

—	ملعب طائرة. + شريط ملون	5 مرات في مستطيلات يمين الملعب و5 مرات مستطيلات يسار الملعب . المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة .		
—		تهديئة : من الوقوف القدمين فتحا مد الجذع امام اسفل ومسك القدمين باليدين ومحاولة لمس الركبة بالجبهة والثبات لمدة 30 ثانية	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (1) تدريب موزع

زمن الراحة	الادوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	اجزاء الجلسة
—	ملعب كرة طائرة	الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الاطالة : 1- من الوقوف القدمين فتحا مد الجذع امام اسفل ومسك القدمين باليدين ومحاولة لمس الركبة بالجبهة والثبات لمدة 30 ثانية . 2- من نفس الوضع السابق تبادل مد الجذع جانبا والثبات 30 ثانية . 3- من الوقوف تبادل مد اليد اليدين امام ومسك رسغ اليد والضغط للداخل ثم لاعلى ل 30 ثانية .	10 ق	الاحماء
120 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة + شريط ملون لاصق .	تدريب رقم (1) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تسقط الكرة في المنطقة الخلفية المقابلة. التنظيم : يقف المتعلمون في المنطقة الامامية ويثبت شريط في المنطقة الخلفية في الجزء المقابل من الملعب . المهمة : يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة داخل المنطقة الخلفية. المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة .	17 ق	التدريبات
120 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تسقط في اي جزء من الملعب المقابل. التنظيم : يقف المتعلمون في المنطقة الامامية . المهمة : يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة	17 ق	

120 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة + شريط ملون	<p>في أي مكان في الجزء الثاني من الملعب . المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة . تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من مسافة 6 امتار من الشبكة بحيث تسقط الكرة في المستطيلات . التنظيم : يقف المتعلمون علي بعد 6 امتار من الشبكة ويقسم الملعب المقابل الي اربعة مستطيلات . المهمة : يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة 5 مرات في مستطيلات يمين الملعب و5 مرات مستطيلات يسار الملعب . المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة .</p>	17 ق	
—		<p>تهديّة : من الوقوف القديمين فتحا مد الجذع امام اسفل ومسك القديمين باليدين ومحاولة لمس الركبة بالجبهة والثبات لمدة 30 ثانية</p>	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (2) تدريب مكثف

زمن الراحة	الادوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	اجزاء الجلسة الاحماء
—	ملعب كرة طائرة	<p>الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الاطالة : 1- وقوف فتحا الذراعان جانبا ميل لف الجذع علي الجانبين للمس مشط القدم باليد العكسية بالتبادل . 2- وقوف فتحا انحناء الجذع اماما اسفل الضغط 4 عدات ثم مد الجذع عاليا والذراعان عاليا والضغط خلفا 4 عدات . 3- وقوف فتحا ثبات وسط ثني الجذع علي الجانبين مع رفع الذراع العكسية جانباً عالياً بالتبادل .</p>	10 ق	
—	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	<p>تدريب رقم (1) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تعبر الكرة الشبكة ، ثم الانتقال التدريجي للمؤدى خلفاً مسافة 3 امتار كل مرة ناجحة مع انجاز نفس المهمة . التنظيم : يقف المتعلمون في منطقة الهجوم من الملعب . المهمة : يؤدي المتعلمون الارسال من المنطقة الامامية</p>	17 ق	التدريبات

<p>—</p> <p>عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .</p>	<p>عدد 12 كرات طائرة + ملعب طائرة.</p>	<p>وبعدها يبدأون في التراجع وفقاً للمسافات المحددة (6 م ، 9 م) .</p> <p>المعيار : لا يرجع متعلم الي المنطقة الخلفية الا بعد النجاح في المنطقة الاولي</p> <p>تدريب رقم (2)</p> <p>هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من خلف خط الارسال بحيث تعبر الكرة الشبكة.</p> <p>التنظيم : من الوقوف خلف خط الارسال .</p> <p>المهمة : يؤدي كل متعلم 10 محاولات.</p> <p>المعيار: عبور الكرة الشبكة في اى مكان داخل الملعب 8 مرات .</p> <p>تدريب رقم (3)</p> <p>هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي مرتين من خلف خط النهاية بحيث تسقط الكرة في المنطقة الامامية في المرة الاولي وفي المنطقة الخلفية في المرة الثانية.</p> <p>التنظيم : يقف المتعلمون خلف احد خطي النهاية تشكيل ثلاثة قاطرات وتوضع كرتان في منطقة الهجوم .</p> <p>المهمة : يجري كل متعلم من كل قاطرة الي المنطقة الامامية لإحضار كرة واداء ارسال بحيث تسقط الكرة في المنطقة الامامية في الجزء المقابل من الملعب، ونفس المتعلم يجري مرة اخرى لإحضار الكرة الثانية واداء ارسال يسقط في المنطقة الخلفية.يؤدي كل متعلم 5 محاولات .</p> <p>المعيار : النجاح في 3 محاولات من اصل ال 5 محاولات .</p>	<p>17 ق</p> <p>17 ق</p>	
<p>—</p>		<p>تهنئة : وقوف فتحة ثبات وسط ثني الجذع علي الجانبين مع رفع الذراع العكسية جانباً عالياً بالتبادل .</p>	<p>5 ق</p>	<p>الخاتمة</p>

جلسة رقم (2) تدريب موزع

زمن الراحة	الادوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	اجزاء الجلسة
—	ملعب كرة طائرة	الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الإطالة : 1- وقوف فتحة الذراعان جانبا ميل لف الجذع علي الجانبين للمس مشط القدم باليد العكسية بالتبادل . 2- وقوف فتحة انحناء الجذع اماما اسفل الضغط 4 عدات ثم مد الجذع عاليا والذراعان عاليا والضغط خلفا 4 عدات . 3- وقوف فتحة ثبات وسط ثني الجذع علي الجانبين مع رفع الذراع العكسية جانبا عاليا بالتبادل .	10 ق	الاحماء
90 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	تدريب رقم (1) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تعبر الكرة الشبكة ، ثم الانتقال التدريجي للمؤدى خلفاً مسافة 3 امتار كل مرة ناجحة مع انجاز نفس المهمة . التنظيم : يقف المتعلمون في منطقة الهجوم من الملعب . المهمة : يؤدي المتعلمون الارسال من المنطقة الامامية ويعدها يبدأون في التراجع وفقاً للمسافات المحددة (6 م ، 9 م) . المعيار : لايرجع متعلم الي المنطقة الخلفية الا بعد النجاح في المنطقة الاولى	17 ق	التدريبات
90 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من خلف خط الارسال بحيث تعبر الكرة الشبكة. التنظيم : من الوقوف خلف خط الارسال . المهمة : يؤدي كل متعلم 10 محاولات. المعيار: عبور الكرة الشبكة في اى مكان داخل الملعب 8 مرات .	17 ق	
90 ث	عدد 12 كرات طائرة + ملعب طائرة.	تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي مرتين من خلف خط النهاية بحيث تسقط الكرة في المنطقة الامامية في المرة الاولى وفي المنطقة الخلفية في المرة الثانية.	17 ق	

		<p>التنظيم : يقف المتعلمون خلف احد خطي النهاية تشكيل ثلاثة قاطرات وتوضع كرتان في منطقة الهجوم . المهمة : يجري كل متعلم من كل قاطرة الي المنطقة الامامية لإحضار كرة واداء ارسال بحيث تسقط الكرة في المنطقة الامامية في الجزء المقابل من الملعب، ونفس المتعلم يجري مرة اخرى لإحضار الكرة الثانية واداء ارسال يسقط في المنطقة الخلفية.يؤدي كل متعلم 5 محاولات . المعيار : النجاح في 3 محاولات من اصل ال 5 محاولات .</p>		
—		<p>تهديئة : وقوف فتحا ثبات وسط ثني الجذع علي الجانبين مع رفع الزراع العكسية جانباً عالياً بالتبادل .</p>	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (3) تدريب مكثف

زمن الراحة	الادوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	اجزاء الجلسة
—	ملعب كرة طائرة	<p>الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الاطالة : 1- وقوف تشبيك اليدين خلف الراس لف الجذع جانباً مع تبادل رفع الركبتين اماما عاليا . 2-وقوف الطعن الامامي ضغط ركبة الرجل الطاعنة اماما . 3-وقوف فتحا الزراعان جانباً لف الجذع علي الجانبين بالتبادل .</p>	10 ق	الاحماء
—	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	<p>تدريب رقم (1) هدف التدريب أداء مهارة الارسال من اعلي بتناوب ارسال الكرة بين فريقين بحيث تسقط الكرة في المنطقة الخلفية. التنظيم : يقسم المتعلمون الي فريقين يقف كل فريق في احد خطي النهاية . المهمة : يتناوب الفريقان ارسال الكرة للملعب الاخر بحيث تسقط الكرة داخل المنطقة الخلفية . المعيار : تحسب نقطة للفريق في حالة سقوط الكرة داخل المنطقة الخلفية ، وتخضم نقطة في ماعدا ذلك .</p>	17 ق	التدريبات
—	عدد 5 كرات طائرة +	<p>تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تتجاوز الكرة مكان الشاخص .</p>	17 ق	

—	ملعب طائرة . عدد 12 كرات طائرة + ملعب طائرة.	<p>التنظيم : يقف المتعلمون عند احد خطي النهاية . المهمة : يؤدي رقم واحد ارسال ويوضع شاخص مكان سقوط الكرة لأول مرة ، بعدها يحاول كل متعلم اداء ارسال بحيث تتجاوز الكرة الشاخص الاول ، لكل متعلم 3 محاولات . المعيار : صاحب ابعد محاولة يفوز .</p> <p>تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط الكرة 5 مرات في المنطقة الامامية و 5 مرات في المنطقة الخلفية . التنظيم : يقف المتعلمون خلف احد خطي النهاية . المهمة : يؤدي المتعلم 16 ارسال 8 محاولات للمنطقة الامامية و 8 محاولات للمنطقة الخلفية . المعيار : يفوز من يسجل 5 نقاط في المنطقة الامامية و 5 نقاط للمنطقة الخلفية .</p>	17 ق	
—		<p>تهنئة : وقوف فتحة الذراعان جانبا لف الجذع علي الجانبين بالتبادل .</p>	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (3) تدريب موزع

الاجزاء الجلسة	الزمن	المحتوى	الادوات المستخدمة	زمن الراحة
الاحماء	10 ق	<p>الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الاطالة : 1- وقوف تشبيك اليدين خلف الراس لف الجذع جانبا مع تبادل رفع الركبتين اماما عاليا . 2- وقوف الطعن الامامي ضغط ركبة الرجل الطاعنة اماما . 3- وقوف فتحة الذراعان جانبا لف الجذع علي الجانبين بالتبادل .</p>	ملعب كرة طائرة	—
التدريبات	17 ق	<p>تدريب رقم (1) هدف التدريب أداء مهارة الارسال من اعلي بتناوب ارسال الكرة بين فريقين بحيث تسقط الكرة في المنطقة الخلفية . التنظيم : يقسم المتعلمون الي فريقين يقف كل فريق في احد خطي النهاية . المهمة : يتناوب الفريقان ارسال الكرة للملعب الاخر بحيث</p>	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	90 ث

90 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	تسقط الكرة داخل المنطقة الخلفية . المعيار : تحسب نقطة للفريق في حالة سقوط الكرة داخل المنطقة الخلفية ، وتخضم نقطة في ماعدا ذلك. تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تتجاوز الكرة مكان الشاخص. التنظيم : يقف المتعلمون عند احد خطي النهاية . المهمة : يؤدي رقم واحد ارسال ويوضع شاخص مكان سقوط الكرة لاول مرة ، بعدها يحاول كل متعلم اداء ارسال بحيث تتجاوز الكرة الشاخص الاول ، لكل متعلم 3 محاولات . المعيار : صاحب ابعد محاولة يفوز . تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط الكرة 5 مرات في المنطقة الامامية و 5 مرات في المنطقة الخلفية . التنظيم : يقف المتعلمون خلف احد خطي النهاية . المهمة : يؤدي المتعلم 16 ارسال 8 محاولات للمنطقة الامامية و 8 محاولات للمنطقة الخلفية . المعيار : يفوز من يسجل 5 نقاط في المنطقة الامامية و 5 نقاط للمنطقة الخلفية .	17 ق	
90 ث	عدد 12 كرات طائرة + ملعب طائرة.	تسقط الكرة داخل المنطقة الخلفية . المعيار : تحسب نقطة للفريق في حالة سقوط الكرة داخل المنطقة الخلفية ، وتخضم نقطة في ماعدا ذلك. تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تتجاوز الكرة مكان الشاخص. التنظيم : يقف المتعلمون عند احد خطي النهاية . المهمة : يؤدي رقم واحد ارسال ويوضع شاخص مكان سقوط الكرة لاول مرة ، بعدها يحاول كل متعلم اداء ارسال بحيث تتجاوز الكرة الشاخص الاول ، لكل متعلم 3 محاولات . المعيار : صاحب ابعد محاولة يفوز . تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط الكرة 5 مرات في المنطقة الامامية و 5 مرات في المنطقة الخلفية . التنظيم : يقف المتعلمون خلف احد خطي النهاية . المهمة : يؤدي المتعلم 16 ارسال 8 محاولات للمنطقة الامامية و 8 محاولات للمنطقة الخلفية . المعيار : يفوز من يسجل 5 نقاط في المنطقة الامامية و 5 نقاط للمنطقة الخلفية .	17 ق	
—	—	تهنئة : وقوف فتحة الذراعان جانبا لف الجذع علي الجانبين بالتبادل .	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (4) تدريب مكثف

الاجزاء الجلسة	الزمن	المحتوى	الادوات المستخدمة	زمن الراحة
الاحماء	10 ق	الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الاطالة : 1- وقوف فتحة ثني الجذع علي الجانبين بالتبادل . 2- وقوف فتحة تقوس الظهر خلفا مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين. 3- وقوف الطعن علي الجانبين بالتبادل.	ملعب كرة طائرة	—
التدريبات	17 ق	تدريب رقم (1)	عدد 5 كرات طائرة +	—

—	ملعب كرة طائرة	1- وقوف فتحا ثني الجذع علي الجانبين بالتبادل . 2- وقوف فتحا تقوس الظهر خلفا مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين. 3- وقوف الطعن علي الجانبين بالتبادل.	10 ق	
120 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	تدريب رقم (1) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث يتمكن المتعلم الجالس من لقف الكرة دون التحرك . التنظيم : ينتشر ستة لاعبين في وضع جلوس طويلاً في نصف الملعب الاخر. المهمة : يؤدي كل متعلم 5 محاولات بحيث يتمكن المتعلم الجالس من لقف الكرة دون التحرك . المعيار : لقف احد الجالسين ل 3 إرسالات للمؤدى من أصل 5 إرسالات . تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي دون التوقف . التنظيم : يقسم المتعلمون الي فريقين يقف كل فريق في خط النهاية لكل ملعب . المهمة : يؤدي الفريقين الارسال باستمرار دون توقف . المعيار : اللاعب الذي يخطئ في الارسال يعتبر (سمك ميت) ويخرج من الفريق ، والفريق الفائز هو الذي يحافظ علي اكبر عدد من الاعضاء . تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث يكون احد الجالسين قادراً علي لقف الكرة دون التحرك. التنظيم : يجلس ثلاثة متعلمين في المنطقة الخلفية من الملعب في وضع جلوس طويل . المهمة : يؤدي كل متعلم 10 محاولات بحيث يكون احد الجالسين قادراً علي لقف الكرة دون التحرك. المعيار : النجاح في ان يلقف احد الجالسين 5 ارسالات .	17 ق 17 ق 17 ق	التدريبات
120 ث	عدد 10 كرات طائرة + ملعب طائرة .			
120 ث	عدد 12 كرات طائرة + ملعب طائرة.			
—		تهنئة : وقوف فتحا تقوس الظهر خلفا مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين.	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (5) تدريب مكثف

الاجزاء الجلسة	الزمن	المحتوى	الادوات المستخدمة	زمن الراحة
الاحماء	10 ق	الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الاطالة : 1- وقوف فتحا تبادل لف الجذع جانبا . 2 - وقوف تبادل الوثب اماما خلفا . 3 - وقوف الوثب علي الجانبين بالتبادل .	ملعب كرة طائرة	—
التدريبات	17 ق	تدريب رقم (1) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تضرب الكرة عربة الكرات. التنظيم : يقف المتعلمون خلف خط النهاية ، وتوضع عربة كرات في نصف الملعب الاخر . المهمة : يؤدي كل متعلم 10 محاولات بحيث تضرب الكرة عربة الكرات وعقب كل محاولة يتم تحريك مكان العربة. المعيار : النجاح في 6 ارسالات من اصل العشرة .	عدد 5 كرات طائرة + عربة كرات + ملعب طائرة .	—
	17 ق	تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تصيب الكرة اللاعب الثاني في المنطقة الخلفية. التنظيم : يقسم المتعلمون الي ازواج . يقف الاول في منطقة الارسال والثاني يقف في المنطقة الخلفية المقابلة من الملعب. المهمة : يقوم الاول بالارسال . بحيث تصيب اللاعب الثاني في المنطقة الخلفية ولكل لاعب 10 محاولات . المعيار : النجاح في 5 ارسالات من اصل العشرة .	عدد 10 كرات طائرة + ملعب طائرة .	—
	17 ق	تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي محاولاً توجيه الكرة داخل مستطيل . التنظيم : يقف المتعلمون علي بعد ثلاثة امتار من حائط بارتفاع مترين ونصف من الارض ويرسم مستطيل علي الحائط بحيث يكون مساحته 100سم × 50سم . المهمة : يؤدي المتعلم الارسال من مسافة ال 3 امتار الاولي محاولاً توجيه الكرة داخل المستطيل ، وبعد النجاح يرجع	عدد 10 كرات طائرة + حائط .	—

120 ث	عدد 10 كرة طائرة + حائط .	الكرة داخل مستطيل . التنظيم : يقف المتعلمون علي بعد ثلاثة امتار من حائط بارتفاع مترين ونصف من الارض ويرسم مستطيل علي الحائط بحيث يكون مساحته 100سم × 50سم . المهمة : يؤدي المتعلم الارسال من مسافة ال 3 امتار الاولي محاوياً توجبه الكرة داخل المستطيل ، وبعد النجاح يرجع لمسافة 6 امتار وبعد ذلك 9 امتار ويعطي كل متعلم 10 محاولات . المعيار : يتحدد الفائز بانجاز المهمة في اقل عدد من المحاولات .	17 ق	
—		تهنئة : وقوف فتحة تقوس الظهر خلفا مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين .	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (6) تدريب مكثف

زمن الراحة	الادوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	اجزاء الجلسة
—	ملعب كرة طائرة	الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الإطالة : 1- وقوف الوثب عاليا مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين من الداخل . 2- وقوف دوران الذراعان اماما . 3- ثني الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار .	10 ق	الاحماء
—	عدد 10 كرات طائرة + ملعب طائرة .	تدريب رقم (1) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط الكرة قبل ان يلقيها الزميل . التنظيم : يتم تقسيم المتعلمين لمجموعتين ، الاولي تصطف خلف احد خطي النهاية والثانية تقف في شكل ثلاثة قاطرات خلف خط النهاية المقابل . المهمة : يؤدي المتعلم الاول من المجموعة الاولي مهارة الارسال من اعلي ويجري رقم واحد في كل من القاطرات الثلاثة لقف الكرة قبل ان تسقط علي الارض ، اذا تم لقف الكرة تعتبر محاولة فاشلة اما اذا لامس الارسال الارض قبل لقف الكرة تحسب للمرسل نقطة . ويتم تبادل الادوار بين المجموعتين ، ولكل متعلم 10 محاولات . المعيار : يفوز من يحرز اكبر عدد من النقاط من ال 10 محاولات .	17 ق	التدريبات

—	عدد 10 كرات طائرة + ملعب طائرة .	<p>تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر. التنظيم : يقسم احد جزئى الملعب الي 6 مستطيلات متساوية ، يقف المتعلمون خلف خط الارسال من نصف الملعب الاخر . المهمة : يؤدي كل متعلم 10 محاولات يحاول فيها اسقاط الكرة في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر . المعيار : انجاز المهمة في اقل عدد من المحاولات يعتبر فائز</p> <p>تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر. التنظيم : يقسم احد جزئى الملعب الي 6 مستطيلات متساوية ، يقف المتعلمون خلف خط الارسال من نصف الملعب الاخر . المهمة : يؤدي كل متعلم 6 محاولات يحاول فيها اسقاط الكرة في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر . المعيار: تخصم من المتعلم نقطة اذا اسقط الكرة مرتين في مستطيل واحد .</p>	17 ق	
—	عدد 10 كرات طائرة	<p>تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر. التنظيم : يقسم احد جزئى الملعب الي 6 مستطيلات متساوية ، يقف المتعلمون خلف خط الارسال من نصف الملعب الاخر . المهمة : يؤدي كل متعلم 6 محاولات يحاول فيها اسقاط الكرة في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر . المعيار: تخصم من المتعلم نقطة اذا اسقط الكرة مرتين في مستطيل واحد .</p>	17 ق	
—		<p>تهنئة : وقوف الوثب عاليا مع ثني الركبتين للمس العقيبين باليدين من الداخل .</p>	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (6) تدريب موزع

الاجزاء الجلسة	الزمن	المحتوى	الادوات المستخدمة	زمن الراحة
الاحماء	10 ق	<p>الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الاطالة : 1- وقوف الوثب عاليا مع ثني الركبتين للمس العقيبين باليدين من الداخل . 2- وقوف دوران الذراعان اماما . 3- ثني الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار .</p>	ملعب كرة طائرة	—
التدريبات	17 ق	<p>تدريب رقم (1) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط الكرة قبل ان يلحقها الزميل . التنظيم : يتم تقسيم المتعلمين لمجموعتين ، الاولى تصطف خلف احد خطي النهاية والثانية تقف في شكل ثلاثة قاطرات خلف خط النهاية المقابل . المهمة : يؤدي المتعلم الاول من المجموعة الاولى مهارة الارسال من اعلي ويجري رقم واحد في كل من القاطرات الثلاثة للقف الكرة قبل ان تسقط علي الارض ، اذا تم لقف</p>	عدد 10 كرات طائرة + ملعب طائرة .	120 ث

120 ث	عدد 10 كرات طائرة + ملعب طائرة .	الكرة تعتبر محاولة فاشلة اما اذا لامس الارسال الارض قبل لفف الكرة تحسب للمرسل نقطة . ويتم تبادل الادوار بين المجموعتين ، ولكل متعلم 10 محاولات . المعيار : يفوز من يحرز اكبر عدد من النقاط من ال 10 محاولات . تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر. التنظيم : يقسم احد جزئى الملعب الي 6 مستطيلات متساوية ، يقف المتعلمون خلف خط الارسال من نصف الملعب الاخر . المهمة : يؤدي كل متعلم 10 محاولات يحاول فيها اسقاط الكرة في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر . المعيار : انجاز المهمة في اقل عدد من المحاولات يعتبر فائز تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر. التنظيم : يقسم احد جزئى الملعب الي 6 مستطيلات متساوية ، يقف المتعلمون خلف خط الارسال من نصف الملعب الاخر . المهمة : يؤدي كل متعلم 6 محاولات يحاول فيها اسقاط الكرة في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر . المعيار: تخصص من المتعلم نقطة اذا اسقط الكرة مرتين في مستطيل واحد .	17 ق	
120 ث	عدد 10 كرات طائرة	الكرة تعتبر محاولة فاشلة اما اذا لامس الارسال الارض قبل لفف الكرة تحسب للمرسل نقطة . ويتم تبادل الادوار بين المجموعتين ، ولكل متعلم 10 محاولات . المعيار : يفوز من يحرز اكبر عدد من النقاط من ال 10 محاولات . تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر. التنظيم : يقسم احد جزئى الملعب الي 6 مستطيلات متساوية ، يقف المتعلمون خلف خط الارسال من نصف الملعب الاخر . المهمة : يؤدي كل متعلم 10 محاولات يحاول فيها اسقاط الكرة في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر . المعيار : انجاز المهمة في اقل عدد من المحاولات يعتبر فائز تدريب رقم (3) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تسقط في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر. التنظيم : يقسم احد جزئى الملعب الي 6 مستطيلات متساوية ، يقف المتعلمون خلف خط الارسال من نصف الملعب الاخر . المهمة : يؤدي كل متعلم 6 محاولات يحاول فيها اسقاط الكرة في كل مرة في مستطيل مختلف عن الاخر . المعيار: تخصص من المتعلم نقطة اذا اسقط الكرة مرتين في مستطيل واحد .	17 ق	
—		تهنئة : وقوف الوثب عاليا مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين من الداخل .	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (7) تدريب مكثف

زمن الراحة	الادوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	اجزاء الجلسة
—	ملعب كرة طائرة	الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الاطالة : 1- مرحة الذراعين اماماً أسفل وجانباً , وضع الكفين أمام الصدر ونضغط المرفقين جانباً . 2- الوقوف والذراعان عالياً وضغط الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التدريب في وضع الجلوس , 3- الوقوف والذراع اماماً وضغط الجذع إلى الجانبين بالتبادل	10 ق	الاحماء

—	عدد 10 كرات طائرة + علامات تدريب + ملعب طائرة .	<p>تدريب رقم (1) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تضرب الكرة الشاخص. التنظيم : يقف المتعلمون خلف خطي النهاية . تشكيل 4 قاطرات ويتم تثبيت شاخصين في المنطقة الخلفية في كل ملعب . المهمة : يؤدي متعلم من كل قاطرة ارسال في وقت واحد لضرب الشواخص . المعيار : المتعلم الذي يحصل علي 5 نقاط يسمح له بالجلوس وباقي اللاعبين يحاولو حتي يتمكنو من تسجيل ال 5 نقاط</p> <p>تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي الي مكان الهتاف . التنظيم : يقسم المتعلمون الي مجموعتين واحدة فيها ستة لاعبين في ملعب جلوس قرفصاء والمجموعة الاخرى خلف خط الارسال . المهمة : يقوم واحد من مجموعة الجلوس بالهتاف بصوت عالي وبعد سماع صوت الهتاف يؤدي متعلم ارسال من المجموعة الاخرى لمكان الهتاف واذا تم لقف الكرة في مكان الهتاف تعتبر محاولة ناجحة ، ويعطي كل متعلم 10محاولات. المعيار : النجاح في 6 ارسالات من اصل العشرة .</p>	17 ق	التدريبات
—	عدد 10 كرات طائرة + ملعب طائرة .		17 ق	
—		<p>تهنئة : الوقوف والذراع اماما وضغط الجذع إلى الجانبين بالتبادل.</p>	5 ق	الخاتمة

جلسة رقم (7) تدريب مكثف

زمن الراحة	الادوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	اجزاء الجلسة
—	ملعب كرة طائرة	<p>الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . الاطالة : 1- مرحة الذراعين اماماً أسفل وجانباً , وضع الكفين أمام الصدر ونضغظ المرفقين جانباً. 2- الوقوف والذراعان عالياً وضغط الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التدريب في وضع الجلوس ,</p>	10 ق	الاحماء

		3- الوقوف والذراع أماما وضغط الجذع إلى الجانبين بالتبادل		
120 ث	عدد 10 كرات طائرة +علامات تدريب +ملعب طائرة .	<p>تدريب رقم (1) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي بحيث تضرب الكرة الشاخص. التنظيم : يقف المتعلمون خلف خطي النهاية . تشكيل 4 قاطرات ويتم تثبيت شاخصين في المنطقة الخلفية في كل ملعب . المهمة : يؤدي متعلم من كل قاطرة ارسال في وقت واحد لضرب الشواخص . المعيار : المتعلم الذي يحصل علي 5 نقاط يسمح له بالجلوس وباقي اللاعبين يحاولو حتي يتمكنو من تسجيل ال 5 نقاط</p> <p>تدريب رقم (2) هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي الي مكان الهتاف . التنظيم : يقسم المتعلمون الي مجموعتين واحدة فيها ستة لاعبين في ملعب جلوس قرفصاء والمجموعة الاخري خلف خط الارسال . المهمة : يقوم واحد من مجموعة الجلوس بالهتاف بصوت عالي وبعد سماع صوت الهتاف يؤدي متعلم ارسال من المجموعة الاخري لمكان الهتاف واذا تم لقف الكرة في مكان الهتاف تعتبر محاولة ناجحة ، ويعطي كل متعلم 10محاولات. المعيار : النجاح في 6 ارسالات من اصل العشرة .</p>	17 ق	التدريبات
120 ث	عدد 10 كرات طائرة + ملعب طائرة .		17 ق	
—		تهنئة : الوقوف والذراع أماما وضغط الجذع إلى الجانبين بالتبادل.	5 ق	الخاتمة

مرفق (2) الاختبار المهاري : اختبار (AAPHER) للإرسال من أعلى في الكرة الطائرة الصادر من الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص.

بسم الله الرحمن الرحيم
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا - التربية البدنية والرياضة

الاستاذ الجليل :.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

الموضوع : تقييم اختبار الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح الخاص بهارة الإرسال من اعلي في الكرة الطائرة.

الهدف من الاختبار : قياس دقة مهارة الإرسال من اعلى.

الملعب : مقسم إلى مناطق لوصول الكرة بعد أداء الإرسال . تختلف درجات المناطق المختلفة باختلاف موقعها في الملعب .

الادوات : عدد 10 كرات طائرة ، ورقة تسجيل ، زميلان لارجاع الكرات .

وصف الاداء : يقف اللاعب المختبر في المنطقة المحددة لاداء الإرسال ويقوم بأداء الإرسال بطريقة قانونية لتعبر الكرة الشبكة في الملعب المقابل .

القواعد :

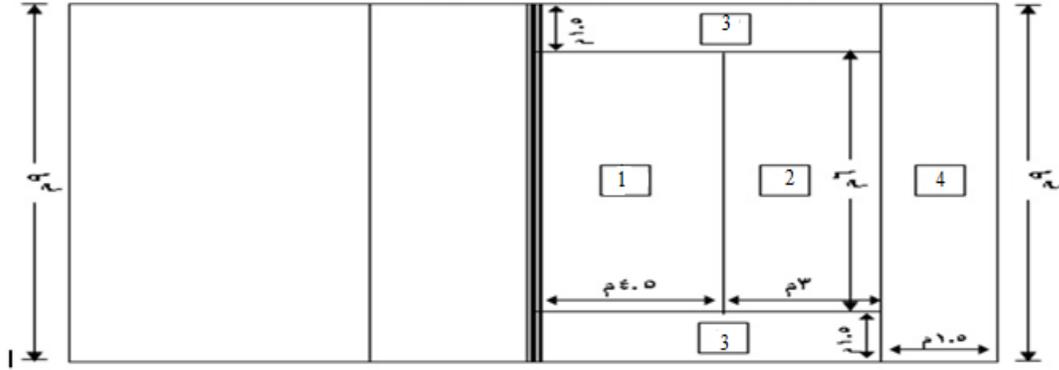
1 - يقوم اللاعب بأداء (3) محاولات إرسال للاحماء قبل البدء في الاختبار الفعلى

2 - يقوم اللاعب بأداء (10) محاولات إرسال

3 - الاخطاء القانونية تحتسب لها درجة صفر

حساب الدرجات : تحتسب مجموع قيم النقاط التى سقطت الكرة فيها داخل الملعب وداخل منطقتها

تتراوح الدرجة ما بين (صفر) الى (40)



ملحوظة :

هذا الاختبار يجري استخدامه علي نطاق واسع عبر دول العالم وقد سبق تقنيه علي عينات مختلفة والباحث ينوي تطبيقه علي عينة من السودانين ، لذلك نلجا اليك أملين عوننا في الحكم علي مدي صدق محتوى هذا الاختبار في قياس ماوضع لاجله وهو الارسال من اعلي .

بعد الاطلاع علي مواصفات الاختبار الضمنية في هذه الرسالة برجاء التكرم بالاجابة علي الاسئلة

التالية :

1. إلي اي درجة يقيس هذا الاختبار مهارة الارسال من اعلي في الكرة الطائرة ؟ برجاء تحديد درجة من (10).....

2. ماهو تقييمك لمدي تناسب هذا الاختبار مع عينة من طلاب الجامعات تعتبر جديدة في تعلم الكرة الطائرة ؟ برجاء تحديد درجة من (10).....

مع الشكر والتقدير ،،،

مرفق رقم (3) إستبانة درجة الثقة بالنفس

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة

الاستاذ الجليل/ المحترم

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته ،،،،

الموضوع :تحكيم استبانة

يقوم الباحث بإجراء دراسة للحصول على درجة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضة بعنوان :
تأثير برنامج تدريبي موزع ومكثف على تطور الاداء في مهارة الارسال من اعلى والثقة بالنفس في الكرة
الطائرة .

بين ايديكم استبانة الثقة بالنفس في ممارسة التدريبات البدنية وهي سلوكيات يمكن للاخرين أن
يقوموا بها خلال محاولاتهم زيادة او الاستمرار في التدريبات البدنية المنتظمة .
هذه الاستبانة تهتم بتقييم درجة ثقة اللاعب في قدرته على استثارة دافعيته الشخصية لانجاز المهام
البدنية الخاصة في الكرة الطائرة .

أرجو التكرم بإبداء رأيكم ومقترحاتكم بشأن العبارات في هذه الاستبانة ، ويتطلع الباحث إلي الاستنارة برأيكم
العلمي حول الامور التالية :

- درجة وضوح العبارات .
- ملائمة العبارات لموضوع الاستبانة .
- درجة أهمية العبارات.
- اقتراح اي تغييرات أو إضافات ضرورية .

ولكم جزيل الشكر والتقدير ،،،،

الباحث : اشهب مهدي احمد

مرفق رقم (4) كشف بأسماء المحكمين والخبراء :

الرقم	الإسم	الوظيفة	مكان العمل
1	محمد عبدالوهاب الصافي	استاذ مساعد	قسم التربية الرياضية جامعة الخرطوم
2	عائشة سيد أحمد	استاذ مساعد	قسم التربية الرياضية جامعة الخرطوم
3	حامد السيد دفع الله	استاذ مشارك	كلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان
4	أحمد آدم احمد	استاذ مشارك	كلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان
5	عبد الناصر عابدين عثمان	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان
6	سهير محمد أحمد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان
7	عبدالرحمن محمد أحمد	استاذ مساعد	قسم التربية الرياضية جامعة النيلين
8	حمدالنيل إسماعيل	استاذ مساعد	وزارة الشباب والرياضة
9	محمد صالح وداعة	خبير	مركز الخرطوم لتطوير الكرة الطائرة