

## المراجع

اولا : المراجع العربيه

ثانيا : المراجع الاجنبيه

## المراجع

- ١- اجلال حافظ نوار : دراسة العلاقة بين القلق المتمثل بدرجات التحصيل  
العملى لمهارة الارسال فى الكرة الطائرة لعينة المتفوقات وغير  
المتفوقات من طالبات كلية التربية الرياضيه للبنات بالاسكندرية ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضيه بالاسكندريه ،  
جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٢- المجلس الاعلى للشباب والرياضه : دليل اللياقه البدنيه للشباب  
المصرى ، اعداد المركز القومى للبحوث الرياضيه .
- ٣- الهام عبدالمنعم : القياسات الجسميه والصفات البدنيه للاعبات الكرة  
الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضيه  
للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ .
- ٤- الين وديع فرج : برنامج مقترح فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية  
الرياضيه للبنات بالاسكندريه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،  
جامعة الاسكندرية ، ١٩٨٠ .
- ٥- اميمه حامد ابوالخير : دراسة مقارنة بين الارسال المواجه من اسفل  
والارسال المواجه من اعلى فى الكرة الطائرة من حيث الدقسه  
والتوجيه ، رسالة للحصول على درجة الدبلوم الاولى للدراسات  
العليا فى التربيه الرياضيه ، القاهرة ، ١٩٧٣ .
- ٦- امين عبادى : الحديث فى الكرة الطائرة ، دار عزت ، القاهرة ، ١٩٦٧ .
- ٧- ايزيس سامى جرجس : دراسة أثر برنامج مقترح على تطوير دقة التمرير  
من اعلى فى الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الثالث ، للدراسات  
وبحوث التربيه الرياضيه ، فى مارس ١٩٨٢ .

- ٨- علاقة القدرات الحركية والخصائص الانثرومترية : \_\_\_\_\_  
بمستوى الأداء العالى فى الكرة الطائرة ، بحوث المؤتمر العلمى ،  
تاريخ الرياضة مارس ١٩٨٦ ، المجلد الاول ، كلية التربية  
الرياضيه ، جامعة المنيا .
- ٩- تشارلز ابيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، وكمال  
صالح عبده ، مكتبة الانطو المصرية ، ١٩٦٤ .
- ١٠- جابر عبدالحميد ، احمد خيرى كاظم : مناهج البحث العلمى فى التربيه  
وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٦ .
- ١١- حبيب حبيب العدوى : الصفات البدنية المساهمة فى تعلم بعض المهارات  
الاساسية لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،  
١٩٨٣ .
- ١٢- حسين سيد معوض : مناهج البحث العلمى ، الطبعة الثالثة ، ١٩٨٤ .
- ١٣- حمدى عبدالمنعم احمد : الكرة الطائرة مهارات ، خطط ، قانون ، مؤسسة  
كليوباترا ، ١٩٨٤ .
- ١٤- حنان احمد رشدى : وضع برنامج اعداد بدنى للاعبات كرة اليد ، رسالة  
دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة  
حلوان ، ١٩٨٠ .
- ١٥- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، طبعة أولى ،  
دار زهران للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .

- ١٦- \_\_\_\_\_ : الأسس العلمية لتدريب كرة القدم ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ١٧- زينب فهمى وآخرون : الكرة الطائرة ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ١٨- سهير محمد محمد البسيونى ؛ " العلاقة بين التوافق العضلى العصبي ومستوى أداء اللاعبين لمهارتى التمرير والارسال من الكرة الطائرة" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ١٩- عاشة محمود مصطفى : علاقة القدرة والرشاقة بالمستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٢٠- عبدالحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مكتبة التنمية البشرية والمعلومات ، ١٩٨٨ .
- ٢١- عز الدين يعقوب مدح ؛ اثر برنامج فترة الاعداد ودوره فى تحسين عناصر اللياقة البدنيه للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٢٢- عزة عبدالفتاح الشيمى : تأثير برنامج مهارى على مستوى الناشئات فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .

٢٣- عزه مصطفى نصار : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى على المستوى المهارى لسباحة الصدر ، المؤتمر العلمى الأول ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ .

٢٤- عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى ، نظريات ، تطبيقات ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨١ .

٢٥- عفاف احمد توفيق : القدرات الحركية المؤثرة فى مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة لطلبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٢٦- عمرو ابوالمجد : اثر برنامج مقترح على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .

٢٧- فريال عبدالفتاح درويش : اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزه بالسرعه ( القدره ) على مستوى اداء المهارات الاساسيه فى كرة السله للاعبات النادى الاهلى تحت سن ١٧ سنه ، دراسات وبحوث ، المجلد الخامس ، جامعة حلوان ، ديسمبر ، ١٩٨٢ .

٢٨- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ .

- ٢٩- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٣٠- لىلى حسن بدر : الأسس العلمية للكرة الطائرة ، القاهرة ، ١٩٧٠ .
- ٣١- محمد ابراهيم بلال حسام الدين : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى القدرة والرشاقة على بعض المهارات الاساسية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٣٢- محمد العبادى : دليل الالعب والمدرس فى الكرة الطائرة ، بدون ت .
- ٣٣- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٧٧ .
- ٣٤- \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٣٥- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ .
- ٣٦- محمد صبحى حسانين ، حمدى عبدالمنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، الطبعة الاولى ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٣٧- \_\_\_\_\_ : طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٦ .

٣٨- محمد عاطف الأبحر ، وسعد عبدالله : اللياقة البدنية وعناصرها  
وتنميتها ، قياسها ، الطبعة الاولى ، دار الاصلاح للطباعة  
والنشر ، الدمام ، ١٩٨٢ .

٣٩- محمود حمدى ابراهيم : العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية  
والمهارات الاساسية للاعبى الدرجة الاولى فى الكرة الطائرة ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة الزقازيق ، ١٩٧٨ .

٤٠- موسى فهمى ابراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، الامسداد  
البدنى ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٠ .

٤١- نبيلة عبدالمنعم شحاته : اثر برنامج مقترح للاعباب الصغيرة على تحسين  
الاداء المهارى فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ،  
١٩٨٧ .

٤٢- وفاء محمد عادل الصيفى : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر  
اللياقة الخاصة على المستوى المهارى للاعبات السباحة  
التوقيعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ .

المراجع الأجنبية

- 43-- Barrow, H.M. and Mcgea, R., : A Practical Approach to Measurements in Physical Education. 2nd Ed. Lear Fiebiger, Philadelphia, 1967.
- 44 - Clarke, A.Harrison : Application of Measurement to Health and Physical Education, 4th ed Prentic Hall England, 1976.
- 45 - Coutes, D.K. : Leg Powercanadian female volley ball Players, R.O.: Vol, 1No. 2, Octo., 1976.
- 46 - James R. Morrow, J.R. Andrews, Jakson, William W.H. Osleu, and Jamycek Kachurik: The importance of strength, speed and body size for team success in Woman intercollegiate volley ball, R. & Voly, 50, N. 3 Oct. 1979.
- 47 - Karl Book walter : Foundation W.B. Sawnders philatelpia, Prinaples of physical Education, 1971.
- 48 - Larson, L.A. Yocom, R.D. : Measurement and Evaliation physical, Health and Recreation Education. In the C.V. Mosty Company, 1967.
- 49 - Matheuy D.K., < Measurement in physical Education, Fifth edition, W.B. Saiwders Co., Pheladelphia, 1978.
- 50 - Schurmen, D. " Volly ball, A guide to skill and strategy Atheneum, New York, 1974.
- 51 - Williams : Principles of physical, Education Vd. I.P., 1971.

# المرفقات

مرفق رقم (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية  
بالقاهرة

"استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال الكرة الطائرة"

الاستاذ / الدكتور

تحية طيبة وبعد

نقوم الباحثة اميرة محمد امير البارودى - باحراة دراسة لنيل  
درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانها

"برسامح مفتح لننمية بعض عناصر اللياقة البدنية

ونأثرها على مستوى المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة"

ويشرف الباحثة ان نسنعب بأرائكم العلمية لتحديد العناصر  
البدنية الخاصة التى تتطلبها أداء كل مهارة من المهارات الهجومية  
فى الكرة الطائرة .

" الباحثة "

## بيانات أوليئة

الاسم :

المؤهل العلمية الحاصل عليها :

عدد سنوات الخبرة :

مهنة العمل :

ترجو الباحثة من سيادتكم تحديد أهم العناصر البدنية التى تتطلبها أداء كل مهارة من المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة ، وكذلك ،

- يمكن وضع عنصر او اكثر من العناصر البدنية فى ترتيب أهمية واحدة وذلك باعطائهم نفس الدرجة .

-- يمكن اضافة عنصر جديد يرى الخير أهميته للعبة الكرة الطائرة وضع الدرجة المناسبة له من (١٠) ايضا

- اذا لم يكن موافقا على احد العناصر البدنية المذكورة يوضع علامة صفر امام ذلك العنصر .



مرفق رقم ( ٢ )

اسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم فى

استمارة الاستبيان

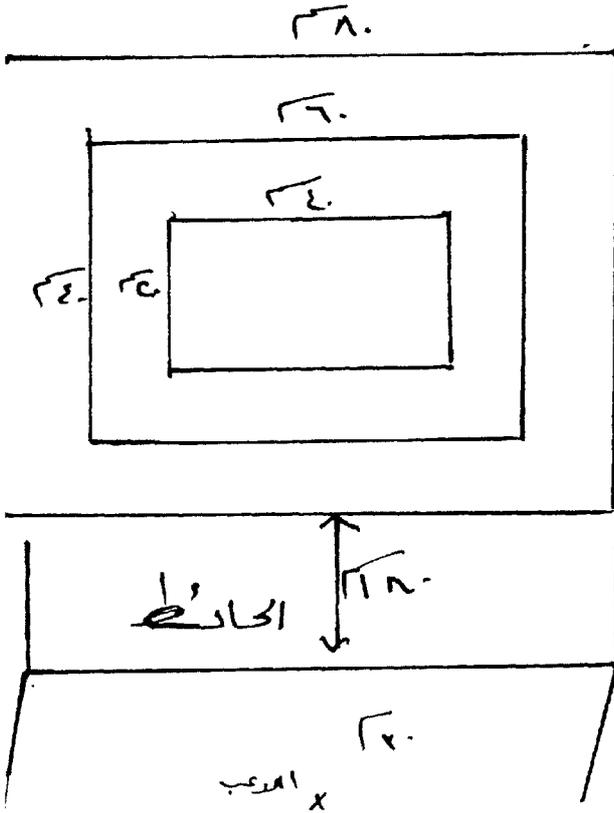
- ١- أ.أ. زينب فهمى
- ٢- أ.أ. فوقية عبدالبر
- ٣- أ.أ. منى جودة
- ٤- أ.م. عفاف خطابى
- ٥- أ.م.د. ابتهاج عبدالعال
- ٦- أ.م.د. سهير البسيونى
- ٧- أ.م.د. حمدى عبدالمنعم
- ٨- أ.م.د. على حسب الله

مرفق رقم (٣)

الاختبارات البدنية

اولا : اخبارات قياس المستوى البدنى :

(١) اسم الاختبار : التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة



الغرض من الاختبار: قياس دقة الذراع  
الأدوات : خمس كرات تنس ، حائط  
أمامه أرض ممهده برسم  
حائط ثلاث مستطيلات  
ابعادها موضحة بالشكل  
الحد السفلى للمستطيل  
الكبير يرتفع عن الأرض  
بمقدار ١٨٠ سم برسم خط  
على الأرض يبعد عن  
الحائط بمقدار خمسة  
أمتار .

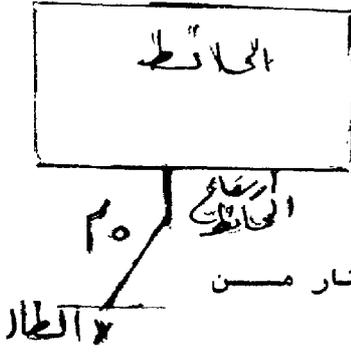
مواصفات الآداة: يقف المختبر خلف  
الخط ، ثم يقوم بتصويب  
الكرات الخمس (متتاليه )  
على المستطيلات محاولة  
اصابة المستطيل الصغير .  
للمختبر الحق في استخدام  
اي من اليدين في التصويب .

التسجيل :

١ - اذا اصابت الكرة المستطيل الصغير ( داخل المستطيل أو على

الخطوط المحدده له ) يحسب للمختبر ثلاث درجات .

- ٢ - اذا اصابت الكره المستطيل الاوسط ( داخل المستطيل او على الخطوط المحدده له ) يحسب للمختبر درجتين .
- ٣ - اذا اصابت الكره المستطيل الكبير ( داخل المستطيل او على الخطوط المحدده له ) يحسب للمختبر درجه .
- ٤ - اذا جاءت الكره خارج المستطيلات الثلاثه يحسب للمختبر صفر .
- ٥ - الدرجه الكليه من ١٥ .



(٢) اسم الاختبار : رمى واستقبال الكرات .

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد .

الأدوات : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد خمس أمتار من

الحائط .

مواصفات الأداء : يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على

الارض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتي :-

١ - رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن

يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط

بنفس اليد .

٢ - رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن

يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس

اليد .

٣ - رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن

يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط

باليد اليسرى .

(٣) اسم الاختبار : رمى كرة سلة

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الرمي .

الأدوات : كرة سلة قطاع رمى طوله مناسب ، دائرة للرمل

قطرها ٢ م .

مواصفات الأدلة : من داخل الدائرة يقوم المختبر برمى كرة سلة

الى أبعد مسافة ممكنة وذلك باستخدام اليبس

المميزه .

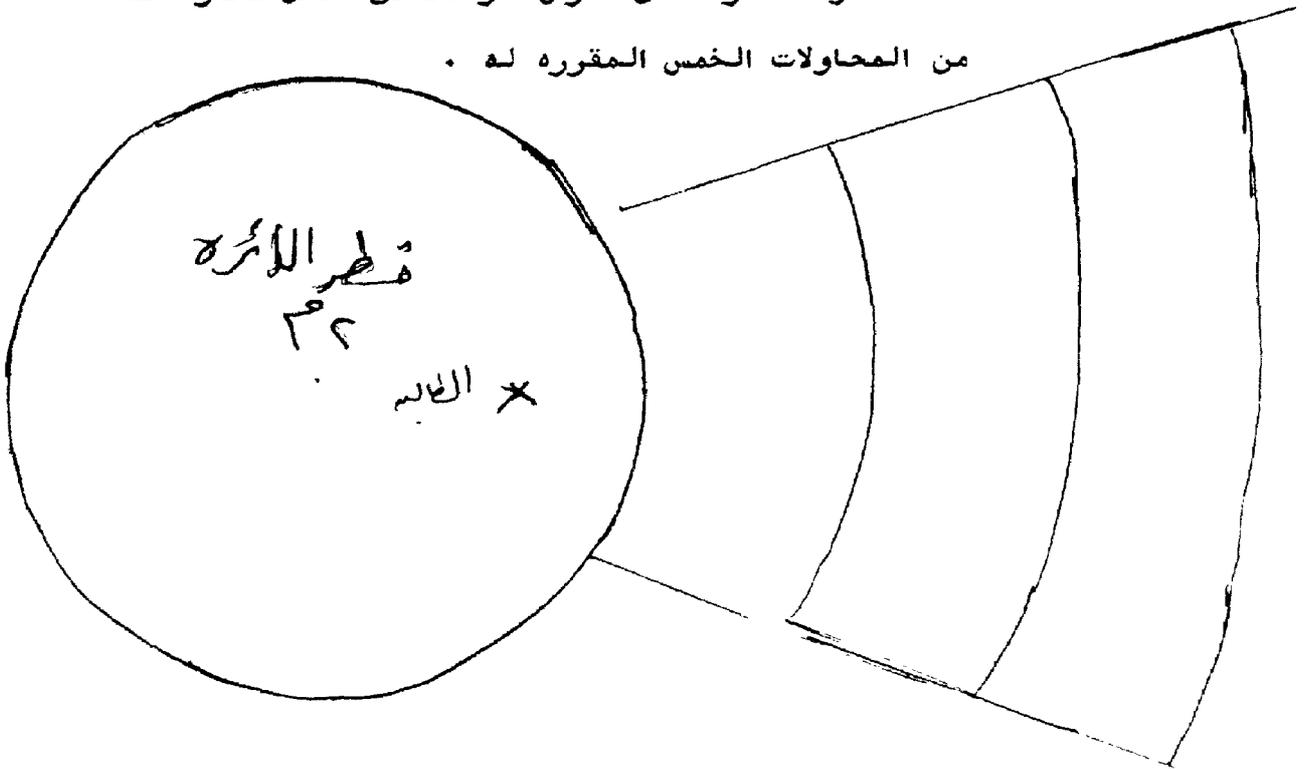
الشروط : يسمح لكل مختبر بخمس محاولات على الاختبار على ان

يسجل له افضل المسافات المسجله .

التسجيل : يسجل للمختبر المسافة من حافة قطاع الرمي حتى

نقطة سقوط الكرة على الأرض ، وذلك فى افضل محاولته

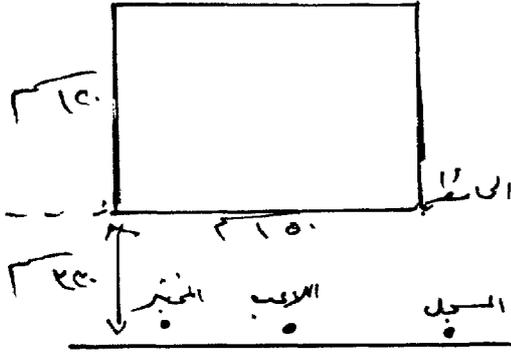
من المحاولات الخمس المقرره له .



مرفق رقم ( ٤ )

الاختبارات المهاريه

ثانيا : اختبارات قياس المستوى المهارى :



(١) اسم الاختبار : التمرير الى الحائط

الغرض من الاختبار : قياس القدرة والسرعة

مع كيفية تمرير اللاعب

للكرة الى الحائط

واستقبالها بعد

ارتدادها .

الأدوات : حائط طيب واملس ، يرسم على الحائط خط مستعرض ( سمك

الخط ٤ ص ٢ سم ) وطوله ١٥٠ سم ، يرسم على حافتيه خطين

عموديين طول كل منهما ٩٠ سم .

الى ١٢٠ سم ، الخيط

المستعرض يرتفع عن الأرض

بمقدار ٣٣٠ سم ، ساعة

ايقاف ، اوراق تسجيل .

الشروط :

١ - على اللاعب قبل بدء الاختبار ان يمسك الكرة باليدين

امام الوجه .

٢ - عند اداء تمرير البدايه ، كذلك التمرير يجب ان توجه

الكرة اعلى من الخط المستعرض ( خط ال ٣٣٠ سم ) ويبس

الخطين العموديين .

٣ - عند اداء تمريرة البداية ، وكذلك عند مسك الكرة من

اللاعب . يجب ان يعاود اللاعب اداء اتمرير الكرة

للحائط ، ثم معاودة التمرير كالمعتاد .

٤ - على اللاعب ان يستمر فى التمير لمدة دقيقه .

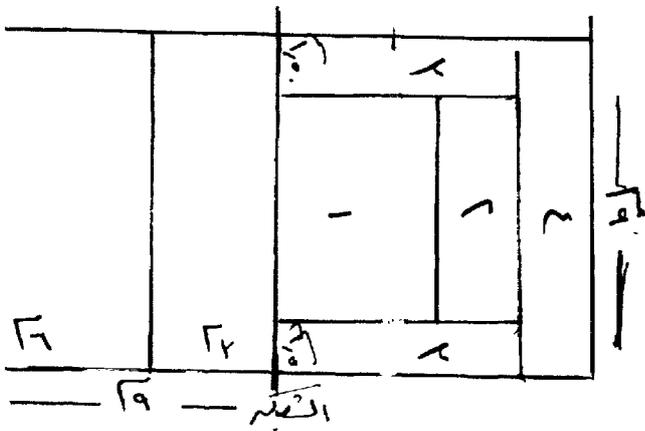
التسجيل :

- يحسب عدد التميرات الصحيحه فى الدقيقه .
- لا تحسب التميره الاولى ( تمريرة البدايه ) عند بداية الاختبار  
او بعد كل توقف .
- الحد الاقصى لعدد تكرارات التمير المسموح بها على الاختبار  
هو ٥٠ تمريره .

(٢) اسم الاختبار : الارسال

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الارسال لدى لاعب الكرة الطائرة فى موقف مشابه للمباراه .

الأدوات . : ملعب كرة طائره قانونى ، كرة طائرة قانونية الملعب معد كما هو بالشكل .



مواصفات الاداء :- يقف اللاعب فى نقطة الارسال المخصصه له مــــــن هذا المكان واللاعب ممسك بالكره يقوم بالارسال .

الشروط :

- ١ - لكل لاعب عشر محاولات .
- ٢ - فى حالة لمس الكرة للشبكة ووصولها لنصف الملعب المخطط ، او خروجها للخارج تحسب محاولة للاعب ( من ضمن محاولات العشر ) ولا يحسب لها نقاط .

التسجيل :

يحسب لكل مرة ارسال صحيح رقم المنطقة التى تهبط فيها الكرة فى نصف الملعب المخطط ، وحيث ان للاعب عشرة محاولات على هذا الاختبار ، ولكون الدرجات الموزعه على المناطق من ١ الى ٤ درجات ، فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار هى ٤٠ درجة . مع ملاحظة انه فى حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين المنطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الاعلى .

البرامج المتوقع بوقف ريم ( 5 )  
 الهدف من الوحدة ( سعة فورة رئيس - بوقف - دقة ) لكل من المتمرين من أعلى - الإرسال من أسفل

| البرم | المر | الهدف                           | الخصوي   | عدد مرات السكار  | الرم | التلطات  | التمثل | الادوت   |
|-------|------|---------------------------------|--|------------------|------|--|--------|--|
| ادعاء | 5    | اعداد تدسيس عام للجسم           | جزي حول العلقب الرجلعة مواءه السلق مع موجهه الدرالس والربط من نفس المكان   | 12 - 8           | 3    | يعتمد اداهه التدريب تحت ان يكون الدر اعس عند حبه الراس   |        | كروه طسه وريها<br>جهم من جسم<br>الكروه الطاقه<br>عقرسا |
| ادعاء | 5    | اولا: التدسيس<br>عديتي<br>عديتي | مع عمل فوس عالي<br>تكررت التدرب اساس مع الرمطه (اسلام كره الرمطه)<br>تكررت التدرب اساس مع وجود كل لاعب داخل دائره على سع 2   | 12 - 8<br>12 - 8 | 3    | في وضع الاسعد ادت عند وقع الكره من الجسم على كاسا اسد ادو الدر اعان عالسا<br>يوقعه الاسعد ادو الارسال من اسعد ادو الدر اعان عالسا                |        | كروه طسه وريها<br>جهم من جسم<br>الكروه الطاقه<br>عقرسا |
| ادعاء | 5    | اولا: التدسيس<br>عديتي<br>عديتي | تكررت التدرب مع اسلام كره الرمطه - تكررت التدرب اساس مع وجود كل لاعب داخل دائره على سع 2<br>تكررت التدرب مع اسلام كره الرمطه - تكررت التدرب اساس مع وجود كل لاعب داخل دائره على سع 2 | 12 - 8<br>12 - 8 | 3    | من اسعد ادو الدر اعان عالسا<br>موجهه الدر اعان عالسا مع جعل الجسم الطاقه مع كوله الموجهه للامام مع جعل ساع الجسم للامام مع الكره مع مساعه الحركه |        | كروه طسه وريها<br>جهم من جسم<br>الكروه الطاقه<br>عقرسا |
| ادعاء | 5    | اولا: التدسيس<br>عديتي<br>عديتي | مع الكره الطاقه سا لاصاح الرمطه لاسعد مساعه<br>رفع الكره وعمرها الرمطه لاسعد مساعه<br>تكررت التدرب اساس مع اسلام كره الرمطه<br>تكررت التدرب اساس مع وجود كل لاعب داخل دائره على سع 2 | 12 - 8<br>12 - 8 | 3    | من اسعد ادو الدر اعان عالسا<br>موجهه الدر اعان عالسا مع جعل الجسم الطاقه مع كوله الموجهه للامام مع جعل ساع الجسم للامام مع الكره مع مساعه الحركه |        | كروه طاقه<br>كروه طاقه<br>كروه طاقه                    |

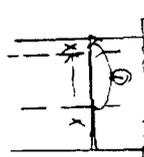
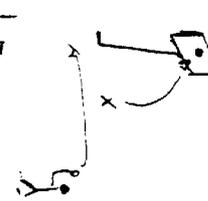
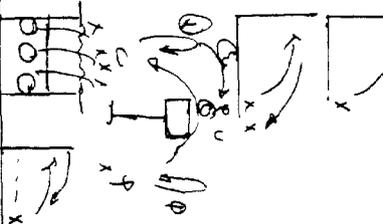
البرانس المفتح مرفق ريم ( 5 )

الهدف من الوجد ( تنمية قدرات الراس - بواقف - دفعه ) لكل من الممرس من اعلى - الارسلان من اسفل .

| الادوات  | الاشكال | الملاحظات   | الزمن       | عدد مرات التكرار | المحتوى  | الاهداف  | الزمن       | الامر   |
|--|---------|---|-------------|------------------|--|--|-------------|---|
| كرة طيشه حجم الكره الطائره<br>كرة طيشه حجم الكره الطائره<br>كرة العائنه<br>كرة السله<br>لوحة السله |         | أداء هدف السله<br>تعليم الاستعداد وتعليم الممرس من اعلى مع سلة الراس والركبتين .<br>السلام الكره ساطرس ان<br>اصابع<br>أداء الممرس - كرة السله . | 10 - 12 مره | 8 - 12 مره       | جزء جوار المفتح مع الممرس المكوي على حفظ السله<br>- (وعدو) مسك كرة طيشه الراس أمام الوجه (ساطرس ان الاصابع) مد 1 جوار الراس مع دفع الكره .<br>- (تكرير) تعليم السله ولكن بعد دفع الكره بوجوه الطائنه .<br>عمل دفع لفة .<br>- ممرس كرة سله على لوحة السله لعدة و اعدة ومسك ومسك الكره مع بكران .  | اعداد الممرس عام للجسم .<br>أولاً : الممرس<br>مدره در الراس<br>مدره - جوار الراس | 5 ق<br>25 ق | اصحاب<br>تدريسي<br>خاص                        |
| كرة طيشه<br>مصغره .<br>كرة سله<br>أطواران<br>كرة الطائره   |         | مسك الكره ساطرس ان الاصابع<br>أداء حركة الارسلان وميت الكره من مسوئال الممرس .  | 8 - 12 مره  | 8 - 12 مره       | (وعدو) مسك كرة طيشه أمام الراس ومحاولة دفع الكره للاعلى بكر السله ساطرس ان الممرس .<br>(وعدو) - مسك كرة سله ( رفع الكره ساطرس ان الممرس وأداء حركة الارسلان سله مع رفع أطواران من الجبهه الاخرى ومحاولة اصابعه الأطواران سالكه السله .<br>محاولة دفع الكره ساطرس ان الممرس على من حافظه الحاسه وتعليم جوار الحاسه المتقابل . ثم يقوم ساطرس ان للممرس بكر الكره ومكيتها .<br>(وعدو) - مسك كرة الطائره ( وفعه الاستعداد ساطرس ان الكره فوق الرأس<br>وعدو تدعى دائره وأداء الممرس ويحوم الطائنه سجات الممرس ان المصحه . | مدره جوار الراس<br>مدره در الراس<br>مدره جوار الراس<br>دفعه جوار الراس           | 5 ق<br>25 ق | اصحاب<br>تدريسي<br>جسدي<br>عن تفرعي<br>اصحابه |
| دوائر<br>جاسط  |         | أداء حركة الارسلان وميت الكره من مسوئال الممرس .  | 8 - 12 مره  | 8 - 12 مره       | أداء الارسلان على الحائط مساعه 1.2 م<br>تكرير السله ساطرس ان مسك الكره امومه مسك الحائط .<br>سجلات اهداف على الحائط والوجوه السها .<br>ممرسات امومه وأداء سله الممرس .   | مدره جوار الراس<br>مدره جوار الراس<br>دفعه - جوار الراس<br>سجل مساعه             | 5 ق<br>25 ق | اصحاب   |



البرامج الفرعية برقم ( 5 )  
الهدف من الوحدة ( تنمية مهارة رياضية - برافق - دفاع ) لكل من السمرس من اعلى - الارسال من اعلى

| الاسم  | البروس       | الهدف   | المحتوى  | عدد مرات التكرار الزمن                 | ملاحظات  | تسكيم   | الادوات                                    |
|--|--------------|---|--|--|--|---|--|
| الاصحاب<br>اعداد<br>بعضى<br>حصان             | 5<br>20<br>5 | اعادة اداء بعض الليم<br>اولا : السمرس<br>قدرة الدرايسين                   | جرى حول المسطحة عمل تدريبات<br>وقوف ( : ) عند خط الهجوم تقوم الطالبة ( ا ) بتسليم<br>الكرة فوق الرأس ثم جرى لتلمس خط الدفاع وتقوم<br>الطالبة ( ب ) بتحرك على الكرة لتسليمها في وضع السمرس<br>الصحيح .<br>وقوف خلف خطس ( وضع حصان - مقعد سويدي ) تسمرس<br>الكرة الطميه في قوس حاسي ثم الوبت والوصول تحتس<br>الكرة في وضع السمرس . | 8 - 12 مره                             | تسليم ومد الركبتين حتى<br>تربطج الكرة لاعلى<br>مسافه . |  | كرة طميه<br>في حزام<br>الكرة الطائرة       |
| اعداد<br>بعضى<br>حصان<br>من طرفين<br>المسافه | 5<br>20      | اولا : السمرس<br>قدرة الدرايسين<br>قدرة<br>تقوية - برافق<br>تقوية - برافق | وقوف امام لوحة السمرس الكره الطميه داخل<br>خطه المسطحة .<br>( وقوف مسك الكره باليدين ) مرجه للاعلى مع تقوس<br>الخطج لدفع الكره ليرجع مسافه .<br>- يكرر ما سبق مع مسك الارسال الكره .<br>- آداء بعض السمرس مع وضع اهداف خلف الشبكة  | 8 - 12 مره<br>8 - 12 مره<br>8 - 12 مره | يقوس الخطج للاعلى بسطح<br>تقوية دفعه للامام .          |    | لوحة مسطحة                                 |
| اعداد<br>بعضى<br>حصان<br>من طرفين<br>المسافه | 5<br>20      | اولا : الارسال<br>قدرة درايسين<br>خطيبا : الارسال<br>تقوية درايسين        | سمرس الكره على الحائط او على لوحة المسطحة مسجع<br>احصاء عدد مرات السمرس الصحيحه في مدة دقيقه .<br>( وقوف ( : ) يقوم الطالبة ( ا ) بالسمرس للاعلى للامام<br>على الحائط ثم تقوم ( ب ) بالسمرس الكره المرتجه .<br>سمرس الطالبة ( ا ) الكره فوق الرأس ثم للاعلى للامام<br>ثم تقوم ( ب ) بإداء بعض السمرس .                           | 8 - 12 مره<br>8 - 12 مره<br>8 - 12 مره | يق   |    | كرة طميه<br>حجم صغير<br>حائط كره<br>طائسره |
| الاصحاب                                      | 5            | خطيبا : الارسال<br>تقوية درايسين  | الارسال على الحائط مسافه 3 - 4 م<br>- الارسال مع الجرى لمسك الكره المرتجه<br>- الارسال من منطقة الهجوم على الكرسي فسي<br>المسطحة المعطيله .<br>دوران الدرايسين للاعلى ثم الجيب مع احد شبرين ولشبرس .   | يق<br>يق<br>يق                         |  |    | الارسال                                    |



| الاسماء                        | الترتيب      | الاهداف  | المحتوى   | عدد مراتب التكرار                    | الرمز | العلامات   | الشكل | الادوات   |
|--------------------------------|--------------|--|---|--------------------------------------|-------|--|-------|---|
| احياء<br>اعداد<br>بدني<br>جاني | ٥<br>٢٥<br>٥ | اعداد بدني<br>للجسيم<br>الارسال<br>من اسفل<br>قدرة دراعين<br>قدرة جواني<br>دقة جواني | جزى حول المعلمين<br>١ - ( وقتون مسك كرة طيبة ) موجة الكرة لاسفل<br>ولاعلى لثقت الكرة خلف الراس .<br>٢ - موجة الكرة بجانب الجسم ثم قلبها .<br>٣ - الوقت لعددية اوراق امام الضمك موجة<br>الذراع لاسفل ثم للامام لعددية الكرة من فوق<br>الضمك .<br>٤ - الوقتون في منطقة الارسال موجة الذراع بالكمه<br>لجوانين الكرة لكان دائره على الترتيبه .<br>٥ - موجة الذراع من اسفل ثم لاعلى ثم للامام مسج<br>لكل الكرة .<br>٦ - ( : ) موجة الذراع لاعلى ثم للامام لثقت الكرة ثم<br>تقوم الزميله بالجرى لمسك الكرة .<br>٧ - نفس ترتيب الارسال من اسفل في توجيه الارسال<br>الى الاطراف . | ١٢ - ٨<br>١٢ - ٨<br>١٢ - ٨<br>١٢ - ٨ |       | وقتون ومع الاستعداد<br>للارسال موجة مع ثوب الذراع<br>الذراع مع استعداد<br>الارسال<br>موجه الارسال الى الاطراف<br>مع مراعاة الاداء السليم للارسال<br>وقت الاستعداد للارسال<br>اعلى ، ثقب الضمك اجتمعا<br>المرجة للاعلى ثم دفع الكرة<br>لل امام مع مستعدة حركة الكرة<br>بالذراع والوقتون على الخط<br>موجه الارسال من اعلى الى<br>الاطراف مع الوضع الصحيح للارسال |       | <p>كرة طيبة +<br/>اطراف</p> <p>كرة طيبة +<br/>اطراف</p> <p>كرة طيبة</p> |
| جسام                           | ٥            | اهداف<br>من اعلى   | <p>١ - اداء الارسال من اسفل مواجه بتوجيه في المناطق<br/>المعدده ١٠ كرات متتاليه ، ٥ كرات لكل منطقة .<br/>٢ - اداء الارسال الى هذه المناطق الموجه بالرسم .<br/>٣ - ثقب الطائسه في منطقة الهجوم بعمل الارسال من<br/>اسفل وتوجيه الى الدائره ثقب ظهرها <math>\frac{1}{2}</math> الى<br/>ان طحل الى منطقة الارسال .</p> <p>نفس التدريبات السابقه .<br/>اختر شخص وزميله مع وضع الكعبين وتقبيلها .</p>  |                                      |       |  |       |   |

## ملخص البحث

- ١- باللغة العربية
- ٢- باللغة الاجنبية

## مقدمة ومشكلة البحث :-

يُعتبر الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة في جميع أنحاء العالم حدثاً مقصوداً وليس من قبل المصادفة ، ونجد ان للعبة في تطورها المستمر منذ نشأتها حتى اصبحت من أهم الالعاب الاولمبية ، ويرجع ذلك الى الاهتمام الكثير من العاملين في هذا الميدان وقيامهم بمحاولات عديدة ومتنوعة لمعالجة مشاكلها بأسلوب علمي لضمان استمرار التقدم والارتقاء .

وتعتبر اللياقة البدنية من اهم المتطلبات لارتقاء بمستوى المهارات الاساسيه للكرة الطائرة ، فالفرد لا يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسيه الخاصة بنوع النشاط الذي يمارسه في حالة افتقاره لعناصر اللياقة البدنيه الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأداء المهارات الحركية .

ولعبة الكرة الطائرة لها طابع خاص ميزها عن غيرها من الالعاب الجماعية لذلك تتطلب توافر صفات بدنيه معينه .

وما من شك أن محاولة التعرف على هذه العناصر البدنيه الخاصة بمهارات الكرة الطائرة ومحاولة وضع برامج لتنمية هذه العناصر مندمجة بالمهارات الاساسيه تعمل على الارتقاء بلاعبة الكرة الطائرة .

فنجد ان كل مهارة في الكرة الطائرة تحتاج الى قدر محدود من العناصر البدنيه حتى يمكن لهذه المهارة ان تؤدي بشكل سليم .

وتلعب الحالة البدنية للاعبة دوراً هاماً في العمل على أن تؤدي اللاعبه المهاره الاساسيه في الكرة الطائرة بالتكنيك اللازم لها ، وكما تحسنت الحالة البدنيه للاعبه استطاعت ان تقصد في المجهود اثناء الاداء ،

والحالة الممتازة للاعبه تزيد من ثقتها وترفع من مستوى ادائها وتظهر فيها الصفات الارادية بوضوح .

ونستخلص من هذا انه ليس هناك انفصال بين الاعداد المهارى والاعداد البدنى ، بل يجب ان يكون تعليم المهارة من خلال الاهتمام بالعناصر البدنية مما يؤدي الى الوصول لاحسن النتائج . ومن خلال عمل الباحثة فى مهنة التدريس بالكلية لاحظت عدم الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل مهارة مما دعى الباحثة الى وضع برنامج يعمل على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتطوير المهارات الاساسية .

فالباحثة فى هذه الدراسة تحاول التعرف على تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنيه المختاره على بعض المهارات الهجومية ، والتعرف على زيادة الوحدة التعليمية .

وعنوان هذه الدراسة هو :-

" برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنيه وتأثيره على مستوى المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة " .

✱ اهداف البحث :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- ١- وضع برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المختاره ( الدقه - التوافق - القدره ) .
- ٢- التعرف على تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنيه المختاره ( الدقه - التوافق - القدره ) على بعض المهارات الهجومية ( الارسال من اعلى - الارسال من اسفل - التمرير من اعلى ) .

- ٣- التعرف على تأثير زيادة زمن الوحدة التعليميه على تنمية عناصر اللياقة البدنيه المختاره ( الدقه - التوافق - القدره ) كذلك مستوى الأداء للمهارات الهجوميه ( التمرير من اعلى - الارسال من اعلى - الارسال من اسفل ) .

#### ❖ فروض البحث :-

- ١- يتوجد فروق ذات دلالة احصائيه بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى لكل مجموعة من المجموعات الثلاثة :- الضابطة ، تجريبية اولى ، تجريبية ثانية فى كل من :-  
أ - عناصر اللياقة البدنيه المختاره .  
ب - المهارات الهجوميه المختاره .
- ٢- توجد فروق داله احصائيه فى القياس البعدى بين المجموعة الضابطه والمجموعه التجريبية الاولى لصالح المجموعة التجريبية الاولى فى كل من :-  
أ - عناصر اللياقه البدنيه المختاره .  
ب - المهارات الهجوميه المختاره .
- ٣- توجد فروق داله احصائيه فى القياسات البعديه بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الثانيه لصالح المجموعة التجريبية الثانيه فى كل من :-  
أ - عناصر اللياقه البدنيه المختاره .  
ب - المهارات الهجوميه المختاره .

- ٤- توجد فروق داله احصائيه بين المجموعتين التجريبتين الاولسى والثانيه لصالح المجموعة التجريبية الثانيه فى كل من :-
- أ - عناصر اللياقة البدنيه المختاره .
  - ب - المهارات الهجوميه المختاره .

#### ٥- اجراءات البحث :-

#### اولا :- منهج البحث :-

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث والقياس القبلى والبعدى باستخدام ثلاث مجموعات احدهما ضابطة واشنتيين تجريبتين .

#### ثانيا :- عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائيه لعدد ( ٩٠ ) طالبه من الصف الثانى بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهرة للعام ١٩٩١/٩٠ .

#### ثالثا :- ادوات البحث :-

أستطاعت الباحثه جمع البيانات اللازمه لهذه الدراسه بالأدوات

#### التاليه :-

- ١- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء فى العناصر البدنيه .
- ٢- القياسات الجسميه ( الطول - الوزن ) .
- ٣- اختبارات قياس المستوى البدنى والمهارى .
- ٤- البرنامج المقترح .

رابعاً :- خطوات البحث :

- ١- تحديد متغيرات البحث وطرق قياسها :-  
قامت الباحثة بتحديد متغيرات مستوى الاداء البدنى والمهارى وطرق قياسها وذلك قبل تطبيق البرنامج المقترح لمدة ١٢ أسبوع للمجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة، بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية تطبيق البرنامج ٦ أسابيع .
  - ٢- قامت الباحثة باختيار الاختبارات المناسبة لكل من :-  
عناصر اللياقة البدنيه ، المهارات الهجوميه قيد الدراسة قبل تطبيق الاختبارات قامت الباحثة بايجاد المعاملات العلميه لهذه الاختبارات .
- اى شبات الاختبار - صدق الاختبار
- ٣- قامت الباحثة بعمل تجربه استطلاعيه لمعرفة مناسبة البرنامج للعينة .
  - ٤- اجراء القياس القبلى على عينة البحث خلال الفترة من ١١/١٠/١٩٩٠ الى ١٣/١٠/١٩٩٠ .
  - ٥- كافات الباحثة بين المجموعات الشالثة فى المتغيرات التى قصد ترى الباحثة قد تؤثر فى البرنامج .
  - ٦- تطبيق البرنامج :-  
المجموعة الضابطة طبق البرنامج التقليدى بالكلية واستغرق تنفيذة ثلاث اشهر وذلك بالنسبة للمهارات المختاره قيد الدراسة من الفترة ١٥/١٠/٩٠ - ٦/١/١٩٩١ وتم تطبيق القياس البعدى للمجموعة الضابطة من الفترة ٨/١/١٩٩١ الى ١٢/١/١٩٩١ .

المجموعة التجريبية الاولى طبق عليها البرنامج المقترح من قبل

الباحثه لمدة ثلاث شهور من الفتره ١٥/١٠/١٩٩٠ - ٦/١/١٩٩١ .

ثم تطبيق البعدى للمجموعة التجريبية من الفتره ٨/١/١٩٩١ الى

١٢/١/١٩٩١ .

المجموعة التجريبية الثانيه طبق عليها البرنامج المقترح من قبل

الباحثه لمدة شهر ونصف من الفتره ١٥/١٠/١٩٩٠ - ٢٥/١١/١٩٩٠ .

ثم تطبيق البعدى للمجموعة التجريبية من الفتره ٢٧/١١/١٩٩٠ الى

٣٠/١١/١٩٩٠ .

المعالجه الاحصائيه :-

- أ - المتوسط الحسابى .
- ب - الانحراف المعياري .
- ج - اختبار ( ت ) .
- د - معامل الارتباط .
- هـ - تحليل التباين .

حامسا : الاستخلاصات :

من واقع البيانات والمعلومات التي توصلت اليها الباحثه وفي نطاق عينة وطبيعة واهداف هذه الدراسة ، وفي ضوء المعالجات الاحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن التوصل الى الاستخلاصات الآتية :-

(١) اظهرت نتائج هذه الدراسة العناصر البدنيه المختارة طبقا لآراء الخبراء هي ( الدقه - التوافق - القدرة ) اهم عناصر اللياقه البدنيه بترتيب اهميتها للمهارات المختاره وهي ( الارسال من اسفل - الارسال من اعلى - التمرير من اعلى ) .

(٢) ان استخدام التدريب المنظم المبني على اسس علميه سليمه والسدى يراعى مبادئ الحمل يساعد على التقدم فى مستوى الأداء البدنى والمهارى ، اذا اوضحت نتائج هذه الدراسة ظهور نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى كل من عناصر اللياقه البدنيه والمستوى المهارى ولصالح البرنامج المقترح .

(٣) وجود فروق داله احصائيه بين نتائج القياسين القبلى والبعدى فى كل من عناصر اللياقه البدنيه والمستوى المهارى ولصالح القياس البعدى ( بالنسبة للمجموعة الضابطة - التجريبيه الاولى - التجريبيه الثانيه ) .

(٤) عدم وجود فروق داله احصائيا فى نتائج القياسين القبلى والبعدى بين كل من المجموعه التجريبيه الاولى والمجموعه التجريبيه الثانيه فى كل من عناصر اللياقه البدنيه والمستوى المهارى فيما عدا الارسال من اسفل مواجه ، ترجع الباحثه ذلك نتيجة لتطبيق نفس البرنامج .

سادسا : التوصيات :

فى ضوء اهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينه البحث ، واسترشادا بالاستنتاجات التى استخلصتها الباحثة فانها توصى بالآتى :-

- (١) الاهتمام بعناصر اللياقة البدنيه الخاصه بكل مهارة لمحاولة تطوير المستوى المهارى للاعبه الكره الطائره .
- (٢) ضرورة اجراء اختباراتكوسيله لتحديد مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبه الكره الطائره على مدار السنه الدراسيه والوقوف على مستوى تقدمها .
- (٣) ضرورة استخدام الاجهزه والأدوات المعينه من خلال المحاضرة .
- (٤) ضرورة اجراء المزيد من الدراسات والابحاث المتعلقه بالنواحى المختلفه للعبه الكره الطائره .
- (٥) توصى الباحثة بتطبيق هذا البرنامج فى الفتره الصباحيه قبل البدء بالمحاضرات لعله يعطى نتيجة افضل .
- (٦) ضرورة الاهتمام بالمهارات الاساسيه الاخرى فى مجال الكره الطائره يدمجها باهم عناصر اللياقة البدنيه الخاصه ووضع برامج لتنميه هذه العناصر للاستفاده منها .
- (٧) الاهتمام بتطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحثة من خلال المحاضرة عند تدريس اى مهاره من المهارات قيد الدراسة .
- (٨) توصى الباحثة بجعل محاضرات ( الالعاب ) فى اول اليوم الدراسى لئلا يهدر من فائده على الطالبات من حيث الارتقاء بمستواهم .
- (٩) الاهتمام بالعناصر البدنيه المركبه عند وضع البرنامج مثل عنصر ( القدره ) سواء قدره ذراعيين، قدره الرجلين حتى يعطى نتائج عاليه .

HELWAN UNIVERSITY  
FACULTY OF SPORTS EDUCATION  
FOR GIRLS  
CAIRO

" SUGGESTED PROGRAM TO DEVELOP SOME  
PHYSICAL FITTENS ELEMENTS AND ITS  
EFFECT ON THE LEVEL OF ATTACK SKILLS  
VOLLY BALL

RESEARCH PRESENTED AMONG THE PERQUISITES  
TO OBTAN MASTER DEGREE IN SPORTS EDUCATION

Prepared by  
Amira Mohamed Amir El-barody

Supervised by

Prof. Dr. Mona Mohamed Goda  
Volly ball professor  
Department of Sports  
Faculty of sports Education  
For Girls - Cairo  
Helwan University

Assist. Prof.Dr. Affaf Mohamed  
Volly ball professor  
Department of Sports  
Faculty of sports Education  
for Girls - Cairo  
Helwan University

CAIRO  
1992

## SUMMARY OF THE RESEARCH

### Introduciton about the problem of the Research

The wide spread of the volley ball game all owver the world is considered a deliverate aciton which has not taken place by chances. This game has greatly developed and become one of the most important olympic games. This is due to the great care of the concerned people to solve its problems scientifically to ensure its progress.

Physical fitness is one of the most important requirements of promoting the basic skills of the game. The player cannot master the basic movement skills of the activity without having its essential physical aualities.

Volley ball is a particular team game which requires certain phsyical qualities.

No doubt that trying to know these particular physical aualities of the game and deisgn for them the required programs will result in developing the game and promoting the player.

Every skill of this game needs physical qualities to be commp?hed properly.

The physical condition of the player is essential for accomplishing the basic skill according to its own technique. The player's good physical conditionsaves the accomplishment effort, raises its standard and increases the player's self confidence.

Accordingly, there is no separation between the skill preparation and the physical one.

Through teaching at the faculty, the researcher has noticed that no attention is paid to the special physical fitness elements of each skill. That is why she has desinged a program for developing some physical fitness elements as well as the main skills .

#### The Aims of the Research

This study aims to:

- 1- Designing a proposed program for developing some selected elements of physical fitness such as exactness, harmony and ability

- 2- Knowing the effect of developing some selected physical fitness elements such as exactness harmony and ability some attacking skills suchas.
- 3- Knowing the effect of increasing the educational unit upon increxsing the selected physical fitness elements such as exactness, harmony and ability and raising the skill standard of some attacking skills such as .

RESEARCH HYPOTHESES:

- 1- There are differences between the anterior measure and the posterior one in favour of the latter of each of the three groups:  
the standard one?  
the first experimental one and the second experimental one in both :
  - a - the selected physical fitness elements and
  - b- the selected attacking skills.
- 2 - There are differences in the posterior measure of the standard group and the first experimental one in favour of both:-
  - a - the selected physical fitness elements and
  - b- the selected attacking skills.
- 3 - There are differences in the posterior measure between the standard group and the second experimental one in favour of the latter in both:-
  - a - the selected physical fitness elements and
  - b - the selected attacking skills.

- 4 - There are differences between the first and the second experimental groups in favour of the latter in both:-
- a- the selected physical fitness elements and
  - b- the selected attacking skills .

research procedures:

Firstly : Research Method:

The researcher has followed the experimental method due to the nature of the research and the anterior and posterior measures by using three groups :a standard one and two experiment ones.

Secondly : Research Sample:

The research sample has been chosen deliberately and haphagardly . It consists of ninety students of the second year at the Faculty of physical Education for Girls in CairO in the academic year 1990/1991.

Thirdly : Research Articles:

In collecting her data, the researcher has used the following articles:

- 1 - Questionnaire form for knowing experts points of view concerning the bodily elements,
- 2- Body measures ( height and weight ),
- 3- Tests of measuring the physical and skill standards,
- 4- the proposed program.

Fourthly : The Steps of Executing the Research:

1- Defining the Research Variables and the ways of Measuring them:

The researcher has defined the variables of the standards of physical and skill accomplishments and the ways of measuring them, before applying the proposed program, for period of twelve weeks, for the standard and the first experimental groups, and for a period of six weeks for the second experimental group.

- 2- The researcher has chosen the suitable tests for the physical fitness elements and the attacking skills studied in this research. Before applying the tests, the researcher defined their scientific factors.
- 3- The researcher has made an introductory experiment to know how far the program is suitable for the sample.
- 4- She made the anterior measure of the research sample during the period from eleventh to thirteenth October 1990.
- 5 - She equalized the three groups in the variables which she thinks may affect the program.
- 6- Applying the program:

The standard group studied the syllabus of the faculty concerning the selected skills during the period from fifteenth October 1990 to sixth January 1991. The posterior measure of the standard group was

taken during the period from eighteenth to twentieth January 1991.

The first experimental group studied the syllabus proposed by the researcher in three months from fifteenth October to nineteenth January 1991 . The experimental groups studied the posterior syllabus from sixteenth to twentieth January 1991 .

The second experimental group studied the syllabus proposed by the researcher in forty-five days from fifteenth October to twenty- fifth November 1990 .

The experimental groups studied the posterior syllabus during the period from twenty- seventh to thirtieth November 1990.

Statistical Treatment:

- a - Arithmetic Mean,
- b- Standard Deviation,
- c- ( T ) Test,
- d- Correlation coefficient,
- e- Variance Analysis.

Fifthly : Deductions

Sixthly : Recommendations

### Fifthly Deduction

From the data and information which the researcher found in the sample region and aims of this research, in the light of statistical treatment of data and through the discussion and results explanation obtain the following deductions :-

- (1) Results of research show that the selected fitness elements according to professors' opinions (accuracy-coordination - power) and the important physical fitness elements due to importance of selected skills (servedown - serve Up - Poss Up).
- (2) Results of research show that developing relation between the measurements anterior and posterior in each physical fitness elements and skill level in favour suggested program.
- (3) There are statistical group differences between the measurements anterior and posterior in each Physical fitness elements and skill level in favour the latter relative to (Control group- group one- group two).
- (4) There are not statistical group differences in results of measurements anterior and posterior between group one and group two in each physical fitness and skill level except servedown due to applying the same program.

### Sixthly : Recommendations

In the light research aims and its results in the limits of research sample. The researcher Recommend  
bt the following :-

- (1) The importance with physical fitemss elements in each skill to try to develop the skill level for Volly ball player student.
- (2) Takes alot of measurements to provide us about the levels of fitness and skills for volly ball player in the year and her progress.
- (3) Using Apparatus and specification articles through lecture.
- (4) Making a lot of studies and researches about different sides of volly ball.
- (5) The researcher recommend to apply this program in the morning before lecturs start to give the best result.
- (6) The importance with the other basic skill in volly ball field by mixing it with special physical fitness elemets and put programs to develop these elements.
- (7) Apply the sugested prgram ny the researcher through lecture when the students studies skills.
- (8) The researcher recommend ot make games lecture in gegining og the day for raising the student level

- (9) The importance with complex fitness elements when program is putting such as (applied) arms applied or legs applied to give high results.