



كلية علوم الرياضة  
FACULTY OF SPORTS SCIENCE



جامعة بنها  
BENHA UNIVERSITY  
Learn Today .. Achieve Tomorrow  
www.bu.edu.eg



بحث  
فردي

البحث الثاني

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

ديسمبر ٢٠٢٢ م

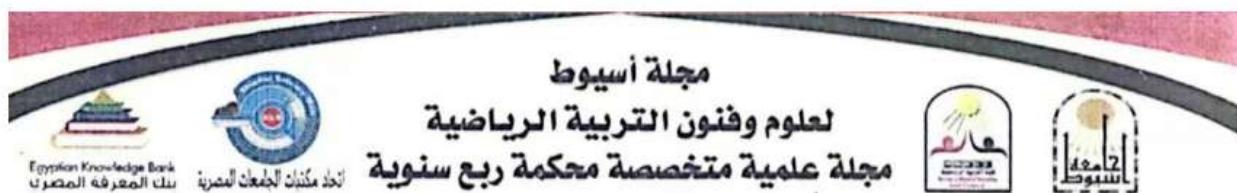
المقدم من

د / احمد سعيد السيل محمد خليل

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

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

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



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

نشرف بالإهاطة بأن اللجنة العلمية للنشر في المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية قد وافقت على قبول نشر البحث (فردي) المقدم من سعادتكم بعنوان :

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

والذى أصبح قابلاً للنشر بتاريخ : ١٢ / ١٢ / ٢٠٢٢ م

ومنتهز هذه الفرصة لنهنئكم مع تمنياتنا بالمزيد من التقدم العلمي.

،، مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق،،



الرقم المطبوع : ٣٩٥٠ - ٣١٨٢ - ٣١٨٣ / ١٨٧٤١ رقم الإيداع : ٢٠١٣ / ٣٩٦٩ رقم الإلكتروني : ٣٩٦٩ - ٣١٨٣ - ٣١٨٢

Website : <https://jprr.journals.ekb.eg>

Tel / Fax : ٠٠٢ ٢٣٨٢٣٣٤٥١٧

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترن بإستخدام بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد، يستخدم الباحث المنهج التجاربى لمناسبته وطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجاربى لمجموعة واحدة ، والذى يعتمد على القياس ( القبلى – البينى – البعدى ) للمهارات قيد البحث ، قام الباحث بإختيار عينة البحث التجاربية بالطريقة العدمية من لاعبى كرة اليد بمركز شباب الجزيرة ومركز شباب حلوان لذوى الاحتياجات الخاصة فئة الإعاقة العقلية والبالغ عددهم (٢٤) بنسبة مؤوية (٦٣٪) لاعب مقيدين ومسجلين بالاتحاد الرياضى المصرى للإعاقات الذهنية لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ ، تم إجراء القياسات القبلى على عينة البحث الأساسية بالصالحة المغطاه المخصصة لذوى الاحتياجات الخاصة بمركز شباب الجزيرة بتاريخ ٢٠٢٢/٢٥/٢٥ . قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية فى الفترة (٢٠٢٢/٣/١) حتى (٢٠٢٢/٤/٢٦) بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع ولمدة ثمان أسابيع . تم إجراء القياس البينى على عينة البحث الأساسية بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩ ، وتم إجراء القياسات البعدية على اللاعبين عينة الدراسة بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٢٨ . 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

# 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 الأداء 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 السنوية . وعما لا شك فيه أن تطوير الأداء الرياضى كناتج نهائى مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية ، لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتى تلعب فيها مكونات التوافق دوراً فعالاً فى الأداء الرياضى خاصه فى الرياضات التى تطلب تعديل الأداء الحركى بما يتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس (٣٣: ١٤) .

ويشير **مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٥م)** حيث تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضى فى السنوات الأخيرة تطولاً سريعاً ، تلك النظريات والطرق التى تهتم برياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التى تتحقق على المستوى الدولى هى النتاج الحقيقى لصراع النظرية والأسلوب والطريقة فى ادارة واخراج عمليات التدريب الرياضى مع صياغة علمية مدققة لهذة 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، ويجهد 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 باللعبة والوصول بها إلى أفضل المستويات العالمية ، فإذا تواجد نقص فى إحدى مكونات الأداء البدنى أو المهارى أو الخططى فهذا سيؤدى إلى ضعف مستوى الأداء . (١٢: ١٥)

وتعتمد كرة اليد على متطلبات خاصة فى الأداء المهارى اذ تعد واحدة من الالعاب الرياضية ذات الاتجاهات المتعددة فى الأداء ، وتعد القوة الخاصة احدى الصفات البدنية التي تدرج ضمن المتطلبات البدنية للعبة كرة اليد باتسام اللعبة بالأداء الحاد والمتنوع في التغلب على المقاومات المختلفة خلال الأداء ، ما يحتم على اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل اداؤه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتوهي الهدف منها ، فضلاً ان القوة العضلية العامة وبأنواعها المختلفة كالانفجارية والسرعة 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 الأداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

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

وتحتفل كرة اليد في طبيعتها كرياضة جماعية عن الكثير من الرياضات الجماعية الأخرى من حيث سرعته وإيقاعها وتنابع الأداءات الحركية المتباينة بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال زمن شوطى المباراة ، الأمر الذي يؤدي إلى أن يكون اللعب أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى ، وهذا يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد للمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية على حد سواء ، إذ من الضروري خلال تفريذهم للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم أثناء المباراة على أتم الاستعداد لأداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجوم سواء كانت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة . (٤: ١)

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

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

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

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 الحركي إلى تدريبات ذو طبيعة خاصة للجوانب البدنية والمهاريه على حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية، حتى يمكننا الوصول إلى الأداء الحركي المثالي . (٣٢: ٢٦)

وتعتبر درجة عناية أي مجتمع بالأفراد ذوى الاحتياجات الخاصة أحد أهم المؤشرات التي يمكن من خلالها الحكم على درجة تقدم هذا المجتمع ورقمه، ولهذا زاد الاهتمام فى الأونة الأخيرة فى مجتمعنا العربى برعاية ذوى الاحتياجات الخاصة ، وهناك اهتمام بنسبة لا يمكن تجااهلها ، 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 الاحتياجات الخاصة، وتحديداً المعاقين منهم أن نسبتهم فى المجتمع لا تقل عن ١٠% من مجموع السكان وتزيد هذه النسبة فى المجتمعات النامية لتقارب من ١٣% من مجموع السكان فى هذه المجتمعات (٤: ٤)

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

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

### مشكلة البحث :

يشير **إبراهيم عباس الزهيري (٢٠٠٣م)** إلى 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 أظهرت البحوث أن نسبة المعاقين ذهنياً في الدول النامية والمناطق الفقيرة من السكان نحو ٧% أو أكثر قليلاً ونسبة المعاقين ذهنياً في المجتمع المصري تصل إلى ٣% . (٢١: ١)

ويرى كلاً من **محمود عبد الفتاح عنان، عدنان جاويش جلون (٢٠٠١م)** أن الأنشطة الرياضية المعدلة تعمل من خلال برامجها على مساعدة المعاق على تحقيق النمو البدني وإعادة تأهيله ومساعدته في الإعتماد على نفسه وتحقيق التكيف لحياة أفضل ، ودلت العديد من الدراسات على أهمية الأنشطة الرياضية المعدلة في مساعدة المعاق على تحقيق النمو البدني وتحقيق أقصى درجة من الفاعلية . (٣١: 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 تعنى بخدمة المعاقين بتصميم وتطبيق البرامج التعليمية المختلفة معتمدة على تطوير مهارات الحياة اليومية المستقلة لجعلهم أكثر قدرة على الاشتراك في المجتمع. (٣٩: ١٦١-١٦٢)

ويرى **فاروق فارع الروسان (٢٠٠٢م)** أن الأطفال المعاقين ذهنياً يواجهون مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه والتركيز والتذكر عند تعلم المهارات بأشكالها المختلفة تؤدي بهم إلى عدم القدرة على

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء 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 معلمى التربية الخاصة إختيار الطرق والوسائل التى تعمل على مساعدة الأطفال المعاقين على إستقبال المعلومات بطريقه سهلة ومنظمة . (٢٢: ١٠٢)  
ويذكر **عماد حمدى بليدى (٢٠٠١)** أنه يمكن لأى متعلم من خلال الأنشطة الحركية أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستوى المهارى والبدنى . (٣: ١٩)

من خلال العرض السابق وعمل الباحث كمدير فى لفريق ذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد بمركز شباب الجزيرة بالقاهرة ودراسة الباحث لمجال التربية الخاصة تخصص إعاقة عقلية . لاحظ الباحث أن التلاميذ المعاقين عقلياً ليس لديهم القدرة على أداء المهارات الحركية بشكل سليم - وهذا ليس لضعف المستوى البدنى فمنهم من لديه صفات بدنية جيدة ولم يستطع 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 الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد، وذلك من خلال تصميم برنامج تربىي بإستخدام بعض التدريبات النوعية المناسبة والمشابهة للأداء لتحسين مستوى الأداء المهارى لديهم .

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تربىي مقترن بإستخدام بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد .

### أهمية البحث توضح 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 بال المجال التطبيقى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد .

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

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء 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 الأداء المهارى التخصصى .  
مستوى الأداء المهارى :

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

#### ذوى الاحتياجات الخاصة (الإعاقة الذهنية) :

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

\* تعريف إجرائي

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

- ٨ -

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

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

### مجتمع البحث :

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

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع البحث

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

### عينة البحث :

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

### جدول (٢)

#### توصيف عينة البحث

الإجمالي	العينة الإستطلاعية		العينة الأساسية	
	(مركز شباب حلوان)	النسبة	(مركز شباب الجزيرة)	النسبة
٢٤	٥٠٪	١٢	٥٠٪	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>

### أسباب اختيار الباحث لعينة البحث التجريبية :

- عمل الباحث كمدرب للفريق الذى يضم عينة البحث .
- إدراك إدارة مركز شباب الجزيرة لموضوع البحث وأهميته وتسهيل كافة الإجراءات المختلفة للباحث أثناء قياسات البحث ، وتطبيق البرنامج التدريبي المقترن .
- تجانس أفراد العينة فى العمر الزمنى والتدريبي متوسط السن للاعبين متقارب إلى حد كبير.
- مستوى الذكاء يتراوح بين (٥٠:٧٠) لجميع اللاعبين .
- إعداد الجهاز الفنى والإدارى للمساعدة فى إتمام البرنامج .
- جميع اللاعبين لاعبى كرة اليد فئة الإعاقة العقلية ومقيدين بسجلات الإتحاد
- توفر أجهزة وأدوات وأماكن التدريب بصفة مستمرة .

### اعتدالية عينة البحث

جدول (٣)

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

ن = ٢٤

معامل الالتواء (L)	الانحراف المعياري ( $\pm$ U)	الوسيل	المتوسط الحسابي (س⁻)	وحدة القياس	المتغيرات	M
٠.٥٥٧	٣,٧٧	١٧١	١٧٠,٣	سم	الطول	١
١.٠٢	١٦,٤٧	٧٣	٧٠,٨	كجم	الوزن	٢
٠.٦٢٣	٣,٣٧	٢٠	١٩,٣	سنة	العمر الزمنى	٣
٠.٦٦٢	٣,١٧	١٩	١٨,٣	شهر	العمر التدريبي	٤
٠.٧١٤	٦,٢٧	٦٢	٦٠,٤	درجة	مستوى الذكاء	٥

يوضح جدول (٣) التجانس لعينة البحث في الطول والوزن والعمر الزمنى والتدريبي ومستوى الذكاء ، حيث يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (  $\pm 3$  ) مما يشير إلى وقوع العينة تحت المنهى الاعتدالى مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

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

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

جدول (٤)

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

ن = ٤

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	الاداءات المهارية	م
0.024	4.627	13	13.8	عدد	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	التمرير والاستلام	١
0.864	4.009	17	17.08	١٠/١	التطبيق الزجاجي (٢٠١٥ م٣)	التطبيق	٢
0.461	1.004	3	3.48	عدد	حائط الصد فى اتجاهين لمدة ١٥ ث	حائط الصد	٣
1.023	0.11	0.1	0.128	درجة	دقة التصويب بالوثب (معدل)	التصويب بالوثب عاليا	٤

يوضح جدول (٤) اعتدالية عينة البحث في التمرير والاستلام ، التطبيق ، التصويب بالوثب عاليا ، حيث يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (  $3 \pm$  ) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في 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 على النحو التالي :

**المسح المرجعي :**

حيث قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والمراجع والبحوث العلمية وذلك بهدف الاستقادة منهم في تحديد بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد مرفق ( ١ ) مثل دراسة كلا من محمد محمود مرزوق (٢٠٠١م)، كمال درويش وأخرون (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 وهي مهارات: (التصويب \_ التمرير والإسلام \_ التطبيق \_ حائط الصد) وفقا للمسح المرجعي وأهميتها في كرة اليد.

**استمرارات البحث:**

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

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

استمارة لتسجيل البيانات الخاصة للاعبين في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي ، مستوى الذكاء) الخاصة بكل لاعب. **مرفق ( ٢ )** حيث تمكّن الباحث من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد من التوصل إلى بعض الاختبارات المهارية الخاصة بلاعبى 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 السنوية ( قيد البحث ) وخلصت موافقة الخبراء على استخدام الاختبارات التالية ( التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث ، التقطيط الجزاجي ٣٠ م ( ٢ × ١٥ ) ، دقة التصويب بالوسب عاليا ، حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث ) ثم قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل نتائج تلك الاختبارات قيد **البحث مرفق ( ٥ )**

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

جدول ( ٥ )

نتيجة أراء الخبراء عن الاختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات قيد البحث

(التمرير والاستلام \_ التقطيط\_ حائط الصد \_ التصويب)

(ن = ٩)

النسبة المئوية	عدد الخبراء الموافقين	الاختبارات المرشحة لقياسها	الأداءات المهارية المختارة	م
.	.	التوافق وسرعة التمرير ٦٠ ثانية	التمرير والاستلام	١
%٢٢	٢	سرعة تمرير الكرة من مسافة ٣ م		
%٧٨	٧	تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية		
.	.	التقطيط المستمر لكرة حول ملعب كرة اليد	القطط	٢
%١٠٠	٩	القطط المستمر في إتجاه متعرج ( ٢ × ١٥ م )		
.	.	القطط المستمر في إتجاهات متعددة		
.	.	حائط صد دفاعي فردى بالوسب عالياً من جلوس طويل ٥ مرات	حائط الصد	٣
%١٠٠	٩	حائط صد دفاعي فردى بالوسب عالياً في اتجاهين لمدة ١٥ ثانية		
.	.	الترك الدفاعي		
%٧٨	٧	التصويب بالوسب عالياً	التصويب	٤
.	.	الجري المتعرج مع التقطيط المنتهى بالتصويب		
%٢٢	٢	التصويب بالوسب عالياً بعد خداع		

تم اختيار الاختبارات وفقاً لأعلى نسبة لأراء 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 في 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 التطبيق	التطبيق الرجزاجى ٣٠ م (٢٠ × 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 ( بالستنتيمتر ) .
٢. ميزان طبى لقياس الوزن ( بالكيلو جرام )
٣. عدد ٢ مرمى كرة يد .
٤. كرات طيبة أوزان ( ٨٠٠ جم - ١كجم - ٢كجم - ٣كجم ) .
٥. كرات يد .
٦. مقاعد سويدية .
٧. ستارة يوجد بها ٤ فتحات على شكل مربع طول ضلعه ٤٠ سم ( ٢ ) منهم فى الزاويتين السفليتين للرمى و ( ٢ ) منهم فى الزاويتين العلويتين للرمى
٨. عمل حائط الصد ( جهاز وثب عالى به كرة يد معلقة فى كل قائم ) .
٩. ساعات إيقاف ( ١٠/١ ) ، 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 تمكنتهم 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 الاختبارات 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 الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=٢١ ن=٣)

مستوى الدلالة	قيمة Z	الفرق بين المتواسطين	الربع الأدنى		الربع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات	م
			ع	س	ع	س			
٠,٠٣	٢,٠٨-	١١	٢,٦٤	١٠	٠,٠٠	٢١	عدد	تمرير وإسلام على الحائط لمدة ٣٠ ث	١
٠,٠٤	١,٩-	١٠,٣٩	٣,٢١	٢٢,٦	١,١٥	١٣,٦	زمن بالثانية	التطبيق المستمر فى إتجاه متعرج (٢٠م × ١٥)	٢
٠,٠٤	٢,٠٢-	٣	٠,٠٥	٠,٣	٠,١١	٣,٣	عدد	التصوير بالوثب عالياً	٣
٠,٠٤	٢,٠٢-	٢,٦٤	٠,٥٧	٢,٦٦	٠,٥٧	٥,٣	عدد	حائط صد دفاعي فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ث	٤

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 الاختبارات قيد البحث .

ثبات الاختبارات :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث على العينة الإستطلاعية وإعادة تطبيقها للتحقق من ثبات الاختبارات 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>

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	م
	ع	س	ع	س			
**٠,٩٩٦	٤,٧٣	١٥,٦	٤,٦٤	١٥,٤	عدد	تمرير وإسلام على الحائط لمدة ٣٠ ث	١
**٠,٩٩٧	٤,٨٢	١٨	٤,٩٧	١٨	زمن بالثانية	التطبيق المستمر فى إتجاه متعرج (٢٠م × ١٥م)	٢
**٠,٩٥٨	٠,١٥	١,٩	٠,١٣	١,٦	عدد	التصوير بالوثب عالياً	٣
**٠,٩٤٣	١,٣١	٤,٠٨	١,١١	٣,٨	عدد	حائط صد دفاعي فرى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ث	٤

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود إرتباط دال إحصائياً بين كلاً من درجات عينة البحث في التطبيق الأول والثاني ، حيث أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الإختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف .

### البرنامج التدريبي المقترن :

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

### الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترن إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد و معرفة مدى تأثير تلك التدريبات النوعية على بعض المهارات قيد البحث (التمرير والإسلام - التطبيق - التصويب - حائط الصد ) .

### أسس وضع البرنامج التدريبي :

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

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

### متغيرات البرنامج التدريبي المقترن :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي عامه ومجال كرة اليد خاصة مثل دراسة كلا من **محمد محمود مزوق (٢٠٠١م)**، **كمال درويش وأخرون (٢٠٠٢م)**، **رفعت عبد اللطيف (٢٠٠٣م)**، **منير جرجس (٢٠٠٤م)**، **محمد عبد الله عبد المرضى (٢٠٠٨م)** **فتحى احمد هادى السقاف (٢٠١٠م)** ، وذلك لتحديد متغيرات البرنامج بالإضافة إلى استطلاع رأى الخبراء مرفق (٨) من حيث مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية ودرجات الحمل والأعمال المستخدمة لوضع البرنامج في صورته النهائية .

الفترة التدريبية المناسبة : فترة الإعداد .

نوع المرحلة التدريبية : فترة الإعداد الخاص .

مدة البرنامج التدريبي : ٨: أسابيع .

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : ٤ وحدات إسبوعية .

زمن الوحدة التدريبية : يتراوح من (٦٠:٩٠ق) مع العلم أن زمن الإحماء والتهيئة خارج زمن الوحدة عدد مرات التدريب في اليوم الواحد : مرة واحدة في اليوم .

درجات الحمل : (أقصى \_ عالى \_ متوسط)

طرق التدريب المستخدمة في البرنامج المقترن : (الفترى مرتفع الشدة \_ الفترى منخفض الشدة \_ التدريب التكرارى) .

تشكيل حمل التدريب : (١:٢)، (١:١)

### درجات حمل التدريب المستخدمة :

تنوعت وتبينت آراء العلماء حول تصنیف وتحديد مستويات حمل التدريب وفقاً لفاعليه وطبيعة كل نشاط ، وبالرغم من إتفاق الغالبية على مستويات لشدة الحمل التدريبي إلا أن الإختلاف كان واضحاً في المسمى أو في النسب المئوية الخاصة بالشدة ، وهذا نع zie للفعالية من رياضة لأخرى ، والفرق الفردية في التدريب والتي تلعب دوراً كبيراً في تحديد مستوى شدة التدريب . وقد إتفق الباحث مع التصنيف التالي :

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

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

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

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

$$1. \text{ أقصى معدل للنبض} = 220 - \text{السن}$$

$$2. \text{ إحتياطي معدل النبض} = \text{أقصى معدل لنبض قلب اللاعب} - \text{نبض الراحة}$$

$$\text{إحتياطي النبض} \times \text{الشدة المطلوبة}$$

$$3. \text{ شدة الحمل} = \frac{\text{إحتياطي النبض} \times \text{الشدة المطلوبة}}{\text{نبض الراحة}}$$

١٠٠

تم تنفيذ الأهماء الموحد في الوحدات التدريبية على المجموعة قيد البحث بحمل هوائي شدته ٣٠% : ٥٠% والذي احتوى على تدريبات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للعمل وتنشيط الدورة الدموية ( كالجري المتنوع والقفز ) ثم تدريبات الاطالة المتنوعة **مرفق ( ٩ )**

ثم تم تنفيذ الجزء الرئيسي والذي اشتمل على تدريبات الإعداد العام **مرفق ( ١٠ )**

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

وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهيئة الموحد في الوحدات التدريبية للمجموعة قيد البحث والذي يحتوى على تمرينات تساهم في استعادة الشفاء مثل المرجحات والاطلالات **مرفق ( ١٢ )**

### الخطيط الزمنى للبرنامج التدريبي

يوضح جدول ( ٩ ) الاطار العام للبرنامج التدريبي 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 التدريسي المقترن

الإعداد الخاص								الإعداد العام								المرحلة التدريبية							
الرابع				الثالث				الثاني				الأول				ال أسبوع				المحظوظ			
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الجرعات	مستويات الحمل التدريسي فى الدورة الأسبوعية		المحظوظ		المحظوظ		
٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠									
٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠									
٢٥%	٥٥%	٦٠%	٧٠%	٢٥%	٤٠%	٤٠%	٣٠%	٢٥%	٢٥%	٢٥%	٢٥%	٢٥%	٢٥%	٢٥%									
٧٥%	٤٥%	٤٠%	٣٠%	٩٠%	١٩٨	٢١٦	٢٥٢	٩٠%	٩٠%	٩٠%	٩٠%	٩٠%	٩٠%	٩٠%	زمن الإعداد العام أسبوعياً (ق)		زمن التدريب النوعي أسبوعياً (ق)		زمن الجلسة التدريبية (ق)				
٢٧٠	٦٧٥	٦٧٥	٦٧٥	٩٠	١٩٨	٢١٦	٢٥٢	١٦٢	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٠٨	١٠٨	١٠٨									
٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	زمن الجلسة التدريبية (ق)		زمن التدريب العام في الجلسة (ق)		زمن التدريب النوعي في الجلسة (ق)		زمن الاعداد العلمي أسبوعياً (ق)		
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	زمن الإعداد في الجلسة التدريبية (ق)		زمن التدريب العام في الجلسة (ق)		زمن التدريب النوعي في الجلسة (ق)		زمن الاعداد العلمي أسبوعياً (ق)		
٢٢.٥	٢٢.٥	٢٢.٥	٢٢.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	زمن التدريب العام في الجلسة (ق)		زمن التدريب النوعي في الجلسة (ق)		زمن الاعداد العلمي أسبوعياً (ق)		زمن الجلسة التدريبية (ق)		
٦٧.٥	٦٧.٥	٦٧.٥	٦٧.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	٤٠.٥	زمن التدريب العام في الجلسة (ق)		زمن التدريب النوعي في الجلسة (ق)		زمن الاعداد العلمي أسبوعياً (ق)		زمن الجلسة التدريبية (ق)		
٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	زمن التدريب العام في الجلسة (ق)		زمن التدريب النوعي في الجلسة (ق)		زمن الاعداد العلمي أسبوعياً (ق)		زمن الجلسة التدريبية (ق)		
١٠٠%	٩٠%	٨٠%	٧٠%	٦٠%	٥٠%	٤٠%	٣٠%	٢٠%	١٠%	١٠%	١٠%	١٠%	١٠%	١٠%	١٠%	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

## تابع جدول ( ٩ ) البرنامج التدريبي المقترن

قبل المناقضة				تابع الإعداد الخاص								المراحل التدريبية					
الثامن				السابع				السادس				الخامس				الأسبوع	
٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	الجرعات	
																المحتوى	
% ٧٥ : ٥٠				% ٩٠ : ٧٥				% ١٠٠ : ٩٠				% ٧٥ : ٥٠				مستويات الحمل التدريبي في الدورة الأسبوعية	
٤				٤				٤				٤					
الزمن الكلي للجرعات التدريبية في الأسبوع (ق)				٢٤٠				٣٦٠				٣٦٠					
% ٢٠				% ٢٠				% ٢٠				% ١٥				نسبة الإعداد العام في الأسبوع (%)	
% ٨٠				% ٨٠				% ٨٠				% ٨٥					
٤٨				٤٨				٧٢				٥٤					
١٩٢				١٩٢				٢٨٨				٣٠٦				زمن التدريبات النوعية أسبوعياً (ق)	
٦٠				٦٠				٩٠				٩٠					
١٠				١٠				١٠				١٠					
١٢				١٢				١٢				١٣٥					
٤٨				٤٨				٤٨				٧٦,٥				زمن التدريبات النوعية في الجرعة (ق)	
٥				٥				٥				٥					
٥				٥				٥				٥					
																زمن التهدئة في الجرعة التدريبية (ق)	
٣٠				٤٠				٥٥				٦٥					
٦٠				٧٠				٨٠				٩٠				نسبة توزيع التهدئة في الجرعة التدريبية (%)	
٥٠				٥٠				٥٠				٥٠					
٤٠				٤٠				٤٠				٤٠					
٣٠				٣٠				٣٠				٣٠					
٢٠				٢٠				٢٠				٢٠				نسبة توزيع التهدئة في الجرعة التدريبية (%)	
١٠				١٠				١٠				١٠					
٥				٥				٥				٥					
٣				٣				٣				٣					
٢				٢				٢				٢				نسبة توزيع التهدئة في الجرعة التدريبية (%)	
١				١				١				١					
٠				٠				٠				٠					

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

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

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية فى الفترة (٢٠٢٢/٢/١٦ - ٢٠٢٢/٢/٢٠) حتى (٢٠٢٢/٢/٢٥) وذلك لإجراء تجسس العينة وحساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية وتجريب الوحدات التدريبية .

### القياس القبلى :

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

### الدراسة الأساسية :

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

### القياس البينى :

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

### القياس البعدى :

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

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء 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 ( القبلي - البينى - البعدى ) فى مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى .

جدول (١٠)

تحليل التباين بين متوسطات القياسات البحث ( القبلي - البينى - البعدى )

فى الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٢

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	القياسات	الاختبارات
٠.٠٠٠	٣٦٤.٥٠	٢٤٣.٠٠	٢٠٠	٤٨٦.٠٠	بين المجموعات	قبلي	تمرير واستسلام على الحاطن لمدة ٣٠ ثانية
		٠.٦٧	٣٣.٠٠	٢٢.٠٠	داخل المجموعات	بيني	
		٣٥.٠٠	٥٠٨.٠٠	٤١٧.٠٠	المجموع	بعدى	
٠.٠٠٠	١٩٢.٠٠	١٩٢.٠٠	٢٠٠	٣٨٤.٠٠	بين المجموعات	قبلي	التنطيط المستمر في اتجاه متعرج (٢×١٥ م)
		١.٠٠	٣٣.٠٠	٣٢.٠٠	داخل المجموعات	بيني	
		٣٥.٠٠	٤١٧.٠٠	٤١٧.٠٠	المجموع	بعدى	
٠.٠٠٠	٩٥.٥٤	٣٣.٧٨	٢٠٠	٦٧.٥٦	بين المجموعات	قبلي	حاطن ضد دفاعي فردى بالوثب عالياً في اتجاهين لمدة ١٥ ث
		٠.٣٥	٣٣.٠٠	١١.٦٧	داخل المجموعات	بيني	
		٣٥.٠٠	٧٩.٢٢	٧٩.٢٢	المجموع	بعدى	
٠.٠٠٠	٥٦.٦٩	١٣.٠٣	٢٠٠	٢٦.٠٦	بين المجموعات	قبلي	التصوير بالوثب عالياً
		٠.٠٢٣	٣٣.٠٠	٧.٥٨	داخل المجموعات	بيني	
		٣٥.٠٠	٣٣.٦٤	٣٣.٦٤	المجموع	بعدى	

قيمة F الجدولية عند درجة الحرية (٢٠،٣٦) (٢٠٣٦) ومستوى معنوية ٠٠٥ = ٣.٢٦ .

يوضح جدول (١٠) تحليل التباين بين متوسطات القياسات البحث المختلفة للاختبارات المهارية والذى أظهر وجود فروق دالة بين قياسات البحث الثلاثة ( القبلي - البينى - البعدى ) فى الاختبارات المهارية حيث كانت قيمة F المحسوبة بين (٥٦.٦٩ - ٣٦٤.٥٠ ) ، وكانت قيمتها أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠٠٥ ) ، لذا سوف يقوم الباحث بإجراء اختبار D.S.L للتعرف على إتجاه الفروق الدالة .

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

جدول ( ١١ )

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

ن = ١٢

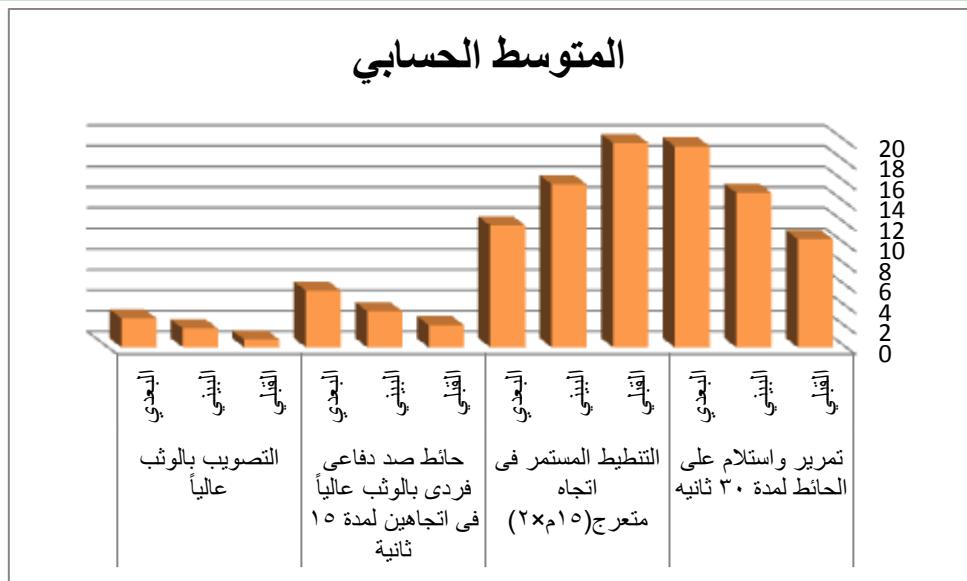
الفرق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياسات	الإختبارات
البعدى	البينى	القبلى			
*٩٠٠-	*٤٥٠-		١٠٥٠٠	القبلى	تمرير واستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية
*٤٥٠-			١٥٠٠	البينى	
			١٩٥٠٠	البعدى	
*٨٠٠	*٤٠٠		١٩.٨٣	القبلى	التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج (٢٠م × ١٥)
*٤٠٠			١٥.٨٣	البينى	
			١١.٨٣	البعدى	
*٣٠٣-	*١٠٣-		٢.١٦	القبلى	حائط ضد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ثانية
*٢٠٠-			٣.٥٠	البينى	
			٥.٥٠	البعدى	
*٢٠٨-	*١٠٨-		٠.٧٥	القبلى	التصويب بالوثب عالياً
*١٠٠			١.٨٣	البينى	
			٢.٨٣	البعدى	

قيمة F الجدولية عند درجة الحرية (٢٠,٣٦) ومستوى معنوية ٠٠٥ = ٣,٢٦ .

يتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠٠٥ ) بين متوسطات القياسات قبلية والبينية والبعدية فى الإختبارات المهارية على النحو التالى ( متوسط القياس قبلى 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 قبلى ومتوسط القياس البعدى فى جميع الإختبارات ولصالح متوسط القياس البعدى )

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

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



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

يتضح من نتائج جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء مهارة (التمرير والإسلام) ووجود نسبة تحسن بين القياس قبلى (١٠٠.٥٠٠) والقياس البعدى (١٩.٥٠٠) لصالح القياس البعدى فى اختبار (تمرير وإسلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية).

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

كما يتضح من نتائج جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء مهارة (القططيط) ووجود نسبة تحسن بين القياس قبلى (١٩.٨٣) والقياس البعدى (١١.٨٣) لصالح القياس البعدى فى اختبار (القططيط المستمر فى إتجاه متعرج (٢٥م١٥)).

ويرجع الباحث هذا التحسن فى مستوى زمن أداء مهارة التقطط إلى الأثر الإيجابى للتدريبات النوعية ، وللبرنامج التدريوى المقترن فقد إحتوى البرنامج التدريوى على تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى حيث أن تكرار تقطط 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 الأداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

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

كما يتضح من نتائج جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة ( القبلي - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء مهارة ( التصويب ) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي ( ٠.٧٥ ) والقياس البعدى ( ٠.٨٣ ) 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 الأنقل أو الكرات الطبية أو الاستيك المطاطى والتصويب من الوقوف على الصندوق لمشابهة طبيعة الأداء ولنماذج الحركات المستخدمة فى المبارزة وتشابهها مع الأداء كإستخدام الكرات الطبية فى عملية التصويب على المرمى أو مقاومة الاستيك المطاطى وذلك لزيادة سرعة العمل العضلى المستخدم فى التصويب .

كما يتضح من نتائج جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة ( القبلي - البينى - البعدى ) فى مستوى أداء مهارة ( حائط الصد ) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي ( 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 التدريوى الذى إهتم بتنمية أداء مهارة حائط الصد بإستخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء مع إستخدام أنقل وأسانثك مطاطة لأداء مهارة حائط الصد وتكرار الأداء لزيادة سرعة العمل العضلى المستخدم أثناء حائط الصد .

وتنقق 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 تنقق مع طبيعة الأداء للمهارة ، وإستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها ، مما يكون له أفضل الأثر على تحسين الأداء المهارى .

ويشير منير جرجس ( ٤ ٢٠٠٤ ) أن المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، ويضيف **فتحى أحمد هادى السقاف ( ٢٠١٠م )** بأن المتطلبات المهاريه 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 **"ماتفيف matfefe" وأخرون** 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 والأداءات المهاريه للنشاط المختار .

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء 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 (القىلىي- البىنىي- البعدى ) فى الاختبارات المهارية  
قيد البحث

جدول (١٢)

نسبة التحسن بين متوسطات قياسات البحث  
(القىلىي - البىنىي - البعدى) فى الاختبارات المهارية قيد البحث

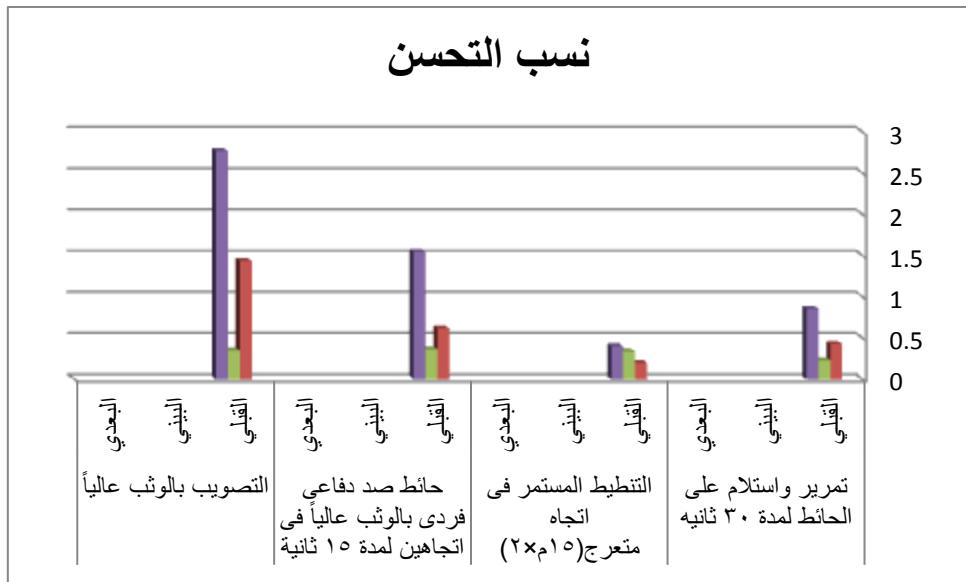
ن = ١٢

الاختبارات	القياسات	المتوسط الحسابي	نسبة تحسن القىلىي عن القىلىي	نسبة تحسن البىنىي عن القىلىي	نسبة تحسن البعدى عن القىلىي	نسبة تحسن القىلىي عن البىنىي	نسبة تحسن البعدى عن البىنىي	نسبة تحسن القىلىي عن البعدى
تمرير واستسلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية	القىلىي	١٠.٥	%85.71	%23.08	%42.86	١٩.٥	١٥	١٩٠.٥
	البىنىي	١٥						
	البعدى	١٩٠.٥						
التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج (٢٠ م١٥ م)	القىلىي	١٩٠.٨٣	%40.34	%33.81	%20.17	١١.٨٣	١٥٠.٨٣	١٩٠.٨٣
	البىنىي	١٥٠.٨٣						
	البعدى	١١.٨٣						
حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ثانية	القىلىي	٢٠٦	%154.63	%36.36	%62.04	٥.٥	٣.٥	٢٠٦
	البىنىي	٣.٥						
	البعدى	٥.٥						
التصوير بالوثب عالياً	القىلىي	٠.٧٥	%277.33	%35.34	%144.00	٢.٨٣	١.٨٣	٠.٧٥
	البىنىي	١.٨٣						
	البعدى	٢.٨٣						

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

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء 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 (القىلى - البىنى - البعدى) فى الاختبارات المهاريه قيد البحث.

يوضح جدول (١٢) وشكل (٢) أن نسبة التحسن بين القياس القىلى والبىنى (42.86%) ، وبين القىلى والبعدى (85.71%) وبين البىنى والبعدى (23.08%) فى اختبار تمرير واستسلام على الحاطن لمدة ٣٠ ثانية.

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

وجاءت نسبة التحسن بين القىلى والبىنى (20.17%) ، وبين القىلى والبعدى (40.34%) وبين البىنى والبعدى (33.81%) فى اختبار التطبيق المستمر فى اتجاه متعرج (٢x١٥ م) .

ويرجع الباحث ذلك التحسن فى اختبار التطبيق إلى التدريبات المهاريه الخاصة واحتواء البرنامج على تدريبات مشابهه لمهارة التطبيق واستخدام هذة التدريبات بتكرارت كبيرة مع وجود مقاومات مثل أداء التطبيق مع مقاومة الاستيك المطاطى أو مقاومة ثقل مما ينتج عنها تحسن فى مستوى مهارة التطبيق .

وجاءت نسبة التحسن بين القىلى والبىنى (62.04%) ، وبين القىلى والبعدى (154.63%) وبين البىنى والبعدى (36.36%) فى اختبار حاطن صد دفاعي فردى بالوثب عالياً فى اتجاهين لمدة ١٥ ثانية .

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء 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 لتحسين القدرة العضلية للاعبين نتيجة استخدام تمرينات مشابهة لحائط الصد مستخدمة نفس العضلات العاملة فى الأداء مع استخدام مقاومات مثل مسک دامبلز فى اليدين ومقاومة استيك مطاطى أثناء الوثب لحائط الصد والذى ينتج عنها تحسن فى القدرة العضلية للذراعين والرجلين وهذا يساعدهم فى نسبة تحسن الاختبار لصالح القياس البعدى .

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

ويرجع الباحث ذلك التحسن فى اختبار التصويب بالوثب عالياً إلى البرنامج التدريسي 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 .

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

والتي أظهرت نتائجها أنه عند تطوير الأداء المهارى ينبغي الاهتمام بإعطاء تدريبات مشابهة للأداء يتشبه فيها العمل العضلى مع متطلبات الأداء المهارى في نفس الاتجاه وفي نفس المدى الحركى.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى مشابهة التدريبات النوعية لطبيعة أداء المهارات الأساسية وأشارت نتائج دراسة إيمان فرج بشير (٢٠١٠م) إلى أن التدريبات النوعية التى تشمل على تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء وموجه لنفس المسار الحركى تؤدى إلى تحسين الأداء المهارى .

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

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

### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي 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 ( القبلي – البينى – البعدى ) في 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 المبارزة .

### ثانياً: التوصيات:

من خلال إجراءات البحث ومنهجه ونتائجـه يوصى الباحث بما يلى :

- إجراء مثل هذه البحوث لمختلف رياضات ذوى الاحتياجات الخاصة.
- وضع برامج تدريبية بإستخدام إستراتيجيات فى التدريب مستندة إلى أدوات وأجهزة حديثة تتناسب مع قدرات ذوى الاحتياجات الخاصة.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترن على متغيرات أخرى مثل الصفات البدنية ومدى تحسينها لدى ذوى الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين عقلياً.
- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة أثناء إستخدام الأدوات خلال تنفيذ البرنامج لذوى الاحتياجات الخاصة .
- تأهيل وتزويد الخرجين بمثل هذه البرامج حتى يتمكنوا من التعامل مع ذوى الاحتياجات الخاصة .

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

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

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية

١. ابراهيم عباس الزهيري (٢٠٠٣م): تربية المعاين والموهوبين ونظم تعليمهم إطار فلسفى 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 للاعبى 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 الصناعى (٢٠١٠م) : تأثير التدريب النوعى على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية المتبوعة بدورة أمامية مفرودة لناشئات الجمباز، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
٦. أحمد عبد الحميد قطب (٢٠٠٦م): تأثير التدريبات التطبيقية المهاريه وفقا لنظم إنتاج الطاقة على مستوى الأداء المهارى والكافأة البدنية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط .
٧. أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) : تأثير التدريبات النوعية في تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٨. ايمان نجيب محمد شاهين (٢٠١٠م) : برنامج تدريبي نوعى وتأثيره فى مستوى أداء التمريرة الكرياجية للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٩. جيرد هوخموث (١٩٧٨م) : 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،عدد ٤،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة .

## تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء 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 بإستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة . 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 الطيف (٢٠٢٣م) : تأثير التدريبات التصاميمية بالأسلوب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) على بعض القدرات البدنية اللاهوانية والتوازن الديناميكي والأداءات المهاريه الدافعية للاعبى كرة اليد. مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .
- ١٤ شيرين سيد فاروق (٢٠١٤م) : "تأثير التدريبات النوعية فى ضوء التحليل الكيفي لبعض مهارات الإعداد للهجوم على مستوى الأداء البدنى والمهارى فى رياضة المبارزة" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ١٥ طارق محمد رحاب (٢٠٠٨م) : الأداء الخطى الهجومى قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ١٦ عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٧ على جلال الدين (٢٠٠٥م) : الدقة ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة .
- ١٨ عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود الشافعى (٢٠٠٧م) : تطبيقات الهجوم فى كرة اليد (تعليم - تدريب)، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٩ عماد حمدى بلبدي (٢٠٠١م) : تأثير استخدام الالعاب الصغيرة على تعليم بعض القدرات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة .
- ٢٠ عمر محمد مرسي الشريف (٢٠١٩م) : تأثير التدريبات النوعية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الإمامية على حسان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢١ عويس الجبالي (٢٠٠٠م) : التدريب الرياضى النظريه 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 الأداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة فى رياضة كرة اليد

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

- ٤٤ كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢م) : **القياس والنقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات)**، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤٥ 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.
- ٤٦ محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٤م) : **منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى أنسات**، مؤسسة عالم الرياضة ، الاسكندرية .
- ٤٧ محمد خالد عبد القادر حمودة ، جلال كمال سالم (٢٠٠٨م) : **الهجوم والدفاع فى كرة اليد** ، دار الفكر العربى ، شركة ماكس جروب ، الإسكندرية.
- ٤٨ محمد عبد القادر محمد أحمد الشرقاوى (٢٠١١م): **تأثير إستخدام نموذج التعلم البنائى على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي في كرة اليد** ، دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٤٩ 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.
- ٥٠ محمد محمود عبد الرحمن مرزوق (٢٠٠١م.) : **"تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية على مستوى بعض الأداءات المهارية الدافعية والهجومية لناشئ كرة اليد"**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق .
- ٥١ محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان جاويش جلون (٢٠٠١م): **الرياضة والترويح للمعاقين**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٥٢ محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م) : **الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل**، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى .
- ٥٣ 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 .
- ٥٤ 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 جرس : " 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  
الاحتياجات الخاصة ذهنيا (القابلين للتعلم) بأسلوب الدمج، رسالة دكتوراه، 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): fundomamentals 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

- ٣٤ -

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

مرفق (١)

المسح المرجعى للأداءات المهارية الهجومية فى كرة اليد

الرتبة	الأداءات المهارية الهجومية بالكرة					الأداءات المهارية الهجومية بدون كرة										عام النشر	الأداءات المهارية الهجومية	المؤلف	م	
	التفوّق	الاتّباع	الاتّباع	الاتّباع و والإسبيل	مسك الكرة	الاتّباع من المراقبة	بعبة الجذاء	الاتّباع الاتّباع												
-	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٢٠٠١	محمد محمود عبدالرحمن مرزوق	١	
١	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	-	٢٠٠٢	كمال درويش ، قدرى مرسى ، عماد عباس	٢	
٢	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	٢٠٠٢	جلال كمال سالم	٣	
٣	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٢٠٠٣	رفعت عبداللطيف مصطفى	٤	
٤	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	-	٢٠٠٤	منير جرجس إبراهيم	٥	
٥	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	٢٠٠٧	عماد الدين عباس أبوزيد ، محدث الشافعى	٦	
٦	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	٢٠٠٨	محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم	٧	
٧	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	٢٠١٠	فتحى أحمد هادى السقاف	٨	
٨	٦	٨	٧	٧	٤	-	-	-	-	١	٣	٢	٤	٣	٣	١		مجموع التكرارات		
٩	٧٥	١٠٠	٨٧.٥	٨٧.٥	٥٠	-	-	-	-	١٢.٥	٣٧.٥	٢٥	٥٠	٣٧.٥	٣٧.٥	١٢.٥		النسبة المئوية (%)		

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

- ٣٥ -

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

المسح المرجعى للأداءات المهارية الدفاعية فى كرة اليد

ال بالنسبة على الكرة	بعد المنافس	الباحثين	خط الصد	الخطفية المفاجئة	المهاجمة المفاجئة	الخداع المندفع	التصدى المندفع	الدفاع ضد تقطيع الكرة	الكرة	عاقلة التصويبات	عاقلة التمريرات	المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستوٍ على الكرة		المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة		عام النشر	الأداءات المهارية الدفاعية	المؤلف	م	
												ملازمة المهاجم	تفادي المهاجم	جزء	التشلیم والاشتمال	التعريكان الفاعلية	وضع الاستعداد	التفاعل		
-	-	٧	٧	-	٧	-	-	٧	٧	٧	-	٧	-	٧	٧	-	-	٢٠٠٠	١ خالد حسين محمد على	١
-	-	٧	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٧	-	-	-	٢٠٠١	٢ محمد محمود عبدالرحمن مزروق	٢
-	-	٧	-	٧	-	٧	-	-	-	-	-	-	-	٧	٧	-	-	٢٠٠٢	٣ جلال كمال سالم	٣
-	-	٧	-	٧	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٢٠٠٣	٤ رفعت عبداللطيف مصطفى	٤
-	-	٧	٧	٧	-	٧	٧	٧	٧	-	٧	٧	-	٧	٧	-	-	٢٠٠٤	٥ منير جرجس إبراهيم	٥
-	-	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	-	٧	-	٧	٧	-	-	٢٠٠٨	٦ محمد عبد الله عبد المرضى محمد	٦
-	-	٧	-	٧	٧	٧	-	٧	-	-	٧	-	٧	-	٧	-	-	٢٠٠٨	٧ محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم	٧
-	-	٧	٧	٧	-	-	-	-	-	-	٧	-	٧	٧	٧	-	-	٢٠١٠	٨ فتحى أحمد هادى السقاف	٨
		٨	٤	٦	٣	٤	٢	٤	٢	٣	٤	٣	٥	٤	٤	٣	٣		مجموع التكرارات	
		١٠٠	٥٠	٧٥	٣٧.٥	٥٠	٢٥	٥٠	٢٥	٣٧.٥	٥٠	٣٧.٥	٦٢.٥	٥٠					النسبة المئوية (%)	

ترتيب المراجع حسب التاريخ من الأقدم إلى الأحدث .

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

## مرفق (٢)

## استمارة لتسجيل البيانات الخاصة للاعین في المتغيرات الأساسية قيد البحث

(الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي ، مستوى الذكاء)

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

مرفق (٣)

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

(ن = ٩)

الأداءات المهارية المختارة	م	الاختبارات المرشحة لقياسها	رأى الخبرير	مناسب	مناسب
التمرير و والاستلام	١	التوافق وسرعة التمرير ٦٠ ثانية			
		سرعة تمرير الكرة من مسافة ٣ م			
		تمرير وإسلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية			
التنطيط	٢	التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد			
		التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (١٥ × ٢ م)			
		التنطيط المستمر فى إتجاهات متعددة			
حائط الصد	٣	حائط صد دفاعي فردى بالوثب عالياً من جلوس طويل ٥ مرات			
		حائط صد دفاعي فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ثانية			
		التحرك الدفاعي			
التصويب	٤	التصويب بالوثب عالياً			
		الجري 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 الأداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

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

مرفق (٤)

قائمة أسماء السادة الخبراء\*

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

( \* ) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء أبجدياً.

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

## مرفق (٥)

## استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث

## مرفق (٦)

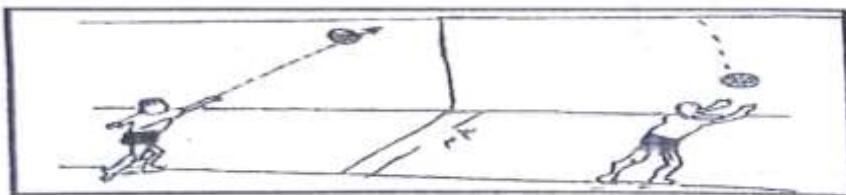
تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء المهارى لذوى الاحتياجات  
الخاصة فى رياضة كرة اليد

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 موازى 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 التمريرة إذا جاوز المختبر خط البداية أو التمرير أعلى أو أسفل الخطين المرسومين على الحائط .</li> <li>- تحتسب عدد التمريرات 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 التمريرة حادة وفي خط مستقيم .</li> </ul>



شكل  
الاختبار

تسجل للاعب عدد مرات التمرير والاستلام فى زمن قدره ٣٠ ثانية .

التسجيل

(١٦:٥)

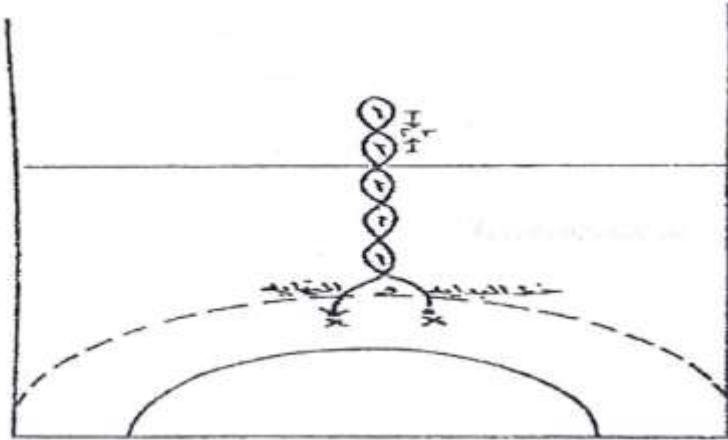
المرجع

تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء 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 )

الغرض من الاختبار	الادوات	مواصفات الاداء
قياس مستوى مهارة التنطيط ، السرعة ، الرشاقة .	( ٥ ) أعلام أو أقماع - كرة يد - ساعة إيقاف .	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 .</li> <li>- يرسم خط البداية أفقى لإتجاه التنطيط .</li> <li>- يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية ومعه كرة يد ، عند إعطاء إشارة البدء تعلم 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 للأسمى الموضحة بالرسم حتى الوصول إلى خط النهاية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يرسم خط البداية أفقى لإتجاه التنطيط .</li> <li>- يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية ومعه كرة يد ، عند إعطاء إشارة البدء تعلم 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 للأسمى الموضحة بالرسم حتى الوصول إلى خط النهاية .</li> </ul>



شكل الاختبار

يحتسب الزمن من لحظة إشارة البدء حتى وصول اللاعب لخط النهاية ، ويمكن تكرار الاختبار بعد العودة للحالة الطبيعية فى حالة حدوث خطأ قانونى .

التسجيل

( ١١٨ : ١٣ )

المرجع

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 عالياً .

الأدوات

جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوى طول كل لاعب مع رفع الذراعين عالياً + ستارة توضع على جهاز الوثب + ستارة لغلق المرمى بها مربعان كل مربع منها (٤٠ في ٤٠) . ١٠ +

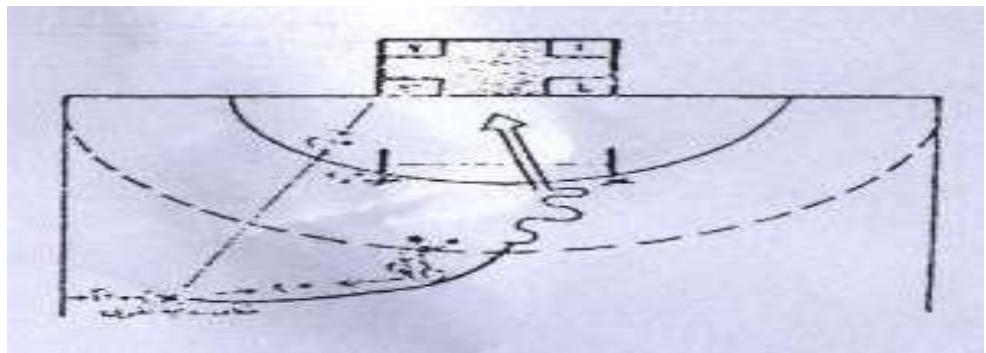
مواصفات

- يقف اللاعب عند خط البداية تكون زوايا المرمى مغلقة ، يجري اللاعب اتجاه المساعد الموجود بالدائرة ليلقط الكرة من يده ويستمر في التحرك في حدود ثلات خطواته ثم يقوم بالوثب عالياً للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح يراعى أن يفتح أي المربعين عند بدء اللاعب في التحرك

الأداء

- يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر

شكل  
الاختبار



التسجيل

تعطى درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح

- تلغي درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب المخالفات قانونية ( ٣ خطوات - ٣ ت )  
- تلغى الدرجة عند تنطيط الكرة.

المراجع

( ١٢٧، ١٢٨ )

# تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء 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

الأدوات

مواصفات  
الأداء

شكل الاختبار

التسجيل

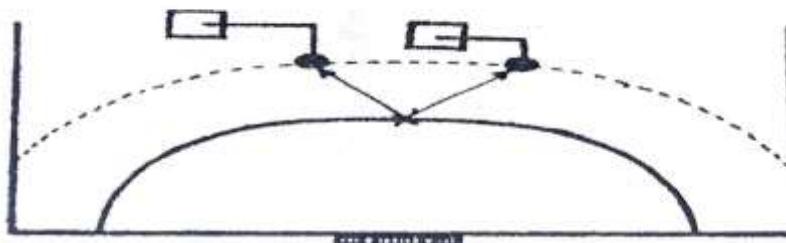
المراجع

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

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

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

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



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

( ١٤٣،١٤٢ )

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

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

مرفق (٧)

أسماء السادة المساعدين

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

ترتيب أسماء 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 التدريبي المقترن

عنوان

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 بنها  
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

عنوان

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

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

ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال ، نرجو من سعادتكم تحديد  
مكونات البرنامج التدريبي المقترن .  
ولسيادتكم جزيل الشكر ،

الباحث

بيانات عن سعادتكم إن رغبتم :

الدرجة العلمية : .....  
الوظيفة : .....  
مجال التخصص الدقيق .....

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

١- عدد أساسيات البرنامج التدريسي المقترن

١٦	١٤	١٢	١٠	٨	عدد الأساسيات
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر .....

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

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

٣- زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية

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

٤- الزمن المناسب لإعطاء التدريبات النوعية :

٢٥ دق	٢٠ دق	١٥ دق	١٠ دق	٥ دق	الزمن
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر .....

٥- عدد المجموعات التدريبية المناسبة :

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

٦- عدد التكرارات لكل تمرين :

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

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

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

٧- فترات الراحة البيانية المناسبة بين المجموعات:

٦ق	٥ق	٤ق	٣ق	٢ق	زمن الراحة
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر .....

٨- تشكيل حمل التدريب :

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

٩- مكونات البرنامج التدريبي المقترن:

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

ملاحظات ومقترنات ترونها سعادتكم :

.....  
.....

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 بالبرنامـج

**المـحـور الأول : تـدـريـبـات الإـحـمـاء**

رقم التـمـرين	الـتمـرين
١/١	(وقف) الجري أماماً بخطوات قصيرة .
٢/١	(وقف) الجري أماماً مع قذف المشطين بالتبادل .
٣/١	(وقف) الجري أماماً مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل .
٤/١	(وقف) الجري أماماً مع لمس العقبيـن للمـقـعـدة بالـتـبـادـل .
٥/١	(وقف) الجري الجانـبـيـ مع رفع وخفـضـ الذـرـاعـيـن جـانـبـاً بالـتـبـادـل .
٦/١	(وقف) الجـريـ الخـفـيفـ فـيـ المـكـانـ .
٧/١	(وقف) الجـريـ فـيـ المـكـانـ مع لـمـسـ العـقـبـيـنـ لـلـمـقـعـدةـ بـالـتـبـادـلـ .
٨/١	(وقف) الجـريـ ثـمـ الـوـثـبـ عـالـيـاـ لـمـسـ كـرـةـ وـهـمـيـةـ بـالـيـدـيـنـ .
٩/١	(وقف) الجـريـ فـيـ المـكـانـ مع رـفـعـ الرـكـبـتـيـنـ أـمـامـاـ عـالـيـاـ بـالـتـبـادـلـ .
١٠/١	(وقف) الجـريـ الـزـجـاجـيـ لـلـأـمـامـ ثـمـ الرـجـوـعـ بـالـتـقـهـقـرـ خـلـفـاـ .
١١/١	(وقف) الـوـثـبـ فـيـ المـكـانـ أـمـامـاـ وـخـلـفـاـ .
١٢/١	(وقف) الـوـثـبـ عـالـيـاـ مع لـمـسـ العـقـبـيـنـ بـالـيـدـيـنـ مـنـ الدـاخـلـ .
١٣/١	(وقف) الـوـثـبـ أـمـامـاـ بـالـقـدـمـيـنـ مـعـاـ فـيـ خـطـ مـسـتـقـيمـ .
١٤/١	(وقف) ثـبـاتـ الـوـسـطـ الـوـثـبـ فـتـحـاـ .
١٥/١	(وقف) فـتـحـاـ - الذـرـاعـيـنـ أـمـامـاـ) تـبـادـلـ لـفـ الجـذـعـ لـلـجـهـتـيـنـ وـالـضـغـطـ .

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

مرفق (١٠)

المحور الثاني : تدريبات الإعداد العام

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

مرفق (١١)

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

المحور الثالث : التدريبات النوعية

رقم التمرين	التمرين
١	(وقف.الوضع أماما) استيك مطاطى مثبت خلف رسغ يد اللاعب .أداء مهارة التمرير مع حركة الذراع والجذع.
٢	(وقف.الوضع أماما) استيك مطاطى مثبت بحانط .أداء التمريرة بإستخدام كرات طبية وزن ٨٠٠ جرام.
٣	(جثو) مسك الكرة الطبية وزن ٨٠٠ جرام. أداء التمرير على الحاطن.
٤	(جلوس طويل ) مسك كرة طبية . الزميان متقابلان وأداء التمرير والإستلام مع دوران الجذع قليلا.
٥	(رقد ) مسك كرة طبية فى مستوى الكتف. ثنى الجذع أماما مع التمرير على الحاطن.
٦	(وقف مواجه ) مسك كرة يد قانونية . أداء التصويبة الكرباجية مع ثبيت يد الممرضة للكرة بحبل مطاطى فى الحاطن .
٧	(الوقف ) على صندوق بقدم واحدة واداء التصويب .
٨	(جلوس نصفا ) مواجه الحاطن .مسك كرة قانونية و التصويب على الحاطن مع زيادة المسافة تدريجيا .
٩	(الوقف على مقعد سويدى ) ممسك كرة طبية ٨٠٠ جرام وأداء التصويب على المرمى .
١٠	(التصويب ) الحر من على منطقة الـ ٩ م
١١	(وقف . تنطيط الكرة ) مع مسك الساعد بحبل مطاطى مثبت فى الأعلى .
١٢	(وقف . 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 ثبيت حبل مطاطى فى الأعلى .
١٤	(وقف . تنطيط الكرة) الجرى فى المكان . مع ثبيت حبل مطاطى فى الأعلى .
١٥	(وقف . تنطيط الكرة) بطول الملعب مع وضع ثقل مناسب فى رسغ اليد .
١٦	(وقف. مسك ثقل رفع الذراعان أماما عاليا) .
١٧	(وقف. مسك ثقل رفع الذراعان أماما عاليا) والوثب فى المكان .
١٨	(جلوس على مقعد سويدى . رفع الذراعان أماما عاليا) مع مسك الرسغين بحبل مطاطى مثبت فى المقعد .
١٩	(وقف . التحرك الجانبي لليمين ولليسار) مع مسك دامبلز فى كل يد والوثب لعمل حاطن الصد .
٢٠	(وقف ) الجرى للأمام وعمل حاطن 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

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

المotor الرابع : تدريبات التهدئة

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

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

مرفق (١٣)

نموذج للجرعة التدريبية

النحوتة التدريبية						رقم الاسبوع : الاول	رقم الوحدة : ١						
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم ١،٢،٣،٤، تدريب رقم ١	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ١	٦٣ دق	متوسط					
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ٢							
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ٣							
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ٤							
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ٥							
	١٥	-	٤	-	٣ دق	تدريب رقم ٦							
 (Ctrl) ▾	٣٠	-	٦	-	١ دق	تدريب رقم ١	٢٧ دق	عالي					
	٣٠	-	٦	-	١ دق	تدريب رقم ٦							
	٣٠	-	٦	-	١ دق	تدريب رقم ٩							
						الجري البطئ + تدريب ٥،٦،٧	٥ دق	بسيط	النهاية				

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

نموذج للجرعة التدريبية						رقم الأسبوع : الاول	رقم الوحدة : ٢						
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٠,٢,٣,٤	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
٣٠	-	٤	-	٢ دق	١٤	تدريب رقم ١٤	٦٣ دق	متوسط	١٢				
٣٠	-	٤	-	٢ دق	١٥	تدريب رقم ١٥							
٣٠	-	٤	-	٢ دق	٦	تدريب رقم ٦							
٣٠	-	٤	-	٢ دق	٧	تدريب رقم ٧							
٣٠	-	٤	-	٢ دق	٨	تدريب رقم ٨							
١٥	-	٤	-	٣ دق	٩	تدريب رقم ٩							
٣٠	-	٦	-	١ دق	٥	تدريب رقم ٥	٢٧ دق	عالي	١٣				
٣٠	-	٦	-	١ دق	١٥	تدريب رقم ١٥							
٣٠	-	٦	-	١ دق	٨	تدريب رقم ٨							
					الجري البطئ + تدريب ٥,٦,٧		٥ دق	بسيط	التجدد				

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الاول				
الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام									رقم الوحدة : ٣				
ملاحظات	متغيرات الجرعة												
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرن	تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٠٢,٣,٤		١٠ دق	أقل من المتوسط				
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ١	٦٣ دق	متوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ٢							
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ٦							
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ١٤							
	٣٠	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ١٢							
	١٥	-	٤	-	٣ دق	تدريب رقم ١٥							
	٣٠	-	٦	-	١ دق	تدريب رقم ٥	٢٧ دق	عالي	النهائى				
	٣٠	-	٦	-	١ دق	تدريب رقم ٧							
	٣٠	-	٦	-	١ دق	تدريب رقم ٩							
	الجري البطئ + تدريب ٥,٦,٧					٥ دق	بسيط	النهائى					

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

النوعية : 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	الكرارات	زمن التسرين								
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٤,٢٤,٣٤	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
٣٠	-	٤	-	٢ دق		تدريب رقم ٢	٦٣ دق	متوسط	٤				
٣٠	-	٤	-	٢ دق		تدريب رقم ٥							
٣٠	-	٤	-	٢ دق		تدريب رقم ٦							
٣٠	-	٤	-	٢ دق		تدريب رقم ١٥							
٣٠	-	٤	-	٢ دق		تدريب رقم ٩							
٣٠	-	٤	-	٣ دق		تدريب رقم ٨							
١٥	-	٤	-	١ دق		تدريب رقم ١١	٢٧ دق	عالي	٦				
٣٠	-	٦	-	١ دق		تدريب رقم ١٢							
٣٠	-	٦	-	١ دق		تدريب رقم ١٤							
						اجرى البطن + تدريب ٥,٦,٧	٥ دق	بسيط	النهاية				

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

٥٧

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

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة						رقم الأسبوع : الثاني			
الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام						رقم الوحدة : ٥			
الملحقات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية
	الارتفاع	الحجم		الجموعات	النكرارات				
	١٢٠	-	٤	-	٢	٢٠	١٠ دق	قل من المتوسط	الجزء التمهيدى الإحماء
	١٢٠	-	٤	-	٢	١١	١٥ دق	متوسط	
	١٢٠	-	٤	-	٢	١٢	١٥ دق		
	١٢٠	-	٤	-	٢	١٣	١٥ دق		
	١٢٠	-	٤	-	٢	١٤	١٥ دق		
	١٢٠	-	٤	-	٢	١٥	١٥ دق		
	١٢٠	-	٣	-	١٥	١	٣٠ دق	عالي	
	١٢٠	-	٣	-	١٥	٢	٣٠ دق		
	١٢٠	-	٣	-	١٥	٤	٣٠ دق		
	١٢٠	-	٣	-	٢	٦	٣٠ دق		
	١٢٠	-	٣	-	١٥	٩	٣٠ دق		
	الجرى البعضي + تدريب ١٢٠٣					١٢٠٣	٥ دق	بسيط	النهائية

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

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

## نموذج للجرعة التدريبية

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
					تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم ٥،٦،٧،٨ تدريب رقم								
٣٠	-	٤	-	٢ ق	٧	١٠ ق	أقل من المتوسط	متوسط	الاعم البدني				
٣٠	-	٤	-	١.٥ ق	٨	٥٤ ق							
٣٠	-	٤	-	٢ ق	٩								
٣٠	-	٤	-	٢ ق	١٠								
٣٠	-	٤	-	١.٥ ق	١٢								
٣٠	-	٤	-	١.٥ ق	١١								
٣٠	-	٢	-	١.٥ ق	٢	٣٦ ق	عالي	الجهد المتعارض	٣٢				
٣٠	-	٢	-	١.٥ ق	٥								
٣٠	-	٢	-	١.٥ ق	٧								
٣٠	-	٤	-	٢ ق	٨								
٣٠	-	٤	-	١.٥ ق	١٠								
					الجري البطئ + تدريب ١٣،١٤،١٥								

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثاني	رقم الوحدة : ٧				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم							رقم الأسبوع : الثاني	رقم الوحدة : ٧				
	بين تكرارات	بين مجموعات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية				
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء						
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٥٤ ق	متوسط	الوحدة التدريبية التمهيدية						
	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									
	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									
						الجري البطئ + تدريب ١١،١٢،١٣									
							٥ ق	بسيط	التهئة						

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثاني	رقم الوحدة : ٨				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الالجزء التمهيدى الاحماء					
	الراحة		الحجم							الالجزء التمهيدى الاحماء					
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين					الالجزء التمهيدى الاحماء					
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم	١٠ ق	أقل من المتوسط							
	٣٠ ث	-	٤	-	٦ ق	تدريب رقم ٨	٥٤ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزاء التمهيدى الاحماء	الجزاء التمهيدى الاحماء				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠									
	٣٠ ث	-	٤	-	٦ ق	تدريب رقم ١٢									
	٣٠ ث	-	٤	-	٦ ق	تدريب رقم ٢٠									
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣									
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥									
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١									
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢									
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣									
	٣٠ ث	-	٤	-	٦ ق	تدريب رقم ١٤									
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥									
						الجري البطئ + تدريب ٨،٩،١٠	٥ ق	بسيط			التهئة				

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

رقم الأسبوع : الثالث	رقم الوحدة : ٩
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	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين								
						تدريب رقم ١،٢،٣،٤،٥	١٠	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ٢							
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ٥							
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ٧							
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ٨							
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ١٠							
٣٠	-	٦	-	١		تدريب رقم ١٩							
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ١٤							
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ١٥							
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ١٢							
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ١١							
٣٠	-	٤	-	١٠٥		تدريب رقم ١٣							
						الجري البطئ + تدريب رقم ١،٢،٣	٥	بسيط	النهائية				

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

ملاحظات					متغيرات الجرعة	التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحصول	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثالث	رقم الوحدة : ١٠
الراحة		الحجم			تدريب رقم ٥,٧,٨,٩				الج恩 التمهيدى		
بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين	تدريب رقم ١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	١٠
٣٠	-	٤	-	١٠	تدريب رقم ١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٤٩,٥
٣٠	-	٤	-	١٠	تدريب رقم ١٥	١٦	١٧	١٨	١٩		
٣٠	-	٤	-	١٠	تدريب رقم ١٦	١٧	١٨	١٩			
٣٠	-	٤	-	١٠	تدريب رقم ١٧	١٨	١٩				
٣٠	-	٤	-	١٠	تدريب رقم ١٨	١٩					
٣٠	-	٦	-	١١	تدريب رقم ١٩						
٣٠	-	٤	-	١٠	تدريب رقم ٢	٣	٤	٥	٦	٧	
٣٠	-	٤	-	١٠	تدريب رقم ٥	٦	٧	٨	٩	١٠	
٣٠	-	٤	-	١٠	تدريب رقم ٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
٣٠	-	٤	-	١٠	تدريب رقم ١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	
المجرى البطئ + تدريب رقم ٤,٥,٦					٤٥,٦	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

النحوين						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثالث	
النحوين							٩٠ دقيقة			رقم الوحدة : ١١	
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص							٩٠ دقيقة			٩٠ دقيقة	
النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين						
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ١٥	١٠	أدنى من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحداث		
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ١٦	٤٥,٥	متوسط	٣٠		
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ١٨	٤٥,٥	متوسط	٣٠		
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ١٩	٤٥,٥	متوسط	٣٠		
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ٢٠	٤٥,٥	متوسط	٣٠		
٣٠	-	٦	-	٣	٣	تدريب رقم ١٩	٤٥,٥	متوسط	٣٠		
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ١	٤٠,٥	عالي	٣٠		
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ٢	٤٠,٥	عالي	٣٠		
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ٦	٤٠,٥	عالي	٣٠		
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ١٤	٤٠,٥	عالي	٣٠		
٣٠	-	٤	-	١٠	١٠	تدريب رقم ١٥	٤٠,٥	عالي	٣٠		
الجري البطنى + تدريب رقم ٥							٥	بسيط	الوحدة		

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

الفترات التدريبية						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثالث		
فتره الاعداد الخاص							١٢					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدى		
	الراحة		الحجم							الاحماء		
بين مجموعات		بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التعرير	تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥						
						تدريب رقم ١١	١٠	أقل من المتوسط	متوسط	٣		
٣٠	-	٤	-	١٠		تدريب رقم ١٢						
٣٠	-	٤	-	١٠		تدريب رقم ١٣						
٣٠	-	٤	-	١٠		تدريب رقم ١٧						
٣٠	-	٤	-	١٠		تدريب رقم ١٤						
٣٠	-	٦	-	١		تدريب رقم ١٨						
٣٠	-	٤	-	١٠		تدريب رقم ٢						
٣٠	-	٤	-	١٠		تدريب رقم ٥			عالي	٤		
٣٠	-	٤	-	١٠		تدريب رقم ٦						
٣٠	-	٤	-	١٠		تدريب رقم ١٥						
٣٠	-	٤	-	١٠		تدريب رقم ١٤						
						الجري البطئ + تدريب ٤٥٦	٥	بسيط				

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

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الرابع	رقم الوحدة : ١٣						
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الجاء التمهيدى الاحماء	النهاية						
	الراحة		الحجم														
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين												
					تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم ١،٢،٣،٤ تدريب رقم ١٠					أقل من المتوسط							
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ١١					متوسط	الإحماء						
٣٠	-	٤	-	١	تدريب رقم ١٢												
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ١٣												
٣٠	-	٤	-	٢	تدريب رقم ٢												
٣٠	-	٤	-	٢	تدريب رقم ٩												
٣٠	-	٤	-	٢	تدريب رقم ١٠												
٣٠	-	٤	-	٢	تدريب رقم ١٣												
٣٠	-	٦	-	١	تدريب رقم ١٢												
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ١٥												
					الجري البطئ + تدريب ٧،٨،٩					بسقط	النهاية						
										٥							

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

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الرابع	رقم الوحدة : ١٤				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين										
					تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٥،٦،٧،٨					أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ١					١٠ ق	الاعاده				
٣٠	-	٤	-	١	تدريب رقم ٢					٢٢ ق	متوسط				
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ٤					٦٧ ق	الاعاده				
٣٠	-	٤	-	٢	تدريب رقم ٧					٦٧ ق	الاعاده				
٣٠	-	٤	-	٢	تدريب رقم ٨					٦٧ ق	الاعاده				
٣٠	-	٤	-	٢	تدريب رقم ٩					٦٧ ق	الاعاده				
٣٠	-	٤	-	٢	تدريب رقم ١٠					٦٧ ق	الاعاده				
٣٠	-	٦	-	١	تدريب رقم ١٢					٦٧ ق	الاعاده				
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ١١					٥ ق	بسقط				
					الجري البطئ + تدريب ٤،٥،٦					التهئة					

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

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

نموذج للجرعة التدريبية

							رقم الأسبوع : الرابع	رقم الوحدة : ١٥		
ملاحظات	متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					
							تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم . تدريب رقم ٨,٩,١٠,١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء
	ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٣	٢٢ ق	متوسط	عالي	الجهد الشديد
	ث ٣٠	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٥				
	ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧				
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩				
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١١				
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١				
	ث ٣٠	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٢				
	ث ٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٤	٥ ق	بسيط	الهدنة	
						الجرى البطنى + تدريب ١,٢,٣				

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

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الرابع	رقم الوحدة : ١٦				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	متغيرات الجرعة					
	الراحة		الحجم							الراحة					
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					الارتفاعات	الارتفاعات				
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

نموذج للجرعة التدريبية							رقم الأسبوع : الخامس	رقم الوحدة : ١٧					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن الترين								
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٣،٥،٧	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التعليمي الاحماء				
٣٠	-	٣	-	١		تدريب رقم ١	١٣ دق	متوسط	١٣ دق				
٣٠	-	٣	-	١		تدريب رقم ٢							
٣٠	-	٢	-	١٥		تدريب رقم ٤							
٣٠	-	٤	-	٢٠ دق		تدريب رقم ١							
٣٠	-	٤	-	٢٠ دق		تدريب رقم ٢							
٣٠	-	٤	-	٢٠ دق		تدريب رقم ٣							
٣٠	-	٤	-	٢٠ دق		تدريب رقم ٤							
٣٠	-	٤	-	٢٠ دق		تدريب رقم ٥	٧٦ دق	عالي	٧٦ دق				
١	-	٤	-	٣ دق		تدريب رقم ٦							
الجري البطنى + تدريب ١،٢،٣							٥ دق	بسيط	النهائة				

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

٧٠

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

		الفترات التدريبية : فترة الاعداد الخاص					الفترات المستخدمة			الوحدة : الخامس		
		متغيرات الجرعة					الاداء			الحمل		
ملاحظات	الراحة		الحجم			التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية			
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين							
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم ٩،١١،١٣،١٥	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء			
	٣٠ ث	-	٣	-	١ دق	تدريب رقم ١١	١٣ دق	متوسط	١٣	١٣	١٣	
	٣٠ ث	-	٣	-	١ دق	تدريب رقم ١٣						
	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ دق	تدريب رقم ١٤						
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ١٤	٧٦ دق	عالي	٧٦	٧٦	٧٦	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ١٥						
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ٨						
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ٩						
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ دق	تدريب رقم ١٠						
	١ دق	-	٤	-	٣ دق	تدريب رقم ١١						
	الجري البطنى + تدريب ١١،١٣،١٥					٥ دق	بسيط	النهائة				

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

٧١

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الخامس	رقم الوحدة : ١٩						
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الالجزء التمهيدى الاحماء	أقل من المتوسط						
	الراحة		الحجم														
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين												
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ دق										
٣٠	-	٣	-	١	١	تدريب رقم ١٥	١٣ دق	متوسط	١٣	١٣	أقل من المتوسط						
٣٠	-	٣	-	١	١	تدريب رقم ١٦											
٣٠	-	٣	-	١.٥	١.٥	تدريب رقم ١٧											
٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥	تدريب رقم ٧	٧٦ دق	عالي	٧٦	٧٦	الجزاء التمهيدى الاحماء						
٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥	تدريب رقم ٨											
٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥	تدريب رقم ٩											
٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥	تدريب رقم ١٠											
٣٠	-	٤	-	٢.٥	٢.٥	تدريب رقم ١١											
١	-	٤	-	٣	٣	تدريب رقم ١٢											
الجري البطنى + تدريب ١٠،١١،١٢						الجري البطنى + تدريب ١٠،١١،١٢	٥ دق	بسيط			النهاية						

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

		نموذج للجرعة التدريبية					رقم الأسبوع : الخامس						
		الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص					رقم الوحدة : ٢٠						
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التمرين								
تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم ٥,٦,٧,٨,٩ تدريب رقم ١٠						تدريب رقم ١١	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء				
٣٠	-	٣	-	١	١	تدريب رقم ١٢	١٣ دق	متوسط	١				
٣٠	-	٣	-	١	١	تدريب رقم ١٣	١٣ دق	متوسط	١				
٣٠	-	٤	-	٢,٥	٢,٥	تدريب رقم ٤	٧٦ دق	عالي	٢				
٣٠	-	٤	-	٢,٥	٢,٥	تدريب رقم ٦			٣				
٣٠	-	٤	-	٢,٥	٢,٥	تدريب رقم ٨			٤				
٣٠	-	٤	-	٢,٥	٢,٥	تدريب رقم ١٠			٥				
١	-	٤	-	٣	٣	تدريب رقم ١١			٦				
الجري البطئ + تدريب ٧,٨,٩						٥	بسيط	التمهيدية					

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

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

## نموذج للجرعة التدريبية

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

د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

## نموذج للجرعة التدريبية

متغيرات الجرعة						التجربات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
الراحة		الحجم											
بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التعرض									
تجربات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تجرب رقم ٦,٧,٨,٩							١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء				
٣٠	-	٤	-	١ دق	تجرب رقم ٣	١٨ دق	متوسط	تجرب الجهد	تجرب الجهد				
٣٠	-	٤	-	١ دق	تجرب رقم ٧								
٣٠	-	٤	-	١ دق	تجرب رقم ١٠								
٣٠	-	٤	-	٢٠,٥ دق	تجرب رقم ١٤	٧٢ دق	عالي	تجرب الجهد	تجرب الجهد				
٣٠	-	٤	-	٢٠,٥ دق	تجرب رقم ١٥								
٣٠	-	٤	-	٢٠,٥ دق	تجرب رقم ١٣								
٣٠	-	٤	-	٢٠,٥ دق	تجرب رقم ١١								
٣٠	-	٤	-	٢٠,٥ دق	تجرب رقم ١٢								
٣٠	-	٤	-	٢٠,٥ دق	تجرب رقم ١٠								
الجري البطئ + تجرب ٨,٩,١٠							٥ دق	بسيط	التجهيز				

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

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

نموذج للجرعة التدريبية

النحوين						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : السادس	رقم الوحدة : ٢٣
النحوين	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية	النحوين	النحوين
	الراحة		الحجم							النحوين	النحوين
النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين	النحوين
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
٣٠	-	٤	-	١	٤	تدريب رقم ٤	١٨ دق	متوسط	النحوين	النحوين	النحوين
٣٠	-	٤	-	١	٨	تدريب رقم ٨					
٣٠	-	٤	-	١	١١	تدريب رقم ١١					
٣٠	-	٤	-	٢٠	٧	تدريب رقم ٧	٧٢ دق	عالي	النحوين	النحوين	النحوين
٣٠	-	٤	-	٢٠	٨	تدريب رقم ٨					
٣٠	-	٤	-	٢٠	٩	تدريب رقم ٩					
٣٠	-	٤	-	٢٠	١٠	تدريب رقم ١٠					
٣٠	-	٤	-	٢٠	١١	تدريب رقم ١١					
٣٠	-	٤	-	٢٠	١٢	تدريب رقم ١٢					
الجري البطئ + تدريب ٤،٥،٦						٥ دق	بسيط		النهاية		

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : السادس	رقم الوحدة : ٢٤
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : السادس	
	الراحة		الحجم							رقم الأسبوع : السادس	رقم الوحدة : ٢٤
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	الكرارات	زمن التعرير					الجزاء التمهيدى	الاحماء
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٣،٤،٥،٦	١٠ دق	أقل من المتوسط			
٣٠	-	٤	-	١		تدريب رقم ٢	١٨ دق	متوسط	عالي	الجهد العالى	الجهد العالى
٣٠	-	٤	-	١		تدريب رقم ٥					
٣٠	-	٤	-	١		تدريب رقم ٦					
٣٠	-	٤	-	٢.٥		تدريب رقم ١٥					
٣٠	-	٤	-	٢.٥		تدريب رقم ١					
٣٠	-	٤	-	٢.٥		تدريب رقم ٢					
٣٠	-	٤	-	٢.٥		تدريب رقم ٣					
٣٠	-	٤	-	٢.٥		تدريب رقم ٥					
٣٠	-	٤	-	٢.٥		تدريب رقم ٧					
الجري البطنى + تدريب ١،٢،٣						الجري البطنى + تدريب ١،٢،٣	٥ دق	بسيط	النهاية		

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

٧٧

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : السابع	رقم الوحدة : ٢٥				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	متغيرات الجرعة					
	الراحة		الحجم							الراحة					
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					الارتفاعات	الارتفاعات				
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						

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

٧٨

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : السابع	رقم الوحدة : ٢٦				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	متغيرات الجرعة					
	الراحة		الحجم							الراحة					
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					الارتفاعات	الارتفاعات				
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						

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

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : السابع	رقم الوحدة : ٢٧				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم							الوحدة التدريبية					
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين										
	تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥					تدريب رقم ١٦	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء						
	٣٠ ث	-	٢	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٧	١٢ ق	متوسط	الاعاده						
	٣٠ ث	-	٢	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٩									
	٣٠ ث	-	٢	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٥									
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٦									
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٢									
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٥	٤٨ ق	عالي	الاعاده الاعادة الاعاده						
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١١									
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٩									
	الجري البطئ + تدريب ١٥،١٢،٣					الجري البطئ + تدريب ١٥،١٢،٣	٥ ق	بسيط	التهئة						

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

٨٠

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : السابع	رقم الوحدة : ٢٨				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	متغيرات الجرعة					
	الراحة		الحجم							الراحة					
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					الارتفاعات	الارتفاعات				
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						
									الارتفاعات						

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

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثامن	رقم الوحدة : ٢٩						
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدى الاحماء	الجزء التمهيدى الاحماء						
	الراحة		الحجم														
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين												
					تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٢،١٤،٥					١٠ ق	أقل من المتوسط						
٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١					١٢ ق	متوسط						
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												
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												
					الجري البطئ + تدريب ٩،١٠،١١					٥ ق	بسيط						
										التهئة							

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

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثامن	رقم الوحدة : ٣٠						
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدى الاحماء	الجزء التمهيدى الاحماء						
	الراحة		الحجم														
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين												
					تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم ١،٢،٣،٤ تدريب رقم ١٠					أقل من المتوسط	أقل من المتوسط						
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	٥	١٠ ق											
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	٧	١٢ ق	متوسط										
٣٠	-	٢	-	١٠.٥	٩												
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٣												
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٤												
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٥												
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	٩												
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٠												
٣٠	-	٤	-	١٠.٥	١٢												
					الجري البطئ + تدريب ٧،٨،٩					بسقط	التهئة						
						٥ ق											

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

٨٣

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

نموذج للجرعة التدريبية

		التدريبات المستخدمة					زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثامن	رقم الوحدة : ٣١						
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدى الاحماء	الجزء التمهيدى الاحماء						
	الراحة		الحجم														
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين												
					تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥					١٠ ق	أقل من المتوسط						
٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣					١٢ ق	متوسط						
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												
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												
					الجري البطئ + تدريب ٤،٥،٦					٥ ق	بسيط						
										التهئة							

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

١/ د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

نموذج للجرعة التدريبية

متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	رقم الأسبوع : الثامن	رقم الوحدة : ٣٢
الراحة			الحجم				الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة			٦٠ دقيقة	
ملاحظات	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين		٦٠ دقيقة				
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم ٨،٩،١٠،١١	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
٣٠	-	٢	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٦	١٢ ق	متوسط	عالي	الجهد الاعلى	الجهد الاعلى
٣٠	-	٢	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٧					
٣٠	-	٢	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٩					
٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١					
٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٨					
٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٠					
٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٢					
٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٤					
٣٠	-	٤	-	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
						الجري البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	النهائية		