

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .
- ثالثاً : المراجع المرتبطة بشبكة المعلومات (الإنترنت) .

أولا : المراجع العربية :

١. إبراهيم سلامة : اللياقة البدنية اختبار وتدريب ، مكتبة نبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
٢. أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ م .
٣. _____ : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٤. إجلال على حسن : " تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأنقال لتنمية القدرة وعلاقتها بمستوى أداء الضربة الساحقة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ م .
٥. أحمد أمين محمد : " برنامج تدريبي فى الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الآلى فى التحكيم " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
٦. أحمد الجمال : أسلوب وفن الكرة الطائرة ، مطبعة الأمل ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٧. أحمد خضرى محمد : " برنامج تدريبي مقترح وأثره لى تنمية مهارة الدفاع عن الملعب لناشئى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٦ م .
٨. أحمد كسرى عبد النبى : " بحث الخصائص الفنية لمهارة الضرب الساحق وطرق تطويرها مع مختلف أنواع الإعداد فى الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، روسيا ، ١٩٨١ م .
٩. _____ : موسوعة الكرة الطائرة ، الجزء الأول ، مطبعة سمير ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
١٠. إخلاص عبد الحفيظ ، مصطفى باهى : طرق البحث العلمى والتحليل الاحصائى فى المجالات التربوية والنفسية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .
١١. أسامة عبد الرحمن : " تأثير اختلاف الوسط التدريبى على فعالية الاداء لحركات الرجلين المبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة " ، رسالة دكتوراه ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ م .
١٢. أكرم ذكى خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط٢ ، دار الفكر العربى للطباعة والنشر ، عمان ، ١٩٩٦ م .
١٣. إمين وديع فرج : فن الكرة الطائرة ، مطبعة المصرى ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٨ م .
١٤. _____ : " دراسة برنامج مقترح فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
١٥. _____ : الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب ، منشأة المعارف ، ١٩٩٠ م .

١٦. الهام عبد الرحمن : فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية بنات ، الإسكندرية ، العدد ١٢ ، ١٩٩٧ م .
١٧. إيهاب محمد عبد الفتاح : " أثر التدريب بالأثقال على مستوى الأداء فى مهارة الضرب الساحق للناشئين فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ م .
١٨. إيمان عبد الله زيد : " استخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية فى الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .
١٩. أيمن عبده محمد : " تأثير برنامج تدريبي لتحسين القوة المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة على بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٣ م .
٢٠. أمر الله أحمد البساطى : قواعد وأسس التدريب الرياضى وتطبيقاته ، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، مؤسسة المعارف ، ١٩٩٨ م .
٢١. أمين أنور الخولى : الرياضة والمجتمع ، سلسلة كتب شهرية ، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والأدب ، الكويت ، ١٩٩٦ م .
٢٢. إيهاب عزت عبد اللطيف : " تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
٢٣. الدسوقي إسماعيل توفيق : " دراسة فعالية الضربة الهجومية من المنطقة الخلفية فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٢٤. بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٢٥. تامر محمد طلعت : " تأثير برنامج تدريبي مائى لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
٢٦. حسين الغمرى محمد : " أثر استقبال الإرسال على نتائج مباريات الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
٢٧. حمدى عبد المنعم احمد : " وضع بطارية لقياس الاستعداد المبدئى المورفولوجى لاختبار ناشئى الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
٢٨. _____ : الكرة الطائرة (مهارات - خطط - قانون) ، مؤسسة كليبواترا للطباعة ، ١٩٨٤ م .

٢٩. _____ : طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٦م .
٣٠. حنان عبد الفتاح : " تأثير التدريب الفترى منخفض الشدة على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهارتى التمير والإرسال للناشئين فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
٣١. حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
٣٢. _____ : " أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
٣٣. خالد محمد زيادة الدسوقي : " وضع بطارية لقياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب للاعبى الدرجة الأولى فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .
٣٤. _____ : " تأثير برنامج التدريب بالانتقال بالأساليب المكثفة والموزعة والمكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارة لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠م .
٣٥. خيرية السكرى ، محمد جابر بريقع : تمرينات الماء ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
٣٦. _____ : مفهوم التدريب فى الوسط المائى وتطبيقاته فى الألعاب الجماعية والفردية ، مقال ، ٢٠٠٢م .
٣٧. _____ : مفهوم التدريب فى الوسط المائى وتطبيقاته فى الألعاب الجماعية والفردية ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضة والعلوم ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
٣٨. خيرية السكرى ، محمد جابر بريقع ، عاصم محمد العشماوى : التخطيط لتدريب الأداء الفنى فى الوسط المائى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
٣٩. خيرية السكرى ، محمد بريقع ، يوسف دهب : مدخل الإستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجرى خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضة والعلوم ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٤٠. نكى محمد حسن : الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية والخطية) ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨م .
٤١. نوقات عبيدات وآخرون : " البحث العلمى مفهومه - وأدواته - وأساليبه " ، ط ٥ ، دار الفكر للطباعة ، الأردن ، ١٩٩٦م .
٤٢. زينب فهمى وآخرون : الكرة الطائرة ، الجزء الأول ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٤م .

- ٤٣ . _____ : الهوكى ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٤٤ . سعد محمد قطب ، : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٨٥ م .
لؤى غانم سعيد
- ٤٥ . سلمى نصار ، : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
ذكى درويش ،
عصام حلمى
- ٤٦ . شريف محروس محمد : " دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليومترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
- ٤٧ . عائشة محمود مصطفى : " علاقة القدرة والرشاقة بالمستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ٤٨ . عبد الحميد احمد : الملاكمة ، ط٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ٤٩ . عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٥٠ . عبد العاطى عبد الفتاح : " تأثير برنامج مقترح لناشئى الكرة الطائرة على تنمية بعض الأداءات المهارية " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨ م .
- ٥١ . _____ : الكرة الطائرة للجميع (تعليم - تدريب - تنظيم وإدارة) ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩ م .
- ٥٢ . عبد العاطى عبد الفتاح ، : تأثير تمرينات دورة الإطالة تقصير على تنمية القدرة العضلية ودقة مهارتى الإرسال من أعلى والضرب الساحق للناشئات فى الكرة الطائرة ، المجلة العلمية - الرياضة علوم وفنون ، والمجلد التاسع عشر ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
- ٥٣ . عبد العزيز النمر ، : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، ٢٠٠٠ م .
ناريمان الخطيب
- ٥٤ . عادل عبد البصير : التدريب الرياضى المتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥٥ . عادل محمد محمد حسن : " تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٥٦ . عصام حلمى ، : الطب الرياضى والتمرينات العلاجية فى الماء ، للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
أسامه رياض

٥٧. عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٥٨. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
٥٩. عفاف محمد الوشاحي : " أثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمريض الكرابجية في الهجوم الخاطف في كرة اليد في خطط اللعب " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .
٦٠. علي حسنين حسب الله ، وآخرون : الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
٦١. علي فهمي البيك : حمل التدريب ، مطابع الشرق ، الإسكندرية ، ١٩٨٤م .
٦٢. علي سلامة علي ، محمد الحفناوي : تأثير استخدام تدريبات البليومتر على تطوير مسار الطيران للضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، مجلة بحوث كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠م .
٦٣. علي مصطفى طه : الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون) دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
٦٤. فايزة محمد شبل رزق : " تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .
٦٥. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٦٦. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : علم التدريب الرياضى ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٦٧. _____ : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧م .
٦٨. _____ : علم التدريب الرياضى ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
٦٩. محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
٧٠. محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
٧١. محمد صبحى حسنين ، حمدى عبد المنعم : طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٦م .
٧٢. محمد صبرى عمر : هيدروديناميكا الأداء فى السباحة ، مطابع الشرق ، ١٩٩٧م .

٧٣. محمد على القط : المبادئ العلمية للسباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م .
٧٤. محمد السيد حلمي : " تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسن السرعة الحركية للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
٧٥. محمود ربيع البشيهي : " تأثير التدريب بالأحبال المطاطية على القدرة العضلية ومستوى الأداء فى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
٧٦. محمد إبراهيم على : " تأثير استخدام الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥م .
٧٧. محمود حمدى إبراهيم : " العلاقة بين بعض العناصر البدنية والمهارات الأساسية للاعبى الدرجة الأولى فى الكرة الطائرة " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م .
٧٨. محمود وجيه : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
٧٩. مجدى محمد أبو زيد : " مقارنة تأثير كل من أسلوب المشى والجري فى الماء بعمق الوسط وأسلوب التدريب الأرضى التقليدى على بعض الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية للسباحين " ، بحث منشور ، معهد الصحة بالإسكندرية ، ١٩٩٢م .
٨٠. منى محمد عبد الطيف : " تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروأيروبك) على مستوى الإعداد البدنى للمبارزين الناشئين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .
٨١. مصطفى عبد الحليم : " التحليل الحركى للأداء الفنى لدى لاعبى الكرة الطائرة للمعاقين حركيا " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢م .
٨٢. مصطفى إبراهيم شرف : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائى على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
٨٣. مفتى إبراهيم محمد : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٨٤. _____ : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٨٥. منير جرجس إبراهيم ، محمد حسن علوى : الكرة الطائرة ، الجزء الأول ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١م .

٨٦. هدى ضياء الدين : " تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على رفع مستوى الأداء في التمرينات الحديثة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
٨٧. ياقوت زيدان على : " تأثير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للصم والبكم " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
٨٨. يحيى السيد الحاوى : الملاكمة المنهجية (أسس نظرية وتطبيقاته عملية) ، العزيز للكمبيوتر ، الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .
٨٩. يسن احمد يسن : " تأثير برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة على الأهداف المتوقعة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

90. *Allent, scotes* Wining volleyball, 4th edition rws connection in Cpriph , 1993.
91. *Barbara ,* Volleyball seps to sues, secondedition university of Betwere, Newark copyright, 1996.
92. *Barrie Macgregor* Volleyball, reprinted, 1981.
93. *Barrow, H.M . & Megee* A practical approach to measurement in physical education 2nd edition & febiger, Philodelphia, 1973.
94. *Childress Games T.a* "A factor and discriminalleanal-gsis to idenlify and determine The effectiveness of selected physical variables in predicting a successful basketball performance" unpublished doctoral dissection, North western state university of Lusiana, 1972.
95. *Coutts, D.K.* Leg power candia female volleyball players. Research quarterly. Vol. no.2, 1976.
96. *Cox, Richard H.* "Burgess sport teaching series, teaching volleyball" burgess publiking, company, 1980.
97. *Darlene, Klakaand Petter J.Dum* "Sports and series of volleyball, atie irror company higher education group, inc, 1996.
98. *Flishman E.D* "The study and measurement of physical fitness", prentice, Hall, N.J. 1964.

99. *Gallahue, D, L, & Meadors, W, S* "Lets moueaphyisicall education curriculum for primary intermediate and middle school teacher 2 gndled, kamall hund pullisting co, Towa, 1979.
100. *Goerg Noor* Muscolor power reaction time and Visual perception as realated to striking abilities, abstracts international, Vol. 45, No.8, February, 1985.
101. *Gunter Bulm* "Volleyball training technik taktik rowohittasyen buch veriag gmbh, humburg, 1984.
102. *Horst Baake* "Volleyball basic international training comitte, during the second African tournament, in Cairo", September, 1971.
103. *Knap, B.,* Skill in sport the attainment of proficiency, routledge and kegonpaul, 1983.
104. *Loren Sowule* "Coaches manual 3", Canadian volleyball association, 1984.
105. *Peck, Wiibur H.,* "Volleyball collier books collier macmillonild., London, 1st edition, 1970.
106. *Rosenthal, Cary* "Volleyball the game and how to plait printedion the U.S.A, 1983.
107. *Scott, U. & French* "Measurement and evaluation in physical education, " N.M.C", Brown Company Publishers Dubuque Gowa, 1959.
108. *Singer,R.N.C* Coaching athletics and pagchologe, Nicecrow Hill Book Company, New York, 1972.
109. *Stony Naker, T.F., Brown M.V.H* "Power volleyball", Philadciphia and London, W.B. Sunderscorn, 1970.
110. *Sugury Fupuich* "Agidets volleyball" tsuruslobo prblications limited, U.S.A. ,1978.
111. *Ubahoha.B.Boreiieor* "Muhck", 1972.

ثالثا : المراجع المرتبطة بشبكة المعلومات (الإنترنت) :

قائمة المرفقات

- مرفق (١) قائمة الخبراء.
- مرفق (٢) تحليل مرجعى لأفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.
- مرفق (٣) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.
- مرفق (٤) الأختبارات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة .
- مرفق (٥) إستمارة تسجيل بيانات اللاعب فى الاختبارات البدنية.
- مرفق (٦) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء عن مكونات البرنامج.
- مرفق (٧) نماذج للوحدات التدريبية اليومية .
- مرفق (٨) الأحزمة وشرائح الحديد المصنعة للبحث وبعض الصور .

مرفق (١)

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمحكمين

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمحكمين

م	الإسم	الوظيفة	التخصص
١	إيهاب إسماعيل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .	سباحة
٢	ثناء عبد الحليم الجمل	أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية والمنازلات كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .	سباحة
٣	جمال عبد الحليم الجمل	أستاذ السباحة بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.	سباحة
٨	خالد محمد زيادة	أستاذ بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.	كرة طائرة
٤	خيرية إبراهيم السكرى	أستاذ التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.	
٥	محمد جابر بريقع	أستاذ علوم الحركة بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.	علوم حركة
٦	محمود حمدى عبد الكريم	أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.	كرة طائرة
٧	ياقوت زيدان ناصف	مدرس بقسم التدريب الرياضى - جامعة كلية التربية الرياضية - طنطا.	كرة طائرة

مرفق (٢)

تحليل مرجعي لأفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

عناصر اللياقة البدنية الأساسية								عناصر اللياقة الدراسات البدنية الاستطلاعية	م
مرونة	رشاقة	سرعة حركية	قوة مميزة بالسرعة	القوة تفصيل	السرعة	القوة العضلية	التحمل		
						التدريب بالانتقال		١ اجلال على حسن " تأثير برنامج مقترح للتدريب بالانتقال لتنمية القدرة العضلية (القوة العضلية) وعلاقتها بمستوى أداء الضربة الساحقة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦م	
			التدريب بالانتقال			التدريب بالانتقال		٢ ابيهاب محمد عبد الفتاح " أثر التدريب بالانتقال على مستوى الأداء في مهارة الضرب الساحق للناشئين في الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨م .	
	التدريب بالانتقال	التدريب بالانتقال				التدريب بالانتقال		٣ عاطف رشاد خليل " تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة " رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .	

عناصر اللياقة البدنية الأساسية								عناصر اللياقة الدراسات البدنية الاستطلاعية	م
مرونة	رشاقة	سرعة حركية	قوة مميزة بالسرعة	القوة لحمل	السرعة	القوة العضلية	التحمل		
برنامج تدريبي مائي	برنامج تدريبي مائي	برنامج تدريبي مائي				برنامج تدريبي مائي		تامر محمد طلعت " تأثير برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩	٤
		التدريب البليومتري	التدريب البليومتري			التدريب البليومتري		محمد السيد حلمي " تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسن السرعة الحركية للاعبى الكرة الطائرة " رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م.	٥
						برنامج تدريبي		عادل محمد محمد حسين " تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م	٦

عناصر اللياقة البدنية الأساسية								عناصر اللياقة الدراسات البدنية الاستطلاعية	م
مرونة	رشاقة	سرعة حركية	قوة مميزة بالسرعة	القوة للحمل	التحمل	القوة العضلية	التحمل		
		برنامج تدريبي باستخدام دورة الإطالة والتقصير				برنامج تدريبي باستخدام دورة الإطالة والتقصير		٧	<p>محمد جابر عبد الحميد ، عاطف رشاد خليل</p> <p>" تأثير بعض أنواع تدريبات دورة الإطالة - تقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الإنتقالية " المؤتمر العلمي الدولي - الرياضة والعولمة، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م</p>
			التدريب البليومتري		التدريب البليومتري	التدريب البليومتري		٨	<p>شريف محروس محمد</p> <p>" دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م</p>

مرفق (٣)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الأختبارات لعناصر اللياقة البدنية
الخاصة بالكرة الطائرة

إستثمار إستطلاع رأى الخبراء حول أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة الطائرة للمهارات
(الضرب الساحق - حائط الصد - الدفاع عن الإرسال - التصير من أسفل)

م	العنصر	الضرب الساحق			حائط الصد			الدفاع عن الإرسال					
		مهم جداً	مهم	غير مهم	%	مهم جداً	مهم	غير مهم	%	مهم جداً	مهم	غير مهم	%
١	قوة مميزة بالسرعة												
٢	تحمل القوة												
٣	السرعة												
٤	الرشاقة												
٥	المرونة												

عناصر أخرى يرى الخبير إضافتها :

م	العنصر	الضرب الساحق			حائط الصد			الدفاع عن الإرسال					
		مهم جداً	مهم	غير مهم	%	مهم جداً	مهم	غير مهم	%	مهم جداً	مهم	غير مهم	%
١													
٢													

مع جزيل الشكر

الباحثة

مرفق (٤)

الإختبارات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

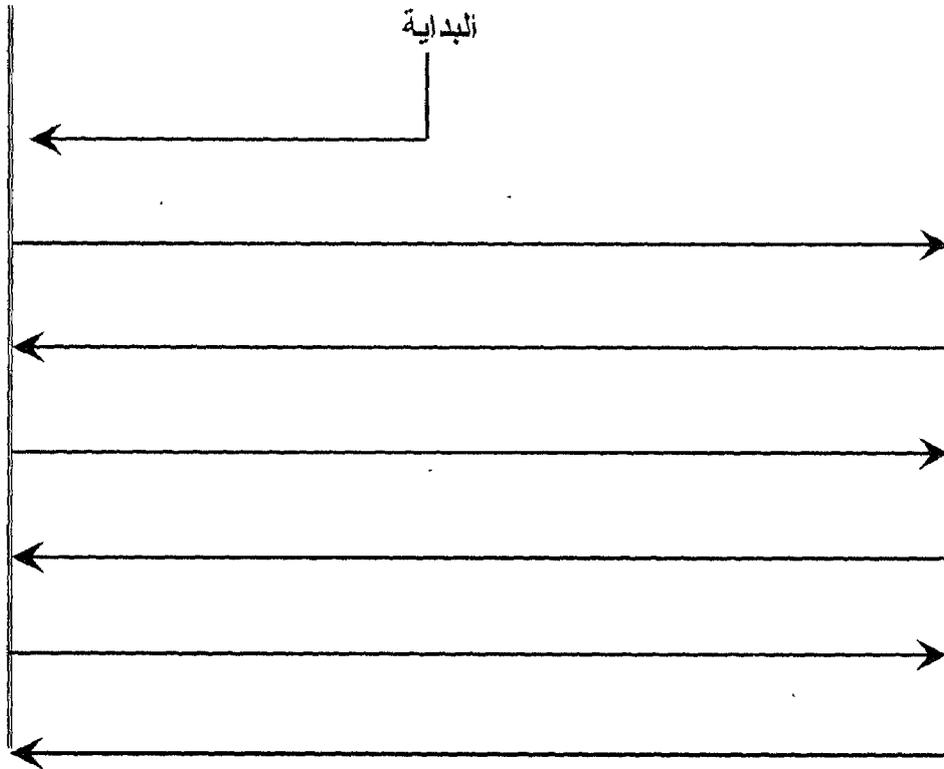
الإختبارات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

أولا : الإختبارات البدنية :

اسم الإختبار : سرعة الخطو الجانبي (الإختبار الياباني)

الغرض من الإختبار : قياس سرعة الخطو الجانبي.

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف — يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ٤,٥ متر .



٤,٥ م

الإختبار الياباني

مواصفات الأداء :

يقف المختبر في منتصف المسافة ، وعند سماع إشارة البدء يتحرك المختبر نحو الخط الذي على يساره باستخدام الخطو الجانبي ، على أن يلامس الخط باليد اليسرى . كما في الشكل السابق .

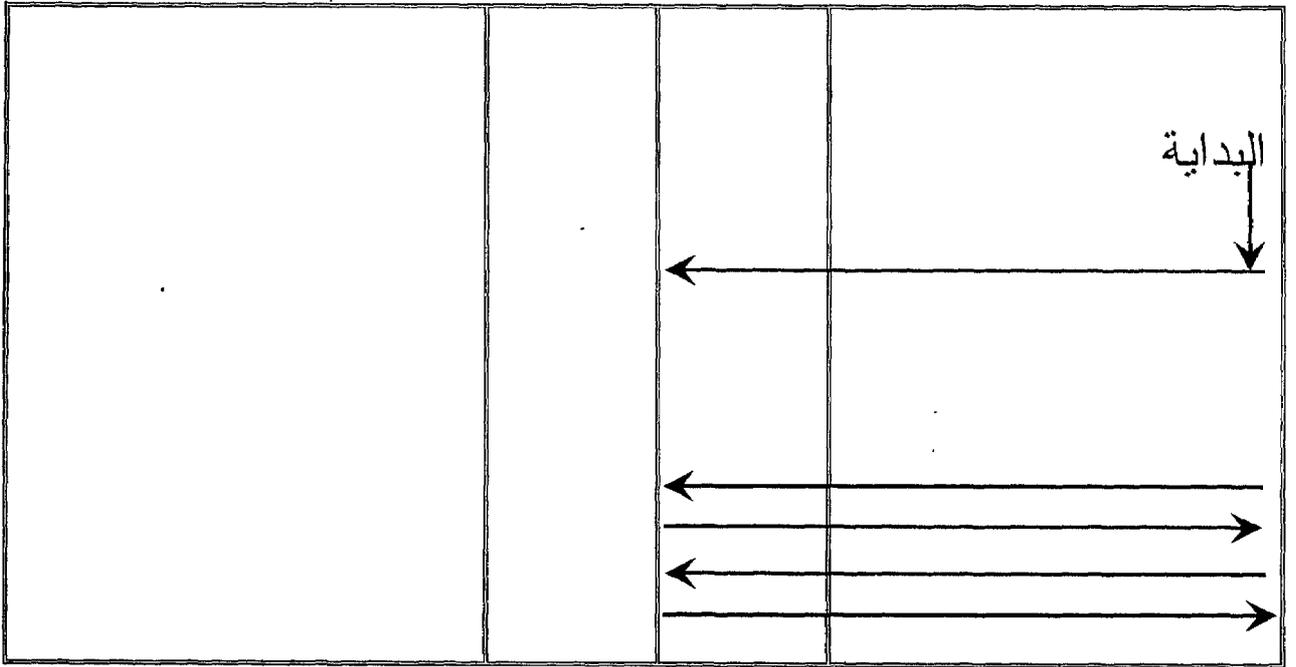
ملحوظة :

يجب عدم تقاطع الرجلين أثناء الخطو الجانبي .

اسم الإختبار : سرعة الجرى للخلف .

الغرض من الإختبار : قياس سرعة الجرى للخلف.

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ملعب كرة طائرة.



سرعة الجرى للخلف

مواصفات الأداء :

يقف المختبر على خط النهاية وظهره مواجه للملعب ، عند سماع إشارة البدء يجرى للخلف (الظهر جهة الملعب) حتى خط المنتصف ، بعد ٥ مرات عدو أى ٤٥ متر ، يحسب له مجموع الزمن بالثانية. كما فى الشكل السابق .

التسجيل وحساب الدرجات :

- يحسب ١٠ نقطة عند تسجيل ٢٠ ث .
- يضاف نقطتين لكل ٠,١ من الثانية يقل عن المعدل السابق.
- يخصم نقطتين لكل ٠,١ من الثانية تزيد عن المعدل السابق .

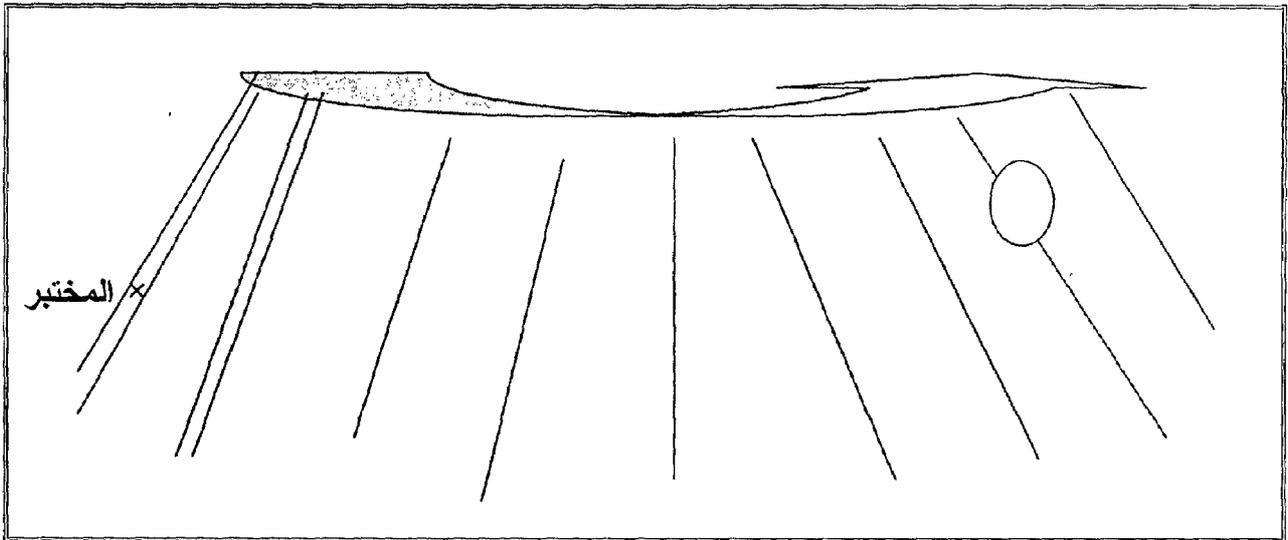
اسم الإختبار : رمى كرة طبية زنة ٣ ك .

الغرض من الإختبار : قياس القوة العضلية للذراع والمنكب.

الأدوات المستخدمة :

شريط قياس - كرة طبية زنة ٣ ك - يرسم خط على الأرض - يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمى يتم تقسيمه لسهولة القياس إلى خطوط عرضية المسافة بينها خمسة (٥) يردات على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة - وتحدد منطقة للرمى طولها (٦) يردات .

يقوم المختبر بالرمى من بينها .



إختبار رمى كرة طبية زنة ٣ ك

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي . يقوم برمى الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة . كما فى الشكل السابق .

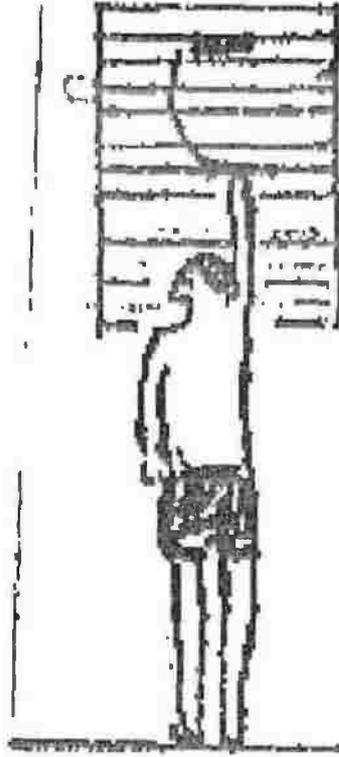
التسجيل وحساب الدرجات:

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

اسم الإختبار : الوثب العمودي من الثبات .

الغرض من الإختبار : قياس قوة الوثب - قياس ارتفاع المختبر .

الأدوات المستخدمة : حائط - طباشير - شريط قياس .



إختبار الوثب العمودي من الثبات

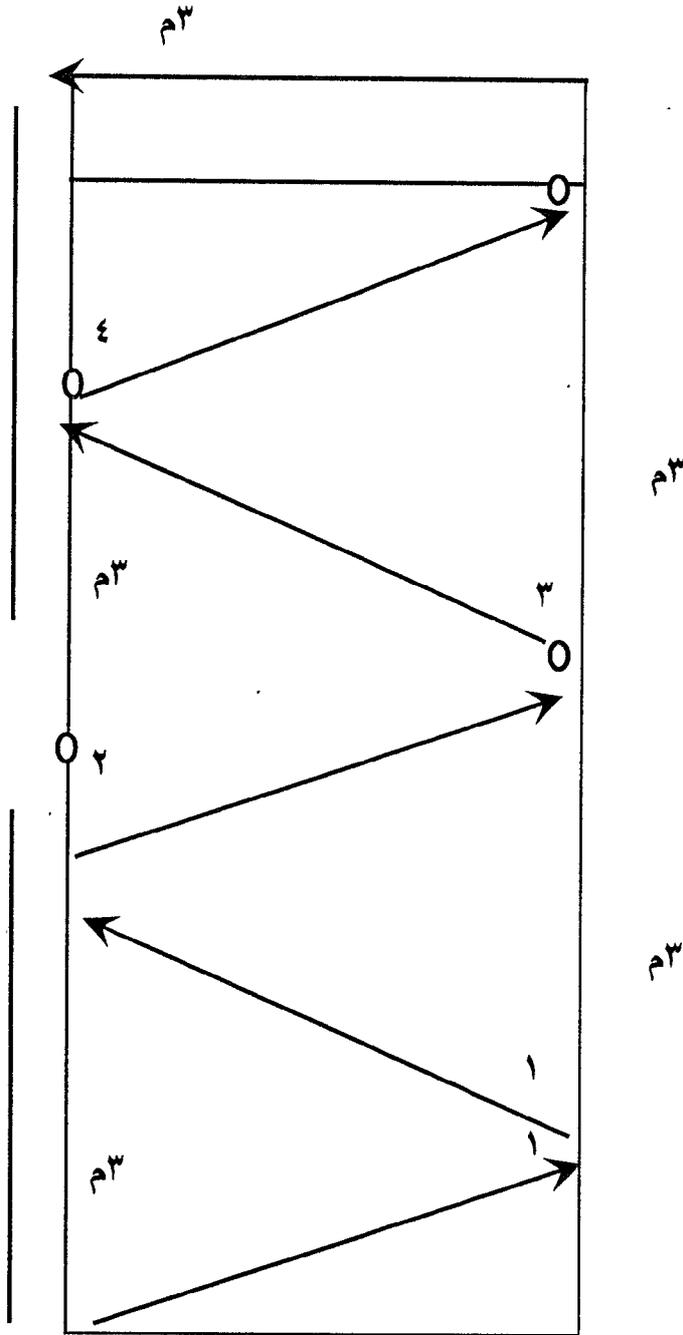
مواصفات الأداء :

تقف المختبرة مواجهة للحائط و الرجلين مضمومتين مع ملامسة الحائط بأطراف أصابع القدمين ، من هذا الوضع تقوم المختبرة برفع الذراع المميزة (الضارية) عالياً ما أمكن على أن يكون الكعبين ملامسين للأرض بواسطة قطعة طباشير يوضع علامة على الحائط أمام نهاية الأصبع الأوسط وتُقاس المسافة من العلامة إلى الأرض بالسنتيميتر . كما في الشكل السابق .

إسم الإختبار : سرعة الجرى المتعرج .

الغرض من الإختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف — تحديد الملعب . كما هو موضح فى الشكل التالى



١,٥م

إختبار سرعة الجرى المتعرج

مواصفات الأداء :

تقف المختبرة على نقطة البداية ، بعد سماع إشارة البدء تنطلق نحو الدائرة رقم (١) لتلامسها بيدها اليمنى ثم تتجه نحو الدائرة رقم (٢) لتلامسها بيدها اليسرى ، وهكذا حتى الدائرة الخامسة ، حيث يتوقف حساب الزمن فور ملامستها ويحسب لها الزمن التي أستغرقتة في أداء الاختبار بالثانية .

اسم الاختبار : مرونة (ثنى الجذع من الوقوف) .

الغرض من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ .

الأدوات المستخدمة :

- مسترة مدرجة طولها ٥٠سم ،
- مكعب من الخشب طول ضلعه ٥٠سم
- يثبت المقياس المدرج بحافة المكعب بحيث يكون نصف المقياس أعلى
- حافة المكعب والنصف الآخر أسفل الحافة.

مواصفات الأداء :

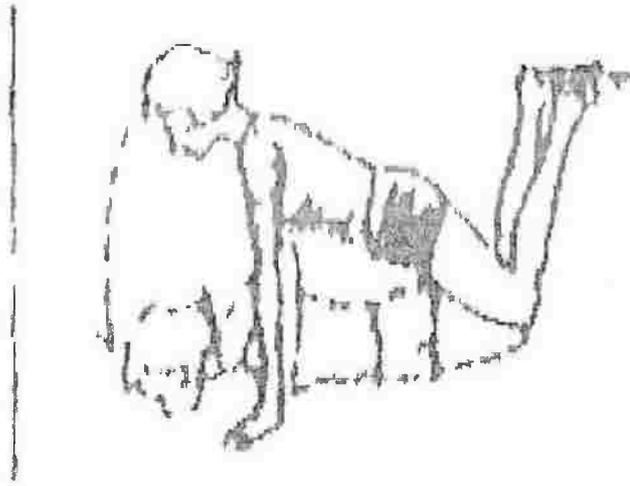
من وضع الوقوف على المكعب ثنى المختبرة الجذع أماما" بحيث تصبح اليد أمام المقياس ، ومن هذا الوضع تحاول المختبرة ثنى الجذع لأقصى مدى يمكن بقوة وبيطئ مع مراعاة عدم تصالب عضلات الذراعين وعدم ثنى الركبتين كما يجب أن تحتفظ المختبرة بوضعها النهائى من (٢ : ٣) ثنى .

التسجيل :

تسجل اللاعبة أقصى نقطة تصل إليها أطراف الأصابع على المقياس وتكون الدرجة بالسالب فى حالة وضع أطراف الأصابع على المقياس فى النصف أعلى الحافة وتكون بالموجب فى حالة وضع أطراف الأصابع على المقياس فى النصف أسفل الحافة .

اسم الاختبار : اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات).

الغرض من الاختبار : قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين.



اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل

مواصفات الأداء :

من وضع الانبطاح المائل تقوم المختيرة بثني المرفقين إلى أن تلامس الأرض بالصدر ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات . كما فى الشكل السابق .

توجيهات :

- ١- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .
- ٢- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجيل :

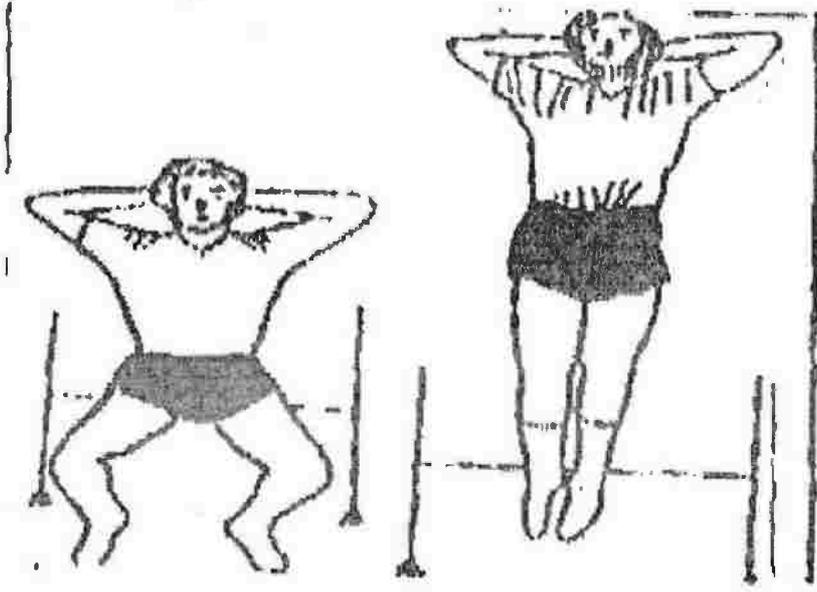
يسجل للمختيرة عدد المحاولات الصحيحة التى قامت بها .

اسم الإختبار : الوثب العمودى من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفاً .

الغرض من الإختبار : قياس جلد عضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة :

قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (الحبل موازى للأرض) ارتفاعه خمسون (٥٠) سم ، يوضع هذا الجهاز خلف المختبر أثناء الأداء .



اختبار الوثب العمودي من الوقوف

مواصفات الاختبار :

يتم اجراء الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان منثنيتان نصفاً، تقوم المختبرة بالوثب على أن يوازي الحبل الأفقى بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقى بالمقعدة ، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات . كما في الشكل السابق .

ثانياً : الإختبارات المهارية :

اسم الإختبار : التمرير من أسفل بالحبل .

الغرض من الإختبار : قياس دقة مهارة التمرير من أسفل .

الأدوات المستخدمة :

- ملعب كرة طائرة ، مناطق محددة (٣×٣م) .
- حبل (٩م) ويوضع على ارتفاع (٢م) من الأرض كما في الشكل التالي .
- عدد (٢) كرة طائرة .
- قوائم .
- زميلتين لأرجاع الكرات .
- مسجل .
- ورقة تسجيل .

مواصفات الأداء :

- تقف اللاعبة المختبرة × في المنطقة المحددة في المساحة الخلفية من الملعب.
- تستقبل التمريرات من الممرر الذي يقف في المنطقة المحددة .
- تقوم المختبرة × بأداء مهارة التمرير من أسفل بحيث تمرر الكرة لتسقط داخل المنطقة المحددة (٣×٣م) يمين ، ويسار .

القواعد :

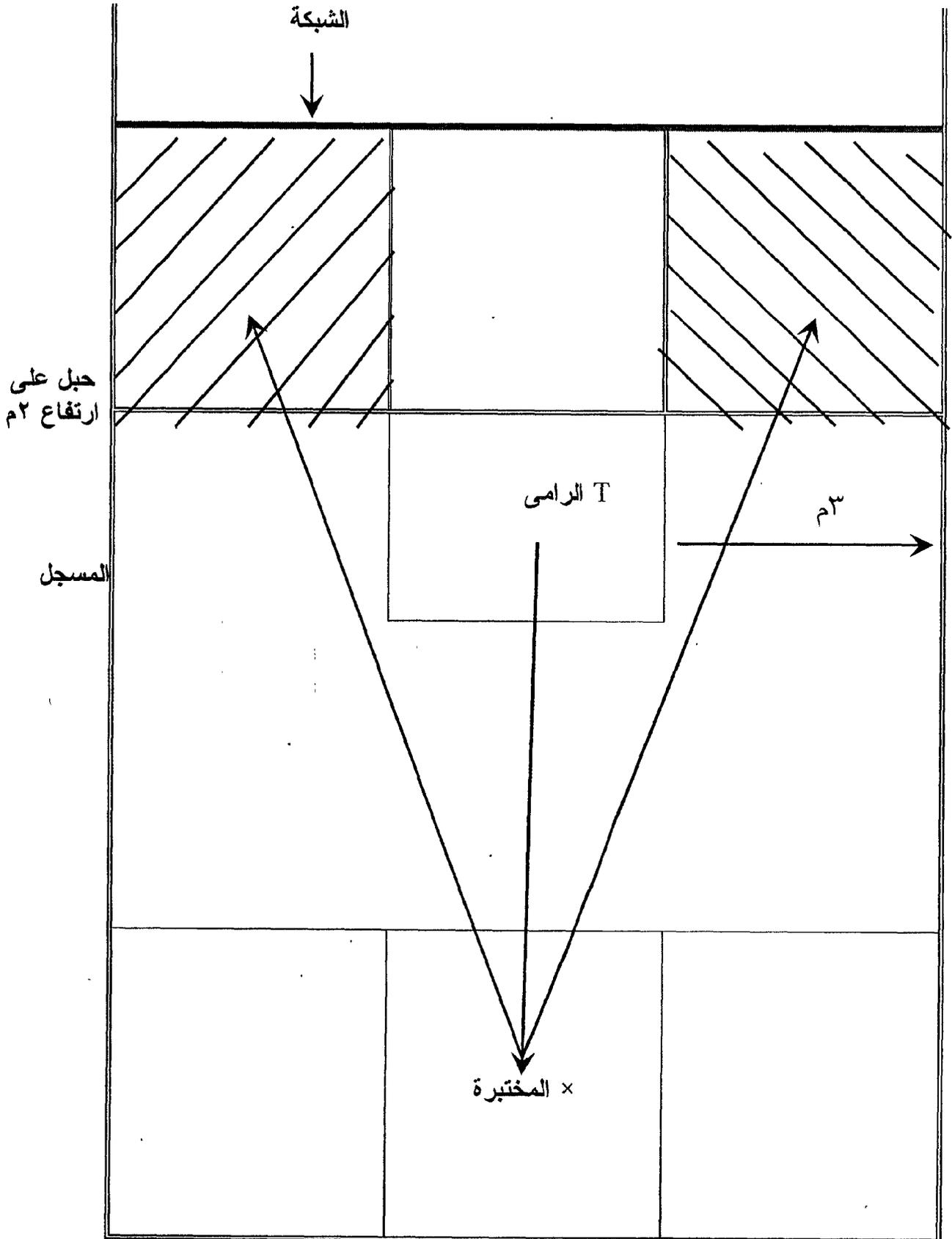
- يعطى لكل لاعبة محاولتين في كل اتجاه قبل البدء في الأختبار الفعلي .
- يعطى الممرر المختبرة × (٢٠) محاولة لتقوم بتمرير الـ ١٠ محاولات الأولى يمينا" ، والـ ١٠ محاولات الثانية يساراً من فوق الحبل إلى المناطق المحددة .
- تعاد المحاولة عند تداخل الكرة مع الحبل .

التسجيل :

تسجل نقطة واحدة لكل تمريرة تمر من فوق الحبل ألى داخل المنطقة .

ملحوظة :

تتراوح الدرجة من (صفر) ، (٢٠) .

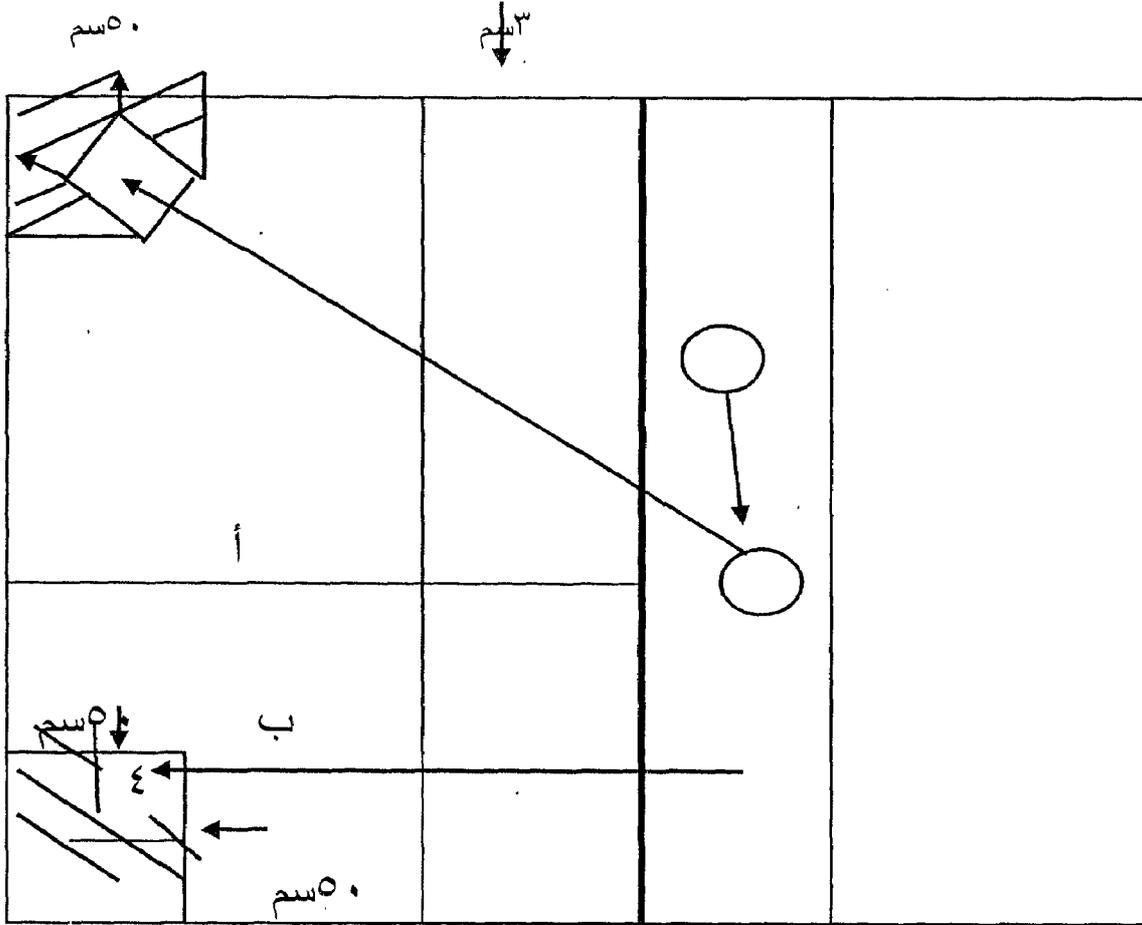


اسم الإختبار : الضرب الساحق القطرى والخطى.

الغرض من الإختبار : قياس دقة الهجوم القطرى والخطى.

الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة طائرة — مرتبتان توضع إحداهما فى الركن الخلفى الأيمن ، والأخرى توضع فى الركن الخلفى الأيسر ، بحيث تبعد كل منهما ٥٠ سم عن خطى الجانب وخطى النهاية.



إختبار الضرب الساحق القطرى والخطى

مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من مركز ٤ ، وينبغى أن تكون المرتبتان بمثابة نقطتى إنتقاء الضرب الساحق القطرى أو الخطى ، ويكون بأداء الضربة الساحقة ١٥ مرة على كل مرتبة.

التسجيل وحساب الدرجات :

- ٤ درجات لكل ضربة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة ،
- ٣ درجات لكل ضربة صحيحة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة ،
- درجتان لكل ضربة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة أ أو ب .

اسم الإختبار : إختبار تكرار حائط الصد . Repeated Block Test

الغرض من الإختبار : قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد في أكثر من موقع على الشبكة .

الأدوات المستخدمة :

- ملعب كرة طائرة .
- مقعدان .
- كرطان طائرة .
- ساعة إيقاف .
- شبكة بارتفاع قانوني للإناث .

		المدرّب	
	المختبر		
	x	المدرّب	

مواصفات الأداء :

- يوضع المقعدان في منطقتي ٢ ، ٤ وعلى بعد ٥٠ سم من الشبكة
- يقف المساعدان على المقعدان (كل مساعد على مقعد) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار ٢٠ سم .
- تقف اللاعبة في منتصف منطقة الـ ٣م في نصف الملعب المواجه ، وفور سماعها لإشارة البدء عليها أن تتجه إلى إحدى الكرتين للوثب ولامستها بكلتا يديها من أعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ثم تهبط لتعاود الجرى إلى الكرة الثانية لتلامسها بنفس الأسلوب ، ثم تعود للكرة الأولى لأداء نفس العمل وهكذا يكرر الأداء لمدة ١٥ ث .

الشروط : في كل مرة تثب فيها اللاعبة لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة باليدين .

مرفق (٥)

إستمارة تسجيل بيانات اللاعب فى الإختبارات البدنية

الإسم : السن : الطول : الوزن :

ملاحظات	بعدى	بينى	قبلى	الإختبارات	الغرض
				إختبار سرعة الجرى الجانبى .	الجرى
				إختبار سرعة الجرى للخلف.	
				إختبار رمى كرة طيبة زنة ٣ كجم .	
				إختبار الوثب العمودى من الثبات.	
				إختبار الجرى المتعرج .	
				إختبار ثنى الجذع من الوقوف .	
				إختبار الجلوس من الرقود ٢٠ ث.	
				إختبار الإنبطاح المائل ثنى ومد الذراعين.	
				الوثب العمودى من الوقوف والركبتين منثنتين .	
				إختبار التمرير من أسفل بالحبل .	
				إختبار الضرب الساحق الخطى .	الجرى
				إختبار الضرب الساحق القطرى .	
				الضرب الساحق الخطى - القطرى	
				إختبار حائط الصد .	



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضى

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة " وسام رفعت محمود يحيى " بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير فى الكرة الطائرة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائى على تحسين مستوى اداء بعض المهارات الاساسية لناشئات الكرة الطائرة " .

وتتشرف الباحثة بأن تستعين برأيكم فى التعرف على مكونات البرنامج التدريبى وعدد الوحدات التدريبية الكلية والأسبوعية ونسب توزيع الأحمال التدريبية وتشكيل دورة الحمل خلال فترتى الإعداد البدنى العام والخاص وماقبل المنافسة.

- نسبة الإعداد البدنى الخاص من الإعداد البدنى الكلى :

٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٥	٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

- فترة ما قبل المنافسة :

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	عدد الأسابيع
												رأى الخبير

- نسبة فترة ما قبل المنافسة من الإعداد البدنى الكلى :

٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٥	٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

- نسبة الإعداد البدنى العام إلى الإعداد البدنى الخاص فى مرحلة الإعداد العام :

١٠٠	٦٠ : ٤٠	٤٠ : ٦٠	٢٥ : ٧٥	٣٣ : ٦٦	٥٠ : ٥٠

- نسبة الإعداد البدنى الخاص إلى الإعداد البدنى العام فى مرحلة الإعداد الخاص :

١٠٠	٦٠ : ٤٠	٤٠ : ٦٠	٢٥ : ٧٥	٣٣ : ٦٦	٥٠ : ٥٠

- نسبة الإعداد البدنى الخاص إلى الإعداد البدنى العام فى مرحلة ما قبل المنافسة :

١٠٠	٦٠ : ٤٠	٤٠ : ٦٠	٢٥ : ٧٥	٣٣ : ٦٦	٥٠ : ٥٠

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع :

٧	٦	٥	٤	٣	عدد الوحدات
					رأى الخبير

- زمن الوحدة التدريبية :

١٨٠ : ٩٠ ق	١٥٠ : ٩٠ ق	١٢٠ : ٩٠ ق	٩٠ : ٦٠ ق	٦٠ : ٤٥ ق

- تشكيل الحمل خلال الدورة التدريبية (المتوسطة) الأولى :

٢ : ٣	٢ : ٢	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١

- تشكيل الحمل خلال الدورة التدريبية (المتوسطة) الثانية :

٢ : ٣	٢ : ٢	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١

- تشكيل الحمل خلال الدورة التدريبية (المتوسطة) الثالثة :

٢ : ٣	٢ : ٢	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١

- توزيع نسب عناصر اللياقة البدنية العامة خلال فترة الإعداد العام :

العناصر	النسبة المئوية	م
التحمل .	%	١
القوة العضلية .	%	٢
السرعة .	%	٣
المرونة .	%	٤
الرشاقة .	%	٦
الإجمالي	%	

- توزيع نسب عناصر اللياقة البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد الخاص :

م	العناصر	النسبة المئوية
١	تحمل خاص .	%
	أ- تحمل القوة .	%
	ب- تحمل السرعة .	%
٢	قوة مميزة بالسرعة .	%
٣	سرعة خاصة .	%
٤	مرونة خاصة.	%
٥	رشاقة .	%
	الإجمالي	%

مرفق (٧)

نماذج من الوحدات التدريبية اليومية

نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الاعداد العام)

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (فى فترة الإعداد العام)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التمرين	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	فترات التمرين				
بين المجموعات	بين التمرين		التمرين		
			<p>(وقوف) - الزراعان عالياً - سندا احدى الكفين على راحة كف اليد الاخرى) رفع المعين عالياً مع محاولة شد اليدين بكامل امتدادها عالياً .</p> <p>(وقوف) - الزراعان اليمنى خلفاً - تشبيك) محاولة سحب الزراعين خلفاً عالياً"الثبات" . (ث")</p> <p>(وقوف) - الزراع اليمنى مثلاً عالياً، الاخرى مثلاًخلفاً عالياً) دوران الزراعين .</p> <p>(وقوف) دوران الزراع بالتبادل ثم الاثنتين معا ثم عكس بعضها .</p> <p>(وقوف) لف الجذع جانباً بالتبادل ثم الاتجاهين .</p> <p>(وقوف فتحاً - رفع الزراعين جانباً) ثنى الجذع أماماً أسفل وتبادل لصف الجذع جانباً للمس مشط القدم باليد العكسية .</p> <p>(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم .</p> <p>(وقوف - فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الارض .</p>		

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد العام)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين				
بين المجموعات	بين التمرين		التدريب		
			<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف - فتحة) ثنى الجذع جانباً بالتبادل للمس مشط القدم . - (وقوف - فتحة) طعن جانبي بالتبادل . - (وقوف - فتحة) طعن جانبي بالتبادل مع مسك مشط القدم المفرودة ثم لف الجذع على الرجل المثبتة اماماً و بالتبادل . - (جلوس تربيع - مسك مفاصل القدم) وضع الكعبين على السركتين وضغط الركبتين لأسفل . - (جلوس طولا) ميل الجذع للامام ولمس المشطين بالذراعين . - (جلوس طولا - فتحة) ميل الجذع ولمس المشطين بالذراعين ثم جانباً بالتبادل - (جلوس طولا) فرد احدى الرجلين وثنى الاخرى للخلف ثم لمس مشط القدم المفرودة 		

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد العام)

متغيرات حمل التدريب				الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين	المجموعات	التكرار				
					<p>المشى مع تغيير الاتجاه (زجراج مثلا) داخل المياه لاربع مسافات للامام والخلف و ٨ مسافات للجانبين .</p> <p>- القفز مسافة خطوتين .</p>		
٢ ق	١٠ ث	٢	٢٠	٤٠ ق	<p>- (التقاطع) : من وضع الوقوف فتتحا الذراعان جانبا ، الماء في مستوى الكفين والكفين مواجهان للامام يتم الوثب لاطى مع تقاطع اليد مع احدى الرجلين اماما والاخرى خلفا ، على ان يواجه الكفين لاسفل . يتم الوثب للعودة الى الوضع الابتدائي مرة اخرى ، يكرر الوثب بتبادل وضع احدى الرجلين اماما والاخرى خلفا .</p> <p>- التمرير من اسفل (البحر) :</p> <p>- <u>المهرب (المساعد)</u> : يتخيل المساعد بانه يضرب الكرة في اتجاه اليمين او اليسار مع التمثيل (الصامت) بضرب الكرة بسرعات مختلفة واتجاهات مختلفة .</p>	الإعداد المهاري	

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد العام)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	متغيرات الحمل				
بين التمرينات	بين التمرينات	التكرار	المجموعات	الزمن	التدريب
١٠ ث	١٠ ث	٢	١٠		
٤ ث	٤ ث	٢	٥		
٢ ق	١٠ ث	٢	١٠		

- اللاعب (في الماء) : التحرك السريع نحو الكرة (الخيالية) لكل ضربة موجهة اليه، مع التي المناسب للركبتين ، ومرجحة كلا الذراعين واداء الاراحة المناسبة لتنفيذ التمرير باليدين من اسفل .

- الوثب بتباعد الرجلين : من وضع الوقوف ، يتم الوثب عاليا مع فلتح الرجلين . ثم يتم ضمهما قبل الهبوط لقاغ الحمام على ان تثني الركبتين عند الهبوط حتى يستعيد الاتزان قبل الوثبة التالية .

- الوثب للامام مع تباعد الرجلين : وقوف القدمان متجاورتان ، يتم الوثب الارتدادي لاعلى مع مرجحة احدى الرجلين اماما والاخرى خلفا ، ثم يتم جذبهما معا قبل لحظة الهبوط لقاغ الحمام يتم ثني الركبتين للسماح بهبوط لين ، ويسمح هذا ايضا باطالة زمن الهبوط والذي يمكن من استعادة الاتزان قبل الوثبة التالية ، مع ملاحظة تغيير وضع الرجلين بالتبادل ، تحسب كل وثبة بعدة واحدة ، ، .

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد العام)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام		
فترات الراحة	فترات التمرين						
بين المجموعات	بين التمرين	المجموعات	التكرار				
٢ ق	١٠ ث	٢	٢٠	٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> - ارتداء الحزام وكذلك الاساور في اليد المصمم للبحث وعمل مهارة التمرير من اسفل بطول حمام السباحة . - اخذ خطوة يمينا واستقبال كرة ويسارا واستقبال كرة وكذلك للمام والخلف . - (من وضع الوقوف - الظهر ملامس لحائط الحمام) اللذراعان بجانب الجسم والكفان - مواجهان ومتلاصقان للحائط (يون تشيغ) ، يتم ثني احد الركبتين لاعلى و لاقصى مسافة ممكنة من ٢٠مرة بجانب ثني الجذع اماما . - (من وضع الوقوف - الظهر ملامس لحائط الحمام) اثني ركبة احدى الرجلين لاعلى في اتجاه الصدر ، أمسك الركبة واجذبها نحو الصدر واضغط بهذا الوضع لمدة ٥ - ١٠ ث قبل نزلها . - عمل ابطالة للجسم واخذ شهيق وزفير . 	الإعداد الخططي	
١ ق	١٠ ث	٢	٢٠	٢٠ ق			
١ ق	١٠ ث	١	١	١٠ ث		الجزء الختامي	

نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد الخاص)

اليوم : الأربعاء
 زمن الوحدة : ٦٠

الأسبوع : السادس
 درجة العمل : متوسط

الغرض من الوحدة : يدنى - مهاري - خططي .

متغيرات حمل التدريب				الهدف من التمرين	الزمن ت-ق	التمرين	نوع الوحدة	الجزء التدريبي	
فترات الراحة	بين التمرين	المجموعات	التكرار					الشدة	خارج الماء
		١	١		١٩، ١٢ : ٣ من			خارج الماء	الإحصاء
		١	١		١٢ : ٧ ومن ٥ : ٢ من			داخل الماء	
		٢	٢٠		(١٢، ٨، ٧، ٦، ٥، ١)			الإعداد البدني	الجزء الختامي
٢٢	١٠	١	٢٠		(١٩، ٢٠، ٩، ١٨، ٢، ٤)			الإعداد البدني	
		٢	٢٠		١٧			الإعداد البدني	
		١	٢٠		٦، ٥، ٤، ٣			الإعداد البدني	
		١	١		١٣			الإعداد البدني	
		١	١		عمل مجموعات اطالة للجسم واخذ شهيق وزفير . جرى خفيف حول الحمام .			الجزء الختامي	

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (فى فترة الإعداد الخاص)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التمرين	الجزء التدريبي	الأيام		
فترات الراحة	بين التمرين						
بين المجموعات	بين التمرين	١	١	١٠ ق	<p>الجرى حول حمام السباحة لمدة ٣ ق.</p> <p>الجرى الجانبى حول حمام السباحة ١ ق.</p> <p>(وقوف - تشبيك رسع اليد) تشي الرسع يميناً ويساراً ثم الدوران .</p> <p>(وقوف - تقوس الرقبة خلفاً) تشي الرقبة اماماً ثم خلفاً ثم يميناً ثم يساراً ثم الدوران .</p> <p>(وقوف) فرد الزراع اليمنى فى اتجاه الكف الايسر وشدها بالزراع الايسر ثم التبادل .</p> <p>(وقوف - الزراع اليمنى خلفاً أعلى الرأس - مسك كوع اليد من الخلف) محاولة سحب الزراع للخلف باليد المكسوة "الثبات ٥ ث .</p> <p>(وقوف - الزراعان عالياً - سند احدى الكفين على راحة كف اليد الاخرى) رفع العقبين عالياً مع محاولة شد اليدين بكامل امتدادها عالياً .</p> <p>(وقوف - الزراعان اليمنى خلفاً - تشبيك) محاولة سحب الزراعين خلفاً عالياً "الثبات ٠ ١ث" .</p> <p>(وقوف - الزراع اليمنى مثاقلاً عالياً ، الاخرى مثاقلاً خلفاً عالياً) دوران الزراعين .</p> <p>(وقوف) دوران الزراع بالتبادل ثم الاثنتين معا ثم عكس بعضها .</p>	خارج الماء	الأربعاء

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد الخاص)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين				
المجموعات	التكرار	١٠ ق	المشيين	داخل الماء	
بين المجموعات	التكرار	١٠ ق	المشيين	داخل الماء	
١٠ ث	٢	٣٠ ق	المشيين	الإعداد البدني	

(وقوف - فتحاً) طعن جانبي بالتبادل مع مسك مشط القدم المفرودة ثم لف الجذع على الرجل المثبتة اماماً و بالتبادل .
المشي على اطراف الاصابع .
المشي على الكعبين .
قم بالتبادل باليدين ، ثم قم بسحب الجسم داخل الماء .
٢٠ مرة تدريب يشبه ركاب الخيل (وضع البحر) .
٤ قفزة لأعلى .
المشي مع تغيير الاتجاه (زجراج مثلاً) داخل المياه لاربع مسافات للامام والخلف و ٨ مسافات للجانبين .
القفز مسافة خطوتين .
القفز عاليًا مع ثني الركبتين للخلف .
(وقوف فتحاً - الزراعان مستقيمان - المسافة بين القدمين بالتساع الكتفين) اصل دوائر كاملة بالترتيب مع الامام في اتجاه عقارب الساعة .
كرر من ١٠ : ٢٠ مرة ثم اعكس الاتجاه للخلف .

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد الخاص)

متغيرات حمل التدريب		مجموعات	التكرار	الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين						
١ ق	١٠ ث	٢	١٠		(وقوف فتحاً - المسافه بين القدمين باتساع الكتفين - الظهر مستقيماً مستنداً على حائط الحمام) ارفع الذراعين في مستوى الكتفين مع ثني المرفقين بزاوية ٩٠ مع العضد ، وتكون الذراعين ممسكة بحدال اليدين أو القفازات ، ملامسة ظهر العضد والساعد لحائط الحمام لاعلى ولأسفل (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الكتفين) ثبت احد طرفي الحبل المطاط في جزء ثابت مثل حافة او اسفل الحمام في الجزء الضمحل منه ، امسك الطرف الاخر للحبل باليدين ثم ارجع للخلف حتى يستقيم الحبل ، الاكتاف تشير للامام ، بيظه اجنب الحبل المطل على بجانب الجسم و للخلف ثم عد وبيظه يرجع الحبل للوضع الاصلى حيث تمتد الذراعين كاملاً للامام . (من وضع الوقوف فتحاً - القدمان باتساع الصدر) ثبت احد طرفي الحبل المطاط في مكان ثابت مثل سلم الحمام في الجزء الضمحل منه ، تحرك جانباً بعيداً عن مكان تثبيت الحبل حتى تصل الذراع اليمنى التي كامل امتدادها عبر الصدر الجانب الايسر يكون قريباً من مكان تثبيت الحبل ، وضع اليد اليسرى على اعلى مفصل الفخذ الايسر ، شد الحبل مع تحريك الذراع للوصول معاً الى الوضع جانباً ، ثم بيظه اترك الذراع اليمنى لتعود للوضع الابتدائي .		
٢ ق	١٠ ث	٢	١٠				

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد الخاص)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	فترات التمرين				
بين المجموعات	بين التمرين	المجموعات	التكرار		
١ ق	١	٢	١٠		
١ ق	١	٢	١٠		

(وقوف فتحاً - الجنب الأيسر مواجه للحائط الحمام - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين - احدى الزراعين على كامل امتدادها جانبا ممسكة بحافة الحمام - الزراع الاخرى على كامل امتدادها للامام - ويدها مرتديه بدال اليدين وباطن الكف مواجه للحائط) ادفع اليد بعيداً عن الجسم مع لف اليد حتى الوصول لوضع الزراعين جانبا ، وعند الوصول الي نهاية المدى المحدد لف اليد حتى تواجه راحة اليد للامام ، ثم ادفع اليد للامام تجاه الحائط حتى الوصول لوضع الزراع اماما .
 (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الصدر - الظهر مستقيماً ومستنداً على الحائط - الزراعين ممسكة بكبره بلاستيك) ارفع الكرة البلاستيك او المطاطية عند مستوى الصدر ، ضع اليدين فوق الكرة ، ادفع الكرة في خط مستقيم لاسفل (مع امتداد الزراعين كاملاً) ثم اتركها لتصعد ثانية .

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد الخاص)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التمرين	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	فترات التمرين				
بين المجموعات	بين التمرين	المجموعات	التكرار		
١٠ ث	١٠ ث	٢	٥		
١٠ ث	١٠ ث	٢	٥		
١٠ ث	١٠ ث	٢	٥		
<p>وقوف فتحاً - القدمين باتساع الكتفين - الرجلين مستقيمتين - إحدى الزراعين مفرودة امام الجسم بزاوية ٤٥° وكف اليد تشير لاسفل ، والزراع الاخرى مفرودة بجانب الجسم وكف اليد تشير للامام ممسكان بيدال اليدين ثم اخفض الزراع الامامية بضغطها لاسفل وارفع الاخرى واستمر بتبادل الرفع والضغط .</p> <p>وقوف فتحاً - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين) ضع احد طرفي الحبل تحت احد القدمين ممسكاً بالطرف الاخر باليد التي بنفس جانب القدم ، التي المرفق بيده لاعلى تجاه الكتف ابعد ما يمكنك ثم اضغط بالانقباض العضلي اثراني ثم بيده مد المرفق لاسفل حتى الوصول لاقصى مد .</p> <p>(وقوف فتحاً - القدمين باتساع الكتفين) ثبت احد طرفي الحبل المطاط في جزء ثابت مثل حافة او اسفل الحمام في الجزء الضمثل منه ، امسك الطرف الاخر للحبل باليدين ثم ارجع للخلف حتى يستقيم الحبل ، الاكتاف تشير للامام ، بيده اجذب الحبل المطاطي بجانب الجسم و للخلف ثم عد وبيده يرجع الحبل للوضع الاصلي حيث تمتد الزراعين كاملاً للامام .</p> <p>(من وضع الوقوف) امشي على الكعبين عبر الحمام ، ثم الرجوع الى نقطة البداية مع تحريك الزراعين للامام .</p>					

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد الخاص)

متغيرات حمل التدريب			الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين	المجموعات				
بين المجموعات	بين التمرين	المجموعات	التكرار	الزمن	التدريب	إعداد المهاري
١ ق	١٠ ث	٢	٢٠	٢٠ ق		
٢ ق	١٠ ث	٢	١٠			
١ ق	٥ ث	٢	١٠			
١ ق	٤ ث	٢	٨			
١ ق	٤ ث	٢	٦			

الوثب مع اداء حائط الصد :
 المغرب (المساعد) : يضرب الكرة (ساحة) نحو اللاعب الموجود داخل الماء . مع تغيير سرعة الضربة يتخذ اللاعب الموجود في الماء وضع الوثب لاعلى مع اداء حائط الصد وفقا لسرعة الكرة ، ومرقبة الكرة حتى يتم الاتصال بينها وبين اليدين .
 اللاعب (في الماء) : التحرك السريع نحو الكرة (الخيالية) لكل ضربة موجهة اليه ، يتم الوثب لاعلى خارج الماء لاداء حائط الصد ، ومرقبة الكرة حتى يتم الاتصال بينها وبين اليدين . ويستعد اللاعب لاداء حائط الصد التالي .
 الوثب لاعلى : وقوف فتحا المسافة بين القدمين بانساع الكتفين ، الوثب لاعلى مع ضم الرجلين معا عند الوصول لاقصى ارتفاع . الهبوط مع فتح القدمين بانساع الكتفين . يتم ثني الركبتين عند الهبوط مع مدهما عند الوصول لاقصى ارتفاع .
 الوثب يتبادل الرجلين : من وضع الوقوف ، يتم الوثب عاليا مع فتح الرجلين . ثم يتم ضمهما قبل الهبوط لقااع الحمام على ان تنثي الركبتين عند الهبوط حتى يستعيد الاتزان قبل الوثبة التالية .

نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد للمنافسات)

الأسبوع : العاشر
درجة الحمل : أقصى
الغرض من الوحدة : بدنى - مهارى - خطى .

اليوم : السبت
زمن الوحدة : ٢٠٠ ق

متغيرات حمل التدريب		الهدف من التمرين	الزمن تق-ث	التمرين	نوع الوحدة	الجزء التدريبي
فترات الراحة	متغيرات حمل التدريب					
١٠	١		١٥ق	٠، (٢٤ : ١٨)، ١٥، (١٢ : ٣) ٣٠، ٢٦٠	خارج الماء	الإحماء
	١		١٠ق	١٢، ١١، (٥ : ١)	داخل الماء	الجزء الرئيسي داخل الماء
	٢		٥٥ق	٣، ١ ٩، ٦، ٤، ٢ ١٠، ٨، ٧ ٣، ٢ (ضحلة) ١٠، ٧، ٦، ٥	الإعداد البدنى	
	١		٦٥ق		الإعداد المهارى	الجزء الختامى
	١		٤٥ق	تمرين على الضرب الساحق	الإعداد الخطى	
	١		٤٥ق	عمل مجموعة إطلاات لعضلات الفخذ وعضلات الظهر		
	١		١٠ق	جرى خفيف حول الحمام.		

نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد المتأخرات)

اليوم : السبت

زمن الوحدة : ٢٠٠ ق

الأسبوع : العاشر

درجة الحمل : أقصى

الغرض من الوحدة : بدني - مهاري - خططي .

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام		
فترات الراحة	المجموعات					التكرار	
بين التمرين	المجموعات	١	١	١٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول حمام السباحة لمدة ٣ ق. - الجري الجانبى حول حمام السباحة ١ ق. - (وقوف - تشبيك رسع اليد) ثنى الرسغ يميناً ويساراً ثم الدوران . - (وقوف - تقوس الرقبة خلفاً) ثنى الرقبة اماماً ثم خلفاً ثم يميناً ثم يساراً ثم الدوران . - (وقوف) فرد الذراع اليمنى فى اتجاه الكتف الايسر وشدها بالذراع الايسر ثم التبادل . - (وقوف - الذراع اليمنى خلفاً أعلى الرأس - مسك كوع اليد من الخلف) محاولة - سحب الذراع للخلف باليد المعكسية "الثبات ٥ ث". - (وقوف - الذراعان عالياً - سند احدى الكفين على راحة كف اليد الاخرى) رفع العقبين عالياً مع محاولة شد اليدين بكامل امتدادها عالياً . 	خارج الماء	السبت

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (فى فترة الإعداد للمنافسات)

متغيرات حمل التدريب			الزمن	التمرين	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين	المجموعات				
				<p>التمرين .</p>		
				<p>- (وقوف - الذراعان اليمنى خلفاً - تشبيك) محاولة سحب الذراعين خلفاً عالياً الثبات . اث" .</p> <p>- (وقوف - الذراع اليمنى مائلاً عالياً ، الاخرى مائلاً خلفاً عالياً) دوران الذراعين .</p> <p>- (وقوف) دوران الذراع بالتبادل ثم الاثنين معاً ثم عكس بعضها</p> <p>- (وقوف) ثنى الجذع اماماً اسفل للمس مشط القدم</p> <p>- (وقوف - فتحاً) طعن جانبي بالتبادل .</p> <p>- (وقوف - فتحاً) طعن جانبي بالتبادل مع مسك مشط القدم المفرودة ثم لف الجذع على الرجل المثبتة اماماً و بالتبادل .</p> <p>- (جلوس تربع - مسك مفاصل القدم) وضع الكعبين على الركبتين وضغط الركبتين لأسفل .</p> <p>- (وقوف - فتحاً) طعن جانبي بالتبادل .</p> <p>- (وقوف - فتحاً) طعن جانبي بالتبادل مع مسك مشط القدم المفرودة ثم لف الجذع على الرجل المثبتة اماماً و بالتبادل .</p>		

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (فى فترة الإعداد للمنافسات)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التمرين	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين				
بين المجموعات	المجموعات	التكرار			
	٢	٥			
	١	١			
	٢	٢			
	٢	٢			
	٢	٢			
		١٠ ق			
			<p>التمرين</p> <p>(جلوس تريبج - مسك مفاصل القدم) وضع الكعبين على الركبتين وضغط الركبتين لأسفل .</p> <p>(جلوس طولاً) ميل الجذع للأمام ولمس المشطين بالزراعين .</p> <p>(جلوس طولاً - فتحاً) ميل الجذع ولمس المشطين بالزراعين ثم جانبياً بالتبادل .</p> <p>(جلوس طولاً) فرد احدى الرجلين وثنى الاخرى للخلف ثم لمس مشط القدم المفرودة بالزراع العكسية ثم الثبات (٨ مرات) ثم لف الجذع على الرجل المثبته والثبات (٨ مرات) ثم لمس المشط ولف الجذع للخلف بالتبادل مع الرجل الاخرى (٨ مرات) .</p> <p>(رقود) الوصول لوضع الوقوف ثم الجرى للأمام</p> <p>- جرى بسرعات بطول الملعب .</p> <p>مشى فى المياه العميقة ٥ ق .</p> <p>المشى على اطراف الاصابع .</p> <p>المشى على الكعبين .</p> <p>الحجل بعرض حمام السباحة .</p>	داخل الماء	

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد للمنافسات)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التكرار	المجموعات	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين						
	٥ ث		١٥	٢	المشى الجانبي والركبتين منتبھتين بعرض حمام السباحة . القفز مسافة خطوتين . القفز عالياً مع ثني الذراعين للخلف		
	٥ ث		١٥	٢			
	١٥ ث	٥٥ ق	١٠	٢	(من وضع الوقوف على قدم واحدة ، الذراعين مفرودتين اماماً ممسكتان ببدال اليدين) ببطء ادفع الذراعان للخلف للوصول لوضع الذراعين جانباً تحت سطح الماء ، بعد الوصول الى هذا الوضع ، ادرك الكتفين بحيث تواجه الامام ، ادفع الذراعان للامام للوصول الى وضع الذراعين اماماً ، ثم لف الكتفين لتواجه الخارج كرر من ٢٠ : ٣٠ مرة على كل قدم .	الإعداد البدني	
	١٠ ث		١٠	٢	وقوف فتحاً – القدمين باتساع الصدر) ثبت احد طرفي الحبل في سلم او حافة الحمام ، احد اليدين ممسكة بالحبل وتكون على كامل امتدادها ، شد الحبل بشكل فطري تجاه الجسم حتى يتم ثني مفصل المرفق تماماً متجاوزاً الخط الراسي للجسم ، ببطء ارجع للوضع الاصلى .		

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد للمنافسات)

مقدمات حمل التدريب		مجموعات	التكرار	الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين						
بين المجموعات	بين التمرين	٢	١٠				
		٢	٥				
		١	٥				
		٢	٨				
					<p>(وقوف فتحاً - الأقدامم باتساع الصدر) طرف احد الجبل المطاط تحت احدى القدمين و الطرف الاخر ممسكة باليد العكسية لهذه الرجل من امام الفخذ ، حرك الذراع من اسفل لاعلى امام الجسم مع مد الذراع كاملا فوق الكتف . كرر لكل ذراع .</p> <p>(من وضع الوقوف - القدمان باتساع الكتف) ثبت حبلين في سلم او حافة الحمام ، الذراعان ممسكتان بالحبل متقاطعتان (ممثل حرف X) بيده اجذب الحبلين للخلف بجانب الجسم وفي مستوى الصدر ، ثم ارجع الى وضع البداية . من مع تبادل الذراع اليمنى واليسرى .</p> <p>(وقوف فتحاً في وسط الحمام - الذراعان اماما مفرودتين ممسكتان بالبار العائم) اخفض الذراعان بقوة لاسفل تجاه الحوض ما امكانك ، بيده اسمح للبار ان يرتفع لاعلى .</p> <p>(وقوف فتحاً - الظهر مواجه لعائط الحمام - الذراعان منحنيتان) وضع X امام الصدر خذ خطوات جانبية عادية مرة بالرجل اليسرى وخلفها اليمنى (وضع حلى) استمر في التبدل عبر الحمام خطوة خلفية - خطوة امامية ثم اعكس عند الرجوع خطوة للخلف ، خطوة للامام .</p>		

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (في فترة الإعداد للمنافسات)

متغيرات حمل التدريب			الزمن	التمرين	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	فترات التدريب	التكرار				
بين المجموعات	بين التمرين	المجموعات	١٠	٢	٦	٦
	٥ ث	٢	١٠	٢	٦	٦
	١٠ ث	٢	٦	٢	٦	٦

(وقوف) ربع الذراعان امام الصدر ، ابدأ بالمشي عبر الحمام حتى نهاية الحمام ثم العودة بالمشي للخلف مع استقامة الركبتين والرجل في وضع مشدود .
 (وقوف) - تربع الذراعان على الصدر) المشي على اصبع القدمين عبر الحمام ثم العودة بالمشي ثم الرجوع بالمشي للخلف ..
 (وقوف) مد الذراعان اماما في مستوى الكتفين - تشبيك اليدين)
 أخذ خطوة عادية للامام ، ببطء اثني الركبة الامامية ، حافظ على امتداد ركبة الرجل الخلفية بقدر الامكان (وضع الطعن) ويتم تبديل الرجلين عند نهاية الحمام
 - (من الوضع السابق) مع عدم ثني الاطراف - قم بمرجحة الرجل والذراع المقابل لها للامام اقصى ما يمكنك ، اجذب سطح القدم لاعلى بدلا من شده للامام .
 - (من الوضع السابق) ابدأ والرجلين بجوار بعضهما ، والذراعان بجانب الجسم ، ارفع الذراعان جانبا مع فتح الرجلين

تابع نموذج وحدة تدريب يومية (فى فترة الإعداد للمنافسات)

متغيرات حمل التدريب		الزمن	التدريب	الجزء التدريبي	الأيام
فترات الراحة	بين التمرين				
بين المجموعات	بين التمرين	المجموعات	التكرار	الزمن	التدريب
	١٠ ث	١	١٠	٢٥ ق	الإعداد المهاري
	١٠ ث	٢	١٠		
	١٠ ث	٣	١٠		
		١	١	٤٥ ق	
		١	١	١٠ ق	

- الوثب يتباعد الرجلين : من وضع الوقوف ، يتم الوثب عاليا مع فستح الرجلين . ثم يتم ضمهما قبل الهبوط تقاع الحمام على ان تثنى الركبتين عند الهبوط حتى يستعيد الاتزان قبل الوثبة التالية .

- الوثب للأمام مع تباعد الرجلين : وقوف القدمان متجاورتان ، يتم الوثب الارتدادي لاعلى مع مرحة احدى الرجلين اماما والاخرى خلفا ، ثم يتم جذبها معا قبل لحظة الهبوط تقاع الحمام يتم ثنى الركبتين للسماح بهبوط لين ، ويسمح هذا ايضا باطالة زمن الهبوط والذي يمكن من استعادة الاتزان قبل الوثبة التالية ، مع ملاحظة تغيير وضع الرجلين بالتبادل ، تحسب كل وثبة بعدة واحدة .

- اداء خطوات الضرب الساق بطول الحمام .
- ارتداء الحزام وكذلك الاساور وعمل خطوات الضرب الساق .

- تمرين على الضرب الساق
عمل مجموعة إطلاات لمضلات الفخذ وعضلات الظهر .
جرى خفيف حول الحمام .

الإعداد الخططي
الجزء الختامي

الاحماء

- ١- الجرى حول حمام السباحة لمدة ٥ ق.
- ٢- الجرى حول حمام السباحة لمدة ٦ ق.
- ٣- الجرى حول حمام السباحة لمدة ٣ ق.
- ٤- الجرى الجانبى حول حمام السباحة ١ ق.
- ٥- (وقوف - تشبيك رسغ اليد) ثنى الرسغ يمينا ويسارا ثم الدوران .
- ٦- (وقوف - تقوس الرقبة خلفا) ثنى الرقبة اماما ثم خلفا ثم يمينا ثم يسارا ثم الدوران .
- ٧- (وقوف) فرد الذراع اليمنى فى اتجاه الكتف الايسر وشدها بالذراع الايسر ثم التبادل .
- ٨- (وقوف - الذراع اليمنى خلفا أعلى الرأس - مسك كوع اليد من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية "الثبات ١٥ اث" .
- ٩- (وقوف - الذراعان عاليا - سند احدى الكفين على راحة كف اليد الاخرى) رفع العقبين عاليا مع محاولة شد اليدين بكامل امتدادها عاليا .
- ١٠- (وقوف - الذراعان اليمنى خلفا - تشبيك) محاولة سحب الذراعين خلفا عاليا الثبات ١٥ اث" .
- ١١- (وقوف - الذراع اليمنى مائلا عاليا ، الاخرى مائلا خلفا عاليا) دوران الذراعين .
- ١٢- (وقوف) دوران الذراع بالتبادل ثم الاتئين معا ثم عكس بعضها .
- ١٣- (وقوف) لف الجذع جانبا بالتبادل ثم الاتجاهين .
- ١٤- (وقوف فتحا - رفع الذراعين جانبا) ثنى الجذع اماما أسفل وتبادل لف الجذع جانبا للمس مشط القدم باليد العكسية .
- ١٥- (وقوف) ثنى الجذع اماما اسفل للمس مشط القدم .
- ١٦- (وقوف - فتحا) ثنى الجذع اماما اسفل للمس الارض .
- ١٧- (وقوف - فتحا) ثنى الجذع جانبا بالتبادل للمس مشط القدم .
- ١٨- (وقوف - فتحا) طعن جانبي بالتبادل .
- ١٩- (وقوف - فتحا) طعن جانبي بالتبادل مع مسك مشط القدم المفرودة ثم لف الجذع على الرجل المثنية اماما و بالتبادل .
- ٢٠- (جلوس تربييع - مسك مفاصل القدم) وضع الكعبين على الركبتين وضغط الركبتين لأسفل .
- ٢١- (جلوس طولاً) ميل الجذع للامام ولمس المشطين بالذراعين .
- ٢٢- (جلوس طولاً - فتحا) ميل الجذع ولمس المشطين بالذراعين ثم جانبا بالتبادل .
- ٢٣- (جلوس طولاً) فرد احدى الرجلين وثنى الاخرى للخلف ثم لمس مشط القدم المفرودة بالذراع العكسية ثم الثبات (٨ مرات) ثم لف الجذع على الرجل المثنية والثبات (٨ مرات) ثم لمس المشط ولف الجذع للخلف بالتبادل مع الرجل الاخرى (٨ مرات) .
- ٢٤- (رقود) الوصول لوضع الوقوف ثم الجرى للامام
- ٢٥- (رقود) الوصول لوضع الوقوف ثم الدوران للخلف و الجرى للامام .
- ٢٦- جرى بسرعات بطول الملعب .
- ٢٧- (انبطاح) الوصول لوضع الوقوف ثم جرى لآخر الملعب .
- ٢٨- (وقوف فتحا - اليدين امام الصدر) اداء خطوات جانبية امام الشبكة و الوثب .
- ٢٩- (وقوف فتحا) اداء خطوات حائط الصدر على الشبكة ثم ثلاث مراكز (٤ ، ٣ ، ٢) ثم (٤ ، ٥) .
- ٣٠- (وقوف فتحا) اداء خطوات الضربة الساحقة .

احماء داخل الماء

- ١- مشى فى المياه العميقة ٥ ق .
- ٢- المشى على اطراف الاصابع .
- ٣- المشى على الكعبين .
- ٤- الحجل بعرض حمام السباحة .
- ٥- المشى الجانبى والركبتين منتثيتين بعرض حمام السباحة .
- ٦- ٢٠مرة ثنى الركبتين و ٢٠مرة ثنى قطرى و ٢٠مرة حركة بندول الساعة .
- ٧- قم بالتبادل باليدين ، ثم قم بسحب الجسم داخل الماء .
- ٨- ٢٠مرة تدريب يشبه راكب الخيل (وضع البحر) .
- ٩- ٤٠ قفزة لأعلى .
- ١٠- المشى مع تغيير الاتجاه (زجاج مثلا) داخل المياه لاربع مسافات للامام والخلف و ٨ مسافات للجانبين .
- ١١- القفز مسافة خطوتين .
- ١٢- القفز عالياً مع ثنى الذراعين للخلف .

التمارين المهارية

١. (التقاطع) : من وضع الوقوف فتحا الذراعان جانبا ، الماء فى مستوى الكتفين والكفين مواجهان للامام يتم الوثب لاعلى مع تقاطع اليد مع احدى الرجلين اماما والاخرى خلفا ، على ان يواجه الكفين لاسفل . يتم الوثب للعودة الى الوضع الابتدائى مرة اخرى ، يكرر الوثب بتبادل وضع احدى الرجلين اماما والاخرى خلفا .
٢. التمرير من اسفل (البحر) :

المدرّب (المساعد) : يتخيل المساعد بانه يضرب الكرة فى اتجاه اليدين او اليسار مع التمثيل للصامت) بضرب الكرة بسرعات مختلفة واتجاهات مختلفة .

اللاعب (فى الماء) : التحرك السريع نحو الكرة (الخيالية) لكل ضربة موجهة اليه ، مع الثنى المناسب للركبتين ، ومرجحة كلا الذراعين واداء الازاحة المناسبة لتنفيذ التمرير باليدين من اسفل .

٣. الوثب مع اداء حائط الصد :

المدرّب (المساعد) : يضرب الكرة (ساحقة) نحو اللاعب الموجود داخل الماء . مع تغيير سرعة الضربة يتخذ اللاعب الموجود فى الماء وضع الوثب لاعلى مع اداء حائط الصد وفقا لسرعة الكرة ، ومراقبة الكرة حتى يتم الاتصال بينها وبين اليدين .

اللاعب (فى الماء) : التحرك السريع نحو الكرة (الخيالية) لكل ضربة موجهة اليه ، يتم الوثب لاعلى خارج الماء لاداء حائط الصد ، ومراقبة الكرة حتى يتم الاتصال بينها وبين اليدين . ويستعد اللاعب لاداء حائط الصد التالى .

٤. الوثب لاعلى : وقوف فتحا المسافة بين القدمين باتساع الكتفين ، الوثب لاعلى مع ضم الرجلين معا عند الوصول لاقصى ارتفاع . الهبوط مع فتح القدمين باتساع الكتفين . يتم ثنى الركبتين عند الهبوط مع مدهما عند الوصول لاقصى ارتفاع .

٥. الوثب بتباعد الرجلين : من وضع الوقوف ، يتم الوثب عاليا مع فتح الرجلين . ثم يتم ضمهما قبل الهبوط لقاع الحمام على ان تنثنى الركبتين عند الهبوط حتى يستعيد الاتزان قبل الوثبة التالية .

٦. الوثب للامام مع تباعد الرجلين : وقوف القدمان متجاورتان ، يتم الوثب الارتدادى لاعلى مع مرجحة احدى الرجلين اماما والاخرى خلفا ، ثم يتم جذبهما معا قبل لحظة الهبوط لقاع الحمام يتم ثنى الركبتين للسماح بهبوط لين ، ويسمح هذا ايضا باطالة زمن الهبوط والذى يمكن من استعادة الاتزان قبل الوثبة التالية ، مع ملاحظة تغيير وضع الرجلين بالتبادل ، تحسب كل وثبة بعدة واحدة ، وتأخذ فترة ١٠ ثوانى الى ٢٠ ق للرجوع الى الحالة الطبيعية بين التمرينات .

٧. اداء خطوات الضرب الساحق بطول الحمام .

٨. ارتداء الحزام وكذلك الاساور فى اليد المصمم للبحث وعمل مهارة التمرير من اسفل بطول حمام السباحة .

٩. ارتداء الحزام وكذلك الاساور وعمل مهارة حائط الصد بطول حمام السباحة .

١٠. ارتداء الحزام وكذلك الاساور وعمل خطوات الضرب الساحق .

١١. اخذ خطوة يميناً واستقبال كرة ويساراً واستقبال كرة وكذلك للامام والخلف .

١٢. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والاساور .

١٣. اخذ خطوة يميناً والقيام باداء حائط الصد وكذلك يساراً .

١٤. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام والاساور .

١٥. نفس التمرين السابق مع القيام بصد كرة مضروبة .

١٦. اللعب الثنائى لمهارة التمرير من اسفل .

١٧. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام .

١٨. الجرى للامام واداء التمرير من اسفل وكذلك الجرى لليمين واليسار .

١٩. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام .

٢٠. نفس التمرين السابق مع استقبال كرة مضروبة .

٢١. الجرى للامام واداء حائط الصد وكذلك لليمين واليسار .

٢٢. نفس التمرين السابق مع ارتداء الحزام .

٢٣. نفس التمرين السابق مع صد كرة مضروبة .

٢٤. القيام بالصد الثنائى مع ارتداء الحزام والاساور .

٢٥. نفس التمرين السابق من الجرى للامام وكذلك لليمين واليسار .

٢٦. نفس التمرين الثلاثى من الجرى للامام وكذلك لليمين واليسار .

تمريبات الماء

المرحلة الاولى (الاعداد العام)

(الخاصة بالذراعين)

- ١- المشى للأمام حتى نهاية الحمام ، ثم الرجوع بالمشى للخلف الى نقطة البداية .
- ٢- الخطو الجانبي عبر الحمام و الذراعان جانباً .
- ٣- الظهر ملامس لحائط الحمام ، ثنى الساعد زاوية ٩٠ مع العضو المتلاحق لجانب الجسم ، ثنى اصابع اليد لجعل اليد شكل الكأس ، حرك الساعد لملامسة البطن من الجانب الاخر ثم الرجوع لوضع البداية .
- ٤- الظهر مواجه وملامس لحائط الحمام ، ملامسة العضد والمرفق لحائط الحمام ، يتم رفع الساعد ببطء لاعلى فى اتجاه الكتف ثم اضغط بالوضع عندما تصل الى أعلى ، ثم يتم الرجوع ببطء لاسفل و يتم اضافة ثقل من ١ - ٥ باوند لاحداث مقاومة أكثر .
- ٥- (من وضع الوقوف والظهر ملامساً لحائط الحمام) ميل للجسم للأمام و يستند الظهر لحائط الحمام ، فتح القدمين باتساع الصدر ، ثم تحريك الذراعان مفردتان لأعلى و لأسفل ممسكتان بكرة ببطء .
- ٦- (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الصدر - تشير لاصابع القدمين الى الامام) الذراعان اماماً والكفان مواجهان لبعضهما ممسكان مجداف اليدين يتم رفع الذراعان للخلف ببطء للوصول لوضع الذراعان جانباً ثم قلب وضع المجدافين حتى يواجه ظهر اليدين بعضهما ادفع الذراعين اماماً .
- ٧- (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الصدر، الركبتان ممدوتان ، الذراعان اماماً مستقيمة والكفان مواجهان لاسفل) اضغط الذراعان واليدين لاسفل فى اتجاه الحوض ، اضغط بهما قريبان من الجسم ، عندما تصل الذراعان متوازيتان الى الخلف ، اقلب وضع اليدين مع الاحتفاظ بالمرفق فى وضع مستقيم ، ادفع الماء للأمام حتى السطح .
- ٨- (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الحوض - اصابع القدمين مشيرة للأمام) يمك الدمبلز بجانب الجسم ولأسفل ويرفع بثنى المرفقين الى تحت الابط ، ثم ادفع الدمبلز لاسفل بمد المرفقين حتى تصل الذراعان للامتداد الكامل ، و يتم ببطء ثنى و مد المرفقين .
- ٩- (وقوف فتحاً - القدمان باتساع الصدر - اصابع القدمين تشيرا الى الامام مع رفع الذراعان جانباً فى مستوى الكتف) اليدين ممسكه بالدمبلز ، ثم ادفع الذراعان مستقيمتان جانباً اسفل بطريقة بطيئة .
- ١٠- (وقوف فتحاً - القدمان باتساع الحوض - واصابع القدمين تشيرا الى الامام) مسك دمبلز والكفان مواجهان لاعلى ، ادفع الدمبلز للأمام وبعيداً عن الجسم (الذراعان اماماً) ثم ثنى المرفقين لرجوع الدمبلز الى الخلف ، اى ثنى ومد من ٢٠ : ٣٠ مرة ، يمكن مد وثنى الذراعان معاً او بالتبادل .
- ١١- (وقوف فتحاً - الظهر مستقيماً ومستنداً تماماً على حائط الحمام) الفخذ والمرفق ملامسين لحائط الحمام المرفقين مثبتتين والزاوية بين الساعد والفخذ ٩٠ ، الكفين مواجهين لاعلى ، قم بثنى كلا الرسغين فى اتجاه الجسم ، ثم مدهما اقصى ما يمكنك . من ١٠ : ٢٠ مرة ويمكن اضافة مقاومة بالقفزات او البدالات .

(الخاصة بالجذع)

١٢- (من وضع الوقوف فتحاً - القدمين باتساع الصدر ، اصابع القدمين مشيرة للامام) يمسك البار العائم من نهايته بكلتا اليدين ، ببطء يتم لف الجذع من جانب الى جانب لابعد مسافة ممكنة .

(الخاصة بالرجلين)

- ١٣- (قف بالجانب موازياً لطول الحمام ، ممسك بالحائط) ارجحة الرجل للامام والخلف .
- ١٤- (من وضع الوقوف - الظهر مواجه لحائط الحمام) الذراعان جانباً مفردتان ، رفع الرجل لاعلى ثم ارجحة الرجل للخارج ثم للداخل (تبعيد و تقريب) .
- ١٥- (من وضع الوقوف - الظهر ملامس لحائط الحمام) الذراعان بجانب الجسم والكفان مواجهان ومتلاصقان للحائط (بدون تشبيك) ، يتم ثنى احد الركبتين لأعلى ولأقصى مسافة ممكنة من ٢٠مرة بجانب ثنى الجذع اماماً .
- ١٦- (من وضع الوقوف - الظهر ملامس لحائط الحمام) اثني ركبة احدى الرجلين لاعلى فى اتجاه الصدر ، أمسك الركبة واجذبها نحو الصدر واضغط بهذا الوضع لمدة ٥ - ١٠ ث قبل نزولها ، يكرر للرجل الاخرى يكرر من ٥ - ١٠مرات .
- ١٧- (من وضع الوقوف مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين من ٤ - ٦ بوصات - اصابع القدمين للامام وليس للخارج) يتم ثنى ركبة واحدة للوصول الى وضع القرفصاء ، وثنى الرجل الحرة للخلف حتى تصل لارض الحمام لتساعد على الاتزان .
- ١٨- (من وضع الوقوف مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين من ٤ - ٦ بوصات) اصابع القدمين للامام اثني الركبتين لاسفل ما يمكنك بسهولة وبدون توتر ، اضغط بالقدمين على الارض (بدون رفع الكعب) .
- ١٩- (من وضع الوقوف بالقرب من حائط الحمام - او الجلوس على احدى درجات سلم الحمام فى المنطقة الضحلة) ضع جانب القدم لحدى الرجلين (جانب الاصابع الكبير) بالقرب من حائط الحمام ، اضغط جانب القدم فى اتجاه الحائط ملاسته ، استمر واضغط بالانقباض حتى الانتهاء من العد الى رقم ١٠ ثم استرخ ٥ ث ثم كرر بضغط جانب القدم . يكرر من ١٠ : ٢٠مرة .
- ٢٠- (من وضع الوقوف فتحاً مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين حوالى ٦ بوصات) اصابع القدمين تشير للامام ، ارفع الرجل قليلاً للجانب مع دوران القدم للرجل ؛ اضغط بالظهر مستقيماً ، ارفع الرجل جانباً بزاوية ٤٥° يكرر ٢٥مرة .
- ٢١- (من وضع الوقوف موازى لحائط الحمام - او من وضع الجلوس على احدى درجات سلم الحمام) ببطء ادر القدم على شكل فينكه فى الماء ، مبتدأ الدوران من الوضع العمودى .
- ٢٢- (من وضع الجلوس على سلم الحمام) على ان يصنع مفصل الفخذ والركبة زاوية ٩٠ كما لو كنت جالساً على مقعدة الظهر مستنداً تماماً على الحائط والقدمين على الارض ، ضع الكرة المطاطة او البلاستيك بين الركبتين ، اضغط بالركبتين على الكرة بقوة ، واضغط بهذا الضغط مدة ٥ - ١٠ ثوانى ثم استرخ يكرر ٢٠مرة .
- ٢٣- (من وضع الوقوف فتحاً مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين ٤ بوصه ، اصابع القدمين تشير للامام) ارفع الجسم لاعلى ما يمكن على الامشاط ، ثم النزول على الكعبين ، الركبتين مفردتين يكرر ٢٠ - ٣٠مرة .

المرحلة المتوسطة (الاعداد الخاص) :

(الخاصة بالذراعين)

- ١- (وقوف فتحاً - الذراعان مستقيمان - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين) اعمل دوائر كاملة بالذراعين معاً للامام في اتجاه عقارب الساعة . كرر من ١٠ : ٢٠ مرة ثم اعكس الاتجاه للخلف .
- ٢- (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الكتفين - الرجلين مستقيمتين - احدى الذراعين مفرودة امام الجسم بزواوية ٤٥° وكف اليد تشير لاسفل ، والذراع الاخرى مفرودة بجانب الجسم وكف اليد تشير للامام ممسكتان بيدال اليدين ثم اخفض الذراع الامامية بضغطها لاسفل وارفع الاخرى واستمر بتبادل الرفع والضغط يكرر من ٢٠ : ٣٠ مرة .
- ٣- (وقوف فتحاً - الذراعين منثنيتين من الوقوف بزواوية ٩٠° مع الفخذ - اليدين ممسكه بدمبلز) ادفع الدمبلز لاسفل حتى تستقيم الذراع تماماً . واضغط بالذراع قريبة من جانب الجسم يكرر من ١٠ : ٢٠ مرة .
- ٤- (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الصدر - الظهر مستقيماً ومستنداً على الحائط - الذراعين ممسكة بمره بلاستيك) ارفع الكرة البلاستيك او المطاطية عند مستوى الصدر ، ضع اليدين فوق الكرة ، ادفع الكرة في خط مستقيم لاسفل (مع امتداد الذراعين كاملاً) ثم اتركها لتسعد ثانية يكرر من ٢٠ : ٣٠ مرة .
- ٥- (وقوف فتحاً - الجنب الايسر مواجه لحائط الحمام - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين - احدى الذراعين على كامل امتدادها جانباً ممسكة بحافة الحمام - الذراع الاخرى على كامل امتدادها للامام - ويدها مرتديه بدال اليدين وباطن الكف مواجه للحائط) ادفع اليد بعيداً عن الجسم مع لف اليد حتى الوصول لوضع الذراعين جانباً ، وعند الوصول الى نهاية المدى المحدد لف اليد حتى تواجه راحة اليد للامام ، ثم ادفع اليد للامام تجاه الحائط حتى الوصول لوضع الذراع اماماً يكرر من ١٠ : ٢٠ مرة .
- ٦- (وقوف فتحاً - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين - الظهر مستقيماً مستنداً على حائط الحمام) ارفع الذراعين في مستوى الكتفين مع ثني المرفقين بزواوية ٩٠° مع العضد ، وتكون الذراعين ممسكة بدال اليدين او الفقارزات ، ملامسة ظهر العضد والساعد لحائط الحمام لاعلى ولاسفل كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .
- ٧- (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الكتفين) ثبت احد طرفي الحبل المطاط في جزء ثابت مثل حافة او اسفل الحمام في الجزء الضحل منه ، امسك الطرف الاخر للحبل باليدين ثم ارجع للخلف حتى يستقيم الحبل ، الاكتاف تشير للامام ، ببطة اجذب الحبل المطاطي بجانب الجسم و للخلف ثم عد وبيبطة يرجع الحبل للوضع الاصلي حيث تمتد الذراعين كاملاً للامام يكرر من ١٠ : ٢٠ مرة
- ٨- (من وضع الوقوف فتحاً - القدمان باتساع الصدر) ثبت احد طرفي الحبل المطاط في مكان ثابت مثل سلم الحمام في الجزء الضحل منه ، تحرك جانباً بعيداً عن مكان تثبيت الحبل حتى تصل الذراع اليمنى الى كامل امتدادها عبر الصدر الجانب الايسر يكون قريباً من مكان تثبيت الحبل ، ضع اليد اليسرى على اعلى مفصل الفخذ الايسر ، شد الحبل مع تحريك الذراع للوصول معاً الى الوضع جانباً ، ثم ببطة اترك الذراع اليمنى لتعود للوضع الابتدائي .
- ٩- (وقوف فتحاً - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين) ضع احد طرفي الحبل تحت احد القدمين ممسكاً بالطرف الاخر باليد التي بنفس جانب القدم ، اثني المرفق ببطة لاعلى تجاه الكتف ابعده ما يمكنك ثم اضغط بالانقباض العضلي ٣ ثواني ثم ببطة مد المرفق لاسفل حتى الوصول لاقصى مد كرر ٢٠ مرة .

١٠- (من وضع الوقوف - القدمين متباعدتين باتساع الصدر وتشير الاصابع للامام) ثبت احدى طرفى الحبل المطاط فى جزء ثابت مثل مسافة اوسلم الحمام فى المنطقة الضحلة ، امسك الحبل ثم امشى ببطء للامام ، الظهر مواجه منطقة التثبيت ، ادفع احدى الذراعين فى خط مستقيم للامام ، ثم ادفع بالذراع الاخرى ، الدفع يتم حتى وصول الذراعين لاقصى مدى لهما . ثم ارجع للوضع الاصلى . كرر ١٠ : ٢٠ مرة .

١١- (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الصدر) ثبت طرف الحبل فى مكان ثابت مثل سلم الحمام و فى الجزء الضحل منه (خطو للامام بعيداً عن سلم الحمام ، و على ان يوجه الظهر مكان تثبيت الحبل ، امسك مقبض الحبل المطاط بكلتا اليدين ، مد الذراعين لاعلى و للخلف حوالى من ٤ : ٦ بوصه خلف الرأس ، مع الاحتفاظ بالذراعين مستقيمين شد الحبل للامام عن طريق خفض الذراعين لاسفل حوالى من ٤ : ٦ بوصة او حتى زوية الذراعين مفرودتين امام الرأس ، ببطء و تحكم اترك الحبل ليقود الحركة - للخلف جاذباً معه الذراعين خلف الرأس . كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٢- (وقوف فتحاً - المسافة بين القدمين باتساع الكتف) ببطء ارفع الذراع مباشرة من امام الجسم الى اعلى حتى الكتف ، ويكون احدى طرفى الحبل مثبت باحد القدمين من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٣- (وقوف فتحاً - المسافة بين القدمين باتساع الكتف) احدى اليدين ممسكة الحبل و الطرف الاخر مثبت باحدى الرجلين والذراع على كامل استقامتها ، ارفع الذراع جانباً حتى زاوية ٩٠ (فى مستوى الكتف) وهى مستقيمة مع ملاحظة - ان الابهام يشير للاعلى ، اخفض الذراع لاسفل ببطء من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٤- نفس الوضع السابق ولكن هناك يعمل الذراع زاوية ٤٥ مع لف الذراع للداخل بحث يشير ابهام اليد الى الفخذ ، الذراع مستقيماً كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

١٥- (وقوف فتحاً - القدمين باتساع الكتف) مسك البار العائم من خلف الجسم باليدين ، كف اليدين يشير الى اسفل . الذراعين مستقيمين ، مع الاحتفاظ بالجسم فى وضع منتصب ، اضغط البار العائم لاسفل اتجاه المقعدة بخفه وسهولة ارفع البار الى اعلى خلف الجسم ، ثم اضغط بالوضع مرة ١-٢ دقيقة او يمكنك العد الى ٢٥ عده كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

(الخاصة بالجذع)

١٦- (من وضع الوقوف الجانبي لحائط الحمام (الموازي لحائط الحمام - الرجل اليمنى قريبة من حائط الحمام ومتقاطعة خلفاً مع الرجل اليسرى - الذراع اليمنى مستندة على الحائط - الميل بمنطقة الحوض تجاه حائط الحمام بقدر ما تستطيع) استمر فى الوضع من ٥ : ١٠ اثنائى ثم ادفع بمنطقة الحوض للوصول الى الوضع الابتدائى كرر ١٠ امرات لكل جانب .

(الخاصة بالرجلين)

١٧- (من وضع الوقوف) امشى على الكعبين عبر الحمام ، ثم الرجوع الى نقطة البداية مع تحريك الذراعين للامام .

١٨- (الوقوف فتحاً - الذراعين جانباً) خذ خطوة عادية جانبية بالرجل اليسرى ، واضغط بالرجل مستقيمة ان امكن ، ثم انقل الرجل اليمنى متقاطعة من خلف الرجل اليسرى ، ثم اعكس الرجلين فى اخذ الخطوة الاخرى استمر بعمل النقاطات بالتبديل عبر الحمام ثم الرجوع بالنقاط الخلفى كرر من ٤-٥ مرات أو ١٠ : ١٠ ق .

- ١٩- (من وضع الوقوف الجانبي لحائط الحمام - احدى الرجلين الذراعين مستندة بالحائط) ثبت احد طرفي الحبل فى مكان ثابت مثل سلم الحمام ، ثببت الطرف الاخر فى الشريط الملفوف حول مفصل القدم (خلخال القدم) ، العقدة للامام . ابعد عن السلم ببطء حتى يصل الحبل الى الشد الكامل له ، ببطء اجذب الرجل الى الخلف حتى تأتى بجوار الرجل الاخرى (رجل الارتكاز) ، الركبتين مفرودتين لكلا الرجلين . ببطء اترك الرجل كرر من ١٠ : ٢٠ مرة لكل رجل .
- ٢٠- (نفس الوضع السابق - ولكن العقدة من الخلف) مد الرجل المتصلة بالحبل للخلف ، ببطء امشى بعيداً عن السلم مع امتداد الرجل للخلف حتى تشعر بالشد فى الحبل ، شد الحبل للامام حت تصل الرجل الخلفية بجوار الامامية ، ببطء اترك الرجل للرجوع . كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .
- ٢١- (نفس الوضع السابق - ولكن عقدة الشريط الملفوف من الداخل - الظهر مستند على الحائط - والذراعين جانباً ممسكة بحافة الحمام) مد الرجل اليمنى منقطة مع الجسم للجانب كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .
- ٢٢- (من الوضع السابق - الظهر مستنداً لحائط الحمام - الذراعان جانباً) العقدة من الجانب لمفصل القدم اليسرى ، الرجل اليمنى على كامل امتدادها ، ارفع الرجل اليسرى امام الجسم ، حرك الرجل اليسرى مفردة جهة اليمين حتى وصول الرجل الى الخط الوهمى لمنصف الجسم كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .
- ٢٣- (وقوف) احجل على رجل واحدة ، ادفع للاعلى ، ضع القدمين بجوار بعضهما ، احجل بالرجل الاخرى ، استمر فى الحجل عبر الحمام ، اثناء الهبوط ، اهبط على القدم كلها وليس اطراف الاصابع كرر عدة مرات .
- ٢٤- (وقوف) ابدأ والقدمين معاً ، اثنى الركبتين ، ادفع الارض واقفز للامام ، اهبط على كلا القدمين ، ثم عد الى وضع البداية الاصلى عن طريق الوثب للخلف عبر الحمام .
- ٢٥- (من وضع الوقوف بالقرب من سلم الحمام ، ضع احدى القدمين على احد درجات السلم وتكون الركبة مثنية ، اما الرجل الاخرى مفردة) قم بفرد الركبة المثنية لترتفع الرجل الاخرى بجانبها ثم نزلها ببطء كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .
- ٢٦- (من وضع الوقوف - ارفع احد الرجلين مع ثنى ركبتها للخلف - اليد ممسكتان بالدمبلز العائم) الرجل الاخرى مستقيمة تماماً ، اضغط بهذا الوضع من ١٠ أو ١٥ أو ٢٠ أو ٤٥ أو ٦٠ ثانية، ثم اخفض الرجل كرر التمرين من ٥ : ٧ مرات لكل رجل .
- ٢٧- خذ خطوات الطعن على ان تكون الساق مع الفخذ زاوية ٩٠ كرر من ٢ : ٣ خطوات .
- ٢٨- (من وضع الجلوس على احد درجات سلم الحمام فى المنطقة الضحلة) ضع الدمبلز بين مفصلي القدمين ، الرجلين مستقيمين ، ضع الذراعين خلفاً مع الاستناد على اليدين مع ميل الجسم قليلاً للامام ، ادفع الرجلين لاسفل نحو قاع الحمام ، ببطء دع الدمبلز يطفو لاعلى وليس عن سطح الماء، كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

المرحلة المتقدمة (مرحلة الاعداد للمباريات) :

التمرينات الخاصة (بالذراعين)

- ١- (من وضع الوقوف على قدم واحدة ، الذراعين مفرودتين اماماً ممسكتان ببدال اليدين) ببطء ادفع الذراعان للخلف للوصول لوضع الذراعين جانباً تحت سطح الماء ، بعد الوصول الى هذا الوضع ، ادر الكتفين بحيث تواجه الامام ، ادفع الذراعان للامام للوصول الى وضع الذراعين اماماً ، ثم لف الكتفين لتواجه الخارج كرر من ٢٠ : ٣٠ مرة على كل قدم .
- ٢- (وقوف فتحاً — القدمين باتساع الصدر) طرف احد الحبل المطاط تحت احدى القدمين والطرف الاخر ممسكة باليد العكسية لهذه الرجل من امام الفخذ ، حرك الذراع من اسفل لاعلى امام الجسم مع مد الذراع كاملاً فوق الكتف . كرر لكل ذراع من ٥ : ١٠ مرات .
- ٣- (وقوف فتحاً — القدمين باتساع الصدر) ثبت احد طرفي الحبل في سلم او حافة الحمام ، احد اليدان ممسكة بالحبل وتكون على كامل امتدادها ، شد الحبل بشكل قطري تجاه الجسم حتى يتم ثنى مفصل المرفق تماماً متجاوزاً الخط الرأسى للجسم، ببطء ارجع للوضع الاصلى كرر ٢٠ مرة لكل ذراع .
- ٤- (من وضع الوقوف — القدمان باتساع الكتف) ثبت حبلين في سلم او حافة الحمام ، الذراعان ممسكتان بالحبل متقاطعتان (مثل حرف X) ببطء اجذب الحبلين للخلف بجانب الجسم وفى مستوى الصدر ، ثم ارجع الى وضع البداية . كرر من ١٠ : ٢٠ مرة مع تبادل الذراع اليمنى واليسرى .
- ٥- (من وضع الوقوف فتحاً — الاستناد بالظهر على حائط الحمام — ضع الكرة البلاستيك على العضد مع تطويقها بالساعد واليد (عن طريق ثنى مفصل المرفق والكتف) اضغط بالرسغ الى اسفل على الكرة احتفظ بالضغط من ٢-٣ ثواني ، ثم ارخى العضلة كرر ٢٠ مرة لكل ذراع .

(الخاصة بالجذع)

- ٦- (وقوف فتحاً في وسط الحمام — الذراعان اماماً مفرودتين ممسكتان بالبار العائم) اخفض الذراعان بقوة لاسفل تجاه الحوض ما امكنك ، ببطء اسمح للبار ان يرتفع لاعلى كرر من ١٠ : ٢٠ مرة .

(الخاصة بالرجلين)

- ٧- (وقوف) ربع الذراعان امام الصدر ، ابدأ بالمشى عبر الحمام حتى نهاية الحمام ثم العودة بالمشى للخلف مع استقامة الركبتين والرجل فى وضع مشدود .
- ٨- (وقوف — تربيع الذراعان على الصدر) المشى على اصبع القدمين عبر الحمام ثم العودة بالمشى ثم الرجوع بالمشى للخلف كرر مرات و مرات .
- ٩- (وقوف فتحاً — الظهر مواجه لحائط الحمام — الذراعان مثبتيان (وضع X) امام الصدر خذ خطوات جانبية عادية مرة بالرجل اليسرى وخلفها اليمنى (وضع حلى) استمر فى التبديل عبر الحمام خطوة خلفية — خطوة امامية ثم اعكس عند الرجوع خطوة خلفية للخلف ، خطوة للامام كرر من ٤-٥ مرات ذهاب و عودة او من ٥ : ١٠ اق .
- ١٠- (وقوف) مد الذراعان اماماً فى مستوى الكتفين — تشبيك اليدان) خذ خطوة عادية للامام ، ببطء اثنى الركبة الامامية ، حافظ على امتداد ركبة الرجل الخلفية بقدر الامكان (وضع الطعن) ويتم تبديل الرجلين عند نهاية الحمام يكرر من ٢-٣ مرات .

- ١١- (قف فى منتصف الحمام) اثنى القدم لاعلى تجاه الساق ، ارفع الرجل لاعلى من مفصل الفخذ ما يمكنك. الركبتين مفرودتين . بعد الرفع ادفع بالرجل المرفوعة الى الخلف مرة واحدة بقوة وليس مرجحة الرجل كرر من ٢٠ : ٣٠ مرة لكل رجل .
- ١٢- (من الوضع السابق) اثنى القدم تجاه الساق ، مرجح الرجل جانبياً للخارج . ثم اماماً فى حركة مستمرة ، مرجح الذراعان عكس اتجاه مرجحة الرجل . كرر من ٢٠ : ٣٠ مرة .
- ١٣- قف على قدم واحدة ، مد الذراعين اماماً مفرودتين والكفين مواجهين لاسفل ، اضغط بالذراعين واليدين لاسفل وللخلف ، اضغط بالذراعين قريباً من الجانبين ، عندما تصل اليدين للخلف اقلب وضعهما لتواجه الكفين للامام ، ادفع الذراعين اماماً نحو سطح الماء كرر من ٢٠ : ٣٠ مرة .
- ١٤- (وقوف فتحاً - المسافة بين القدمين من ٤-٦ بوصة واصابع القدمين للامام - الذراعان اماماً) اثنى الركبتين كاملاً ، احتفظ بملامسة الكعبين لارضية الحمام ، ثم شبك اليدين اماماً ، ثم امسك كرة .
- ١٥- (وقوف فتحاً - المسافة بين القدمين من ٤-٦ بوصة واصابع القدمين للامام) اثنى الركبتين لاسفل ما يمكنك اضغط بالكعبين ملاصقتين لارضية الحمام . مرجح الذراعين بالتبادل عالياً واسفل اثناء ثنى ومد الركبتين .
- ١٦- (وقوف - الذراعان جانبياً مع مسك الدمبلز العائم فى كل يد) ارفع احدى الرجلين الى وضع ٩٠ مع الجذع (بثنى مفصل الفخذ) ، يتم دوران مفصل القدم الى الداخلى ثم الخارج كرر ٢٠ مرة لكل رجل .
- ١٧- (وقوف على قدم واحدة والاخرى مثنية خلف الجسم (وضع الحجل) نخيل وجود اربعة مربعات مرسومة على ارضية الحمام ، احجل (اوئب) فى اتجاه عقارب الساعة ، ابتداء من مربع ١ : ٢ : ٣ : ٤ بدون توقف ، ثم اعكس واحجل فى اتجاه عكس عقارب الساعة من ٤ : ٣ : ٢ : ١ كرر من مربع ١ : ٤ : ٥ من ١٠ : ٥ مرات بدون توقف ، استراح قليلاً من ٣ : ٥ ثوانى لكل رجل .

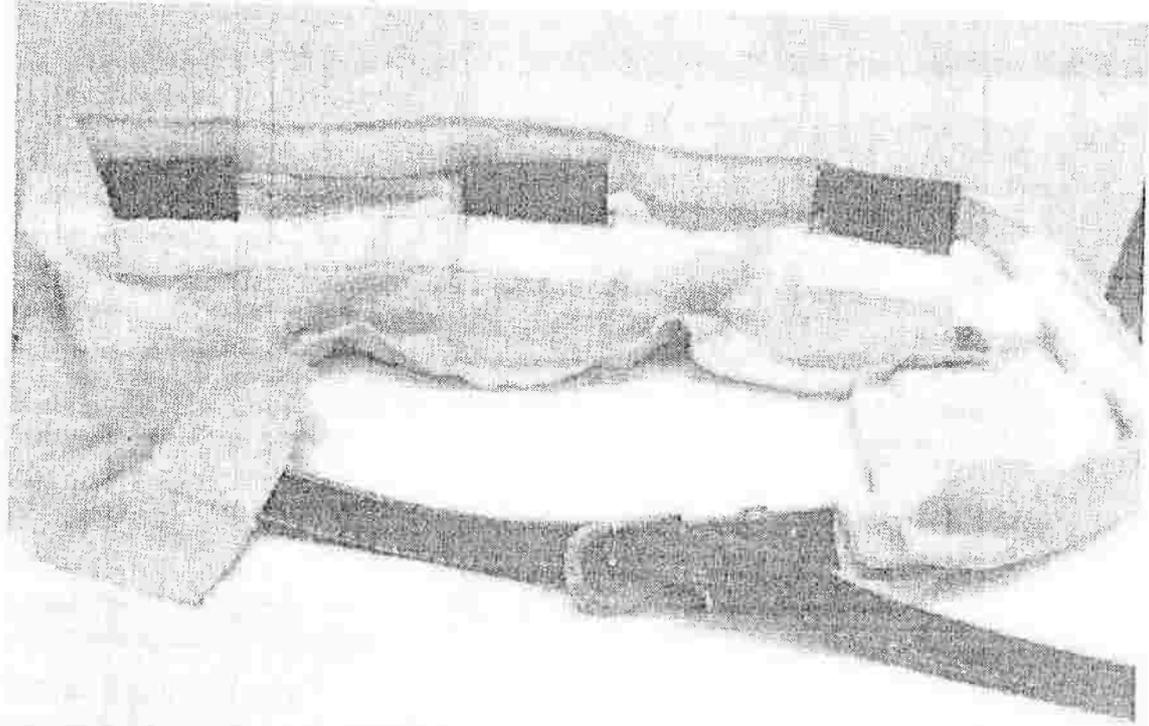
التمرينات التى تؤدى فى المنطقة الضحلة

- ١- يتم ربط حزام الماء حول الوسط باحكام - تحرك نحو الماء العميق بحيث لا تتمكن من لمس القاع انحنى قليلاً للامام ، ادى حركات تبديل (كأنك تقود دراجة) بالرجلين ، مع ارجحة المرفقين المثنيتين ٩٠. ابدأ بدفع الساعدين والرسغين من مستوى الوسط للاعلى تجاه سطح الماء مع استمرار اداء تبديل الرجلين لمدة ٧ق ثم بزيادة المدة بعد كل مرة .
- ٢- (من الوضع السابق) مع عدم ثنى الاطراف - قم بمرجحة الرجل والذراع المقابل لها للامام اقصى ما يمكنك ، اجذب سطح القدم لاعلى بدلاً من شدة للامام . كرر من ٢٠ : ٣٠ مرة او من ١ : ٢ق دون توقف .
- ٣- (من الوضع السابق) ابدأ والرجلين بجوار بعضهما ، والذراعان بجانب الجسم ، ارفع الذراعان جانبياً مع فتح الرجلين كرر من ٢٠ : ٣٠ مرة فى خلال ١ : ٢ق .
- ٤- (من الوضع السابق) من وضع الذراعين جانبياً واليدين ممسكتين بالدمبلز اجذب الركبتين لاعلى ناحية الصدر ، واسترخى لاسفل . ثم اجذب الركبتين الى يمين

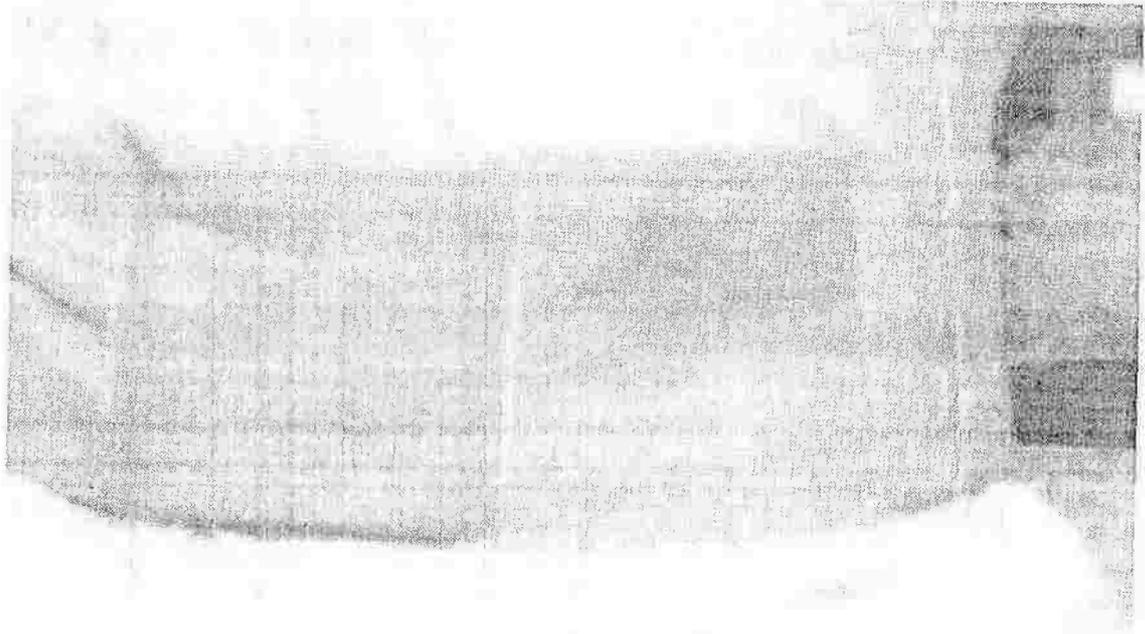
الصدر ، واسترخى لاسفل . ثم اجذبهما نحو الصدر، واسترخى لاسفل . ثم اجذب
الركبتين الى يسار الصدر ، واسترخى لاسفل . وعليه يكون توقيت الحركة : ١-٢-٢-
٣-٤ . كرر ٣٠ مرة في مدة من ١ : ٢ق بدون توقف .

مرفق (٨)

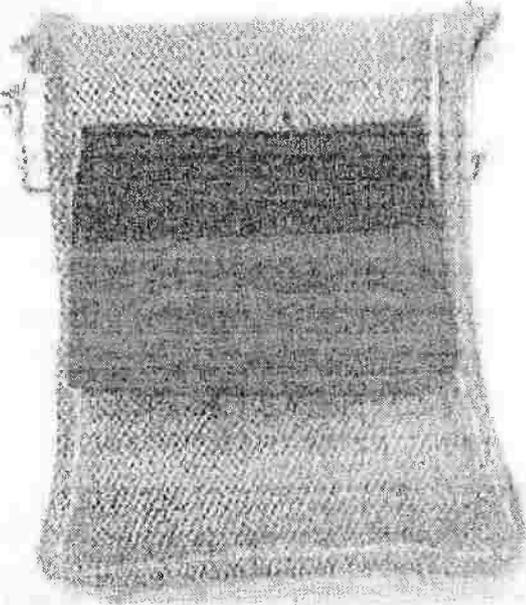
الأحزمة وشرايح الحديد المصنعة للبحث وبعض الصور



حزام الوسط يحتوى على ٦ جيوب بداخلها شرايح حديد تزن كل شريحة ٥٠٠ جم



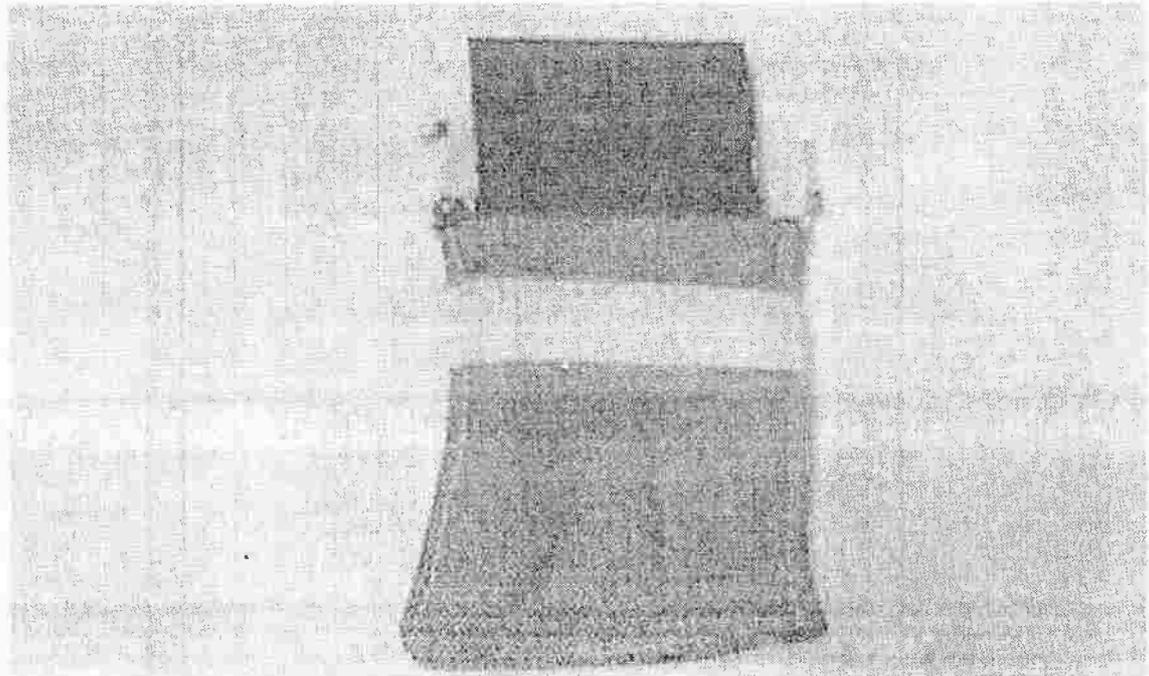
كيفية ارتداء الحزام



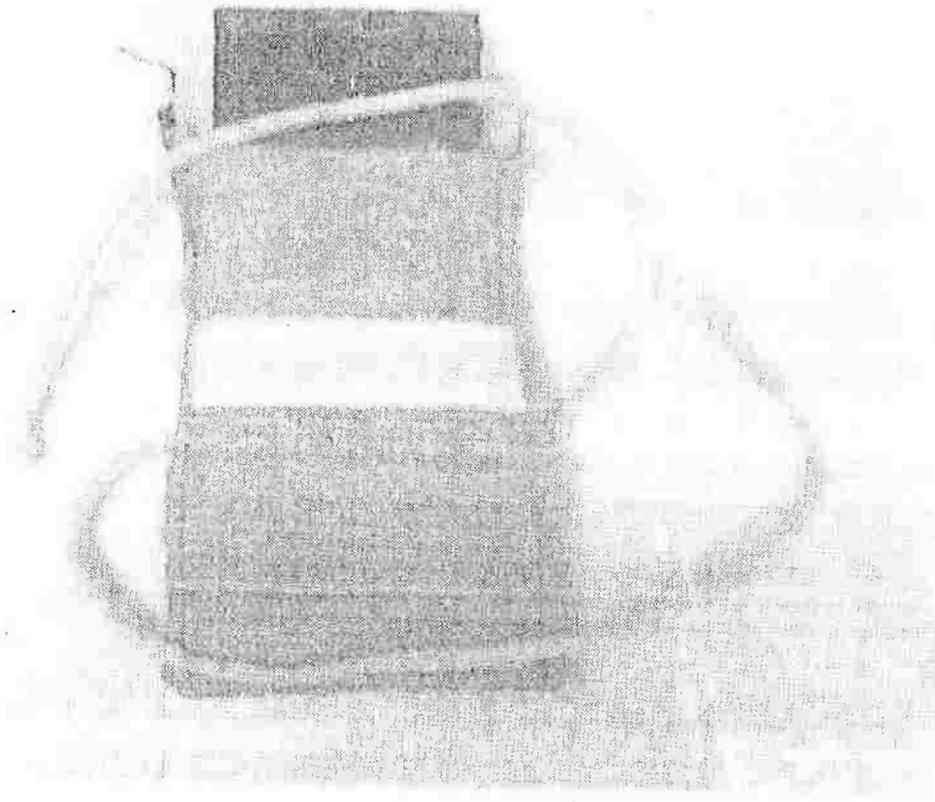
أسورة اليد المصممة



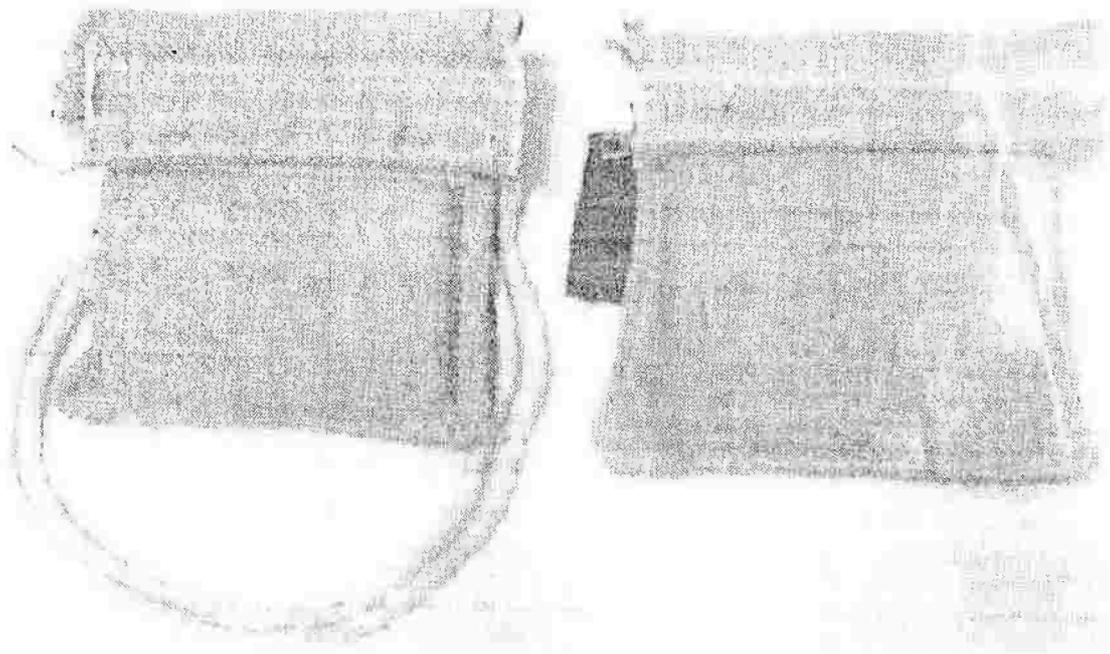
شريحة حديد زنة ٥٠٠ جم



أسورة اليد بداخلها شريحة حديدية زنة ٥٠٠ جم



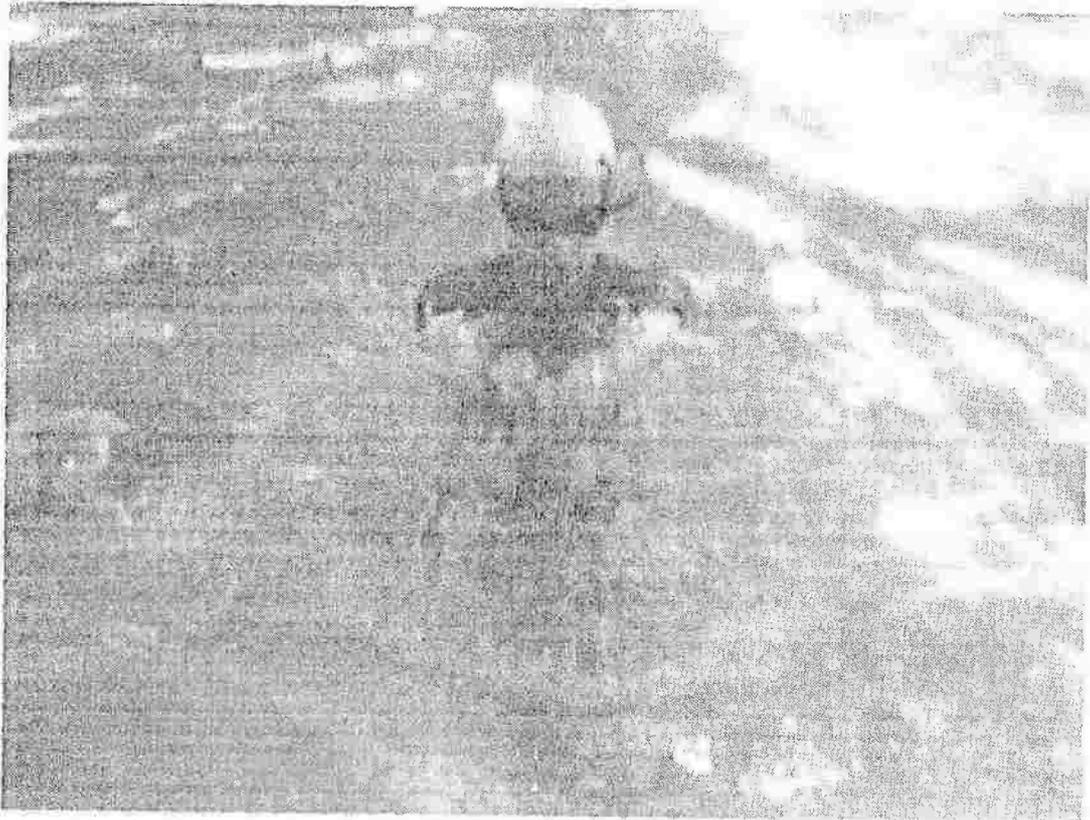
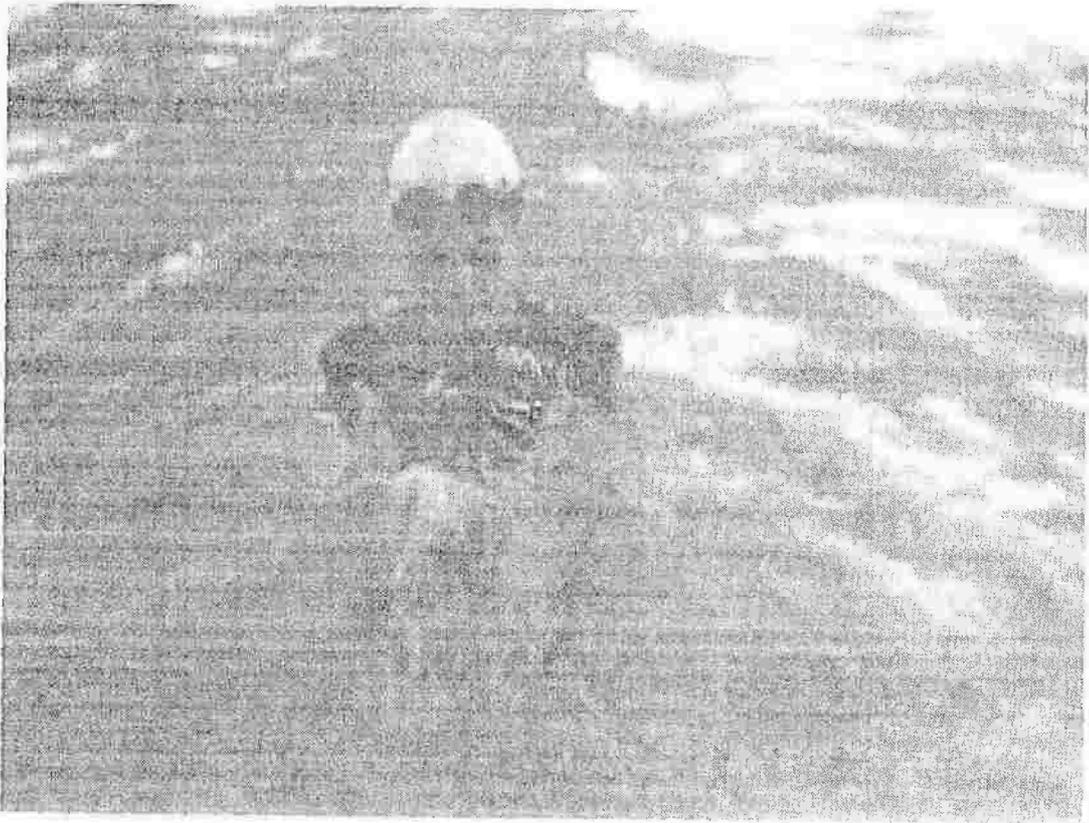
أسورة الأرجل بداخلها شريحة حديد زنة ٥٠٠ جم



أسورة الرجل بداخلها الشريحة

أسورة اليد بداخلها الشريحة





ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية .

ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهد العصر الحديث تقدماً ملحوظاً في شتى مجالات المعرفة حيث أصبح عصر المعلومات والمعرفة ، ولتحقيق استمرارية هذا التطور يجب الإعتماد على العلم ، بل وتسخيره لتحقيق ذلك في مختلف جوانب الحياة ، وتعد التربية البدنية والرياضية وعلومها في هذا العصر على درجة كبيرة من الأهمية نظراً لأنها تقوم بدور فعال في كافة مجالاتها وأنشطتها .

ورياضة الكرة الطائرة تعد من إحدى الرياضات التي تحظى باهتمام كبير في مختلف الدول لمحاولة الوصول إلى مستوى البطولات الدولية والعالمية حيث تمتاز منافساتها بالإيقاع السريع والخطط الهجومية والدفاعية المستمرة طوال المباراة .

ولكى يصل اللاعبون لهذا المستوى العالمي في رياضة الكرة الطائرة لابد من توفير تخطيط علمي يحتوى على برامج لتنمية جميع نواحي الإعداد المهارية والبدنية والخططية والنفسية للاعبين، والتي لها أثرها على المتغيرات الفسيولوجية والنفسية.

وحيث أن ناشئ الكرة الطائرة هم الأساس الذى يقوم عليه إنتقاء لاعبي المستويات العليا للكرة الطائرة لذا يجب عند إعدادهم الإلمام بالمتغيرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية عند تخطيط برامج التدريب الخاصة بهم بصورة متكاملة .

إن أهمية تناول تمرينات الماء بجدية وضرورة إهتمام الباحثين نحوها بمقارنة تأثيرها على الصحة العضوية مع نوعيه التمرينات التي تؤدي على الأرض و يرى ان التمرينات المائية تعمل على سهوله الاداء الحركي وكاسلوب للارتقاء بالاداء البدني ضمن برامج التدريب الرياضى وايضا كوسيله للارتقاء بالقوه العضليه وتنميه عنصر التحمل العام .

وقد قامت الباحثة بتحديد اهم الدراسات السابقة التي تناولت طرق وأساليب ووسائل تنميه عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بالكره الطائره ، كما قامت الباحثة بعمل تحليل مرجعي لبعض المراجع العالميه وكثير من المراجع المحليه بهدف التعرف على أفضل طرق واساليب ووسائل تنميه عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بالكره الطائره.

وقد تبين للباحثه من خلال تحليل البحوث والدراسات السابقه انه لم تتطرق أى دراسه سابقه الى التعرف على تأثير تدريبات الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه الخاصه بالكره الطائره، وهذا مادفع الباحثة الى تناول تدريبات الوسط المائى ومعرفه تأثيرها على بعض المتغيرات ومستوى الاداء المهارى الخاص بالكره الطائره .

أهمية البحث والحاجة إليه :

تتلخص أهمية البحث فيما يلي :

- ١- اظهر اهمية تدريبات الوسط المائي لتنمية عناصر اللياقة البدنيه الخاصه بالكره الطائره للعمل على الوصول الى المستويات الرياضيه العاليه.
- ٢- اظهر اهمية تدريبات الوسط المائي لتحسين بعض المتغيرات المهاريه الخاصه بالكره الطائره.
- ٣- قد تسفر نتائج هذا البحث الى استخدام تدريبات الوسط المائي بفاعليه لتنمية عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بالكره الطائره اثناء التخطيط للتدريب للتقدم وتحسن المستوى المهارى لما يعود على الوسط المائى من فوائد بدنيه وبيئيه ومهاريه ونفسيه.

أهداف البحث :

حيث يهدف البحث الى التالي :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائى لتنمية القدرات البدنيه الخاصه للاعبات الكره الطائره.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على تنمية القدرات البدنيه الخاصه قيد البحث للاعبات الكره الطائره.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض المهارات الاساسيه فى الكره الطائره (الدفاع عن الارسال - الصد - الضرب الساحق).

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبينى والبعدى للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدى فى القدرات البدنيه الخاصه والمهارات الاساسيه قيد البحث .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبينى والبعدى للمجموعه الضابطه لصالح القياس البعدى فى القدرات البدنيه الخاصه والمهارات الاساسيه قيد البحث .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى القياس البعدى بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه لصالح المجموعه التجريبيه فى القدرات البدنيه الخاصه والمهارات الاساسيه قيد البحث .

منهج البحث :

تتطلب منهجية البحث استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف البحث واجراءاته " فالتجريب " هو تغيير متعمد مضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة فى الحدث ذاته وتفسيره.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين التجريبيه والضابطه مع إجراء قياس قبلى وبينى وبعدى .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل عينة البحث في ناشئات مركز استاد المنصورة الرياضى فى الكرة الطائرة تحت (٢٠ سنة) وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، وقد بلغت العينة (٣٨) ناشئة مصنفين الى (١٤) ناشئة داخل الوسط المائى ، وتعتبر هذه العينة من افضل عناصر مجتمع البحث ، و (١٤) ناشئة خارج الوسط المائى ، و (١٠) ناشئات للدراسات الاستطلاعية .

ادوات ووسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحثة فى جمع البيانات الادوات والاجهزة التالية :

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية وذلك :

- لمعرفة أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة .
- لمعرفة أفضل الإختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة .

- الاستبيان والمقابلة الشخصية وذلك :

- لأخذ رأى الخبراء عن أهم الإختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية .
- لأخذ رأى الخبراء عن مكونات البرنامج التدريبى المقترح (بإستخدام الوسط المائى) .

- الإختبارات والمقاييس العلمية وذلك :

- لقياس المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث .

- الملاحظة الموضوعية وذلك :

- أثناء الوحدات التدريبية بهدف التعرف على الفروق الفردية واستخدام طريقة التدريب المناسبة لرفع المستوى العام للعينة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

خطة المعالجة الإحصائية :

تم الإستعانة بالخطوات الإحصائية التالية :

أ- الإحصاء الوصفى :

- المتوسط الحسابى .
- الإنحراف المعيارى .
- الخطأ المعيارى .
- معامل الالتواء .

ب- الإحصاء المقارن :

- معامل الارتباط .
- تحليل التباين
- دلالة الفروق بين المتوسطات

الاستنتاجات :

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفى حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

أ. بالنسبة للمجموعة التجريبية واستخدام برنامج الوسط المائى .

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلىة والقياسات البعدىة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على المتغيرات البدنىة لصالح القياسات البعدىة .
- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلىة والقياسات البعدىة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على المتغيرات المهارىة لصالح القياسات البعدىة .

ب. بالنسبة للمجموعة الضابطة واستخدام البرنامج التقليدى .

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلىة والقياسات البعدىة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التقليدى على المتغيرات البدنىة لصالح القياسات البعدىة .
- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلىة والقياسات البعدىة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التقليدى على المتغيرات المهارىة لصالح القياسات البعدىة .

ج. بالنسبة لنتائج الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدىة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى كل من المتغيرات (البدنىة والمهارىة) لصالح القياسات البعدىة للمجموعة التجريبية مماثبتت تفوق البرنامج التدريبى المقترح (باستخدام الوسط المائى) على البرنامج التدريبى التقليدى .
- حقق البرنامج التدريبى المقترح (باستخدام الوسط المائى) الأهداف المتوقعة (البدنىة والمهارىة) للناشئات عينة البحث بنسبة أعلى من البرنامج التدريبى التقليدى .

د. بالنسبة للاستنتاجات العامة :

- التدريب على عناصر اللياقة البدنىة الخاصة يؤثر ايجابيا على اتقان المهارات الحركية وبالتالي تقدم مستوى مهارات الكرة الطائرة .
- عند تطبيق برنامج تدريبى مقنن على أسس علمية سليمة خلال فترة زمنية كافية ينشأ مجموعة من التغيرات البدنىة والمهارىة بشكل ايجابى ينتج عنها تطور وزيادة القدرة على الأداء والأنجاز .
- القياسات البينىة تساعد على متابعة تأثير البرنامج فى مراحل المختلفة مما يسهل تقويمه وتغييره ما به من أخطاء ان وجد .

التوصيات :

اعتمادا على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحثة من التوصل اليها واسترشادا بالاستنتاجات وفي اطار حدود البحث توصى بما يلى :

- الإهتمام بوضع برامج تدريبية (باستخدام الوسط المائى) مقننة على أسس علمية سليمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة فى مختلف الأعمار لما لها من تأثير ايجابى واضح على تقدم مستوى الكرة الطائرة .
- استخدام تدريبات الوسط المائى لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .
- استخدام الوسط المائى لتنمية القدرات البدنية (العامة والخاصة) فى مختلف الألعاب الجماعية والفردية (ألعاب قوى - قدم - يد - سلة - كرة طائرة) .
- استخدام الوسط المائى لتعليم واتقان المهارات الحركية فى فترة زمنية قصيرة وكذلك استخدامه فى حالة تأهيل اللاعب بعد اجراء العمليات الجراحية له واستشارة الطبيب المعالج .
- يجب الإهتمام باجراء الدراسات والبحوث العلمية على الوسط المائى لمل له من أهمية كبيرة على نتائج مسابقات كثيرة فى مجال الكرة الطائرة وفى المجالات الرياضية الأخرى .
- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح (باستخدام الوسط المائى) على فروق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير ايجابى فعال فى اكتساب وتنمية مهارات الكرة الطائرة والنقدم بالمستوى فى المسابقات الكثيرة .

Tanta University
Faculty Of Physical Education
Department sport training



**The Training Programme Effect by Using the Water System
on Improving the Performance Standard of Some Basic
Skills of Volleyball Female Beginners**

Prepared by

Wessam Refaat Mahmoud Yehia

A Supervisor in Ministry of Education Pool-Mansoura.

*Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
Master Degree in Physical Education*

Supervised

Prof . Dr

Gamal Abd El Halem

Professor of Swimming
Department of Sport Training
Tanta University

Prof . Dr

Mahmmoud Hamdy

Chairman of Sport Training
Tanta University

Dr.

Yakout Zedan Ali

A Teacher in Sport Training Dept.
Tanta University

2006 - 1427

Research Summary

Introduction and Research Problem :

The modern age has witnessed a lot of advance and development in different knowledge fields where it become the age of information and knowledge. To achieve this continue, we must depend on science to achieve it in different life fields. Physical education and its sciences consider very important because it has an effective role in all fields and activities.

Volleyball sport considers one of games which has more importance in different countries to reach to this slandered in international and universe champions which distinguish its competitions with speed, offensive and defenses planning during the match.

To reach this slandered, the players in volleyball sport should save scientific planning which contains programmes to develop all sides of skillfulness, physical ,planning and psychology preparation to players which has effects on physiological and physiological changes.

(The young men) in volleyball is a basis which choose the high slandered in volleyball, so they should have known the physical, skillfulness, planning and psychology changes when we plan special training programmed with completely method .

In the importance of doing water training and the researchers should be interested in it comparing its effect on health with the sort of exercises which are performed on the ground. He found that water exercises work on the easiest moving performed as a style of progress with physical performing inside sports training programmed and also as means of advancement with the muscular strength and develop the element of general endurance.

The researcher has defined previous studies which discussed ways, methods and means of development physical fitness in volleyball.

And the researcher worked reference analysis to some internationality bibliography and a lot of local bibliography to know the best methods and means of develop the origins of special fitness in volleyball.

It has been known to the researcher through previous studies and analysis researches that no previous studies deal with the effect training aquantic centre on some physical skillfulness changes in volleyball.

All these made the researcher to study aquatic centre and know its effects on some physical changes and skillful performing in volleyball.

The Importance of Research and Need it.

The importance of research to be summarize in:

- 1- Displaying the importance of aquatic centre training to develop fitness in volleyball to reach the international sports slandered.
- 2- Displaying the importance of aquatic centre training to improve some skillfulness changes in volleyball.
- 3- The result of this research may lead to using a Quantico centre training to develop the special physical fitness in volleyball during the planning to train, advance, and improve skillfulness slandered which come back to a Quantico centre from physical, technical skillfulness and psychological benfits.

Objectives of Research:

The research aims to know the effect using aquatic centre training on improving the slandered of some basic skillfulness to youth in volleyball through:

- 1- Designing training programmed to know its effects on some physical changes and skillfulness slandered to youth in volleyball into tow groups one of them outside the aquatic centre.
- 2- Realization on the physical and skillfulness differences between two groups.

The Research Suppositions :

- The post measurement of the experimental group excels the pre-measurement with many statistical differentiations in the special physical abilities and the basic skills that are researched.
- There are some statistical differentiation between the pre-measurement of the control group. The statistical differentiations are in the favor of the post measurement in the special physical abilities and the basic skill that are researched.
- There are some statistical differentiations in the post measurement between the experimental group and the control group in the favor of the experimental group in the special physical abilities and the basic skills that are researched.

The Research Procedures:

Methodology of Research:

Methodology of research needs to use experimental method which suits the object of research and its experimental. Experimental is deliberate exact changing to specific condition to something and note changing that resulted in this action and explanation.

The researcher has used the experimental design Pre-Measuring, After Measuring.

Society and Pinpoint of Research:

Pinpoint of research acts in the young girls in Mansoura stadium sports in volleyball under (20 years). We choose society research with willful way.

This samples come to (38) young girl divided into (14) inside the aquatic centre and (10) to exploration studies.

Instrument and Means of Collection Information:

-The researcher used in collecting information this instrument and equipments .

- Analysis bibliography and scientific researches.
- To know the best ways and methods of development the fitness in volleyball.
- To know the best tests which measure the fitness in volleyball.
- Questionnaire and interview.
- To take the experts opinion about the importance tests that measure physical changes.
- TO take the experts opinion about the formation of suggesting training programmed (By using a Quantico centre).
- Tests and scientific measures to measure physical and skillfulness changing to the sample of research.

Objectivism Observation :

During the training units which aim to know the individual difference and using the suitable training way to raise the general slandered to sample in physical and skillfulness changing.

Statistical Approaching Technique :

The following technique were adopted :

1- Descriptive statistics

- Arithmetic means
- Standard deviation
- Standard error
- Skewed

2- comparative statistics

- correlation coefficient
- Analysis variance
- (T) Test

The Deductions : .

According to what is cleared by the research results, the sample used in the search and through discussing the results, the researcher gathered the following deductions :

A- as for the Experimental Groups.....and Using the Water (System / Table) Programmed.

- There are some statistical differentiations between the post measurement and the pre-measurement show the positive effect of the supposing programmed on the physical changes in the favor of the post measurements.
- There are some statistical differentiations between the post measurements and the pre-measurements show the positive effects of the supposing programmed on the skill changes in the favor of the post measurement.

B- As for the Control Group.....and Using the Traditional Programmed.

- There are statistical differentiations between the post measurements and the pre-measurements show the positive effect of the traditional programmed on the physical changes in the favor of post measurement.
- There are statistical differentiations between the post measurements and the pre-measurements show the positive effect of the traditional programmed on the skill changes in the favor of the post measurements.

C- As for the Differentiations Results between the two Group (the Experimental and Control One).

- The are statistical differentiations between the post measurement and the pre-measurements of the two groups (the experimental and the control group) in all the changes (physical and skills) in the favor of the post measurements of the experimental group that prove the excellence of the supposing training programmed (By using the water system) to the traditional training programmed.
- The supposing training programmed achieved (By using the water system) the expected goals (skills and physical) of the beginners who are the research sample in a higher percentage than the traditional training programmed.

D- As for the General Deductions.

- The special physical fitness elements training affect positively on doing the moving skill well and consequencely improving the level of the volleyball skills.
- In applying a training programmed based on a sound scientific bases in a quite time period, a group of physical and skill changes appear in a positive way and produce a development and increasing abilities in the performing.
- Environmental measurement help to follow the programmed affects in its different levels which help to change the mistakes in it.

Recommendations :

Depending on Information Which Managed the Researcher to get it and with its Conclusions we Recommend with :

- To be interested in putting training programmed (By using a Quantico centre) codified on scientific perfect basis to develop methods of fitness in volleyball in different ages which has a positive effect on developing the slandered of volleyball.
- Using a Quantico centre training to improve the ability function to different body system.
- Using a Quantico centre to develop the physical abilities (general and special) in different collectivism and individual (Athletic, Football, Handball, Basketball, Volleyball).

Using a Quantico centre to teach and master in moving skillfulness in short time and so using it in preparing the players after performing operations and consulting the doctor.

We should interest in experiment studies and scientific researches on a Quantico centre because it has a great importance on the results of competition in the field of volleyball, and in different sports fields.

Applying suggestion training programmed (By using the a Quantico centre) on similar differences to sample research from the slandered and the age which has a great positive effect on gaining and development of skillfulness in volleyball and advanced the slandered in a lot of competitions.