **1) Speed Velocity :**

These tests were chosen :

- Race 45.70 m from the high start metre Duch test.
- Crelson Choice , response movement and transaction .

### **2) Agility :**

- Zig Zag run test was chosen .

### **3) Muscular Power :**

- Vertical power jump .
- stand in a broad jump test .
- Hand - ball throw for distance .

**4) Absolute Strength :-**

The scholar is aided by :

- Dynamometer for measuring the power of the back and the legs .
- Manometer for pulse power measurement .

**5) Accuracy :**

- The hand pointing at rectangle test was chosen .

**6) Flexibility :**

The side and down touch test was chosen .

**7) Coordination :**

The throw and receive of the ball test was chosen .

**8) Endurance :**

The following tests were chosen :

- Squat thrusts
- 55 meter shuttle .

5- The used tools and instruments for measuring the physiological changes by the use of the spiromax 100 instrument .

***Investigation Studies :***

The scholar had done three investigational studies :-

- The first one is concerned with applying tests of elements of the special physical fitness .
- The second one is to specify the scientific dealings for the chosen tests ,
- The third one is to execute some sports of the program , aiming at reassuring the convenience and the validity of the tools .

*- Secondly : The execution stage*

**1) The Preceding Measurement :**

It is made for the experimental and the regular groups in the period from monday 13/6/1994 till saturday 18/6/1994 .

a- Muscular power measurements , weight and height on monday 13/6 .

b- Muscular capacity measurements on tuesday 14/6 .

c- Elegance and speed measurements on wednesday 15/6 .

d- Flexibility , accuracy and fitness measurements on thursday 16/6 .

e- Tolerance measurements on friday 17/6 .

f- Blood pressure , pulse and breathing measurements on saturday 18/6 .

**2) Applying the Program :**

The suggested preliminary sports program is applied on the experimental group, but regarding the regular one , the traditional program for the hand - ball school of sporting Naser City Club is applied , (number seven is enclosed) beginning from saturday 25/6/1994 till wednesday 31/8/1994 for ten weeks and is clear through schedule number ten .

**3) The Dimensional Measurement :**

After the end of the specified period to make the experiment , the scholar had made the dimensional measurement with the same order and way of the preceding measurement for both of the groups, the experimental and the regular , from thursday , 1/9/1994 till tuesday 6/9/1994 . The scholar then made a data discharge and a preparing it for statistical analysis .

***Thirdly : The statistical treatment stage :***

After the data discharge of each female player and collecting measurements for the used changes in this research, the scholar made a data preparing where it is obtained for the statistical treatment .

The scholar used the following statistical codes for the treatment of her data :

- 1) The arithmetical average .
- 2) Meduim .
- 3) Criterial inclination .
- 4) The twist coeffeciency .
- 5) Tests .
- 6) Hundred percentage for counting the amount of progress .

***The Deductions :***

In the light of the objectives and the assumptions of the research and in the limits of the used method and what is possibly reached from results after putting the research into effect , the scholar reached to the following deductions :

- 1- The Suggested preliminary sports program has a positive effect on developing the elements physical fitness of han - ball (the transitional speed , movement , re/ro active speed , fitness and the net muscular power of the legs in the high jump , the muscular power of the arms , the power of arms and legs , accuracy , flexibility , coordination , the breathing periodical endurance of female players under the age of eleven .
- 2- The suggested preliminary sports program improves and raises the standard of elements of physical fitness of hand - ball female players under age of eleven .

- 3- The traditional program has a positive effect on developing elements of physical fitness of hand - ball female players under the age of eleven (muscular power of the arms and legs, accuracy and coordination) .
- 4- The traditional program improves and raises the standard of physical fitness of hand - ball femal players under the age of eleven .
- 5- The suggested preliminary sports program lead to improving the physiological changes (the indication of the professional effeciency) represented in (maximum vital capacity , the volume of the stiongly dismissed expiration at the end of the first second the strength of the expiration overflow between 25% and 75% , the expiration average , the maximum expiration overflow with the percentage of 25% , the maximum expiration overflow with the percentage of 50% , the time of the expiration , the maximum vital capacity , contractional and extravers lonal blood pressure and pulse .
- 6- The traditional program lead to improving some physiological changes .
- 7- The suggested preliminary sports program has a more positive effect than the traditional one , on both of some elements of physical fitness of hand - ball female players , like (movement power in the legs in jumping forward , the muscular power of the legs , the power of the leg and arms , the breathing periodicae endurance) and some physiological changes (indication of the progeSSIONal effeciency represented in the volume of the strongly dismissed expiration at the end of the first , second , the expiration time) .

***Secondly Recommendations :***

In the light of the work of the scholar's study and what is reached from deductions and results and in the limit of the reserch sample and its procedutes , the scholar made recommendations :

- 1- Howing an interest in using the preliminary sports in developing elements of physical propriety of female beginners.
- 2- Appling the preliminary sports program through out the hand - ball schools in youth - centers and sporting clubs .
- 3- The ressecity of the officials interest of in providing all the helping tools that can be used in putting the program into effect .
- 4- Relying on the case of the breathing and the periodical systems as an skilled objective means of evaluating the case of the female players .
- 5- Evaluating the physiological case in a periodical way to introduce the effect of the training proram on the effeciency of the vital body systems of the female players .
- 6- Increasing the training dose for (back power and muscular endurance) .
- 7- Making physical propriety test in a periodical way (monthly) and recording the results .
- 8- Enforcing the sporting institudes with recent instruments of physiological changes measurements .
- 9- The scholar recommends making identical reserches and studies for different ages of hand - ball players , and other sporting activities as well .