

## المراجع

أولا : المراجع العربية.  
ثانيا : المراجع الأجنبية

## المراجع العربية

- ١- احمد خاطر  
على فهمى البيك  
القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف:  
١٩٧٨ م
- ٢- احمد زكى صالح  
علم النفس التربوى ، الطبعة العاشرة ، مكتبة  
النهضة المصرية ، القاهرة : ١٩٧٢ م
- ٣- الهام عبد الرحمن محمد  
دراسة تأثير الاحماء باستخدام الادوات على  
مستوى اداء مهار التمرير من اعلى فى  
الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية  
بالاسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنات بالاسكندرية: ١٩٨٠م.
- ٤- الاتحاد المصرى للكرة الطائرة  
دراسات التدريب للمدربين الليبيين: ١٩٦٩م.
- ٥- ايلين وديع فرج  
فن الكرة الطائرة ، الطبعة الثانية ، مطبعة  
المصرى ، القاهرة : ١٩٨١م.
- ٦- حبيب حبيب العدوى  
العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات  
الاساسية لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة  
ماجستير القاهرة : ١٩٨٣ م.
- ٧- حسن عبد الجواد  
الكرة الطائرة ، دار المعلم للملايين ،  
بيروت: ١٩٧٧م.
- ٨- حمدى عبد المنعم احمد  
الكرة الطائرة مهارات-خطط - قاتون،  
مؤسسه كليوباترا للطباعة القاهرة : ١٩٨٤م

الكرة الطائرة ، مهارة - خطط ، القاهرة :  
١٩٨١م.

مدرّب كرة القدم ، دار الفكر العربي : ١٩٨٠م

الكرة الطائرة ، الجزء الاول ، دار المعارف  
بمصر : ١٩٧٨م.

الكرة الطائرة ، الجزء الثاني ، المعارف  
بمصر ، القاهرة : ١٩٨١م.

تأثير استخدام حمامات مختلفة المساحات على  
عنصر السرعة لسباحي الزحف على البطن  
رسالة دكتوراه ، القاهرة : ١٩٨٦م.

كرة القدم تدريب ، تخطيط ، دار الفكر ، محمد  
القاهرة : ١٩٧٧م.

المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار  
الفكر العربي ، القاهرة : ١٩٩١م.

الكرة الطائرة للاولاد والبنات ، الشركة العربية  
للنشر والتوزيع ، القاهرة : ١٩٩٣م.

التدريب الرياضي ، نظريات ، وتطبيقات ، دار  
الكتب الجامعية : ١٩٧٨م.

\_\_\_\_\_٩-

١٠- حنفى محمود مختار

١١- زينب فهمى واخرون

\_\_\_\_\_١٢-

١٣- عادل فوزى جمال

١٤- عبد المجيد نعمان  
محمد عبده صالح

١٥- عصام الدين الوشاحى

\_\_\_\_\_١٦-

١٧- عصام عبد الخالق

اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة  
على مستوى الاداء الحركى لمهارة التمريرة  
الكرواجية فى الهجوم الخاطف فى كرة اليد.  
رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة : ١٩٧٧م.

١٨- عفاف محمد حسن خطابى

الاسس العلمية للكرة الطائرة ، دار  
عزت خطاب ، القاهرة : ١٩٧٠ م.

١٩- ليلي حسن بدر

علم النفس الرياضى - الطبعة السادسة دار  
المعارف بمصر : ١٩٨٧ م.

٢٠- محمد حسن علاوى

علم التدريب الرياضى - الطبعة الخامسة  
دارالمعارف بمصر-القاهرة : ١٩٧٧ م.

٢١- \_\_\_\_\_

علم التدريب الرياضى ، الطبعة السادسة ،  
دار المعارف بمصر ، القاهرة : ١٩٧٨ م .

٢٢- \_\_\_\_\_

علم النفس الرياضى- دار المعارف  
بمصر ، القاهرة : ١٩٦٧ م.

٢٣- محمد حسن علاوى  
سعيد جلال

التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء  
الاول، دار الفكر العربى القاهرة: ١٩٧٩م.

٢٤- محمد صبحى حسانين

الاسس العلميه للكرة الطائر وطرق  
القياس. الطبعة الاولى جهاز المركزى للكتب  
الجامعية والمدرسية والوسائل العلمية القاهرة  
: ١٩٨٨م.

٢٥- \_\_\_\_\_

حمدى عبد المنعم احمد

تحليل المباراه فى الكرة الطائرة ، دار الفكر  
العربى، القاهرة : ١٩٨٦م

٢٦- محمد صبغى حسانين  
حمدى عبد المنعم

برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية  
والمهاريه للاعب الكرة الطائرة تحت ١٨  
سنة رسالة دكتوراة القاهرة : ١٩٩٣ م.

٢٧- محمود وجيه حمدى

الهجوم فى كرة القدم - دار المعارف: ١٩٩٠ م

٢٨- مفتى ابراهيم محمد

الهوكى ، مكتبة مصر ، القاهرة : ١٩٧٦م.

٢٩- منير جرجس

محمد حسن علاوى

تأثير برنامج تدريبي مقترح على الاداء  
الحركى فى اداء الكرة الطائرة للناشئين ،  
رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالمنيا : ١٩٨٩م.

٣٠- هانى حسن كامل

المراجع الاجنبية

- 31- Barrow, H.M. and Megee, R:, Apraetical Approach to Measurement in physical Education, 2 nd. ed., lea and febiger, philadelphic, 1976.
- 32- Clayton , Shay : Skills Lest Manual Volley Ball for h.p.h.e. and recreation 1978 .
- 33- Coahea Manual: Tnt Ernational Volleyball Fedration Published By CowadiamVolleyball Association . ottawa, ontario, canada : 1974 .
- 34- Hockey, R.V, : Physical Fitness, The Pathway To Ealth Fulliving. 2 nd ed.,the c.v. mosby co., st. louis, 1973
- 35- Horst Baake : Volley Ball Basic International Training Comittee , uring the second africain tournment in cairo - september 1971
- 36- Larrison, l.A., and Yocom, R.D., Measurement and Evaluation in Physical Health and Recreation Education., the c.v. osby co ., st, louis , 1951

37- Mark tennant :

Valley Ball Teamplog 1th  
Nataional Center for sports Nov.  
1966.

38- Slay Maker, T.,and  
Brown . N.,V.,H.,:.

Powervolly Ball U.S.A. W. B  
sounders Co., 1976

39 - Yastska :

Matsu Dairaamd Others :  
winningvolleyball published by  
canadian volleyball association  
1974

# المرفقات

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مرفق ( ١ )

استطلاع رأى الخـبراء

=====

السيد الاستاذ/

اطيب تمنياتى وتحياتى لكم ،

هذه الدراسة يقوم بها الباحث للتعرف على:

تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدائية والمهارية الخاصة  
بالكرة الطائرة للتلاميذ من (١٢-١٥) سنة"

ويتشرف الباحث ان يستعين بارتكم العلمية السديدة والتي سوف يكون لها اكبر الاثر  
فى اجراء تلك الدراسة مع قبول شكرى وتقديرى على تعاونكم معى فى هذه الدراسة  
وقفنا الله جميعا لخدمة الناشئين والرياضة

والله ولى التوفيق

الباحث

مجدى ذكى سيد عبد المسيح

مرفق (٢)

ترتيب العناصر البدئية والنسبة المئوية حسب رأى الخبراء فى استطلاع الرأى

النسبة المئوية	الترتيب	مجموع الدرجات	على حسب الله	أحمد كبرى	وجيه حمدى	سمير لطفى	عزى مجاهد	فؤاد عبدالسلام	حمدى عبدالمنعم	الخبراء	
										الترتيب	الدرجة
%٨٥,٧١	الثانى	٢٤	٢	٢	١	١	٢	١	٢	الترتيب	الفترة الضمنية
			٣	٣	٤	٣	٤	٣	الدرجة		
%٩٢,٨٥	الاول	٢٦	١	١	١	٢	٢	١	١	الترتيب	السرعة
			٤	٤	٤	٣	٤	٤	الدرجة		
%٧٥	الرابع	٢١	٢	٢	٢	١	٢	٢	٣	الترتيب	الرشاقة
			٣	٣	٣	٤	٣	٢	الدرجة		
%٥٣,٥٧	الثالث	١٥	٢	٤	٤	٢	٢	٣	٣	الترتيب	المرونة
			٣	١	١	٣	٢	٢	الدرجة		

طريقة حساب الدرجات :

العنصر فى الترتيب الثانى ٣ درجات

العنصر فى الترتيب الرابع تكون الدرجة واحدة

العنصر فى الترتيب الاول تكون الدرجة ٤ درجات

العنصر فى الترتيب الثانى تكون الدرجة درجتان

## الاختبار اليابانى للياقة البدنية

وضع هذا الاختبار الاتحاد اليابانى للكرة الطائرة بغرض قياس اللياقى البدنية للمستويات المختلفة ، بدايه من فرق المدارس (اعدادى ، ثانوى) فالكليات والجامعات ، ثم الفرق القوميه والفرق العالمية وذلك للجنسين (رجال ، سيدات) .

١. اختبار الوثب العمودى لقياس القدرة العضلية الخاصة بالرجلين.
٢. اختبار ٢٠ متر جرى لقياس سرعة العدو.
٣. اختبار الجرى المكوكى لثلاث مرات  $\times 9$  متر لقياس الرشاقة.
٤. اختبار التنى للأمام لقياس المرونة.

### قياس الطول الكلى من الوقوف :-

وهذا القياس يلزم لقياس الانجاز العمودى النسبى وهو عبارة عن قياس ارتفاع المختبر

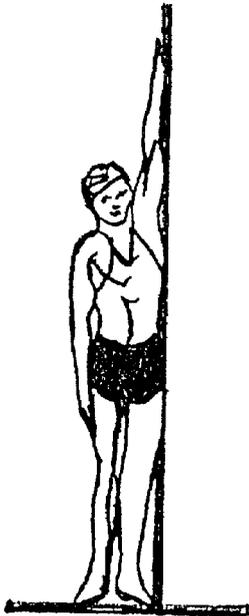
والذراع المميزة عاليا.

#### الادوات :

حائط ، طباشير ، شريط قياس.

#### مواصفات الاداء :

يقف المختبر والجانب للحائط والرجلين مضمومتين مع ملامسة الحائط بأطراف اصابع القدمين ، من هذا الوضع يقوم المختبر برفع الذراع المميزة (الضاربه) عاليا ما أمكن على ان يكون الكعبين ملامسين للارض وبواسطة قطعة طباشير بوضع علامه على الحائط امام نهاية الاصبع الاوسط وتقاس المسافه من العلامه الى الارض بالسنتيمتر .



قياس الطول الكلى والذراع المميزة

الوحدة الاولى :-

- الوثب العمودى

- الغرض من الاختبار :-

قياس القدرة الخاصة بالرجلين .

- الادوات :-

حائط املس ، مانيزيا .

- مواصفات الاداء :-

يقوم المختبر بخمس اصابع اليد فى المانيزيا . ومن وضع الوقوف مواجهه للحائط  
يثبت المختبر عموديا فى المكان ليصل الى اعلى نقطه ممكنه ليقوم بعمل علامه بالاصبع على  
الحائط.

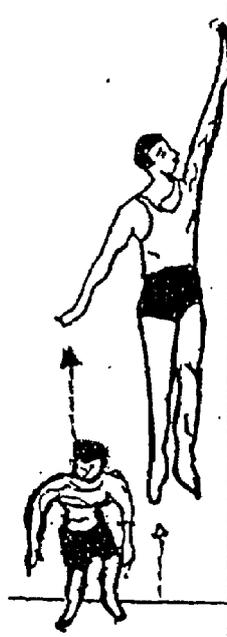
- الشروط :-

لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له افضلها .

- التسجيل :-

تسجيل المسافه العموديه من العلامه التى على الحائط حتى الارض بعد ان يطرح منها

طول الاصبع .



الوثب العمودى

لقياس القدرة العضلية

الوحدة الثانية :-

٢٠ متر جري

الغرض من الاختبار :-

قياس سرعه العدو.

الادوات :-

ساعة إيقاف طريق جري مستقيم . يحدد خط للبدايه و آخر للنهايه المسافه بينهما ٢٠م.

مواصفات الاداء :-

يبدأ الجري من خط البدايه وحتى تجاوز خط النهايه (٢٠م) وذلك في خط مستقيم .

الشروط :-

يسمح للمختبر بأداء ثلاث محاولات على الاختبار بعد الحصول على راحه بينه

مناسبه، على ان يسجل له أفضل الازمنه الثلاثه .

التسجيل :-

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافه المحدده وذلك في أفضل محاوله من

المحاولات الثلاثه الممنوحه له.



٢٠ متر جري

لقياس سرعه العدو

### الوحده الثالثه :-

الجرى المكوكى لثلاث مرات  $\times 9$  م .

### الغرض من الاختبار :-

قياس الرشاقه .

### الادوات :-

ملعب كرة طائرة ، يحدد خط للبدايه واخر مقابل له يبعد 9 م ، ساعه ايقاف .

### مواصفات الاداء :-

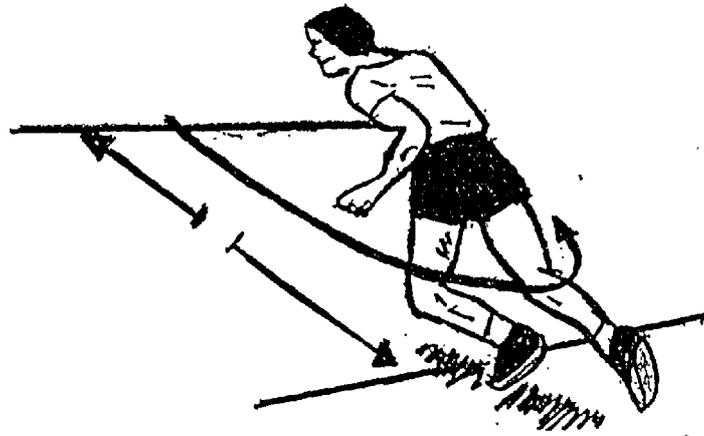
يبدأ الاختبار بحيث يكون المختبر خلف خط البدايه ، ثم ينطلق بأقصى سرعه الى الخط المقابل (على بُعد 9 أمتار من خط البدايه) ليقوم بلمسه بأحدى اليدين وأحدى القدمين ، ثم يستدير ليعاود الجرى بأقصى سرعه الى خط البدايه ليلمسه بنفس الطريقه ، يكرر هذا العمل مرتين اخرتين (9 أمتار  $\times 3$  مرات ذهابا وعوده ) اى اجمالى المسافه التى يقطعها 54 مترا .

### الشروط :-

يسمح للمختبر بأداء ثلاث محاولات على الاختبار بعد الحصول على راحه بينيه مناسبه ، على أن يسجل له أفضل الازمنه الثلاثة .

### التسجيل :-

يسجل للمختبر الزمن الذى قطع فيه المسافه المحدده وذلك فى أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة الممنوحه له .



الجرى المكوكى لقياس الرشاقه

## الوحدة الرابعة :-

الغرض من الاختبار : قياس المرونة.

### الادوات :-

مقعد - مسطرة - شريط قياسي .

### مواصفات الاداء :-

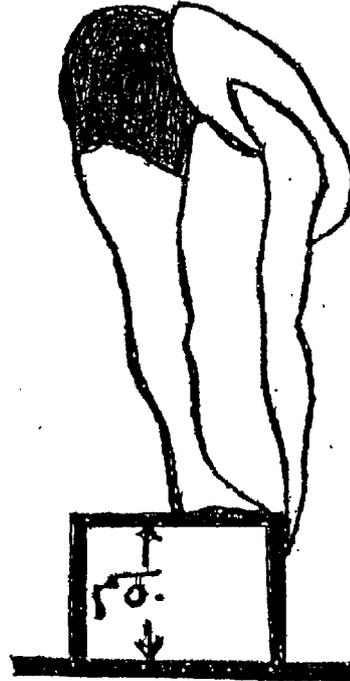
يقف المختبر على المقعد بحيث يكون القدمان متلاصقتين واصابع القدمين على حافته، والركبتان مفردتين ، من هذا الوضع يقوم المختبر بثني الجزع للامام ولأسفل ببطء للوصول الى اقصى مسافه ممكنه ثم يثبت .

### الشروط :-

١. يجب أن يكون الثني ببطء .
٢. يجب عدم ثني الركبتين اثناء الاداء .

### التسجيل :-

تقاس المسافه من نهايه الاصابع وحتى سطح المقعد ، تسجل المسافه بالموجب اذا كانت اسفل سطح المقعد ، وبالسالب اذا كانت اعلاه.



اختبار الثني للامام لقياس المرونة

## مرفق (٤)

### اختبار الاتحاد الامريكى للصحة والتربية البدنيه والترويح

صم هذا الاختبار (البطاريه) الاتحاد الامريكى للصحة والتربية البدنيه والترويح ، ويعتبر هذا الاتحاد من أنشط الاتحادات المهنيه فى اعداد بطاريات اختبارات لقياس المهارات الاساسيه والقدرات البدنيه للالعاب والانشطه الرياضيه المختلفه ، سواء كان ذلك للاسوياء أو للمعوقين .

وتعتبر هذه البطاريه من أكثر بطريات الكرة الطائرة انتشارا سواء كان ذلك فى الخارج أو فى مصر .

وتتميز هذه البطاريه بشموليه المهارات والقدرات التى تقيسها ، كما انها صالحه للاستخدام للبنين والبنات ، وتضم معايير للناشئين واللاعبين من ١٠ سنوات حتى ١٨ سنة

#### وحدات الاختبارات :-

#### الاختبار الاول :- (التمرير الى الحائط )

الغرض من الاختبار هو قياس الدقه والسرعه مع كفيهه تمرير اللاعب الكرة الى الحائط واستقبالها بعد ارتدادها .

#### الادوات :-

حائط املس وصلب يرسم على الحائط خط مستعرض (سمك الخط بوصه واحده) (٢,٥٤) سم وطوله خمسه أقدام (١٥٠) سم يرسم على حافته خطين عمودين طول كل منهما (٤) أقدام (١٢٠) سم الخط المستعرض يرتفع عن الارض بمقدار (١١) قدم (٣٣٠) سم ، ساعة إيقاف اوارق للتسجيل .

#### مواصفات الاداء :-

يقف المختبر وهو ممسك بالكرة امام الحائط عند سماع اشارة البدء عليه تمرير الكرة تجاه الحائط وفى حدود مجال المستطيل المرسوم على الحائط وعند ارتداد الكرة من الحائط يقوم بتمريرها مرة اخرى وهكذا يكرر التمرير لمدة دقيقه واحده .

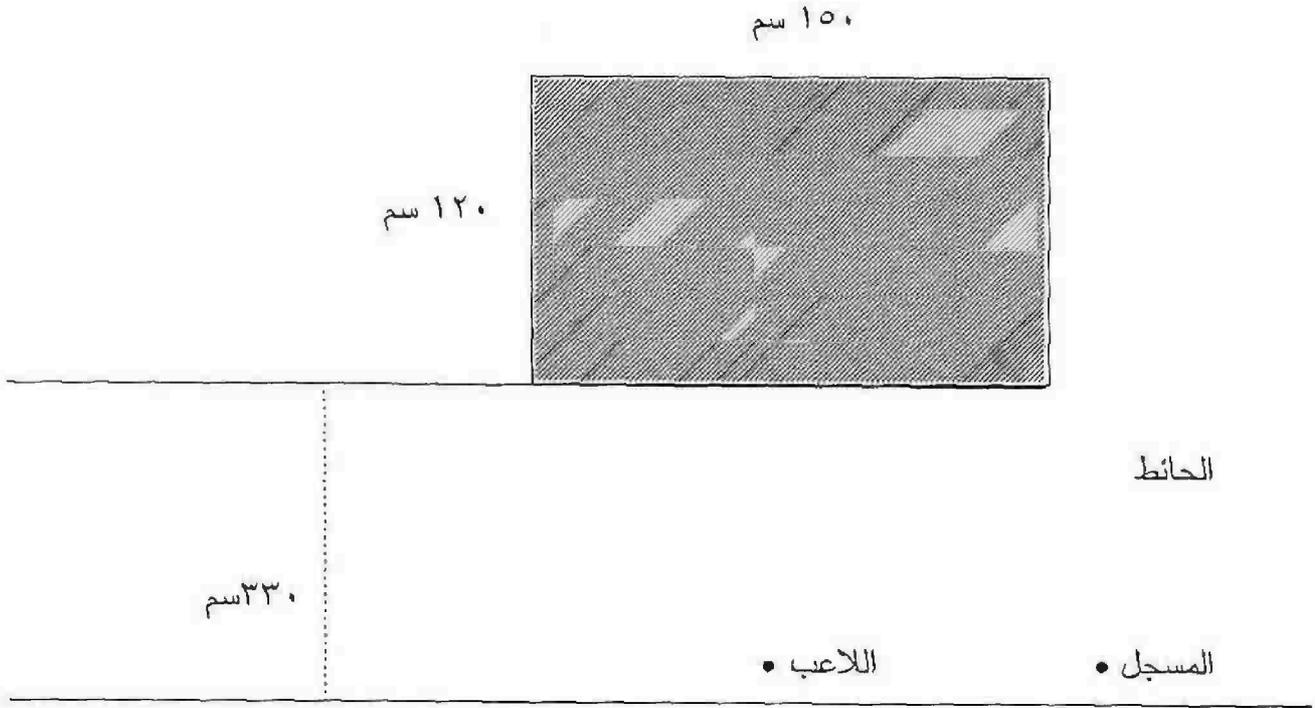
#### الشروط :-

١- عند اداء التمرير يجب ان تكون الكرة داخل المستطيل ولا تحسب التمريرة خارج المستطيل .

٢- على اللاعب ان يستمر فى التمرير لمدة دقيقه وبدون توقف .

التسجيل :-

- ١- يحسب عدد التمريرات الصحيحة في الدقيقة.
- ٢- لاتحسب التمريرة الاولى أو بعد كل توقف



اختبار التمرير الى الحائط

الاختبار الثاني :-

الغرض من الاختبار :-

قياس مهارة الارسال لدى لاعب الكرة الطائرة في موقف مشابه للمباراة .

الادوات :-

ملعب الكرة الطائرة قانوني . الملعب معد كما هو موضح بالرسم .

مواصفات الاداء :-

- لكل لاعب عشرة محاولات .

- في حالة لمس الكرة للشبكة او خروجها للخارج تحسب محاولة للاعب (من

ضمن المحاولات العشرة) ولا تحسب لها نقاط.

التسجيل :-

يحسب لكل محاولة ارسال صحيحة رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف

الملعب المخطط وحيث ان اللاعب له عشرة محاولات في هذا الاختبار ولكن الدرجات موزعة

على المناطق من (١-٤) درجات فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٤٠) درجة مع

ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة

الاعلى درجة .

الشبكة

		٣	١٥٠سم	١٥٠سم	
		٢	١	٦م	٤م
		٣	١٥٠سم	١٥٠سم	
٣م	٦م				

٦م

اختبار الارسال

## الاختبار الثالث :-

### الغرض من الاختبار :

قياس مهارة التمرير لدى لاعب الكرة الطائرة من المنطقة الخلفية نحو الشبكة.

### الادوات :

ملعب الكرة الطائرة قانوني ، كرة طائرة قانونيه ، قائمان ارتفاع كل منهما ١٨ قدم (٢,٤٠م) ، شبكة ويرسم على خط نهايه الملعب ومن الداخل مستطيل مساحته ٦×١٠ قدم (١٨٠×٣٠٠م) كما يرسم مقابل لهذا المستطيل وعلى خط الهجوم وللداخل ايضا مربع مساحته ٤×٤ قدم ١٢٠×١٢٠م ، يرسم ايضا على الجانبين في المنطقة المحصورة بين خط الهجوم والشبكة مستطيلان مساحة كل منهما ٤×٦ قدم (١٨٠×٢٠م) ، يشد الحبل على القائمين فوق خط الهجوم مباشرة وعلى ارتفاع "٨" اقدام (٢٤٠م) كما في الرسم

### مواصفات الاداء :

يقف اللاعب في المستطيل الخلفى عند علامة (X) ويقف المدرب في المربع المواجهة للمستطيل ليقوم بارسال الكرة للاعب وعلى اللاعب ان يتخذ وضع الاستعداد لكي يقوم بالتمرير مباشرة ، يستقبل اللاعب الكرة ليمررها مباشرة الى احد المستطيلين الموجودين على الجانبين على ان يكون التمرير لاعلى بحيث تتجاوز الكرة الحبل المرتفع على الارض وعلى ان تسقط الكرة داخل المستطيل .

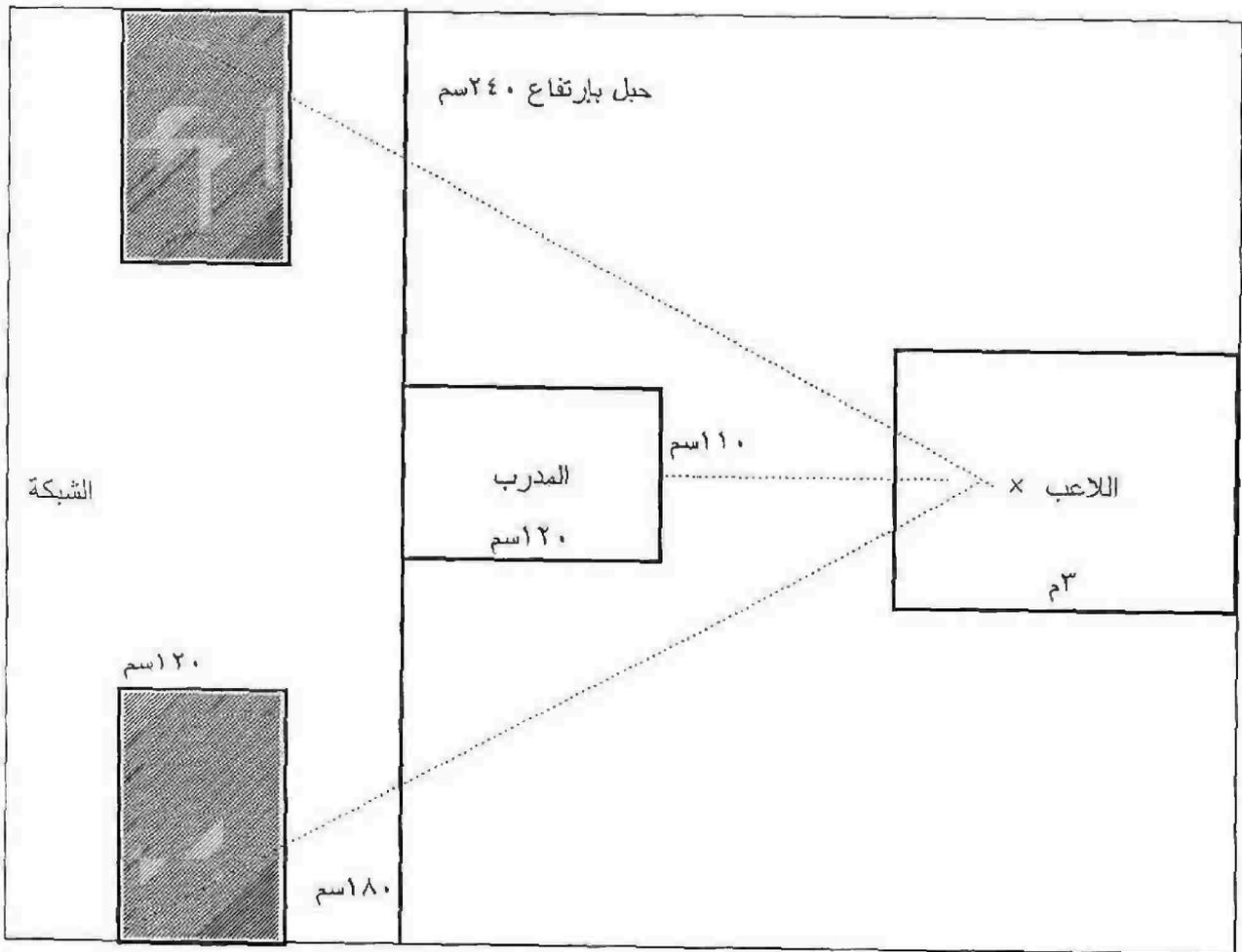
### الشروط :

- ١- للاعب عشرة محاولات ، على ان يقوم بالتمرير على الجانبين بالتبادل ( مرة جهة المستطيل الموجود على اليمين ، ومرة على المستطيل اليسار .
- ٢- لا تحسب نقاط للمحاولة التي تمس فيها الكرة الحبل او الشبكة او اذا لو تسقط الكرة في المستطيل المحدد ولكنها تحسب من المحاولات المسموح بها للاعب .

### التسجيل :

تحسب نقطة لكل محاولة صحيحة تمر فيها الكرة فوق الحبل و تسقط داخل المستطيل، الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي ٢٠ نقطة .

قائمان



## الاختبار الرابع :-

الغرض من الاختبار قياس قدرة لاعب الكرة الطائرة على الاعداد نحو الشبكة .

### الادوات :-

ملعب كرة طائرة قانونى . كرة طائرة قانونيه ، قائمان ، وحبل منطقة الهدف تمثل بمستطيل مساحته (٦×٤) (١٢٠×٨٠سم) يرسم فى المنطقة الخلفية مربع مساحته ٥×٥ قدم ، ١٥٠×١٥٠ ، مكان الاعداد عبارة عن المستطيل فى الجانب مساحته ٦×٥ قدم ، ١٨٠×١٥٠ اسم يشد على القائمان حبل مواز للشبكة وعلى بعد ٤ قدم ، ١٢٠ سم منها . وعلى ارتفاع ١٠ قدم (٣) متر الحبل اعلى الخط الهجوم . كما بالرسم

### مواصفات الاداء :-

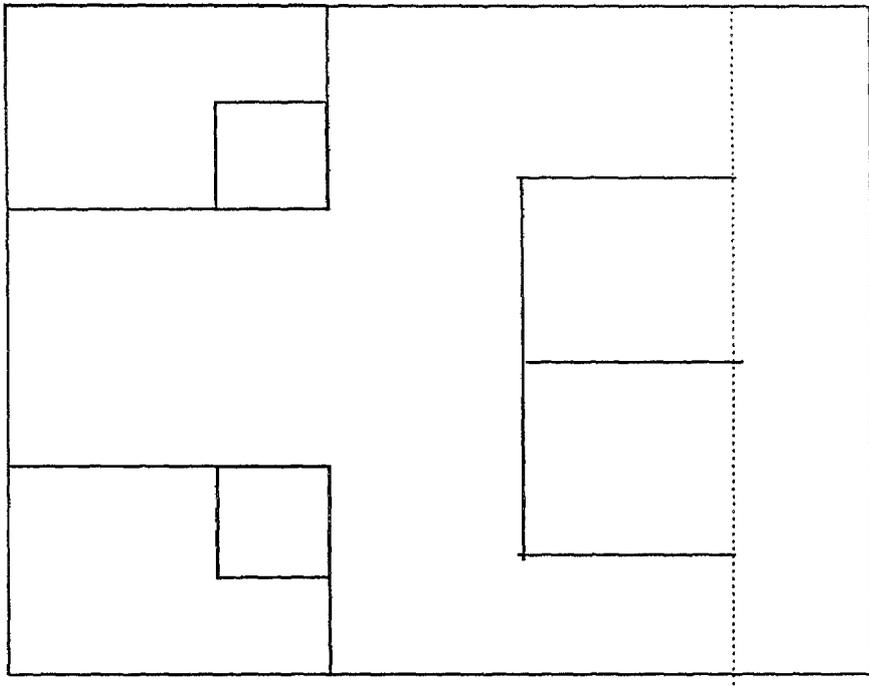
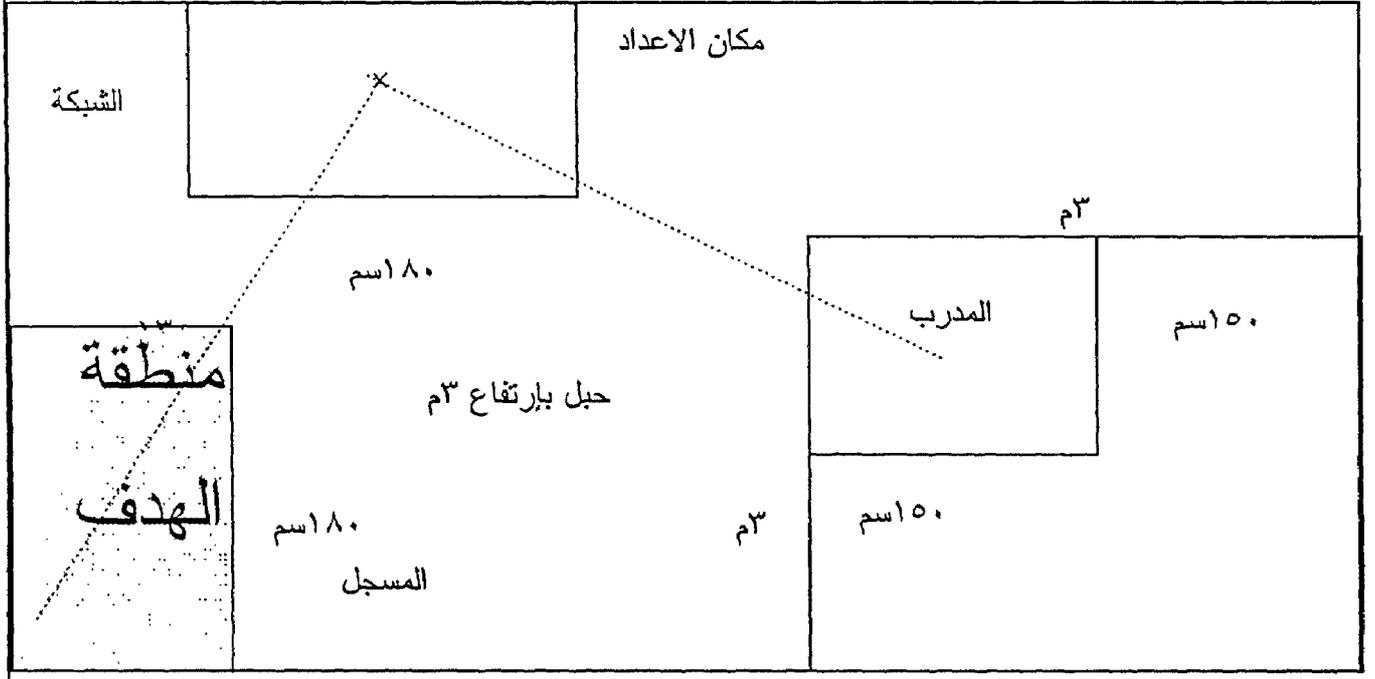
يقف اللاعب المختبر فى مكان الاعداد ( المستطيل الذى مساحته (١٨٠×١٥٠سم) . يقف المدرب فى المربع الخلفى الذى مساحته ١٥٠×١٥٠سم ويقوم المدرب بتمرير الكرة الى اللاعب فى مستطيل الاعداد على ان يكون اللاعب متخذ وضع الاستعداد . حيث يقوم بتمرير الكرة مباشرة تجاه منطقة الهدف ( المستطيل الذى مساحته (١٨٠×١٥٠سم) على ان يكون التمرير من فوق الحبل لتسقط الكرة داخل منطقة الهدف .

### الشروط :

- ١- يجب ان يقوم بتمرير الكرة الى اللاعب فى منطقة الاعداد فاذا لم يتم بصورة سليمة تعادل المحاولة
- ٢- للاعب عشرة محاولات على الجانب الايمن ومثلها على الجانب الايسر .
- ٣- لاتحسب نقطة للمحاولة التى تلامس فيها الكرة الحبل او الشبكة او تسقط خارج المنطقة المحدده ولكنها تحسب ضمن المحاولات المسموح بها للاعب .

### التسجيل :

تحسب نقطه لكل محاوله صحيحة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتسقط داخل الهدف (الخطوط داخل مقاييس منطقة الهدف ) الدرجة العظمى لهذا الاختبار هى "٢٠نقطة"



اختيار الأعداد

### الاختبار الخامس :-

استقبال الكرات المرمية .

الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب في دقة استقبال الكرات المرمية .

### الادوات :-

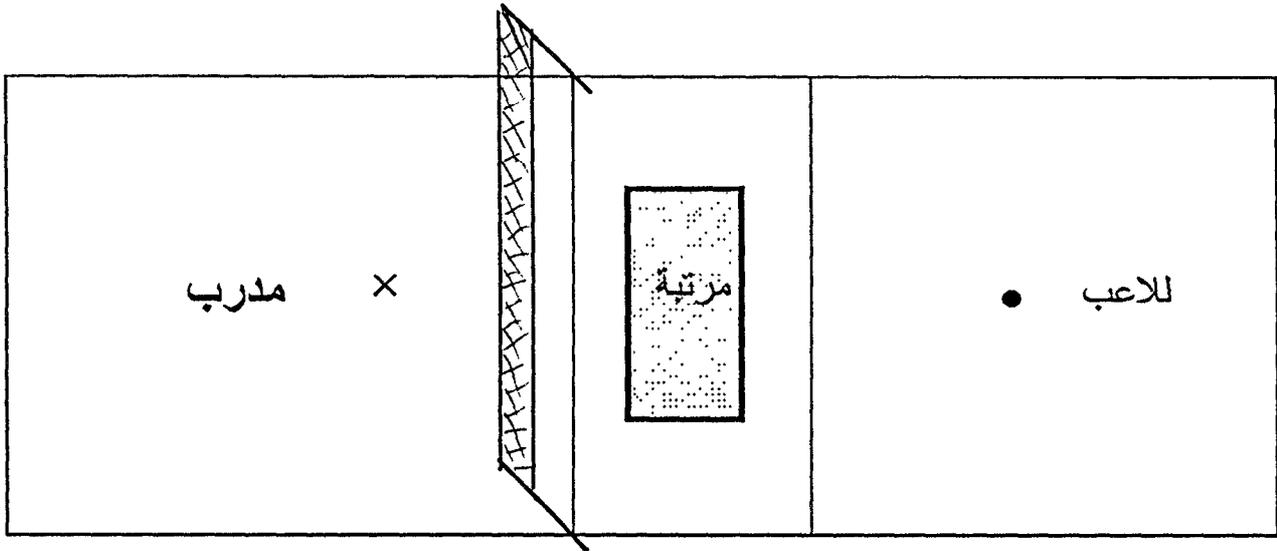
ملعب كرة طائرة ، مرتبه تمرينات موضوعة على الجزء العلوى من صندوق الوثب بحيث يكون الارتفاع ٨٠سم ، كرة طائرة.

### مواصفات الاداء :

توضع المرتبه على الصندوق فى مركز ٣ ويقف المختبر فى مركز ٦ يقوم لاعب اخر يقف فى مركز ٦ من نصف الملعب الثانى برمى الكرة الى المختبر الذى يمررها بدورة لتسقط الكرة على المرتبه ( يستخدم المختبر تمريرة البحر بالذراعين )

### التسجيل :

- ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبه .
- ٣ نقاط لكل تمرير صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبه
- ٢ نقطة لكل تمريرة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة الـ ٣ متر لكل لاعب عشر كرات (٢٥ : ٢٠٠)



### الاختبار السادس :-

الضرب الساحق المستقيم

### الغرض من الاختبار :-

قياس دقة الضرب الساحق المستقيم فى المثلث الداخلى من ملعب المنافس

### الادوات :-

٥ كرات طائرة ، يقسم الملعب كما هو موضح بالشكل بحيث يقسم الى مثلثين ( نصف الملعب المقابل ) ثم يقسم المثلث الداخلى ( جهة الشبكة ) الى ثلاث مناطق عرض كل منطقة ٣ متر .

### مواصفات الاداء :-

بعد الاعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلى لجهة الشبكة.

### الشروط :-

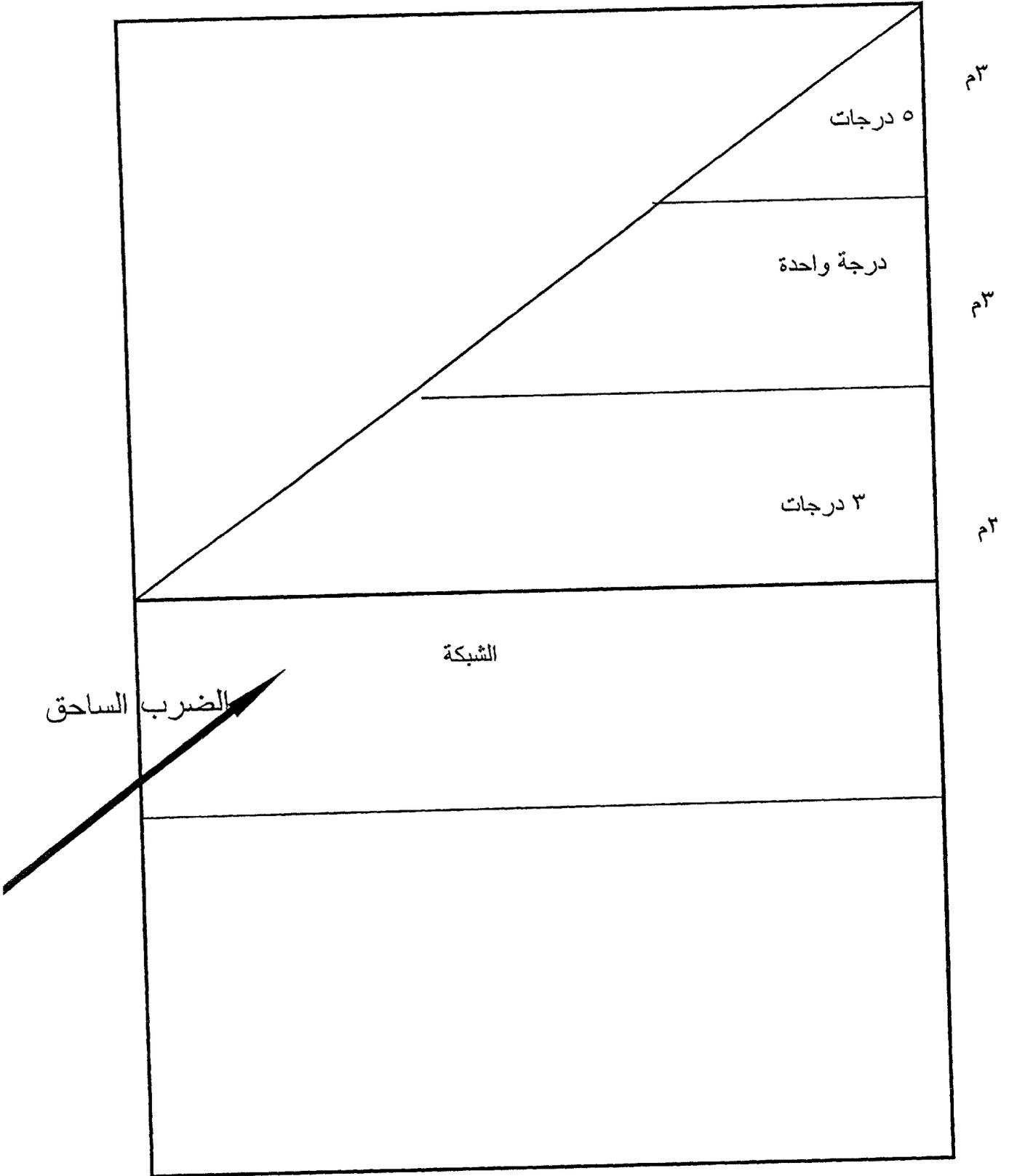
- ١- لكل مختبر ٥ محاولات
- ٢- يلزم ان يكون الاعداد جيد فى كل محاوله
- ٣- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة كما يلى :-
  - أ- فى المنطقه ٣ درجات .
  - ب- فى لمنطقه الثانيه درجه
  - ج- فى المنطقه الثالثه ٥ درجات
  - د- خارج هذه المناطق يحصل المختبر على صفر

### التسجيل :-

يسجل للمختبر الدرجات التى يحصل عليها فى المحاولات الخمس اى ان الدرجه

(٢٥ : ٢٤٢)

النهائيه لهذا الاختبار هى ٢٥ درجه .



اختبار الضرب الساحق المستقيم

مرفق (٥)

\* تقسيم الملعب الى قسمين متساوين طوليا

مساحة الملعب : المساحة التي يتحرك اللاعب  
عدد اللاعبين

$$\text{مساحة الملعب} = 9 \times 4,5 = 40,5 \text{ متر}$$

\* طرق اللعب في هذه المساحة:

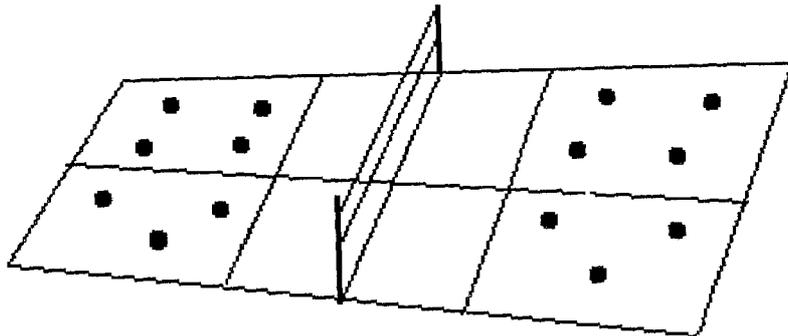
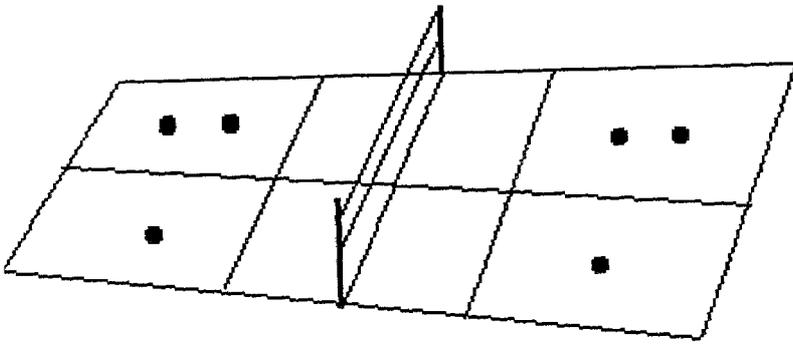
(١:١) ، (٢:٢) ، (٣:٣) ، (٤:٤)

$$40,5 = \frac{40,5}{1} \bullet$$

$$20,25 = \frac{40,5}{2} \bullet$$

$$13,35 = \frac{40,5}{3} \bullet$$

$$10,25 = \frac{40,5}{4} \bullet$$



\* تقسيم الملعب القانوني الى ثلاث اقسام متساوية طولياً

مساحة الملعب :  $\frac{\text{مساحة الملعب}}{\text{عدد اللاعبين}}$  : المساحة التي يتحرك فيها اللاعب

$$\text{مساحة الملعب} = 9 \times 3 = 27 \text{ متر}$$

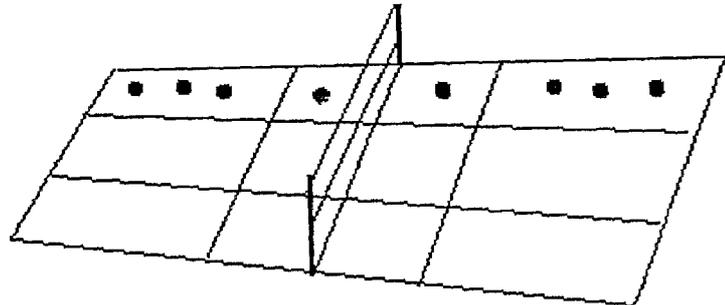
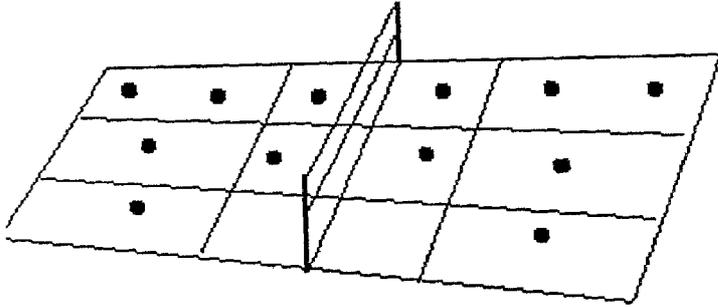
\* طرق اللعب: (١:١) ، (٢:٢) ، (٣:٣) ، (٤:٤)

$$27 = \frac{27}{1} \text{ المساحة التي يتحرك فيها اللاعب} \bullet$$

$$13,5 = \frac{27}{2} \bullet$$

$$9 = \frac{27}{3} \bullet$$

$$6,75 = \frac{27}{4} \bullet$$



\* الممارسة في المنطقة الخلفية للملعب القانوني

مساحة الملعب  
عدد اللاعبين = المساحة التي يتحرك فيها اللاعب

$$\text{مساحة الملعب} = 9 \times 6 = 54 \text{ متر}$$

طرق اللعب

(٤:٤)، (٣:٣)، (٢:٢)، (١:١)

$$54 = \frac{54}{1} \cdot$$

$$27 = \frac{54}{2} \cdot$$

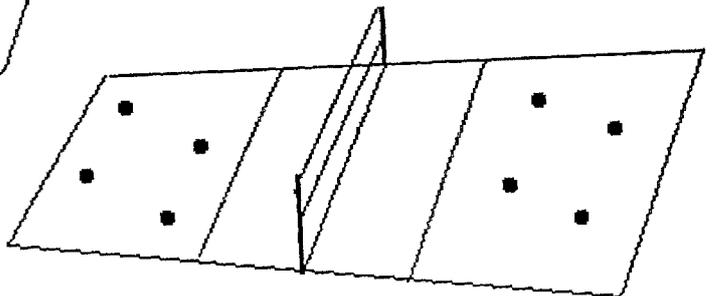
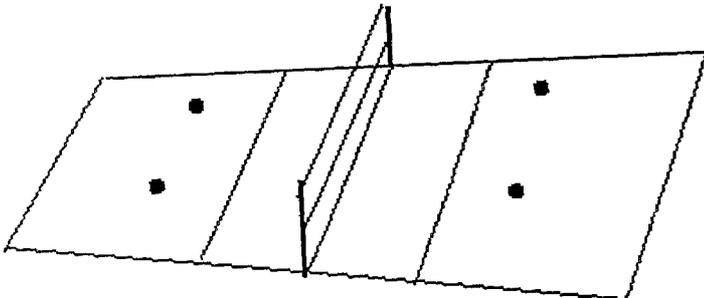
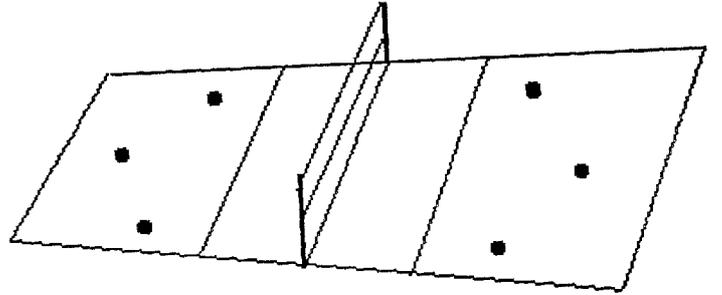
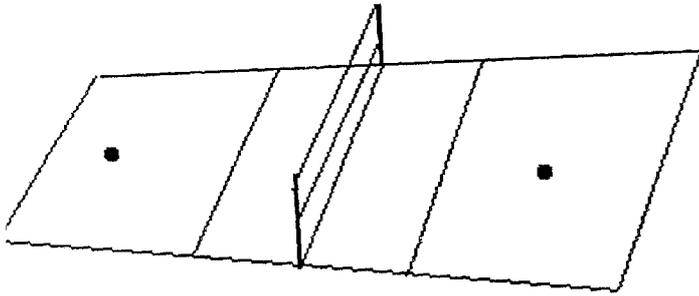
$$18 = \frac{54}{3} \cdot$$

$$16 = \frac{54}{4} \cdot$$

٤

•

•



\* الممارسة واللعب فى المنطقة الامامية للملعب القانونى

$$\text{مساحة الملعب} = \frac{\text{المساحة التى يتحرك فيها اللاعب}}{\text{عدد اللاعبين}}$$

$$\text{مساحة الملعب} = 9 \times 3 = 27 \text{ متر}$$

طرق اللعب:

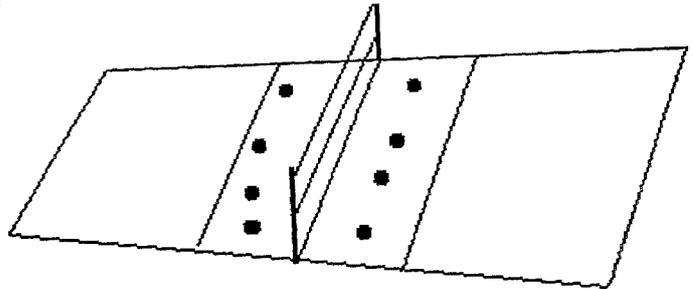
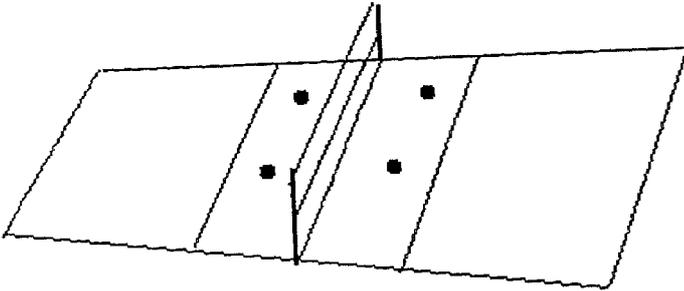
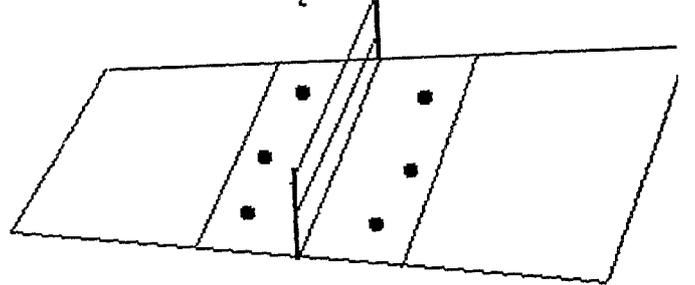
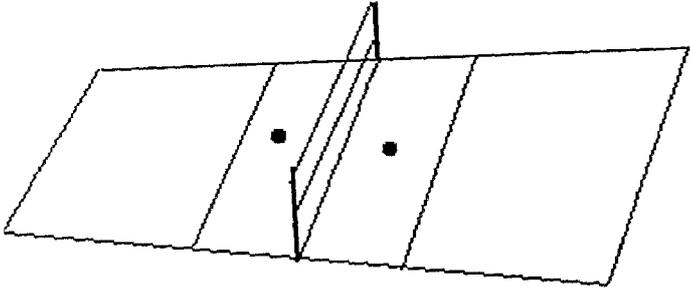
(١:١) ، (٢:٢) ، (٣:٣) ، (٤:٤)

$$27 = \frac{27}{1} \text{ المساحة التى يتحرك فيها اللاعب} \bullet$$

$$13,5 = \frac{27}{2} \bullet$$

$$9 = \frac{27}{3} \bullet$$

$$6,75 = \frac{27}{4} \bullet$$



### \* نماذج لملاعب مصغرة

ملاعب طولها ٥٥م x عرضها ٥٥م

مساحة الملعب = المساحة التي يتحرك فيها اللاعب  
عدد اللاعبين

مساحة الملعب = ٢٥ متر

### طرق اللعب

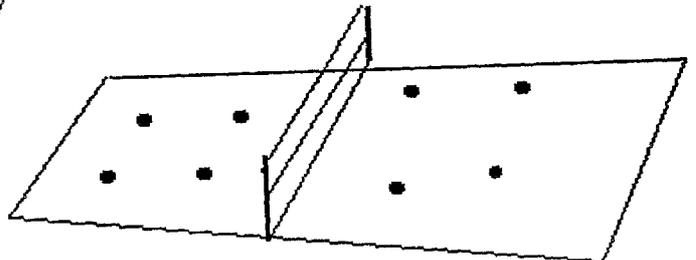
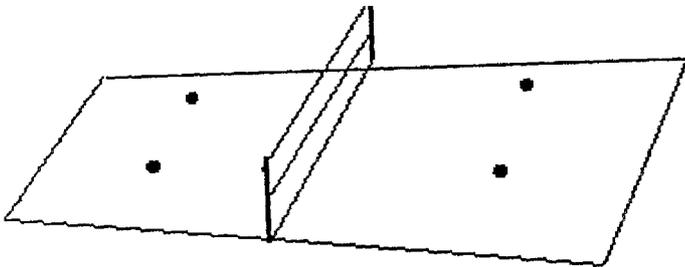
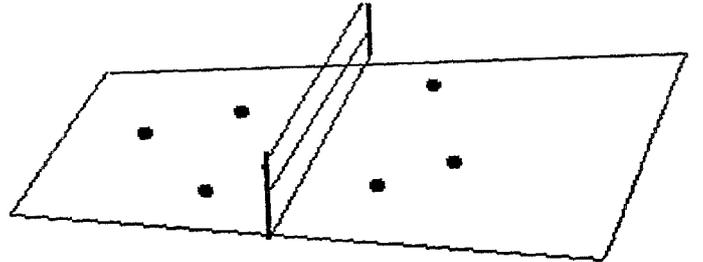
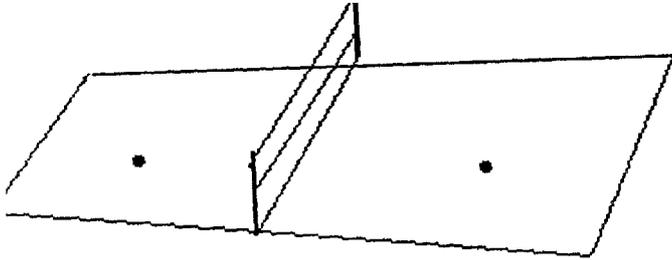
(٤:٤) ، (٣:٣) ، (٢:٢) ، (١:١)

$$\bullet \quad ٢٥ = \frac{٢٥}{١} \text{ المساحة التي يتحرك فيها اللاعب}$$

$$\bullet \quad ١٢,٥ = \frac{٢٥}{٢}$$

$$\bullet \quad ٨,٣٥ = \frac{٢٥}{٣}$$

$$\bullet \quad ٦,٢٥ = \frac{٢٥}{٤}$$



ملعب مصغر طوله ٦ متر وعرضه ٦ متر

مساحة الملعب = المساحة التي يتحرك فيها اللاعب  
عدد اللاعبين

$$\text{مساحة الملعب} = 6 \times 6 = 36 \text{ متر}$$

طرق اللعب

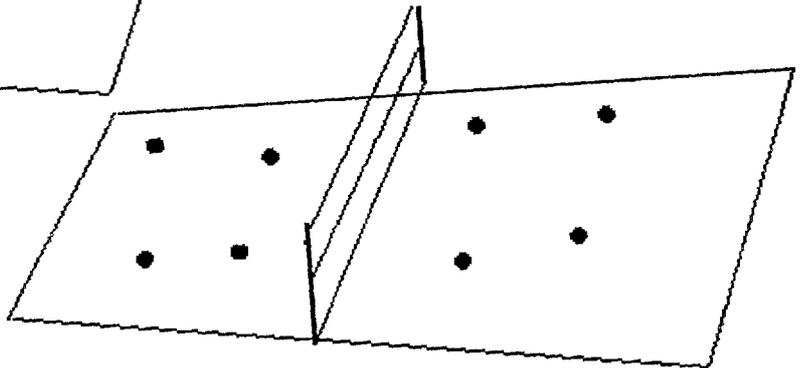
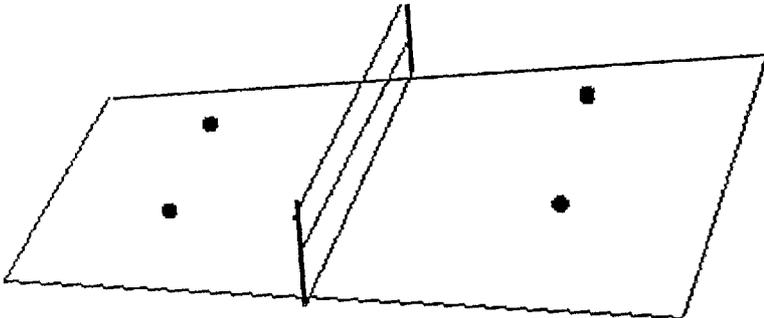
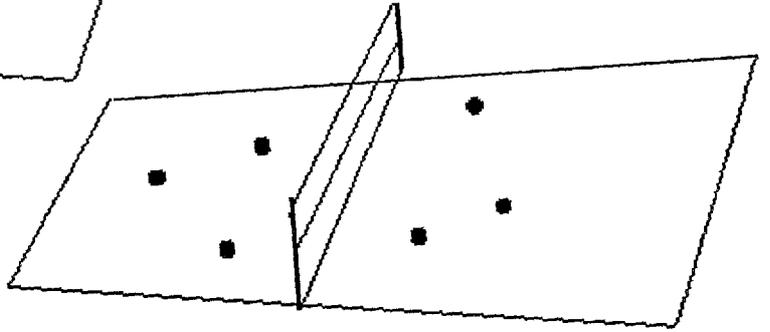
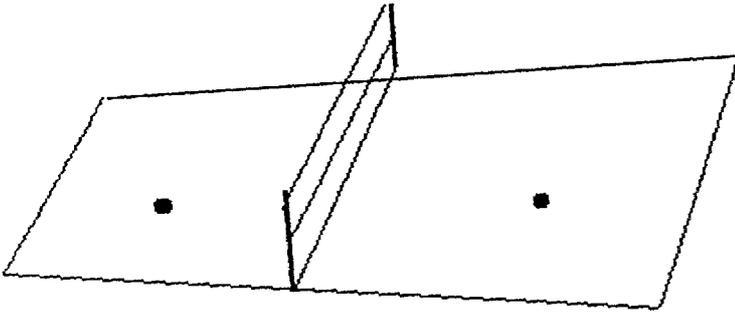
(٤:٤) ، (٣:٣) ، (٢:٢) ، (١:١)

$$36 = \frac{36}{1} \cdot$$

$$18 = \frac{36}{2} \cdot$$

$$12 = \frac{36}{3} \cdot$$

$$9 = \frac{36}{4} \cdot$$



مرفق (٦)

## البرنامج التدريبي المقترح

### أهداف البرنامج التدريبي المقترح

الوصول باللاعبين إلى أفضل مستوى فى الاداء البدنى والمهارى والخططى وتحقيق الاهداف الموضوعه بما تسمح به قدراتهم ويمكن تحديد أهم أهداف فترة الاعداد فى الاتى :-

(١) تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة

(٢) اتقان المهارات الاساسية تحت أى ظرف من ظروف المباراة

(٣) الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضيه نحو المهارات والمحافظة عليها

ولكى يتم تحقيق هذه الاهداف قام الباحث بوضع الخطوط الاساسية للوحدات

التدريبية كمايلى:-

(١) تمرينات عامة لتنمية الاعداد العام

(٢) تمرينات خاصة لتنمية الاعداد الخاص للاعبين

(٣) تمرينات لاعداد اللاعبين للمباريات والمنافسات

(٤) تمرينات أسترخاء وتهدئه وذلك لاستعادة الشفاء

### خطوات البرنامج

(١) تقسيم فترة الاعداد إلى مراحل

(٢) تشكيل دوره الحمل خلال مراحل البرنامج

(٣) تحديد درجة شدة الحمل الاسبوعية واليومية

(٤) تحديد حجم التدريب الاسبوعى واليومية

(٥) التوزيع النسبى للاعداد البدنى والمهارى خلال مرحلة التدريب

### \* تقسيم فترة الاعداد إلى مراحل

المرحلة الاولى - ومدتها ٤ أسابيع وهى فترة الاعداد العام

المرحلة الثانية - ومدتها ٤ أسابيع وهى فترة الاعداد الخاص

المرحلة الثالثة - ومدتها ٤ أسابيع مباريات و منافسات وهى فترة الاعداد للمباريات

### تحديد شدة الحمل

١- حمل متوسط من ٥٠٪ الى ٧٠٪

٢- حمل أقل من الاقصى من ٧٠٪ إلى ٨٥٪

تحديد حجم التدريب الاسبوعى ١٨٠ دقيقة

تشكيل دورة الحمل الاسبوعية

عدد مرات التدريب فى الاسبوع ثلاث مرات

خطوات الوحدة التدريبية

١- الاحماء ويتم ما بين ٥-١٠ دقائق وذلك لتهيئة أجهزة الجسم للعمل الذى يلى ذلك

٢- المرحلة الاساسية وتكون مدتها ٤٠ دقيقة ويتم فيها تنمية الجوانب البدنية او المهارية

المراد تحقيقها

٣- الاسترخاء والتهدئة وهى الفترة ١٠ دقائق الاخير وهى تشمل تمرينات تهدئة وذلك

لاستعادة الشفاء والوصول للاعب الى ما قبل التدريبات

### مرحلة الاعداد العام

وتشمل ٤ أسابيع يتم بها الاعداد البدنى العام للاعب والوصول به الى اعلى مستوى

ممکن من التحمل العام والتحمل المراد تحقيقه وذلك باستخدام التدريبات المناسبة للتنمية الاعداد

البدنى العام

## مرحلة الاعداد الخاص

وهى مدتها ٤ أسابيع وهى يتم فيها تقوية العضلات التى تقوم بالعمل الرئيسى ولنوع النشاط المستخدم وذلك عن طريق تمرينات تخدم هذه العضلات العاملة فى النشاط الخاص

## مرحلة الاعداد للمباريات والمنافسات

يتم فى هذه المرحلة اداء حركات طبقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد

## التدريبات المستخدمة لتنمية الجوانب البدنية

تكون مختلفة لتنمية القدرة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة الخاصة بلاعبى الكرة

الطائرة

## القدرة العضلية

- (١) حبل بالرجل اليمين ( ١٥ مرة ) ويكرر ثلاث مرات
- (٢) حبل بالرجل اليسرى ( ١٥ مرة ) ويكرر ثلاث مرات
- (٣) وثب بالقدمين ( ١٥ مرة ) ويكرر ثلاث مرات
- (٤) وثب من فوق الحواجز ( ٤ حواجز ) ٤ وثبات - تكرر ٥ مرات

## السرعة :-

- أختيار السرعة ١-٩-٣-٦-٣-٩
- اخنيار العد ٢٠ متر

## الرشاقة :

- التدريب على اداء المهارات الحركية
- الاكثار من التدريب على مختلف المهارات الحركية المركبة
- الجرى الزجزاجى
- الجرى للامام وللخلف وعلى تبيين

## المرونة :-

- تمرينات الارجمات لمختلف اجزاء الجهاز الحركى لجسم اللاعب
- تمرينات اطالة العضلات والاورتار والاربطة بواسطة الضغط والارجمات
- تدريبات لمفاصل الجسم المختلفة

مرفق (٧)

المجموعة	الثانية الاعداد للمباريات				الثانية الاعداد الخاص				الاولى الاعداد العام				المسجلة
	٩/٢٧	٩/٢	٨/٣٠	٨/٢	٩٥/٧	٢٩	٧/٣	٩٥/٧	٢٩	٧/٣			
١٢	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاستيعاب
١٢													أقصى عالي متوسط
١٢													أقصى عالي متوسط

ترجمة: المحلل

التوزيع للزمن والحمل لمرحل البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة

## المُلخصات

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الانكليزية

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
قسم طرق التدريس والتدريب  
والتربية العملية  
-----

تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية  
الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ من ١٢ - ١٥ سنة

إعداد: مجدى زكى سيد عبد المسيح  
مدرس تربية رياضية بمدرسة  
( الفرير )

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة  
الماجستير في التربية الرياضية

إشراف: أ. د / بلانش سلامة متياس  
استاذ ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب  
والتربية العملية بكلية التربية الرياضية  
للبنات بالقاهرة

القاهرة ١٩٩٦م

## ملخص البحث

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعنى التدريب الرياضى عملية الاعداد المنظم والمستمر لتطوير امكانيات اللاعب ورفع مستوى قدراته البدنية والوظيفية والنفسية لتحقيق متطلبات اداء النشاط الرياضى الممارس ورفع مستوى الاداء مع الاقتصاد فى بذل الجهد والوقت للوصول الى اعلى مستوى ممكن فى النشاط التخصصى .

واستمرارية التدريب على المهارات الخاصة يزيد من قدرة الجهازين العضلى والعصبى على ضبط حركات الجسم والتحكم فيها بالاضافة الى تنمية الكفاءة البدنية والحركية للاعبين. والكرة الطائرة من الالعاب التى تحتل مكان الصدارة فى البطولات والمحافل الدولية بعد ان كانت مجرد لعبة تروحية تمارس فى اوقات الفراغ للترويح وللحفاظ على اللياقة البدنية حيث ادخلت الى الاولمبياد منذ دورة طوكيو عام ١٩٦٤ . ومنذ ذلك الحين تطورت لعبة الكره الطائرة ومن آن لآخر تظهر مهارات جديدة وتشتق من هذه المهارات مهارات اخرى يستلزم اتقانها توافر قدرات بدنية ومهارية عالية .

وبرغم صغر مساحة ملعب الكره الطائرة الا ان المتطلبات البدنية اللازمه لاداء مهارات اللعبة كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عالى ومن اهم الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكره الطائرة هى صفة التحمل والسرعة والقدرة والمرونة .

ويمكن للمدرب عند استخدام الملاعب المصغرة التحكم فى مساحة الملعب وعدد الممارسين مع سن القوانين الملائمة التى يفرضها على اللاعبين حتى يمكن تحقيق اهدافه التدريبية سواء البدنية او المهارية او الخططية

وتسمح ايضا الملاعب المصغرة بتطبيق جميع المهارات الاساسية ومعظم خطط اللعب ووضع شروط الاداء بحيث يمكن للمدرب استخدام مهارات معينة دون الاخرى والتركيز على ادائها بغرض التثبيت والاتقان . بالاضافة الى ان استخدام هذا الاسلوب فى التدريب يشبه الى حد كبير ما يحدث اثناء المباريات الفعلية وبالتالي فانه يعود اللاعبين على كيفية التصرف فى هذه المواقف كما ان التغيير فى عدد اللاعبين يكسبهم الاحساس بالمساحات المختلفة وبالاضافة الى ذلك فان تدرج الملاعب من المساحات المصغرة الى المساحات التى تصل الى مساحة الملعب القانونى تمكن اللاعبين من الاشتراك بفاعلية فى تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية وتوفر عنصر التدرج من السهل الى الصعب.

## أهمية البحث والحاجة اليه

استخدام الملاعب المصغرة فى التدريب لممارس الكره الطائرة قد يسهم ويؤثر بصورة ايجابية فى تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية وذلك يرجع الى المميزات التالية:

- تتيح للممارس تطبيق معظم المهارات الاساسية الخاصة بالكرة الطائرة .
- تتدرج هذه الملاعب بين المساحات الصغيرة والمحدودة الى المساحات القانونية
- يمكن ربط التحركات فى المساحات الصغيرة بمراكز اللاعبين.

ومن ثم فقد يمكن تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية بصورة اكثر فاعلية اثناء ممارسة اللاعب فى الملاعب المصغرة عنها فى الملاعب القانونية ويعتقد الباحث ان دقة الاداء المهارى يمكن تنميته بصورة افضل عند التدريب فى الملاعب المصغرة حيث تزيد صعوبة الاداء بالمقارنة بالمساحات القانونية . كما انه قد يمكن تنمية السرعة بانواعها المختلفة والرشاقة وهى من العناصر البدنية ذات الاهمية الكبيرة فى رياضة الكره للطائرة ومن هنا تكمن اهمية الممارسة فى الملاعب المصغرة اذ انها من الممكن ان تسهم بفاعلية كبيرة فى تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية والتي تعتمد عليها رياضة الكره الطائره .

ويرى الباحث ان الممارسة فى هذه المساحات المصغرة وذلك لما يستدعيه الحال من عملية انتقال الكرة بصفة مستمرة ايضا قد تسهم الممارسة فى هذه الملاعب فى تنمية الاعداد النفسى لان الممارس يتحول بسرعة من حالة الهجوم الى الدفاع او العكس . وتنمية الجوانب البدنية والمهارية الخاصة برياضة الكره الطائرة فى الملاعب المصغرة ترتبط بالتحكم فى المتغيرات التالية :-

- مساحة وشكل الملعب

- عدد الممارسين

- القوانين التى تحدد شروط الممارسة

ومن هنا فانه يمكن تقسيم الملاعب القانونية الى ملاعب مصغرة متنوعة ومتعددة ايضا يتم تحديد عدد اللاعبين للممارسة فى هذه الملاعب مع وضع شروط للممارسة حتى يمكن تنمية الجوانب البدنية والمهارية الخاصة برياضة الكره الطائره ذلك سعيا لتحقيق الهدف من هذه الدراسة الا وهو تنمية الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالكره الطائره للتلاميذ من سن ١٢-١٥ سنة عن طريق التدريب والممارسة باستخدام الملاعب المصغرة .

## اهداف البحث

يهدف البحث الى التعريف على :

١- تأثير استخدام الملاعب المصغرة فى التدريب على تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالكره الطائرة للتلاميذ من سن ١٢-١٥ سنة.

٢- الفروق بين تأثير كل من التدريب على الملاعب المصغرة والملاعب القانونية على تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ من ١٢-١٥ سنة.

## فروض البحث

- ١- يؤثر استخدام الملاعب المصغرة تأثيرا ايجابيا على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ عينة البحث
- ٢- يؤثر استخدام الملاعب المصغرة تأثيرا ايجابيا على تنمية بعض المهارات الاساسية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ عينة البحث
- ٣- توجد فروق داله احصائيا بين تأثير استخدام كل من الملاعب المصغرة والملاعب القانونية على تنمية بعض عناصر اللياقة الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ عينة البحث لصالح الملاعب المصغرة
- ٤- توجد فروق داله احصائيا بين تأثير استخدام كل من الملاعب المصغرة والملاعب القانونية على تنمية بعض المهارات الاساسية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ عينة البحث لصالح الملاعب المصغرة .

## ١- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والآخر ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

## ٢- عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ٥٠ تلميذا من مدرسة الفرير بباب الشعرية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتراوحت اعمارهم بين ١٢:١٥ سنة وقد قام الباحث بإستبعاد ٤ تلاميذ لعدم انتظامهم فى التدريب وبذلك اصبح العدد الفعلى للعينة ٤٦ تلميذا تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها ٢٣ تلميذ وقد تم اختيار هذه المرحلة السنية للاسباب التالية:

- اشارت الابحاث ان افضل معدلات النمو للمهارات الحركية تتم فى هذه المرحلة
- يقوم الباحث بالتدريس لهذه المرحلة مما يساعد على تنفيذ اجراءات البحث

### ٣- أدوات البحث:

أ- استمارة استطلاع رأى الخبراء

- بعد الاطلاع على المراجع والدراسات المشابهة قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء فى صورة استبيان مقيد وذكر الباحث فى هذه الاستمارة عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية الخاصة بالكرة الطائرة وفقاً لما تتضمنه الكتب والمراجع المتخصصة ثم وضع ميزان تقدير خماسى ( هام - متوسط - اقل اهمية - غير هام) وعلى اساسه تم تحديد درجة اهمية كل عنصر من العناصر الخاصة بالكرة الطائرة وتم اختيار الخبراء بمن تتوفر فيهم احد الشروط التالية :-

- من الحاصلين على درجة الدكتوراه فى التربية الرياضية مدة لا تقل عن ٥ سنوات (كرة طائرة).

- من العاملين فى المجال كمدرسين مدة لا تقل عن ١٠ سنوات وقد قام الباحث بترجمه الميزان الخماسى الى درجات (٤-٣-٢-١) وفقاً لدرجه اهمية كل عنصر ثم قام باختيار العناصر الاكثر اهمية للكرة الطائرة للتلاميذ من سن (١٢-١٥) سنة.

### القياسى القبلى وتكافؤ المجموعتين:-

لما كان هدف البحث هو التعرف على تأثير التدريب باستخدام الملاعب المصغرة على تنميه بعض الجوانب البدنية والمهارية فإن الامر يستلزم ضرورة ضبط متغيرات البحث قبل البدء فى تنفيذ التجربة حتى يمكن أن تعزى الفروق الى تأثير برامج التدريب المستخدمه فى هذه الدراسة ولذا قام الباحث بإجراء القياسى القبلى بتاريخ ١٩٩٥/٥/٢٨ ملاعب مدرسة الفرير هذا وقد تم تكافؤ المجموعتين التجريبيه والضابطة فى متغيرات الدراسة البدنية والمهارية .

#### أ - المقاييس الجسميه

السن - الطول - الوزن - طول الزراع

#### ب - المقاييس البدنيه

القدرة العضلية للرجليين - اختبار الوثب العمودى

السرعة عدد ٢٠ متر

الرشاقة الجرى المكوكى ٣ × ٩ متر

المرونة اختبار الثنى للامام

## ج - المقاييس المهارية

- الارسال - الاستقبال - التمرير - الاعداد - الضرب

### تطبيق البرنامج

لما كان الهدف من البرنامج هو تأثير استخدام الملاعب المصغرة على الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالكره الطائره استرشد الباحث بأراء الخبراء والمراجع العلمية المتخصصة فى تحديد التدريبات المناسبة لتنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة وكيفية تنمية هذه الصفات وقد حدد الباحث مدة تطبيق البرنامج بناء على راي الخبراء الذين اشاروا الى ان برنامج التدريب تتراوح مدتها من ( ١٢-٢٤ ) اسبوع

لذا فقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبى مدة قدرها ١٢ اسبوع من ١٩٩٥/٧/٣ الى ١٩٩٥/٩/٢٧ بواقع ثلاثة وحدات تدريبية فى الاسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية ٦٠ دقيقة .

وقد تم تطبيق البرنامج التدريبى على المجموعتين (التجريبية والضابطه ) وكان المتغير الوحيد هو تدريب المجموعه التجريبية على الملاعب المصغرة بينما كانت تقوم المجموعه الضابطه بالتدريب على الملاعب القانونية .

### القياس البعدى:

تم اجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبية و الضابطه يومى ٩/٣٠ ، ٩٥/١٠/٢ بنفس شروط ومواصفات القياس القبلى.

### الاستنتاجات

- ١- توجد فروق دالة احصائيا فى متغير القدرة العضلية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مهارة التمرير مما يدل على تميز الملاعب المصغرة على الملاعب الكبيرة للتدريب عليها فى مهارة التمرير
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطه فى مهارة الضرب الساحق وقد يعزى ذلك الفرق بين القياسين الى عامل التدريب

٤- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى فى متغيرات السرعة والرشاقة والقدرة العضلية مما يدل على تأثير الملاعب المصغرة والتدريبات الموضوعية على هذه المتغيرات.

٥- لم تظهر أى دلالة فى متغير عنصر المرونة

٦- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارة التمرير ايضا وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين لمهارة الاعداد

٧- اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارة الارسال والاستقبال والضرب الساحق مما يدل على عدم وجود تأثير للبرنامج المستخدم على هذه المهارات.

### التوصيات :-

١- الاهتمام باستخدام المساحات الصغيرة والملاعب المصغرة وذلك اثناء التدريب والممارسة لما تسهم به هذه المساحات من تنمية للصفات البدنية المختلفة التى تتطلبها رياضة الكرة الطائرة .

٢- يوصى الباحث باستخدام الملاعب المصغرة خلال مرحلة التدريب والممارسة وذلك لما تسهم وتساعد به هذه المساحات من تنمية كبيرة للمهارات الاساسية والتى تكون ركيزة هامة تعتمد عليها رياضة الكرة الطائرة.

٣- يوصى الباحث باجراء دراسات مشابهة حول استخدام الملاعب المصغرة المختلفة والمتنوعة وطرق اللعب والممارسة فيها وذلك بهدف الارتقاء بالجوانب والصفات البدنية والجوانب والمهارات الاساسية .

HELWAN UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION  
FOR GIRLS CAIRO  
DEPARTMENT OF PEDAGOGY.  
TRAINING AND PRACTICAL  
EDUCATION

THE EFFECT OF USING MINI COURTS  
ON SOME SPECIFIC PHYSICAL & SKILL  
ASPECTES OF VOLLY BALL FOR  
STUDENTS AGE FROM  
(12-15)

BY

MAGDY ZAKY SAYED ABD ELMESSEH  
THACHER OF PHYSICAL EDUCATION

UNDER SUPERVISION OF  
BLANSHE SALAME METLASE  
PROF, AND HEAD OF DEPARTMENT  
OF PEDAGOGY, TRAINING AND  
PRACTICAL EDUCATION

## ABSTRACT

### **INTRODUCTION AND RESEARCH PROBLEM:**

Sport training is an organized and continued process of preparation to develop and upgrade the player's physical, functional, and sporting capabilities. The purpose of sporting training is to meet the requirements of practiced sporting activity, raise the performance level, and conserve effort and time to achieve the highest possible level in this special field.

Sustained training in special skills increase the ability of the muscular and nervous systems to control body movements and upgrade the players' physical efficiency.

Volley ball occupies a leading position in international championships after it had been looked at as a recreational game only practiced at leisure time for recreation and keeping physical fitness. It was only in 1964 that volley ball was introduced to Tokyo Olympiad. Since then, the volley ball game was developed and, from time to time to time, mastering the game necessitates increased physical and skill capabilities.

Though the volley ball playground is small, the physical requirements to perform the skills of the game are various and numerous. In addition, they should be at high standard. The most important physical qualities in connection with the volley ball game are endurance, speed, power, and flexibility.

### **RESEARCH SIGNIFICANCE:**

The use of mini courts in training of volley ball player can positively contribute to developing certain physical and skill aspects because this will achieve the following advantages:

- Enable the player to apply most of the basic skills of the game.
- These playgrounds range between small, limited to legal areas
- Movements of the players can be linked to their positions.

Thus, some physical and skill aspects can be developed more effectively during the player's performance in mini courts than in legal ones. The researcher is of the opinion that accurate skillful performance can be better developed by training in mini courts where performance difficulty is high compared to legal limits. Moreover, different kinds of speed and smartness which are significant physical elements in volley ball game can be developed. Hence, training in mini courts acquires its importance as it can effectively contribute to developing certain physical and skill aspects on which the volley ball game depends.

### **THE RESEARCH OBJECTIVES:**

The research aims at identifying :

- 1- the impact of the use of mini courts on training in developing certain physical and skill aspects of volley ball game in students from 12 to 15 years old, and
- 2- differences between training on mini courts and legal ones in terms of developing certain physical and skill aspects of volley ball game in students between 12 and 15 years old.

### **HYPOTHESES:-**

- 1- the use of mini courts positively affects the development of physical fitness elements of volley ball game in students subject to the research .
- 2- The use of mini courts positively affects the development of some basic skills of volley ball game in the students subject to the research.
- 3- There are significant statistical differences between the effect of the use of mini courts and legal ones on developing certain fitness elements of volley ball game in students subject to this research
- 4- There are significant statistical differences between the effect of the use of mini courts and legal ones on developing certain basic skills of volley ball game in students subject to this research

## **1- METHODOLOGY :**

The researcher adopted the empirical method by using two groups; one empirical and the other controlling. A pre-and post-measurement was applied.

## **2- RESEARCH SAMPLE :-**

The research sample included 50 randomly-selected students from Al-Frere school at Bab Al-shaarya district whose ages ranged from 12 to 15 years old. The researcher excluded 4 students for not attending regularly. Hence, the actual number of the sample was 46 students divided into two equal groups, each including 23 students. The reasons for choosing this age bracket are as follows :

- Studies indicated that the best rates of movement skills growth happen in this age stage.
- The researcher gives classes to this age group, which helps to conduct the research.

## **3- RESEARCH TOOLS :**

- a- Questionnaire of experts' opinions.
- b- Having reviewed the literature on this subject, the researcher designed a questionnaire form for soliciting experts' opinions. The researcher listed in this form the elements of physical fitness and basic skills of volley ball game according to the relevant literature. A 5-level measure was formulated: (very important - important - moderate - less important - not important ). According to this measure, a degree of importance was assigned to each element of volley ball game elements. Experts were selected on the basis of one of the following criteria:
  - Either holders of Ph. D. in physical education ( volley ball ), or
  - Professional trainees with minimum 10 years experience in the field.

The researcher translated the 5-level measure in terms of scores (5-4-3-2-1) according to the importance of each element. The most important

elements for volley ball game in students between 12 and 15 years old were, then, selected.

### **PRE-MEASURE AND THE EQUALITY OF THE TWO GROUPS:**

Since the object of the research is to identify the impact of training on mini courts in developing certain physical and skill aspects, there is a need to adjust the research variables before we start to implement the experiment so that the differences can be attributed to the effect of the training programs applied in this study. Therefore, the researcher conducted a pre-measure on 28/5/1995 on the playgrounds of Al-Frere school. The selected sample was divided into two equal groups; one empirical and the other controlling in terms of variable physical and skill aspects.

#### **a. Body Measures :**

age - height - weight - arm length.

#### **b. Physical Measures:**

Muscular power of the two legs - testing vertical jumping

Speed : 20 m

Smartness : shuttle running 3 x 9 m

Flexibility : testing bending forward

#### **c. Skill measures :**

Serving - receiving - passing - preparing - striking.

### **PROGRAM APPLICATION :**

The researcher consulted experts and specialized scientific references in determining the suitable training to develop the physical and skill aspects and how to develop these aspects. The period of the training program was planned for 12-24 week upon the opinion of experts. Therefore, the implementation of the program took a 13-week period from 1/7/1995 to 3/9/1995, by a rate of 3 training units a week with each unit taking 60 minutes.

The training program was applied to the two groups: empirical and controlling. The only variable was the training of the empirical group on mini courts whereas the controlling group was trained on legal courts.

#### **POST-MEASURE :**

A post-measure was conducted on the two empirical and controlling groups on 2/10/1995 and 4/10/1995 under the same conditions and specifications of the pre-measure.

#### **CONCLUSIONS:**

The researcher recommends that :

1. The focus should be placed on small playgrounds and mini courts both in training and performance in view of their contribution to developing different physical aspects which the volley ball game requires.
2. Mini courts should be used during training and performance for their contribution to developing the basic skills upon which the volley ball game depends.
3. Similar studies should be conducted on the use of different mini courts and playing and performance techniques with a view to upgrade the physical qualities and relevant basic skills.