



كلية علوم الرياضة  
FACULTY OF SPORTS SCIENCE



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

Learn Today .. Achieve Tomorrow  
www.bu.edu.eg

بحث  
فردى

البحث الثانى

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى  
لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

ديسمبر ٢٠٢٢م

المقدم من

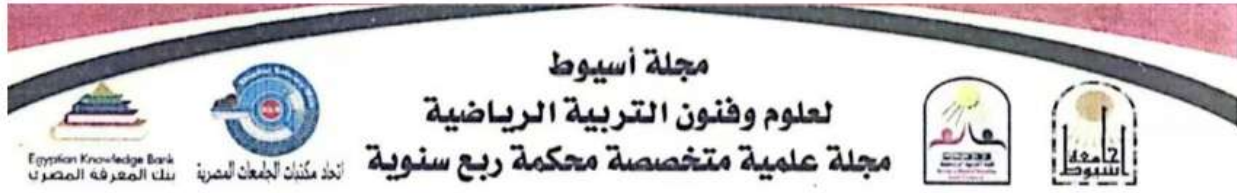
د / احمد سعيد السيد محمد خليل

مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة  
كلية علوم الرياضة - جامعة بنها

مجلة اسىوط لعلوم وفنون التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة اسىوط

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

- ١ -



المسيد الدكتور/ احمد سعيد السيد محمد خليل  
تحية طيبة وبعد،،،

نتشرف بالإحاطة بأن اللجنة العلمية للنشر في المجلة العلمية المتخصصة للتربية  
الرياضية قد وافقت على قبول نشر البحث (فردى) المقدم من سيادتكم بعنوان :

" تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى  
الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد "

والذي أصبح قابل للنشر بتاريخ : ١ / ١٢ / ٢٠٢٢ م

وننتهز هذه الفرصة لهننكم مع تمنياتنا بالمزيد من التقدم العلمي.

،، مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق،،

رئيس التحرير  
عماد سمير محمود  
عميد الكلية



(٢٤٧٨)



سكرتير التحرير  
أ.د/ أحمد خضري محمد  
وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

الرقم المطبوع : ٢٦٨٢ - ٣٩٥٠ رقم الإيداع : ٢٠١٣/١٨٧٤١ الرقم الإلكتروني : ٢٦٨٢ - ٣٩٦٩

Website : <https://jprjournals.ekb.eg>

Tel / Fax : 002 2782334517

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

## البحث الثاني

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>1</sup>

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهارى لذوى الإحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد، إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة وطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، والذي يعتمد على القياس ( القبلى - البينى - البعدى) للمهارات قيد البحث ، قام الباحث بإختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بمركز شباب الجزيرة ومركز شباب حلوان لذوى الإحتياجات الخاصة فئة الإعاقة العقلية والبالغ عددهم (٢٤) بنسبة مئوية (٦٣%) لاعب مقيدين ومسجلين بالإتحاد الرياضى المصرى للإعاقات الذهنية لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م ، تم إجراء القياسات القبلىة على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاه المخصصة لذوى الإحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٥/٢/٢٠٢٢ م . قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية فى الفترة (١/٣/٢٠٢٢م) حتى (٢٦/٤/٢٠٢٢م) بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع ولمدة ثمان أسابيع . تم إجراء القياس البينى على عينة البحث الأساسية بتاريخ ٢٩/٣/٢٠٢٢ م ، وتم إجراء القياسات البعدية على اللاعبين عينة الدراسة بتاريخ ٢٨/٤/٢٠٢٢ م . ومن أهم نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

الكلمات المفتاحية : التدريبات النوعية ، ذوى الاحتياجات الخاصة ، كرة اليد

The Effect of some specific training on the Improvement of Skill  
Performance Levels for people with special needs in Handball

Second search

Dr. Ahmed Said El-Sayed Mohamed Khalil

### The Abstract

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

This study aims to examine the impact of a proposed training program utilizing specialized training on the skill performance levels of individuals with special needs in handball. The researcher employed the experimental method due to its suitability for the study, using a one-group experimental design with pre, intermediate, and post-measurements of the skills under investigation . The research sample was deliberately selected from handball players at Al-Jazeera Youth Center and Helwan Youth Center, consisting of individuals with intellectual disabilities (24 players, representing 63% of the total registered players). These players were officially registered in the Egyptian Sports Federation for Intellectual Disabilities for the 2022/2023 season. Pre-measurements were conducted at the designated indoor facility for individuals with special needs at Al-Jazeera Youth Center on February 25, 2022 .The main study was implemented from March 1,2022 to April 26, 2022, with four training sessions per week over eight weeks. Intermediate measurements were taken on March 29, 2022, and post-measurements were conducted on April 28, 2022. The most significant findings indicate statistically significant differences and improvement rates between the pre-, intermediate-, and post-measurement averages in the fundamental skills under investigation, in favor of the post-measurement results .

**Keywords:** specialized training, people with special needs, handball.



## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

تزايد الإهتمام العالمى فى الأونة الحديثة بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضى Athletic performance لتحقيق الإنجازات الرياضية فى مختلف المراحل السنية .ومما لاشك فيه أن تطوير الأداء الرياضى كنتاج نهائى مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية ، لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دوراً فعالاً فى الأداء الرياضى خاصة فى الرياضات التى تطلب تعديل الأداء الحركى بما يتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس (٣٣ : ١) .

ويشير **مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٥م)** حيث تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضى فى السنوات الاخيرة تطوراً سريعاً ، تلك النظريات والطرق التى تهتم بريضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التى تتحقق على المستوى الدولى هى النتاج الحقيقى لصراع النظرية والاسلوب والطريقة فى ادارة واخراج عمليات التدريب الرياضى مع صياغة علمية مدروسة لهذه العمليات التدريبية لتحقيق النتائج المرجوه . (٣٥ : ١)

حيث أن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار على دفع اللاعب إلى إخراج أقصى قدراته، وتعد برامج التدريب المقننة هى المسلك الوحيد لإحداث التقدم وتحقيق الأهداف المرجوة، ويجتهد علماء التدريب فى محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التى تعمل على الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور الإهتمام فى العملية التدريبية . (١١ : ١)

تعتبر كرة اليد من إحدى الرياضات الهامة ذو الحاجة الكبيرة إلى الإعداد البدنى والمهارى والخططى التى عن طريقها نستطيع أن نرتقى باللعبه والوصول بها إلى أفضل المستويات العالمية ، فإذا تواجد نقص فى إحدى مكونات الأداء البدنى أو المهارى أو الخططى فهذا سيؤدى إلى ضعف مستوى الأداء. (١٥ : ١٢)

وتعتمد كرة اليد علي متطلبات خاصة في الاداء المهارى اذ تعد واحدة من الالعب الرياضية ذات الاتجاهات المتعددة في الاداء ، وتعد القوة الخاصة احدي الصفات البدنية التي تتدرج ضمن المتطلبات البدنية للعبة كرة اليد باتسام اللعبة بالأداء الحاد والمتنوع في التغلب علي المقاومات المختلفة خلال الاداء ، ما يحتم علي اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل ادائه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتؤدي الهدف منها ، فضلا ان القوة العضلية العامة وبأنواعها المختلفة كالانفجارية والسريعة وتحمل القوة تدخل ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد وتكون الارضية والقاعدة الضرورية لأداء المهارات الخاصة بالقوة المطلوبة. (٣ : ٥٥)

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

وتختلف كرة اليد في طبيعتها كرياضة جماعية عن الكثير من الرياضات الجماعية الأخرى من حيث سرعه إيقاعها وتتابع الأداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال زمن شوطى المباراة ، الأمر الذي يؤدي إلي أن يكون اللعب أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمي ، وهذا يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد للمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية علي حد سواء ، إذ من الضروري وخلال تنفيذهم للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم أثناء المباراة علي أتم الاستعداد لأداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجمة سواء كانت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة . ( ١ : ٤ )

ويرى **حازم حسن (٢٠٠٥م)** أن التدريبات المشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعتبر تمهيدا لتعليم المهارة وتعطي اللاعب نفس الاحساس المطلوب تنفيذه في المهارات الحركية وان نقص هذه التمرينات يؤثر سلبا علي مقدرة الفرد وهبوط في مستوى التدريب لذا لابد من تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون اتجاه عمل العضلات في نفس مسار واتجاه الحركة الاساسية ( ١٠ : ٧ )

ويرى **عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م)** أنه لما كانت تلك التدريبات المشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الاداء المهارى الرياضى وأن الدور الرئيسى لهذه التدريبات يكمن في أنها تعمل في مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تخص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الاداء . ( ١٦ : ٢٤١ )

يذكر **محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤م)** أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الاساسية وتحتوى على نوعية مشابهة للأداء الفنى الاساسى للمهارة ، وهي التدريبات التي تتفق مع طبيعة الأداء الفنى للمهارة وباستخدام نفس العضلات العاملة في الاداء المهارى المطلوب . ( ٢٦ : ١٦ )

يوضح **محمود محمد لبيب ( ٢٠٠٦م )** أن التدريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب حيث يتم ترجمة ما يحدث في المعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركى إلي تدريبات ذو طبيعة خاصة للجوانب البدنية والمهارية على حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية، حتي يمكننا الوصول إلى الاداء الحركي المثالي . ( ٣٢ : ٢٦ )

وتعد درجة عناية أى مجتمع بالأفراد ذوى الإحتياجات الخاصة أحد أهم المؤشرات التى يمكن من خلالها الحكم على درجة تقدم هذا المجتمع ورفقيه، ولهذا زاد الإهتمام فى الأونة الأخيرة فى مجتمعنا العربى برعاية ذوى الإحتياجات الخاصة ، وهناك اهتمام بنسبة لا يمكن تجاهلها ،حيث

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

تشير الإحصاءات الخاصة بالأفراد ذوى الإحتياجات الخاصة، وتحديدًا المعاقين منهم أن نسبتهم فى المجتمع لا تقل عن ١٠% من مجموع السكان وتزيد هذه النسبة فى المجتمعات النامية لتقترب من ١٣% من مجموع السكان فى هذه المجتمعات (٢: ٤)

حيث أن الأنشطة الحركية والتمرينات البدنية يتدرب من خلالها الطفل المعاق ذهنياً على استخدام جسمه، ويتعلم التوازن والسيطرة والمرونة ، كما أن التناسق بين العين والعقل والعضلات تتطور من خلالها فيكتسب الطفل ثقته بذاته والشعور بالإنجاز. (٤٢: ٦٦)

ويذكر **جون وآخرون Fait, Hollis, Dumm, John (٢٠٠٤م)** أن برامج التربية الرياضية للمعاقين تعمل علي تنمية اللياقة البدنية والحركات الأساسية والإدراك العام للجسم وتوفير مهارات رياضية متنوعة وإعطاء المعاق الإحساس بالقيمة والإحترام كإنسان بغض النظر عن إعاقته. (٤٠: ٥٧)

### مشكلة البحث :

يشير **إبراهيم عباس الزهيري (٢٠٠٣م)** إلي أنه زاد الأهتمام بمشاكل الإعاقة الذهنية وذلك لأن عدد المعاقين ذهنياً ليس بالقليل فهم يمثلون ١٠% من سكان العالم وذلك طبقاً لتقدير هيئة الصحة العالمية وقد اظهرت البحوث أن نسبة المعاقين ذهنياً في الدول النامية والمناطق الفقيرة من السكان نحو ٧% أو أكثر قليلاً ونسبة المعاقين ذهنياً في المجتمع المصري تصل إلي ٣% . (١: ٢١)

ويرى **كلا من محمود عبد الفتاح عنان، عدنان جاويش جلون (٢٠٠١م)** أن الأنشطة الرياضية المعدلة تعمل من خلال برامجها علي مساعدة المعاق علي تحقيق النمو البدني وإعادة تأهيله ومساعدته في الإعتماد علي نفسه وتحقيق التكيف لحياه أفضل ، ودلت العديد من الدراسات علي أهمية الأنشطة الرياضية المعدلة في مساعدة المعاق علي تحقيق النمو البدني وتحقيق أقصى درجة من الفاعلية . (٣١: ٣٩)

حيث كان المفهوم القديم للمعاقين ذهنياً انهم أفراد غير قابلين للتغير أو التعديل وتلك النظرة أدت إلى إهمال تلك الفئة حقبة من الزمن سواء من النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية.

ومن هنا بدأت المؤسسات التي تعني بخدمة المعاقين بتصميم وتطبيق البرامج التعليمية المختلفة معتمدة على تطوير مهارات الحياة اليومية المستقلة لجعلهم أكثر قدرة على الاشتراك فى المجتمع. (٣٩: ١٦١-١٦٢)

ويرى **فاروق فارح الروسان (٢٠٠٢م)** أن الأطفال المعاقين ذهنياً يواجهون مشكلات واضحة فى القدرة على الإنتباه والتركيز والتذكر عند تعلم المهارات بأشكالها المختلفة تؤدى بهم إلى عدم القدرة على

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

تجميع الأجزاء المكونة للمهارة التعليمية بطريقة صحيحة ويكون السبب فى ذلك الطريقة التى يستقبل بها الأطفال المعاقون ترتيب أو تصنيف المهارة لذا يجب على معلمي التربية الخاصة إختيار الطرق والوسائل التى تعمل على مساعدة الأطفال المعاقين على إستقبال المعلومات بطريقة سهلة ومنظمة . (٢٢ : ١٠٢) ويذكر **عماد حمدي بليدي (٢٠٠١م)** أنه يمكن لأي متعلم من خلال الأنشطة الحركية أن يحقق النجاح فى النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسه وبذلك يزداد مستواهم المهارى والبدني . (١٩ : ٣)

من خلال العرض السابق وعمل الباحث كمدير فنى لفريق ذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد بمركز شباب الجزيرة بالقاهرة ودراسة الباحث لمجال التربية الخاصة تخصص إعاقه عقلية . لاحظ الباحث أن التلاميذ المعاقين عقليا ليس لديهم القدرة على أداء المهارات الحركية بشكل سليم - وهذا ليس لضعف المستوى البدنى فمنهم من لديه صفات بدنية جيدة ولم يستطيع أداء المهارات الحركية المطلوبة - ولكن يرجع السبب فى ذلك إلى ضعف قدرتهم على تجميع أجزاء المهارة والربط بينهما بشكل سليم مما ينتج عنه اشتراك عضلات غير مطلوبة للأداء؛ وقد يؤثر على طبيعة أداء المهارات. ومن هنا تتضح المشكلة التى أثارت اهتمام الباحث وهى كيفية تنمية مستوى الأداء المهارى لذوى الإحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي بإستخدام بعض التدريبات النوعية المناسبة والمباشرة للأداء لتحسين مستوى الأداء المهارى لديهم.

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهارى لذوى الإحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.

### أهمية البحث تتضح أهمية البحث في:

#### الأهمية العلمية :

محاولة التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.

#### الأهمية التطبيقية:

قد تفيد هذه الدراسة فى كونها مؤشراً تطبيقياً لربط الدراسة العلمية بالمجال التطبيقى لذوى الإحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد .

وتوجيه نظر القائمين على رعاية ذوى الإحتياجات الخاصة إلى مثل هذه البرامج وتنفيذها فى مختلف التخصصات.



## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- توجد نسبة تحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدى .

### مصطلحات البحث :

#### التدريبات النوعية \*

هى عبارة عن مجموعة من التدريبات التى تتشابه فى المسار الحركى مع الاداء المهارى التخصصى .

#### مستوى الأداء المهارى:

هو الدرجة التى يحصل عليها الطالب من الممتحن فى المهارات المختلفة نتيجة التغيرات الحادثة أو مدى التقدم فى أداء تلك المهارات. (٢٨ : ١١)

#### ذوي الإحتياجات الخاصة (الإعاقة الذهنية) :

حالة من التوقف الذهني أو عدم إكمال الإرتقاء والنمو الذهني يحدث قبل سن الثامنة عشر وينتج من الوراثة أو الإصابة أو عوامل مكتسبة من البيئة . (٣٨ : ٢١٨)

---

\* تعريف إجرائى

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك للتعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد ، والذي يعتمد على القياس ( القبلى - البينى - البعدى) للمهارات قيد البحث .

#### مجتمع البحث :

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد والبالغ عددهم (٣٨) لاعب مقيدين ومسجلين بالإتحاد الرياضى المصرى للإعاقات الذهنية لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م كما يوضح جدول ( ١ )

#### جدول ( ١ )

##### توصيف مجتمع البحث

الإجمالى	الإتحاد الرياضى المصرى للإعاقات الذهنية			الفرق
	مركز شباب حلوان	مركز شباب الجزيرة	مركز شباب حلمية الزيتون	
٣٨	١٢	١٢	١٤	العدد

#### عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بمركز شباب الجزيرة ومركز شباب حلوان لذوى الإحتياجات الخاصة فئة الإعاقة العقلية والبالغ عددهم (٢٤) بنسبة مئوية (٦٣%) لاعب مقيدين ومسجلين بالإتحاد الرياضى المصرى للإعاقات الذهنية لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م كما يتضح بجدول (٢) .

#### جدول ( ٢ )

##### توصيف عينة البحث

الإجمالى	العينة الأساسية (مركز شباب الجزيرة)		العينة الإستطلاعية (مركز شباب حلوان)	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٢٤	١٢	%٥٠	١٢	%٥٠

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### أسباب اختيار الباحث لعينة البحث التجريبية :

١. عمل الباحث كمدرّب للفريق الذى يضم عينة البحث .
٢. إدراك إدارة مركز شباب الجزيرة لموضوع البحث وأهميته وتيسير كافة الإجراءات المختلفة للباحث أثناء قياسات البحث ، وتطبيق البرنامج التدريبى المقترح .
٣. تجانس أفراد العينة فى العمر الزمنى والتدريبى متوسط السن للاعبين متقارب إلى حد كبير .
٤. مستوى الذكاء يتراوح بين (٧٠:٥٠) لجميع اللاعبين .
٥. إستعداد الجهاز الفنى والإدارى للمساعدة فى إتمام البرنامج .
٦. جميع اللاعبين لاعبي كرة اليد فئة الإعاقة العقلية ومقيدين بسجلات الإتحاد
٧. توافر أجهزة وأدوات وأماكن التدريب بصفة مستمرة .

### اعتدالية عينة البحث

### جدول (٣)

### اعتدالية عينة البحث وفقاً للطول والوزن والعمر الزمنى والتدريبى ومستوى الذكاء

ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي (س -)	الوسيط	الانحراف المعياري (ع ±)	معامل الالتواء (ل)
١	الطول	سم	١٧٠,٣	١٧١	٣,٧٧	٠.٥٥٧
٢	الوزن	كجم	٧٠,٨	٧٣	١٦,٤٧	١.٠٢
٣	العمر الزمنى	سنة	١٩,٣	٢٠	٣,٣٧	٠.٦٢٣
٤	العمر التدريبى	شهر	١٨,٣	١٩	٣,١٧	٠.٦٦٢
٥	مستوى الذكاء	درجة	٦٠,٤	٦٢	٦,٢٧	٠.٧١٤

يوضح جدول (٣) التجانس لعينة البحث في الطول والوزن والعمر الزمنى والتدريبى ومستوى الذكاء ، حيث يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين ( ٣± ) مما يشير إلى وقوع العينة تحت المنحنى الاعتدالى مما يشير إلى تجانس أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث فى اختبارات الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية المختارة قيد البحث

ن = ٢٤

م	الاداءات المهارية	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	التمرير والاستلام	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد	13.8	13	4.627	0.024
٢	التنطيط	التنطيط الجزاجى ٣٠ م (٢×١٥)	١٠/١ ث	17.08	17	4.009	0.864
٣	حائط الصد	حائط الصد فى اتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	3.48	3	1.004	0.461
٤	التصويب بالوثب عاليا	دقة التصويب بالوثب (معدل)	درجة	0.128	0.1	0.11	1.023

يوضح جدول (٤) اعتدالية عينة البحث فى التمرير والاستلام ، التنطيط ، التصويب بالوثب عاليا ، حيث يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (  $3 \pm$  ) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

### أدوات جمع البيانات :

حيث قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات و استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه علي النحو التالي :

### المسح المرجعي :

حيث قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والمراجع والبحوث العلمية وذلك بهدف الاستفادة منهم في تحديد بعض المهارات الاساسية فى رياضة كرة اليد **مرفق ( ١ )** مثل دراسة كلا من **محمد محمود مرزوق (٢٠٠١م)**، **كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢م)**، **رفعت عبد اللطيف (٢٠٠٣م)** ، **منير جرجس (٢٠٠٤م)**، **محمد عبد الله عبد المرضى (٢٠٠٨م)** **فتحى السقاف (٢٠١٠م)**، واعتمد الباحث على نتائج المسح المرجعي في تحديد المهارات الأساسية قيد البحث حيث إختار الباحث المهارات التالية وهى مهارات: (التصويب \_ التمرير والإستلام \_ التنطيط \_ حائط الصد) وفقا للمسح المرجعي وأهميتها فى كرة اليد.

### استمارات البحث:

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

استمارة لتسجيل البيانات الخاصة للاعبين في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي، مستوى الذكاء) الخاصة بكل لاعب. **مرفق ( ٢ )** حيث تمكن الباحث من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد من التوصل إلى بعض الاختبارات المهارية الخاصة بلاعبي كرة اليد، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة **مرفق ( ٣ )** لعرضهم على السادة الخبراء **مرفق ( ٤ )** لإستطلاع رأيهم حول اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث والتي تتناسب مع المرحلة السنية ( قيد البحث ) وخلصت موافقة الخبراء على استخدام الاختبارات التالية ( التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث، التنطيط الزجاجى ٣٠ م ( ٢ × ١٥ )، دقة التصويب بالوثب عالياً، حائط الصد فى اتجاهين لمدة ١٥ ث ) ثم قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل نتائج تلك الاختبارات قيد البحث **مرفق ( ٥ )**

والجدول التالي ( ٥ ) يوضح آراء الخبراء عن الاختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات قيد البحث .

### جدول ( ٥ )

نتيجة آراء الخبراء عن الاختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات قيد البحث  
(التمرير والاستلام \_ التنطيط \_ حائط الصد \_ التصويب)

( ن = ٩ )

م	الأداءات المهارية المختارة	الاختبارات المرشحة لقياسها	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المنوية
١	التمرير والاستلام	التوافق وسرعة التمرير ٦٠ ثانية	٠	٠
		سرعة تمرير الكرة من مسافة ٣ م	٢	٢٢%
		تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية	٧	٧٨%
٢	التنطيط	التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد	٠	٠
		التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (٢×١٥)	٩	١٠٠%
		التنطيط المستمر فى إتجاهات متعددة	٠	٠
٣	حائط الصد	حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً من جلوس طويل ٥ مرات	٠	٠
		حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ثانية	٩	١٠٠%
		التحرك الدفاعى	٠	٠
٤	التصويب	التصويب بالوثب عالياً	٧	٧٨%
		الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب	٠	٠
		التصويب بالوثب عالياً بعد خداع	٢	٢٢%

تم اختيار الاختبارات وفقاً لأعلى نسبة لآراء الخبراء .

اختبارات الأداءات المهارية قيد البحث :



## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### جدول ( ٦ )

#### أختبارات الأداءات المهارية المستخدمة فى البحث

المرفق	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	أسم الاختبار
مرفق (٦)	عدد	قياس التمرير والاستلام	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث
	ثانية	قياس مهارة التنطيط	التنطيط الزججى ٣٠ م ( ٢ × ١٥ )
	درجة	قياس مهارة التصويب بالوثب عاليا	دقة التصويب بالوثب عاليا
	عدد	قياس مهارة حائط الصد	حائط الصد فى اتجاهين لمدة ١٥ ث

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة فى قياسات البحث :

١. جهاز لقياس الطول ( بالسنتيمتر ) .
٢. ميزان طبى لقياس الوزن (بالكيلو جرام)
٣. عدد ٢ مرمى كرة يد .
٤. كرات طبية أوزان ( ٨٠٠ جم - ١ كجم - ٢ كجم - ٣ كجم ) .
٥. كرات يد .
٦. مقاعد سويدية .
٧. ستارة يوجد بها ٤ فتحات على شكل مربع طول ضلعه ٤٠ سم (٢) منهم فى الزاويتين السفليتين للمرمى و (٢) منهم فى الزاويتين العلويتين للمرمى
٨. عمل حائط الصد ( جهاز وثب عالى به كرة يد معلقة فى كل قائم ) .
٩. ساعات إيقاف ( ١٠/١ ث ) ، و مسطرة خشبية ١٠٠ سم .

#### اختيار المساعدين:

قام الباحث بالاستعانة خلال إجراء قياسات وتطبيق برنامج البحث ببعض المساعدين المؤهلين ومعرفتهم بأهداف وأهمية البحث وجميع المعلومات حيث تم اطلاعهم وتدريبهم على كيفية تسجيل البيانات وكذلك اطلاعهم على الجوانب المختلفة فى متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات والهدف منها بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات الخاصة التي تمكنهم من الإجابة على كل الأسئلة والاستفسارات التي توجه إليهم أثناء تطبيق الاختبارات والقياسات . مرفق (٧)

#### المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

صدق الاختبارات المهارية :

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

قام الباحث بتطبيق الإختبارات المهارية على عينة البحث الإستطلاعية لحساب الصدق بإستخدام طريقة المقارنة الطرفية كما هو موضح بجدول ( ٧ )

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربع الأدنى و الربع الأعلى فى نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث

(ن=١ ن=٢=٣)

م	الاختبارات	وحدة القياس	الربع الأعلى		الربع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة Z	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
١	تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ث	عدد	٢١	٠,٠٠	١٠	٢,٦٤	١١	٢,٠٨-	٠,٠٣
٢	التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (٢×١٥)	زمن بالثانية	١٣,٦	١,١٥	٢٢,٦	٣,٢١	١٠,٣٩	١,٩-	٠,٠٤
٣	التصويب بالوثب عالياً	عدد	٣,٣	٠,١١	٠,٣	٠,٠٥	٣	٢,٠٢-	٠,٠٤
٤	حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	٥,٣	٠,٥٧	٢,٦٦	٠,٥٧	٢,٦٤	٢,٠٢-	٠,٠٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى فى المتغيرات قيد البحث لصالح الربع الأعلى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة مستوى الدلالة أقل من مستوى معنوية ٠,٠٥، وأن قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمة Z الجدولية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث .

### ثبات الإختبارات :

قام الباحث بتطبيق الإختبارات قيد البحث على العينة الإستطلاعية وإعادة تطبيقها للتحقق من ثبات الإختبارات كما هو موضح بجدول ( ٨ ) .

### جدول (٨)

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=١٢)

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة ر
			س	ع	س	ع	
١	تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ث	عدد	١٥,٤	٤,٦٤	١٥,٦	٤,٧٣	**٠,٩٩٦
٢	التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (٢×١٥)	زمن بالثانية	١٨	٤,٩٧	١٨	٤,٨٢	**٠,٩٩٧
٣	التصويب بالوثب عالياً	عدد	١,٦	٠,١٣	١,٩	٠,١٥	**٠,٩٥٨
٤	حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	٣,٨	١,١١	٤,٠٨	١,٣١	**٠,٩٤٣

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود ارتباط دال إحصائيا بين كلا من درجات عينة البحث فى التطبيق الأول والثانى ، حيث أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الإختبارت عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف .

### البرنامج التدريبى المقترح:

يهدف إلى التعرف علي تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد.

### الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبى المقترح إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد ومعرفة مدى تأثير تلك التدريبات النوعية على بعض المهارات قيد البحث (التمرير والإستلام \_ التنطيط \_ التصويب \_ حائط الصد ) .

### أسس وضع البرنامج التدريبى :

- الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- مراعاة الهدف من البرنامج .
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث .
- مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينة البحث .
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج .
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .
- التدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة .
- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الحمل التدريبية .

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### متغيرات البرنامج التدريبى المقترح :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة فى مجال التدريب الرياضى عامة ومجال كرة اليد خاصة مثل دراسة كلا من **محمد محمود مرزوق (٢٠٠١م)**، **كمال درويش وأخرون (٢٠٠٢م)**، **رفعت عبد اللطيف (٢٠٠٣م)**، **منير جرجس (٢٠٠٤م)**، **محمد عبد الله عبد المرسى (٢٠٠٨م)** **فتحي احمد هادى السقاف (٢٠١٠م)** ، وذلك لتحديد متغيرات البرنامج بالاضافة الى استطلاع رأى الخبراء **مرفق (٨)** من حيث مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة لوضع البرنامج فى صورته النهائية .

الفترة التدريبية المناسبة : فترة الإعداد .

نوع المرحلة التدريبية : فترة الإعداد الخاص .

مدة البرنامج التدريبى : ٨ أسابيع .

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : ٤ وحدات إسبوعية .

زمن الوحدة التدريبية : يتراوح من (٦٠ ق:٩٠) مع العلم أن زمن الإحماء والتهدئة خارج زمن الوحدة

عدد مرات التدريب فى اليوم الواحد : مرة واحدة فى اليوم .

درجات الحمل : ( أقصى \_ على \_ متوسط )

طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج المقترح : (الفترة مرتفع الشدة \_ الفترة منخفض الشدة \_ التدريب التكرارى) .

تشكيل حمل التدريب : (١:٢) ، (١:١)

### درجات حمل التدريب المستخدمة :

تتنوع وتباينت آراء العلماء حول تصنيف وتحديد مستويات حمل التدريب وفقاً لفاعلية وطبيعة كل نشاط ، وبالرغم من إتفاق الغالبية على مستويات لشدة الحمل التدريبى إلا أن الإختلاف كان واضحاً فى المسمى أو فى النسب المئوية الخاصة بالشدة ، وهذا نعزيه للفعالية من رياضة لأخرى ، والفروق الفردية فى التدريب والتى تلعب دوراً كبيراً فى تحديد مستوى شدة التدريب . وقد إتفق الباحث مع التصنيف التالى :

- **الحمل الأقصى** : وتتراوح درجته ما بين ( ٩٠-١٠٠ ٪ ) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- **الحمل العالى** : وتتراوح درجته ما بين ( ٧٠- أقل من ٩٠ ٪ ) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

▪ **الحمل المتوسط** : وتتراوح درجته ما بين ( ٥٠ - أقل من ٧٠ ٪ ) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

شدة حمل التدريب الملائمة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبى بإستخدام معدل القلب  
قام الباحث بإستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب لتحديد وتوجيه شدة الحمل التدريبى بناءً  
على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث فى الراحة وذلك عن طريق المعادلة التالية :

١. أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن

٢. إحتياطى معدل النبض = أقصى معدل لنبض قلب اللاعب - نبض الراحة

إحتياطى النبض × الشدة المطلوبة

٣. **شدة الحمل** = — + نبض الراحة

١٠٠

تم تنفيذ الأحماء الموحد فى الوحدات التدريبية على المجموعة قيد البحث بحمل هوائى شدته ٣٠ ٪ :  
٥٠ ٪ والذى احتوى على تدريبات تسهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للعمل وتنشيط

الدورة الدموية ( كالجري المتنوع والقفز ) ثم تدريبات الاطالة المتنوعة **مرفق ( ٩ )**

ثم تم تنفيذ الجزء الرئيسى والذى اشتمل على تدريبات الإعداد العام **مرفق ( ١٠ )**

وتطبيق (التدريبات النوعية) فى جزء الإعداد الخاص والمهاري من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية  
**مرفق ( ١١ )**

وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهدة الموحد فى الوحدات التدريبية للمجموعة قيد البحث والذى يحتوى على  
تمارين تساهم فى استعادة الشفاء مثل المرجحات و الاطالات **مرفق ( ١٢ )**

### التخطيط الزمنى للبرنامج التدريبى

يوضح جدول ( ٩ ) الاطار العام للبرنامج التدريبى على مدار فترة التطبيق موضح به

مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وتشكيل وشدة الحمل ، حيث تم تنفيذ الوحدات التدريبية **مرفق**

( ١٣ ) وفقاً لتوزيع محتوى البرنامج



# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

## جدول ( ٩ ) البرنامج التدريبى المقترح

المرحلة التدريبية				الإعداد العام								الإعداد الخاص			
الأسبوع				الأول				الثاني				الثالث			
الجرعات				١				٢				٣			
المحتوي				٤				٥				٦			
مستويات الحمل التدريبي فى الدورة الأسبوعية				أقصى				عالي				متوسط			
شدة الحمل الأسبوعية ( % )				٧٥ : ٥٠ %				٩٠ : ٧٥ %				٩٠ : ٧٥ %			
عدد الجرعات التدريبية فى الأسبوع				٤				٤				٤			
الزمن الكلى للجرعات التدريبية فى الأسبوع (ق)				٣٦٠ ق				٣٦٠ ق				٣٦٠ ق			
نسبة الإعداد العام فى الأسبوع ( % )				٧٠ %				٦٠ %				٥٥ %			
نسبة التدريبات النوعية فى الأسبوع ( % )				٣٠ %				٤٠ %				٤٥ %			
زمن لجزء لىس للجرعة التدريبية (ق)				٢٥٢ ق				٢١٦ ق				١٩٨ ق			
زمن التدريبات النوعية أسبوعيا (ق)				١٠٨ ق				١٤٤ ق				١٦٢ ق			
زمن الجرعة التدريبية (ق)				٩٠ ق				٩٠ ق				٩٠ ق			
زمن والإصاء فى لجرعة لىس (ق)				١٠ ق				١٠ ق				١٠ ق			
زمن التدريب العام فى الجرعة (ق)				٦٣ ق				٥٤ ق				٤٩,٥ ق			
زمن التدريبات النوعية فى الجرعة (ق)				٢٧ ق				٣٦ ق				٤٠,٥ ق			
زمن التهدة فى الجرعة التدريبية (ق)				٥ ق				٥ ق				٥ ق			
مستويات الحمل التدريبي فى الجرعة التدريبية				١٠٠ %				٩٠ %				٨٠ %			
				٧٠ %				٦٠ %				٥٠ %			
				٤٠ %				٣٠ %							

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

## تابع جدول ( ٩ ) البرنامج التدريبى المقترح

المرحلة التدريبية																			
الأسبوع				الخامس				السادس				السابع				قبل المنافسة			
المحتوي		الجرعات																	
		١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢		
		مستويات الحمل التدريبي				مستويات الحمل التدريبي				مستويات الحمل التدريبي				مستويات الحمل التدريبي					
		في الدورة الأسبوعية				في الدورة الأسبوعية				في الدورة الأسبوعية				في الدورة الأسبوعية					
شدة الحمل الأسبوعية ( % )		٧٥ : ٥٠ %				٩٠ : ١٠٠ %				٩٠ : ٧٥ %				٧٥ : ٥٠ %					
عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع		٤				٤				٤				٤					
الزمن الكلي للجرعات التدريبية في الأسبوع (ق)		٣٦٠ ق				٣٦٠ ق				٣٦٠ ق				٢٤٠ ق					
نسبة الإعداد العام في الأسبوع ( % )		١٥ %				٢٠ %				٢٠ %				٢٠ %					
نسبة التدريبات النوعية في الأسبوع ( % )		٨٥ %				٨٠ %				٨٠ %				٨٠ %					
زمن لجلسة لجلسة التدريبي (ق)		زمن الإعداد العام أسبوعيا (ق)				٥٤ ق				٧٢ ق				٤٨ ق					
		زمن التدريبات النوعية أسبوعيا (ق)				٣٠٦ ق				٢٨٨ ق				١٩٢ ق					
زمن الجرعة التدريبية ( ق )		٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق		
زمن والإصاء في لجرعة قتربية (ق)		١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق		
زمن التدريب العام في الجرعة ( ق )		١٣.٥ ق	١٣.٥ ق	١٣.٥ ق	١٣.٥ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق		
زمن التدريبات النوعية في الجرعة ( ق )		٧٦.٥ ق	٧٦.٥ ق	٧٦.٥ ق	٧٦.٥ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق		
زمن التهيئة في الجرعة التدريبية ( ق )		٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق		
مستويات الحمل التدريبي في الجرعة التدريبية		١٠٠ %																	
		٩٠ %																	
		٨٠ %																	
		٧٠ %																	
		٦٠ %																	
		٥٠ %																	
		٤٠ %																	
		٣٠ %																	

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية فى الفترة (٢٠٢٢/٢/١٦م) حتى (٢٠٢٢/٢/٢٠م) وذلك لإجراء تجانس العينة وحساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية وتجريب الوحدات التدريبية .

### القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاه المخصصة لذوى الإحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٥ م .

### الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاه المخصصة لذوى الإحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة فى الفترة (٢٠٢٢/٣/١م) حتى (٢٠٢٢/٤/٢٦م) بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع ولمدة ثمان أسابيع .

### القياس البينى :

قام الباحث بإجراء القياس البينى على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاه المخصصة لذوى الإحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩ م .

### القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية بالصالة المغطاه المخصصة لذوى الإحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٢٨ م .

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### عرض ومناقشة النتائج :

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى .

#### جدول (١٠)

تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث ( القبلى - البينى - البعدى )  
فى الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٢

الاختبارات	القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية	قبلي	بين المجموعات	٤٨٦.٠٠	٢.٠٠	٢٤٣.٠٠	٣٦٤.٥٠	٠.٠٠٠
	بيني	داخل المجموعات	٢٢.٠٠	٣٣.٠٠	٠.٦٧		
	بعدي	المجموع	٥٠٨.٠٠	٣٥.٠٠			
التنطيط المستمر في اتجاه متعرج (٢×١٥)	قبلي	بين المجموعات	٣٨٤.٠٠	٢.٠٠	١٩٢.٠٠	١٩٢.٠٠	٠.٠٠٠
	بيني	داخل المجموعات	٣٣.٠٠	٣٣.٠٠	١.٠٠		
	بعدي	المجموع	٤١٧.٠٠	٣٥.٠٠			
حائط صد دفاعي فردى بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ث	قبلي	بين المجموعات	٦٧.٥٦	٢.٠٠	٣٣.٧٨	٩٥.٥٤	٠.٠٠٠
	بيني	داخل المجموعات	١١.٦٧	٣٣.٠٠	٠.٣٥		
	بعدي	المجموع	٧٩.٢٢	٣٥.٠٠			
التصويب بالوثب عالياً	قبلي	بين المجموعات	٢٦.٠٦	٢.٠٠	١٣.٠٣	٥٦.٦٩	٠.٠٠٠
	بيني	داخل المجموعات	٧.٥٨	٣٣.٠٠	٠.٢٣		
	بعدي	المجموع	٣٣.٦٤	٣٥.٠٠			

قيمة ف الجدولية عند درجة الحرية (٢,٣٦) ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣,٢٦ .

يوضح جدول (١٠) تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث المختلفة للاختبارات المهارية والذى أظهر وجود فروق دالة بين قياسات البحث الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى الاختبارات المهارية حيث كانت قيمة ف المحسوبة بين ( ٣٦٤.٥٠ - ٥٦.٦٩ ) ، وكانت قيمتها أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) ، لذا سوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D للتعرف على إتجاه الفروق الدالة .

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### جدول ( ١١ )

اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث (القبلى - البينى - البعدى) فى الإختبارات  
المهارية قيد البحث

ن = ١٢

الاختبارات	القياسات	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطات مستوى الدلالة		
			القبلي	البينى	البعدى
تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية	القبلي	١٠.٥٠٠		*٤.٥٠-	*٩.٠٠-
	البينى	١٥.٠٠			*٤.٥٠-
	البعدى	١٩.٥٠٠			
التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج (٢×١٥)	القبلي	١٩.٨٣		*٤.٠٠	*٨.٠٠
	البينى	١٥.٨٣			*٤.٠٠
	البعدى	١١.٨٣			
حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ثانية	القبلي	٢.١٦		*١.٣٣-	*٣.٣٣-
	البينى	٣.٥٠			*٢.٠٠-
	البعدى	٥.٥٠			
التصويب بالوثب عالياً	القبلي	٠.٧٥		*١.٠٨-	*٢.٠٨-
	البينى	١.٨٣			*١.٠٠
	البعدى	٢.٨٣			

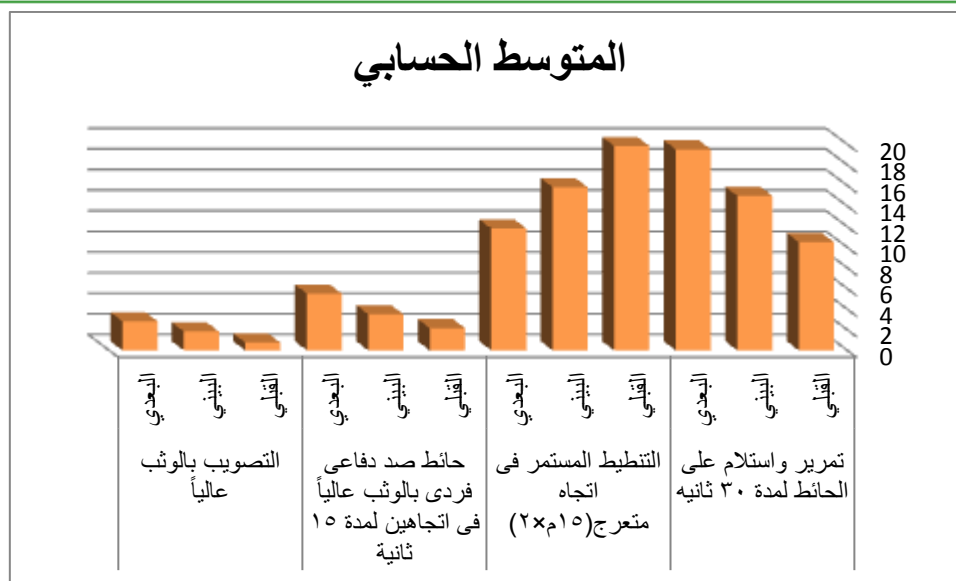
قيمة ف الجدولية عند درجة الحرية (٢,٣٦) ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣,٢٦ .

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين متوسطات القياسات القبلية والبينية والبعدية فى الإختبارات المهارية على النحو التالى ( متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البينى فى جميع الإختبارات ولصالح متوسط القياس البينى ، متوسط القياس البينى ومتوسط القياس البعدى فى جميع الإختبارات ولصالح متوسط القياس البعدى ، متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى فى جميع الإختبارات ولصالح متوسط القياس البعدى ) .



## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>



شكل ( ١ ) اختبار L.S.D. للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث (القبلى - البينى - البعدى) فى الاختبارات المهارية قيد البحث.

يتضح من نتائج جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء مهارة (التمرير والإستلام ) ووجود نسبة تحسن بين القياس القبلى (١٠٠.٥٠٠) والقياس البعدى (١٩٠.٥٠٠) لصالح القياس البعدى فى اختبار (تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى الذى إهتم بأداء مهارة التمرير والإستلام فقد إحتوى البرنامج التدريبى على تمارين نوعية لمهارة التمرير والإستلام ومشابهة لطبيعة الأداء المهارى و تكرار الأداءات المختلفة سواء بكرات طبية أو مقاومة الأستيك المطاطى للعضلات العاملة أثناء الأداء وفى إتجاه العمل الحركى للتمرير والإستلام .

كما يتضح من نتائج جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء مهارة (التنطيط ) ووجود نسبة تحسن بين القياس القبلى (١٩٠.٨٣) والقياس البعدى (١١٠.٨٣) لصالح القياس البعدى فى اختبار (التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (٢٥م ٢٥م)).

ويرجع الباحث هذا التحسن فى مستوى زمن أداء مهارة التنطيط إلى الأثر الإيجابى للتدريبات النوعية ، وللبرنامج التدريبى المقترح فقد إحتوى البرنامج التدريبى على تمارين مشابهة لطبيعة الأداء المهارى حيث أن تكرار تنطيط الكرة مع وجود ثقل فى اليد أو مقاومة الأستيك المطاط المعلق فى الأعلى يعتبر من الأسباب الرئيسية فى التحسن وذلك لوجود مقاومة أثناء الأداء فى نفس إتجاه الحركة وتشابه تلك التدريبات مع مواقف المباريات .

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

كما يتضح من نتائج جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء مهارة (التصويب) ووجود نسبة تحسن بين القياس القبلى (٠.٧٥) والقياس البعدى (٢.٨٣) لصالح القياس البعدى فى إختبار (التصويب بالوثب عالياً) .

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى التدريبات النوعية التى إهتمت بأداء مهارة التصويب بالوثب عالياً بشكل مشابهة لطبيعة الأداء المهارى بإستخدام الأثقال أو الكرات الطبية أو الاستيك المطاطى والتصويب من الوقوف على الصندوق لمحاكاة طبيعة الأداء ولنماذج الحركات المستخدمة فى المباراة وتشابهها مع الأداء كإستخدام الكرات الطبية فى عملية التصويب على المرمى أو مقاومة الأستيك المطاطى وذلك لزيادة سرعة العمل العضلى المستخدم فى التصويب .

كما يتضح من نتائج جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء مهارة (حائط الصد ) ووجود نسبة تحسن بين القياس القبلى (٢.١٦) والقياس البعدى (٥.٥٠) لصالح القياس البعدى فى إختبار(حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ثانية ) .

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى الذى إهتم بتنمية أداء مهارة حائط الصد بإستخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء مع إستخدام أثقال وأساتك مطاطة لأداء مهارة حائط الصد وتكرار الأداء لزيادة سرعة العمل العضلى المستخدم أثناء حائط الصد .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من **مجدى عبد النبى محمد على (٢٠٠٧م)**، **احمد عبد الحميد قطب (٢٠٠٦م)**، **مصطفى احمد عبد الوهاب (٢٠٠٦م)**. والتى أظهرت نتائجها أنه عند تطوير الأداء المهارى ضرورة الإستعانة بالتدريبات النوعية التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة ، وبإستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها، مما يكون له أفضل الأثر على تحسين الأداء المهارى .

**ويشير منير جرجس (٢٠٠٤)** أن المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقرى للعبة، وبضيف **فتحى أحمد هادى السقاف (٢٠١٠م)** بأن المتطلبات المهارية للاعبى كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعنى جميع الحركات الضرورية والهادفة التى يقوم بها اللاعب والتى تؤدى فى إطار قانون اللعبة .

ويشير **"ماتيف ماتفيف" وآخرون** إلى أن إستخدام التمرينات النوعية فى التعلم وفقاً لنوعية النشاط المختار هو الأسلوب الأمثل للتقدم فى الأداء مع النواحي الفسيولوجية التى تدخل فى تطوير القدرات البدنية الخاصة والمرحلة السنية و الأداءات المهارية للنشاط المختار .

( ٤١ : ٢٠٦ )

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد نسبة تحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي- البيني- البعدي ) فى الاختبارات المهارية  
قيد البحث

جدول (١٢)

نسبة التحسن بين متوسطات قياسات البحث

(القبلي - البيني - البعدي) فى الاختبارات المهارية قيد البحث

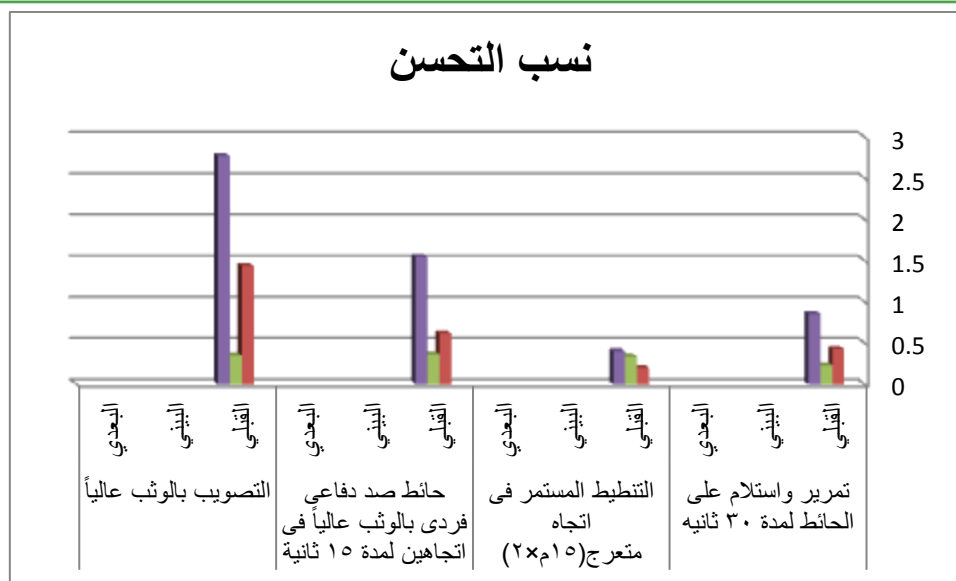
ن = ١٢

الاختبارات	القياسات	المتوسط الحسابي	نسب تحسن البيني عن القبلي	نسب تحسن البعدي عن البيني	نسب تحسن البعدي عن القبلي
تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية	القبلي	١٠.٥	%42.86	%23.08	%85.71
	البيني	١٥			
	البعدي	١٩.٥			
التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج (٢×١٥)	القبلي	١٩.٨٣	%20.17	%33.81	%40.34
	البيني	١٥.٨٣			
	البعدي	١١.٨٣			
حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ثانية	القبلي	٢.١٦	%62.04	%36.36	%154.63
	البيني	٣.٥			
	البعدي	٥.٥			
التصويب بالوثب عالياً	القبلي	٠.٧٥	%144.00	%35.34	%277.33
	البيني	١.٨٣			
	البعدي	٢.٨٣			

يتضح من جدول (١٢) نسبة التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبينية والبعدية فى الاختبارات المهارية قيد البحث

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>



شكل ( ٢ )

نسبة التحسن بين متوسطات قياسات البحث (القبلى - البينى - البعدى) فى الاختبارات المهارية قيد البحث.

يوضح جدول (١٢) وشكل (٢) أن نسبة التحسن بين القياس القبلى والبينى (42.86%) ، وبين القبلى والبعدى (85.71%) وبين البينى والبعدى (23.08%) فى اختبار تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى التدريبات النوعية وكثرة التكرارات فى أداء التمرير والاستلام باستخدام مقاومة الاستيك المطاطى والتكرارات الطبية مما تزيد من القدرة العضلية لعضلات اللاعبين و نتيجة مشابهة التدريبات النوعية لمهارة التمرير والاستلام مما تؤثر على تحسن مستوى أداء مهارة التمرير والاستلام بشكل جيد.

وجاءت نسبة التحسن بين القبلى والبينى (20.17%) ، وبين القبلى والبعدى (40.34%) وبين البينى والبعدى (33.81%) فى اختبار التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج (٢×١٥) .

ويرجع الباحث ذلك التحسن فى اختبار التنطيط إلى التدريبات المهارية الخاصة واحتواء البرنامج على تدريبات مشابهة لمهارة التنطيط واستخدام هذه التدريبات بتكرارات كبيرة مع وجود مقاومات مثل أداء التنطيط مع مقاومة الاستيك المطاطى أو مقاومة ثقل مما ينتج عنها تحسن فى مستوى مهارة التنطيط .

وجاءت نسبة التحسن بين القبلى والبينى (62.04%) ، وبين القبلى والبعدى (154.63%) وبين البينى والبعدى (36.36%) فى اختبار حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ثانية .

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

ويرجع الباحث ذلك التحسن فى اختبار حائط الصد نتيجة لتحسن القدرة العضلية للاعبين نتيجة استخدام تمرينات مشابهة لحائط الصد مستخدمة نفس العضلات العاملة فى الأداء مع استخدام مقاومات مثل مسك دامبلز فى اليدين ومقاومة استيك مطاطى أثناء الوثب لحائط الصد والذى ينتج عنها تحسن فى القدرة العضلية للذراعين والرجلين وهذا يساهم فى نسبة تحسن الاختبار لصالح القياس البعدى .

وجاءت نسبة التحسن بين القياس القبلى واليبنى (144.00%) ، وبين القبلى والبعدى (277.33%) وبين اليبنى والبعدى (35.34%) فى اختبار التصويب بالوثب عالياً

ويرجع الباحث ذلك التحسن فى اختبار التصويب بالوثب عالياً إلى البرنامج التدريبى الذى يحتوى على تدريبات خاصة ومشابهة لمهارة التصويب واستخدام مقاومات تزيد من قوة وقدرة اللاعب مما تؤثر فى مستوى البدنى للاعبين والتى تساعد على تحسن المستوى المهارى فى التصويب .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من **عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) ، منى صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) ، أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) ، شيرين سيد فاروق (٢٠١٤م) ، محمد عبد الله عبد المرضي (٢٠١٣م) ، دينا عزت محمد ابراهيم (٢٠١٣م) ، إيمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م) ، إيمان فرج بشير (٢٠١٠م) .**

والتي أظهرت نتائجها أنه عند تطوير الأداء المهارى ينبغى الاهتمام بإعطاء تدريبات مشابهة للأداء يتشابه فيها العمل العضلى مع متطلبات الأداء المهارى فى نفس الاتجاه وفى نفس المدى الحركى .

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى مشابهة التدريبات النوعية لطبيعة أداء المهارات الاساسية و أشارت نتائج دراسة **إيمان فرج بشير (٢٠١٠م) إلى أن التدريبات النوعية التى تشتمل على تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء وموجه لنفس المسار الحرى تؤدي إلى تحسين الأداء المهارى .**



## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود مجتمع البحث وأستناداً للمعالجات الإحصائية وما أشارت إليه نتائج أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة ( القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- أن التدريبات النوعية لها تأثير إيجابى فى تحسن مستوى الأداء المهارى للعينة قيد البحث وهذا يرجع لمشابهة تلك التدريبات لطبيعة الأداء أثناء المباراة .

### ثانياً: التوصيات:

- من خلال إجراءات البحث ومنهجه ونتائجه يوصي الباحث بما يلي :
- إجراء مثل هذه البحوث لمختلف رياضات ذوى الإحتياجات الخاصة.
- وضع برامج تدريبية بإستخدام إستراتيجيات فى التدريب مستندة إلى أدوات وأجهزة حديثة تتناسب مع قدرات ذوى الإحتياجات الخاصة.
- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على متغيرات أخرى مثل الصفات البدنية ومدى تحسينها لدى ذوى الإحتياجات الخاصة فئة المعاقين عقلياً.
- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة أثناء إستخدام الأدوات خلال تنفيذ البرنامج لذوي الإحتياجات الخاصة .
- تأهيل وتزويد الخرجين بمثل هذه البرامج حتي يتمكنوا من التعامل مع ذوى الإحتياجات الخاصة .

### قائمة المراجع

#### أولاً:المراجع العربية

١. إبراهيم عباس الزهيري (٢٠٠٣م): تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم إطار فلسفي وخبرات عالمية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. ابراهيم محمد شعير(٢٠٠٨) : التدريس للفئات الخاصة ، كلية التربية، جامعة المنصورة ، دار المنار، ٢٠٠٨م.
٣. اثير عبدالله حسين (٢٠١٧م): "قوة القبضة للذراع المفضلة يمين ويسار وأثرها لدقة التصويب من منطقة الـ ٧ متر للاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة اليد" ، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٧، جامعة القادسية، العراق.
٤. احمد سعيد السيد محمد خليل (٢٠١٦م) : التكوينات الخططية الدفاعية أثناء التحول اللحظي للهجوم الخاطف وعلاقتها بنتائج المباريات لبطولة العالم لكرة اليد رجال ٢٠١٥م.رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٥. ايمان فرج بشير الصنعاني (٢٠١٠م) : تأثير التدريب النوعى على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية المتبوعة بدورة أمامية مفرودة لناشئات الجمباز، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
٦. أحمد عبد الحميد قطب (٢٠٠٦م): تأثير التدريبات التطبيقية المهارية وفقا لنظم إنتاج الطاقة على مستوى الأداء المهارى والكفاءة البدنية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط .
٧. أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) : تأثير التدريبات النوعية فى تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٨. إيمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م) : برنامج تدريبي نوعى وتأثيره فى مستوى أداء التمريرة الكرابجية للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٩. جيرد هوخموث (١٩٧٨ م) : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية ، ترجمة كمال عبد الحميد وسليمان علي حسن ، دار المعارف القاهرة .
١٠. حازم حسن (٢٠٠٥م) : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفنى لمهارة الهيلى كير على المتوازين،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة،عدد٤،كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة .

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

- ١١ حسام الدين عبد الحميد قطب (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المباراة .رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط فرع الوادي الجديد.
- ١٢ دينا عزت محمد ابراهيم عابدين (٢٠١٣م) : تأثير بعض التدريبات الخاصة على مستوى مهارات الكاتا وتحسين الاتزان للمكفوفين، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .
- ١٣ رفعت عبد اللطيف (٢٠٢٣م) : تأثير التدريبات التصادمية بالأسلوب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) علي بعض القدرات البدنية اللاهوائية والتوازن الديناميكي والأداءات المهارية الدفاعية للاعبي كرة اليد. مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .
- ١٤ شيرين سيد فاروق (٢٠١٤م): "تأثير التدريبات النوعية فى ضوء التحليل الكيفى لبعض مهارات الإعداد للهجوم على مستوى الأداء البدنى والمهارى فى رياضة المباراة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ١٥ طارق محمد رحاب (٢٠٠٨م) : الأداء الخططى الهجومى قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- ١٦ عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى ، ط٢، دار المعارف، القاهرة.
- ١٧ على جلال الدين (٢٠٠٥م) : الدقة ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة .
- ١٨ عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود الشافعي (٢٠٠٧م) : تطبيقات الهجوم فى كرة اليد (تعليم - تدريب)، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٩ عماد حمدي بلدي (٢٠٠١م) : تأثير استخدام الالعاب الصغيرة علي تعليم بعض القدرات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة .
- ٢٠ عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) : تأثير التدريبات النوعية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية على حصان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢١ عويس الجبالى (٢٠٠٠م) : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار G.M.S للنشر ، القاهرة .
- ٢٢ فاروق فارع الروسان (٢٠٠٢م) : سيكولوجية الأطفال غير العاديين (مقدمة فى التربية الخاصة)، دار الفكر العربي، عمان.
- ٢٣ فتحي أحمد هادى السقاف (٢٠١٠م) : التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية.

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

- ٢٤ كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢م) : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٢٥ مجدى عبد النبى محمد على (٢٠٠٧م) : برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشئ كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٦ محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٤م) : منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى أنسات، مؤسسة عالم الرياضة ، الاسكندرية .
- ٢٧ محمد خالد عبد القادر حمودة ، جلال كمال سالم (٢٠٠٨م) : الهجوم والدفاع فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، شركة ماكس جروب ، الإسكندرية.
- ٢٨ محمد عبد القادر محمد أحمد الشرقاوي (٢٠١١م): تأثير إستخدام نموذج التعلم البنائي على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي في كرة اليد ، دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٢٩ محمد عبدالله عبد المرضى محمد (٢٠١٣م) : تأثير تنمية الصفات البدنية فى ضوء نسب مساهمتها على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة اليد. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣٠ محمد محمود عبدالرحمن مرزوق (٢٠٠١م) : "تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية علي مستوي بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقاريق .
- ٣١ محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان جاويش جلون (٢٠٠١م): الرياضة والترويح للمعاقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٣٢ محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م) : الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى .
- ٣٣ مروة فتحى مصطفى هلال (٢٠١٣م) : تأثير تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركى الخاصة على مستوى بعض الأداءات المهارية لمبارزى سلاح الشيش ، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٣٤ مصطفى أحمد عبد الوهاب (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

٣٥ مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، القاهرة .

٣٦ منى صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) :تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣٧ منير جرجس : " كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهارى" دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م

٣٨ هاني أحمد على جادو(٢٠١٧م): تأثير تأهيلي حركى على بعض الإنحرافات القوامية للتلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة ذهنيا (القابلين للتعلم) بأسلوب الدمج، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

### ثانياً:المراجع الأجنبية

- 39 Clarasida and others ( 2005 ) : Improve public health through early childhood motor programs for the disabled child .
- 40 Fait, Hollis, Dumm, John(2004): “Special Physical Education Adapted, Individualized and Development” College Publishing,.
- 41 Matfef,I ( 1985): fundamentals of sports training progress co., Moscow..
- 42 Stewart Biddle ( 2000 ) . School of Education University of extern United King Dom International Journal of Sport | Psychology vol 200 .

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

## قائمة المرفقات

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### مرفق ( ١ )

#### المسح المرجعى للأداءات المهارية الهجومية فى كرة اليد

م	الأداءات المهارية الهجومية	المؤلف	عام النشر	الأداءات المهارية الهجومية بدون كرة											الأداءات المهارية الهجومية بالكرة				
				الإنتلاق	الجرى مع تغيير الإتجاه	التوقف المفاجئ	العجز	القطع	الخداع بدون كرة	تبادل المراكز	الرمية الحرة	الإختراقات	رمية الجزاء	التخلص من المراقبة	مسك الكرة	التبريد والإستقبال	التنطيط	التصويب	الخداع
١	محمد محمود عبدالرحمن مرزوق	٢٠٠١	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	√	√	-
٢	كمال درويش ، قدرى مرسى ، عماد عباس	٢٠٠٢	-	-	-	-	√	√	√	-	-	-	-	-	-	√	√	√	√
٣	جلال كمال سالم	٢٠٠٢	-	-	√	√	-	-	-	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√
٤	رفعت عبداللطيف مصطفى	٢٠٠٣	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
٥	منير جرجس إبراهيم	٢٠٠٤	-	-	-	-	√	√	-	√	-	-	-	-	-	√	√	√	√
٦	عماد الدين عباس أبوزيد ، مدحت الشافعى	٢٠٠٧	√	√	√	√	√	-	√	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√
٧	محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم	٢٠٠٨	-	√	√	√	√	-	√	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√
٨	فتحي أحمد هادى السقاف	٢٠١٠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√
مجموع التكرارات				١	٣	٣	٤	٢	٣	١	-	-	-	-	٤	٧	٧	٨	٦
النسبة المئوية ( % )				١٢.٥	٣٧.٥	٣٧.٥	٥٠	٢٥	٣٧.٥	١٢.٥	-	-	-	-	٥٠	٨٧.٥	٨٧.٥	١٠٠	٧٥

ترتيب المراجع حسب التاريخ من الأقدم إلى الأحدث .

### تابع مرفق (١)

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### المسح المرجعى للأداءات المهارية الدفاعية فى كرة اليد

م	الأداءات المهارية الدفاعية المؤلف	عام النشر	المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة					المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستوّد على الكرة									
			وضع الإستعداد الدفاعى	التحركات الدفاعية	التسليم والتسلم	حجز المهاجم	تفادى الحجز	ملازمة المهاجم	إعاقة التمزيقات	إعاقة التصويبات الكرة	الدفاع ضد تنظيط الكرة	التصدى للخداع	المهاجمة الدفاعية	التغطية الدفاعية	حائط الصد للجانبيين	إبعاد المنافس	المنافسة على الكرة
١	خالد حسين محمد على	٢٠٠٠	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-
٢	محمد محمود عبدالرحمن مرزوق	٢٠٠١	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-
٣	جلال كمال سالم	٢٠٠٢	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	-
٤	رفعت عبداللطيف مصطفى	٢٠٠٣	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-
٥	منير جرجس إبراهيم	٢٠٠٤	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-
٦	محمد عبد الله عبد المرضى محمد	٢٠٠٨	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-
٧	محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم	٢٠٠٨	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-
٨	فتحي أحمد هادى السقاف	٢٠١٠	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	-
مجموع التكرارات			٤	٥	٣	٤	٢	٤	٢	٣	٤	٣	٥	٤	٨		
النسبة المئوية ( % )			٥٠	٦٢.٥	٣٧.٥	٥٠	٣٧.٥	٢٥	٥٠	٢٥	٥٠	٣٧.٥	٧٥	٥٠	١٠٠		

ترتيب المراجع حسب التاريخ من الأقدم إلى الأحدث .



د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

## مرفق (۲)

استمارة لتسجيل البيانات الخاصة للاعبين في المتغيرات الأساسية قيد البحث  
(الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي ، مستوى الذكاء)

[illegible]

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

مرفق (٣)

استطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات قيد البحث  
(التمرير والاستلام \_ التنطيط \_ حائط الصد \_ التصويب)

( ن = ٩ )

م	الأداءات المهارية المختارة	الاختبارات المرشحة لقياسها	رأى الخبير	
			مناسب	مناسب
١	التمرير والاستلام	التوافق وسرعة التمرير ٦٠ ثانية		
		سرعة تمرير الكرة من مسافة ٣ م		
		تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانيه		
٢	التنطيط	التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد		
		التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (٢×١٥)		
		التنطيط المستمر فى إتجاهات متعددة		
٣	حائط الصد	حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً من جلوس طويل ٥ مرات		
		حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ثانية		
		التحرك الدفاعى		
٤	التصويب	التصويب بالوثب عالياً		
		الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب		
		التصويب بالوثب عالياً بعد خداع		

تم اختيار الاختبار وفقاً لأعلى نسبة لأراء الخبراء .

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

مرفق (٤)

قائمة أسماء السادة الخبراء\*

م	الأسم	الوظيفة
١	أحمد محمد القط	أستاذ بقسم الالعب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
٢	ابراهيم محمد غريب	استاذ كرة اليد بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية
٣	احمد محمد شحاته	استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب- كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
٤	اكرم كامل	أستاذ مساعد كرة اليد بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية
٥	زينب على محمد	استاذ كرة اليد بقسم الالعب الجماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق
٦	شريف على طه يحيى	استاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية _ جامعة كفر الشيخ
٧	عماد الدين عباس ابو زيد	أستاذ كرة اليد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٨	عمرو سيد فهمى	استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب- كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
٩	محمد عبد الله عبد المرضى	استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب- كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

( \* ) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء أبجدياً.

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

## مرفق ( ٥ )

استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث

[illegible]


## مرفق (٦)

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

## اختبارات المهارات الأساسية المختارة قيد البحث

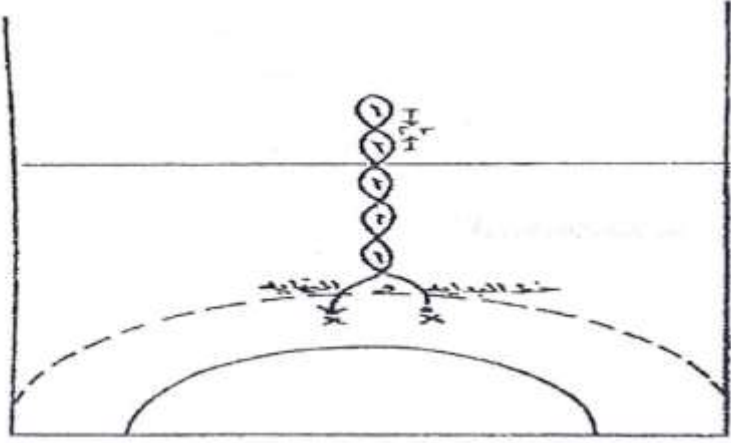
### ١ - التمرير والاستلام على الحائط ٣٠ ث ( التمرير من الارتكاز )

الغرض من الاختبار	قياس التمرير والاستلام من الارتكاز .
الأدوات	كرات يد - حائط ارتداد أملس - ساعة إيقاف - يرسم على الحائط خطان متوازيان مع الأرض المسافة بينهما ( ١ ) م - والخط السفلى يرتفع عن الأرض ( ١٨ ) سم - يرسم خط مواز للحائط على مسافة ( ٤ ) م خط التمرير .
مواصفات الأداء	يقف المختبر بحيث تقع قدميه خلف خط التمرير ومعه كرة يد ، وعند سماع إشارة البدء يبدأ المختبر عملية التمرير والاستلام بين الخطين على الحائط لأكبر عدد ممكن من المرات خلال ٣٠ ثانية .
شروط الاختبار	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لا تحتسب التميرة إذا جاوز المختبر خط البداية أو التمرير أعلى أو أسفل الخطين المرسومين على الحائط .</li> <li>- تحتسب عدد التميرات الصحيحة والتي تمت من خلف خط البداية وبين الخطين على الحائط ، وإذا لمست الكرة أحد الخطين المرسومين على الحائط تحتسب صحيحة .</li> <li>- يكتفى القياس بمحاولة واحدة فقط .</li> <li>- يجب أن تكون التميرة حادة وفى خط مستقيم .</li> </ul>
شكل الاختبار	
التسجيل	تسجل للاعب عدد مرات التمرير والاستلام فى زمن قدره ٣٠ ثانية .
المرجع	(١٦ : ٥)

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

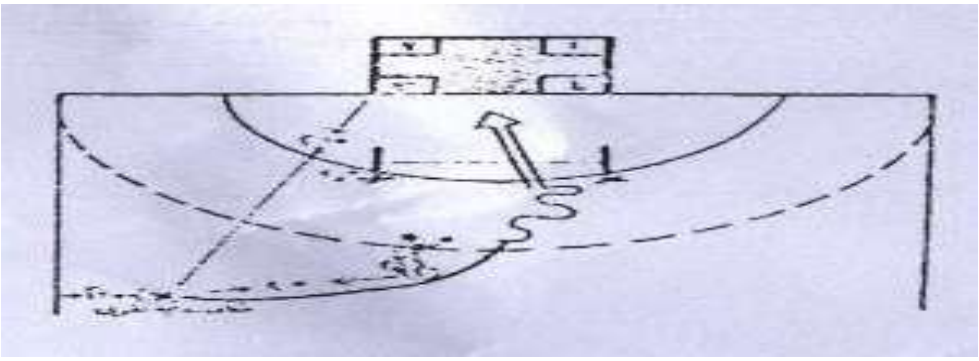
## ٢- التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج ٣٠ م ( ١٥ م × ٢ ) ( تنطيط الكرة )

<p>قياس مستوى مهارة التنطيط ، السرعة ، الرشاقة .</p>	<p><b>الغرض من الاختبار</b></p>
<p>( ٥ ) أعلام أو أقماع - كرة يد - ساعة إيقاف .</p>	<p><b>الأدوات</b></p>
<p>- توضع الـ ( ٥ ) أعلام أو الأقماع على الأرض فى خط مستقيم بين كل علم وآخر ( ٣ ) متر ، مع وجود خط البداية على بعد ( ٣ ) متر عن أول علم .</p> <p>- يرسم خط البداية أفقى لإتجاه التنطيط .</p> <p>- يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية ومعه كرة يد ، عند إعطاء إشارة البدء تعمل ساعة الإيقاف ، ويقوم المختبر بالعدو مع التنطيط للكرة فى شكل متعرج بين الأعلام مع ملاحظة التنطيط للكرة باليد البعيدة عن كل علم أو قمع ، وذلك ذهاباً وعودة طبقاً للأسهم الموضحة بالرسم حتى الوصول إلى خط النهاية .</p>	<p><b>مواصفات الأداء</b></p>
	<p><b>شكل الاختبار</b></p>
<p>يحتسب الزمن من لحظة إشارة البدء حتى وصول اللاعب لخط النهاية ، ويمكن تكرار الاختبار بعد العودة للحالة الطبيعية فى حالة حدوث خطأ قانونى .</p>	<p><b>التسجيل</b></p>
<p>( ١٣ : ١١٨ )</p>	<p><b>المرجع</b></p>

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

## ٣- التصويب بالوثب عالياً ( ١٠ كرات )

الغرض من الاختبار	دقة التصويب من الوثب عاليا .
الأدوات	جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوى طول كل لاعب مع رفع الذراعين عاليا + ستارة توضع على جهاز الوثب + ستارة لغلق المرمى بها مربعان كل مربع منهما (٤٠ فى ٤٠) ١٠+ كرات .
مواصفات الأداء	<p>- يقف اللاعب عند خط البداية تكون زوايا المرمى مغلقة ، يجرى اللاعب اتجاه المساعد الموجود بالدائرة ليلتقط الكرة من يده ويستمر في التحرك في حدود ثلاث خطواته ثم يقوم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح يراعى أن يفتح أي المربعين عند بدء اللاعب في التحرك</p> <p>- يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر</p>
شكل الاختبار	
التسجيل	<p>تعطى درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح</p> <p>- تلغى درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب المخالفة القانونية ( ٣ خطوات - ٣ ت )</p> <p>- تلغى الدرجة عند تنطيط الكرة.</p>
المرجع	١٥ : ١٢٧، ١٢٨ (١٢٨، ١٢٧)

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### ٤ - حائط الصد فى اتجاهين ( حائط الصد )

الغرض من  
الاختبار

قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد  
الدفاعى فى أكثر من مركز دفاعى .

الأدوات

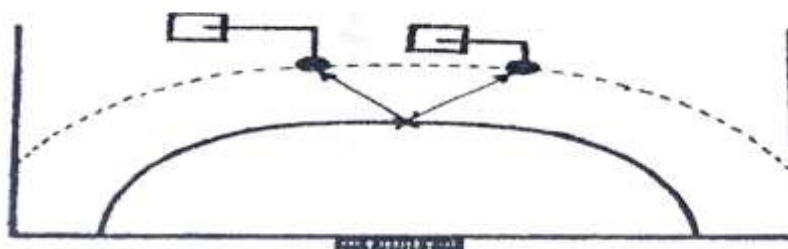
ملعب كرة يد - كرتان يد معلقتان فى قائمين بإرتفاع متوسط الوثب العمودى من الثبات -  
شريط لاصق - شريط قياس - ساعة إيقاف .

مواصفات  
الأداء

- توضع علامة بالشريط اللاصق على خط الـ ( ٦ ) أمتار ، يوضع القائمان على خط الـ ( ٩ ) أمتار ، أو الـ ( ٨ ) أمتار ، بحيث تكون الكرتان المعلقتان عموديتين على خط الـ ( ٩ ) أو خط الـ ( ٨ ) أمتار ، وفى محاذاة خط الـ ( ٦ ) أمتار ، والمسافة بينهما ( ٣ ) أمتار ، وتكون نقطة البداية فى منتصفها . كما بالرسم

- يقف المختبر فوق العلامة على خط الـ ( ٦ ) أمتار ، وعند إعطائه إشارة البدء ( بصرية ) يقوم بالتحرك للأمام فى إتجاه أحد الكرتين ليثبت لأعلى لأداء مهارة حائط الصد الدفاعى بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط الـ ( ٦ ) أمتار ، ليتحرك للأمام إلى إتجاه الكرة الأخرى ليثبت لأعلى لأداء مهارة حائط الصد الدفاعى بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط الـ ( ٦ ) أمتار . يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة ( ١٥ ) ثانية .

شكل الاختبار



يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ ( ١٥ ) ثانية المحددة للاختبار.

التسجيل

المرجع

( ١٥ : ١٤٣ ، ١٤٢ )



تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

مرفق (٧)

أسماء السادة المساعدين

م	الإسم	الوظيفة
١	ابراهيم مكى	مدرب ذوى الاحتياجات الخاصة وحاصل علي درجة الدكتوراة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
٢	كريم السيد السكرى	حاصل على بكالوريوس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية -جامعة بنها.
٣	محمد محمود حسن	دكتور بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية -جامعة بنها .
٤	مصطفى ابراهيم ابو حج على	حاصل على الماجستير فى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية -جامعة بنها.
٥	وائل مبارك	رئيس جهاز ذوى الاحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة .

ترتيب اسماء السادة المساعدين أبجدياً

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### مرفق (٨)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبى المقترح

### بغنوان

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى  
الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

### إعداد

أحمد سعيد السيد محمد خليل  
المدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة  
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>



كلية التربية الرياضية ببناها  
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحث/ احمد سعيد السيد محمد خليل ، المدرس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة  
بنها. بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، بإجراء بحث

بعنوان

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى  
رياضة كرة اليد

حيث يهدف البحث إلى التعرف علي مدى تأثير بعض التدريبات النوعية على  
تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال ، نرجو من سيادتكم تحديد  
مكونات البرنامج التدريبى المقترح .  
ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

الباحث

بيانات عن سيادتكم إن رغبتم :

الدرجة العلمية : .....

الوظيفة : .....

مجال التخصص الدقيق .....

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

١- عدد أسابيع البرنامج التدريبى المقترح

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

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

عدد الوحدات	٣	٤	٥	٦	٧
أفضل الاختيار					
رأى آخر .....					

٣- زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية

زمن الوحدة	٦٠	٨٠	٩٠	١٠٠	١٢٠
أفضل الاختيار					
رأى آخر .....					

٤- الزمن المناسب لإعطاء التدريبات النوعية :

الزمن	٥ق	١٠ق	١٥ق	٢٠ق	٢٥ق
أفضل الاختيار					
رأى آخر .....					

٥- عدد المجموعات التدريبية المناسبة :

المجموعة	٣	٤	٥	٦	٧
أفضل الاختيار					
رأى آخر .....					

٦- عدد التكرارات لكل تمرين :

عدد التكرارات	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠
أفضل الاختيار					
رأى آخر .....					

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

٧- فترات الراحة البينية المناسبة بين المجموعات:

زمن الراحة	ق٢	ق٣	ق٤	ق٥	ق٦
أفضل الاختيار					
رأى آخر .....					

٨- تشكيل حمل التدريب :

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

٩- مكونات البرنامج التدريبى المقترح:

المحتوى	الإحماء	الإعداد البدنى	الإعداد المهارى	المباريات التدريبية
المرحلة				
إعداد عام	%	%	%	%
إعداد خاص	%	%	%	%
إعداد قبل المباريات	%	%	%	%
رأى آخر .....				

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم :

.....  
.....

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

مرفق (٩)

التدريبات الخاصة بالبرنامج

المحور الأول : تدريبات الإحماء

رقم التمرين	التمرين
١/١	( وقوف ) الجري أماماً بخطوات قصيرة .
٢/١	( وقوف ) الجري أماماً مع قذف المشطين بالتبادل .
٣/١	( وقوف ) الجري أماماً مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل .
٤/١	( وقوف ) الجري أماماً مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل .
٥/١	( وقوف ) الجري الجانبي مع رفع وخفض الذراعين جانباً بالتبادل .
٦/١	( وقوف ) الجري الخفيف في المكان .
٧/١	( وقوف ) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل .
٨/١	( وقوف ) الجري ثم الوثب عالياً لمسك كرة وهمية باليدين .
٩/١	( وقوف ) الجري في المكان مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل .
١٠/١	( وقوف ) الجري الزجاجي للأمام ثم الرجوع بالتقهقر خلفاً .
١١/١	( وقوف ) الوثب في المكان أماماً وخلفاً .
١٢/١	( وقوف ) الوثب عالياً مع لمس العقبين باليدين من الداخل .
١٣/١	( وقوف ) الوثب أماماً بالقدمين معا في خط مستقيم .
١٤/١	( وقوف - ثبات الوسط ) الوثب فتحاً .
١٥/١	( وقوف فتحاً - الذراعين أماماً ) تبادل لف الجذع للجهتين والضغط .

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

مرفق (١٠)

المحور الثاني : تدريبات الإعداد العام

رقم التمرين	التمرين
١	( وقوف ) لف الجذع يمينا ويسار
٢	( وقوف ) ثنى الجذع يمينا ويسار
٣	( وقوف ) دوران الذراع اليمنى للأمام
٤	( وقوف ) الجري مع رفع الركبتين عاليا
٥	( وقوف ) الجري الجانبي مع رفع الذراعين اماما عاليا
٦	( وقوف ) الجري مع تغير الاتجاه يمينا ويسارا
٧	( وقوف الذراعين عاليا ) ثنى الركبتين نصفاً . الوثب عاليا .
٨	( وقوف ) الوثب بالقدمين فى خط مستقيم ذهاباً وعودة
٩	( وقوف ) أداء الوثب على قدم واحدة مع مسك الرجل الاخرى من الامشاط.
١٠	( وقوف . الوضع أماما ) لمس احدى القدمين باليدين
١١	( وقوف ) الجري مع تدوير الذراعان للأمام
١٢	( وقوف ) الحجل على قدم واحدة ثم التبديل للحجل على الأخرى
١٣	( وقوف ) دوران الذراع اليسرى للأمام
١٤	( وقوف ) دوران الذراعان للأمام
١٥	( وقوف ) ثنى أحد القدمين للخلف ومسكها باليدين
١٦	( جلوس طويل . مسك القدمين ) مع عدم انثناء الركبتين
١٧	( جلوس فتحة . لمس القدمين ) مع عدم انثناء الركبتين
١٨	( وقوف ) الجري مع التمرير والاستلام من الزميل
١٩	( وقوف ) الجري السريع ثم التوقف مع إشارة المدرب
٢٠	( وقوف ) الجري مع اخذ الثلاث خطوات والوثب على قدم الإرتقاء

مرفق (١١)

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### المحور الثالث : التدريبات النوعية

رقم التمرين	التمرين
١	(وقوف.الوضع أماما) استيك مطاطى مثبت خلف رسغ يد اللاعب .أداء مهارة التمرير مع حركة الذراع والجذع.
٢	(وقوف.الوضع أماما) استيك مطاطى مثبت بحائط .أداء التمريرة بإستخدام كرات طبية وزن ٨٠٠ جرام.
٣	(جثو) مسك الكرة الطبية وزن ٨٠٠ جرام. أداء التمرير على الحائط.
٤	(جلوس طويل ) مسك كرة طبية . الزميلان متقابلان وأداء التمرير والإستلام مع دوران الجذع قليلا.
٥	(رقود ) مسك كرة طبية فى مستوى الكتف. ثنى الجذع أماما مع التمرير على الحائط.
٦	(وقوف مواجه ) مسك كرة يد قانونية . أداء التصويبة الكبراجية مع تثبيت يد الممررة للكرة بحبل مطاطى فى الحائط .
٧	(الوقوف ) على صندوق بقدم واحده وأداء التصويب .
٨	(جلوس نصفا ) مواجه الحائط .مسك كرة قانونية و التصويب على الحائط مع زيادة المسافة تدريجيا .
٩	(الوقوف على مقعد سويدي ) ممسك كرة طبية ٨٠٠ جرام وأداء التصويب على المرمى .
١٠	(التصويب ) الحر من على منطقة ال ٩م
١١	(وقوف . تنطيط الكرة ) مع مسك الساعد بحبل مطاطى مثبت فى الأعلى .
١٢	(وقوف . تنطيط الكرة) مع مسك الساعد بحبل مطاطى مثبت فى الأعلى والتحرك ثلاث خطوات للأمام والرجوع للخلف.
١٣	(جلوس نصفا. تنطيط الكرة بجانب الجسم وللأمام) مع تثبيت حبل مطاطى فى الاعلى .
١٤	(وقوف . تنطيط الكرة )الجرى فى المكان .مع تثبيت حبل مطاطى فى الأعلى .
١٥	(وقوف . تنطيط الكرة) بطول الملعب مع وضع ثقل مناسب فى رسغ اليد .
١٦	(وقوف. مسك ثقل رفع الذراعان أماما عاليا) .
١٧	(وقوف. مسك ثقل رفع الذراعان أماما عاليا) والوثب فى المكان .
١٨	(جلوس على مقعد سويدي . رفع الذراعان أماما عاليا) مع مسك الرسغين بحبل مطاطى مثبت فى المقعد .
١٩	(وقوف . التحرك الجانبى لليمين واليسار ) مع مسك داملز فى كل يد والوثب لعمل حائط الصد .
٢٠	( وقوف ) الجرى للأمام وعمل حائط صد .مع ربط حبل مطاطى فى جذع اللاعب مثبت بالخلف .



تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

المحور الرابع : تدريبات التهيئة

التمرين	رقم التمرين
(وقوف فتحا) أخذ شهيق عميق مع تحريك الذراعان جانباً والعودة.	١
(وقوف فتحا - ميل الجذع أماما) مرجحة الذراعان للأمام وللخلف بالتبادل.	٢
(جلوس) غلق العينين بإحكام وسقوط الرأس للأمام ثم تحريك الكتفين لأعلي ولأسفل.	٣
(رقود فتحا. ثنى الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.	٤
(وقوف) المشي بدون حذاء علي ارضية الملعب مع توفير عوامل السلامة.	٥
(رقود فتحا - الذراعين جانباً) ارتخاء جميع عضلات الجسم.	٦
(رقود فتحا - ثني الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.	٧
(وقوف) الجري الخفيف بخطوات قصيرة لتنظيم التنفس.	٨
(وقوف فتحا) سقوط الجذع أماما أسفل بارتخاء مع عمل مرجحة بندولية بالذراعين.	٩
(وقوف) تحركات حرة لكافة اللاعبين داخل الملعب للاسترخاء.	١٠

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

مرفق (١٣)

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الوحدة : ٩٠ دقيقة						رقم الأسبوع : الاول					
الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام						رقم الوحدة : ١					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١	٦٣ ق	متوسط	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٥					
 (Ctrl) ▾	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٦	٢٧ ق	عالي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٩					
						الجرى البطئ + تدريب ٥،٦،٧	٥ ق	بسيط	التهنئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الاول						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢						الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
الجزء التمهيدي الاحماء						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠	١٠ ق	أقل من المتوسط			
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٤	١٣ ق	متوسط	الجزء الرئيسي التمرين		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨					
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٥	٢٧ ق	عالي	الجزء الرئيسي التمرين		
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٨					
التهنئة						الجرى البطئ + تدريب ٥، ٦، ٧	٥ ق	بسيط			

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

## نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الاول						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٣						الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١	٦٣ ق	متوسط	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٢					
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ١٥	٢٧ ق	عالي	الجزء الختامي		
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٩	٥ ق	بسيط	التهنئة		
						الجرى البطئ + تدريب ٥،٦،٧					

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الوحدة : ٩٠ دقيقة						رقم الأسبوع : الاول				
الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام						رقم الوحدة : ٤				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢	٦٣ ق	متوسط	الاجزاء الاساسية	الجزء النهائي
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٦				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩				
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١١	٢٧ ق	عالي	الاجزاء النهائية	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٤				
						الجرى البطئ + تدريب ٥،٦،٧	٥ ق	بسيط	التهنئة	

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثاني	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ٥	الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام

ملاحظات	متغيرات التمرين					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠	١٠ في	قل من المتوسط	الجزء التمهيدي الإحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ في	تدريب رقم ٢٠	٥٤ في	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسي
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ في	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ في	تدريب رقم ١٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ١٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ١٥	٣٦ في	عالي	التدريبات النوعية	
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ في	تدريب رقم ١				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ في	تدريب رقم ٣				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ في	تدريب رقم ٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ في	تدريب رقم ٦				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ٩				
						التمرين البطيء + تدريب ١٠، ٢٠، ٣٠	٥ في	يسيطر	التهدئة	

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثاني						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٦						الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٥،٦،٧،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٥٤ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢	٣٦ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
						الجرى البطئ + تدريب ١٥،١٤،١٣	٥ ق	بسيط	التهنئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثاني						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٧						الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
الجزء التمهيدى الاحماء						أقل من المتوسط	١٠ ق	تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٩،١٠،١١،١٢			
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٥٤ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	٣٦ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
التهديئة						بسيط	٥ ق	الجرى البطئ + تدريب ١١،١٢،١٣			



تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثاني						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٨						الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام					
اجزاء الوحدة التدريبية	درجة الحمل	زمن الاداء	التدريبات المستخدمة	متغيرات الجرعة			ملاحظات				
				الحجم		الراحة					
				زمن التمرين	التكرارات	المجموعات		بين تكرارات	بين مجموعات		
الجزء التمهيدى الاحماء						أقل من المتوسط	١٠ ق	تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم			
الجزء الرئيسى	الاعداد العام	متوسط	٥٤ ق	تدريب رقم ٨	٢ ق	-	٤	-	٣٠ ث		
				تدريب رقم ١٠	١.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث		
				تدريب رقم ١٢	٢ ق	-	٤	-	٣٠ ث		
				تدريب رقم ٢٠	٢ ق	-	٤	-	٣٠ ث		
				تدريب رقم ١٣	١.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث		
				تدريب رقم ١٥	١.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث		
	التدريبات النوعية	عالي	٣٦ ق	تدريب رقم ١١	١.٥ ق	-	٣	-	٣٠ ث		
				تدريب رقم ١٢	١.٥ ق	-	٣	-	٣٠ ث		
				تدريب رقم ١٣	١.٥ ق	-	٣	-	٣٠ ث		
				تدريب رقم ١٤	٢ ق	-	٤	-	٣٠ ث		
				تدريب رقم ١٥	١.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث		
التهنئة				بسيط	٥ ق	الجرى البطئ + تدريب ٨،٩،١٠					

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثالث	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
رقم الوحدة : ٩	الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريب رقم ١،٢،٣،٤،٥	١٠ في	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ٢	٩,٥ في	متوسط	الاجزاء العام	الجزء الرئيسي
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ١٠				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ في	تدريب رقم ١٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ١٤	١٠,٥ في	عالي	التدريبات النوعية	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ في	تدريب رقم ١٣				
						الجزء البطينى + تدريب رقم ١،٢،٣	٥ في	بسيط	التهنئة	

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الوحدة : ٩٠ دقيقة						رقم الأسبوع : الثالث					
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص						رقم الوحدة : ١٠					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريب رقم ٦٤٧,٨٠٩	١٠ في	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي		
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ١٤	٩,٥ في	متوسط	الاعداد العام	تدريبات التحمل	
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ١٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ١٨					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ في	تدريب رقم ١٩	١٠.٥ في	عالي	تدريبات السرعة	تدريبات التحمل	
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ في	تدريب رقم ١٠					
						الجزء البطون + تدريب رقم ٤٠٥,٦	٥ في	بسيط	التهنئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثالث						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١١						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم .تدريب رقم ١٠، ١٢، ١٩	١٠ قى	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ١٥	٩.٥ قى	متوسط	الاجزاء الاساسى	الجزء الانتهائى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ١٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ١٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ١٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ٢٠					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ قى	تدريب رقم ١٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ١	١٠.٥ قى	عالي	التدريبات الاساسية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ قى	تدريب رقم ١٥					
						الجرى البطئ + تدريب رقم ٥	٥ قى	بسيط	التهدئة		

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثالث						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٢						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥	١٠ فى	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ١١	٩.٥ فى	متوسط	الجزء الاساسى التمرين		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ فى	تدريب رقم ١٨	٤.٥ فى	عالي	الجزء الختامى التبريد		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ فى	تدريب رقم ١٤					
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ فى	بسيط	التهدئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الرابع						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٣						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
الجزء التمهيدى الاحماء						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط			
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١	٢٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢	٦٧ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
الجرى البطئ + تدريب ٧،٨،٩							٥ ق	بسيط	التهدئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الرابع						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٤						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٥،٦،٧،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٢٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٦٧ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١					
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهدئة		

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

## نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الرابع						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٥						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم .تدريب رقم ٨،٩،١٠،١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣	٢٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٦٧ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤					
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهنئة		



## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

### نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الرابع						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٦						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٥،١٤،١٣	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥	٢٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢	٦٧ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣					
						الجرى البطئ + تدريب ١٥،١٤،١٣	٥ ق	بسيط	التهدئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الخامس						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ١٧						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٣،٥،٧	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١	١٣ ق	متوسط	الاجزاء العام	الجزء الخاص	
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١	٧٦ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٥					
	١ ق	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٦					
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهنئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الخامس						رقم الوحدة : ١٨					
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٩،١١،١٣،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١١	١٣ ق	متوسط	الاجزاء العام	تدريبات النوعية	
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٤	٧٦ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	١ ق	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ١١					
						الجرى البطئ + تدريب ١١،١٣،١٥	٥ ق	بسيط	التهدئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الخامس										زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة				
رقم الوحدة : ١٩										الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص				
ملاحظات		متغيرات الجرعة				التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية					
		الراحة		الحجم										
		بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٠، ٢، ٣، ٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء					
		٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١٥	١٣ ق	متوسط	الاجزاء العامة	الاجزاء الخاصة			
		٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١٦							
		٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧							
		٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٧	٧٦ ق	عالي	تدريبات التحمل الخاصة				
		٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٨							
		٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٩							
		٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠							
		٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١١							
		٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٢							
		١ ق	-	٤	-	٣ ق								
						الجرى البطئ + تدريب ١٠، ١١، ١٢	٥ ق	بسيط	التهنئة					

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الخامس						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٠						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٥,٦,٧,٨	١٠ فى	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٣	-	١ فى	تدريب رقم ١١	١٣ فى	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسي	
	٣٠ ث	-	٣	-	١ فى	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ فى	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ٢	٧٦ فى	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ١٠					
	١ فى	-	٤	-	٣ فى	تدريب رقم ١١					
						الجرى البطئ + تدريب ٧,٨,٩	٥ فى	بسيط	التهدئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السادس						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢١						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٧	١٨ ق	متوسط	الاجزاء الاداء	مستويات التدريب	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١	٧٢ ق	عالي	مستويات التدريب	مستويات التدريب	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٦					
						الجرى البطئ + تدريب ١١، ١٢، ١٣	٥ ق	بسيط	التهنئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السادس						رقم الوحدة : ٢٢					
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٦،٧،٨،٩	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٣	١٨ ق	متوسط	الاجزاء العام	الجزء الرئيسي	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٤	٧٢ ق	عالي	مجموعات التمرين الخاصة	الجزء الختامي	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
						الجرى البطئ + تدريب ٨،٩،١٠	٥ ق	بسيط	التهنئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السادس						زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٣						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٤	١٨ ق	متوسط	اجزاء الاداء	مستويات التدريب	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٧	٧٢ ق	عالي	مستويات التدريب		
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهنئة		



تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السادس							زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة				
رقم الوحدة : ٢٤							الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٣،٤،٥،٦	١٠ فى	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء		
	٣٠ ث	-	٤	-	١ فى	تدريب رقم ٢	١٨ فى	متوسط	الاجزاء العام	الاجزاء التفصيلي	
	٣٠ ث	-	٤	-	١ فى	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١ فى	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ١٥	٧٢ فى	عالي	الاجزاء التفصيلي	الاجزاء التفصيلي	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ١					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢.٥ فى	تدريب رقم ٧					
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ فى	بسيط	التهنئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السابع						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٥						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	١٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٤٨ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق						
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهدة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السابع						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٦						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧	١٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣	٤٨ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهدئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السابع						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٧						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٦	١٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	٤٨ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
						الجرى البطئ + تدريب ١٥،١٠،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهدئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : السابع						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٨						الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٢،٤،٦،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣	١٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣	٤٨ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١					
						الجرى البطئ + تدريب ١٢،١٣،١٤	٥ ق	بسيط	التهدئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثامن						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٢٩						الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ،١٤،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	١٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٤٨ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
						الجرى البطئ + تدريب ٩،١٠،١١	٥ ق	بسيط	التهدئة		

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثامن				زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة						
رقم الوحدة : ٣٠				الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة						
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	١٢ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣	٤٨ ق	عالي	التدريبات النوعية	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق					
						الجرى البطئ + تدريب ٧،٨،٩	٥ ق	بسيط	التهدئة	

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثامن						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٣١						الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣	١٢ ق	متوسط	الاحماء العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	٤٨ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣					
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهدئة		



تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>١</sup>

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثامن						زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة					
رقم الوحدة : ٣٢						الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٨،٩،١٠،١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٦	١٢ ق	متوسط	الاحاء العام	الجزء الرئيسى	
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧					
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٤٨ ق	عالي	التدريبات النوعية		
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهدئة		