

## المراجع

- أولا - المراجع العربية
- ثانيا - المراجع الأجنبية

## المراجع

### أولا - المراجع العربية :

- ١ - اجلال على حسين : تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القدرة وعلاقتها بمستوى اداء الضربة الساحقة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ٠١٩٨٦
- ٢ - الهام عبدالمنعم احمد : القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ٠١٩٨٨
- ٣ - اوليخ كولودى ، آخرون : العباب القوى ، دار رادوغا ، موسكو ٠١٩٨٦
- ٤ - ايهاب محمد عبدالفتاح : أثر التدريب بالأثقال على مستوى الأداء فى مهارة الضربة الساحقة للناشئين فى لعبة الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالمنيا ٠١٩٨٩
- ٥ - حبيب حبيب العدوى : الصفات البدنية المساهمة فى تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ٠١٩٨٣
- ٦ - عائشة محمد مصطفى : علاقة القدرة والرشاقة بالمستوى المهارى للضربة الساحقة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ٠١٩٨١
- ٧ - عصام الدين الدياسطى : أثر التدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ٠١٩٧٧

- ٨ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ١٩٧٩ .
- ٩ - محمد حسن علاوى ، أبو العلا احمد عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ١٩٨٤ .
- ١٠ - محمد حسن علاوى ، محمد نسر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ١١ - \_\_\_\_\_ : اختيارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .
- ١٢ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ١٩٧٩ .
- ١٣ - محمد صبحى حسانين ، حمدى عبدالمنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، الطبعة الأولى ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل العلمية ١٩٨٦ .
- ١٤ - \_\_\_\_\_ : طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة ، دار الفكر العربى ١٩٨٦ .
- ١٥ - محمود حمدى : العلاقة بين بعض العناصر البدنية والمهارات الأساسية للاعبى الدرجة الأولى للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقازيق ١٩٨٧ .
- ١٦ - هانى حسن كامل : تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء الحركى فى الكرة الطائرة للناشئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنيا ١٩٨٩ .

ثانيا - المراجع الأجنبية :

17. ALLENE SCATES: Winning volleyball, U.S.A. 2<sup>nd</sup> edition 1988.
18. AMERICAN PHYSICAL THERAPY ASSOCIATION, Vol. 47, No. 2 ,  
Feb 1967.
19. ATHLETIC INSTITUTE: Power volleyball, Chicago, U.S.A. 1975.
20. BOB BRATTON, BRAD KILB: 400 plus volleyball drills and  
ideas, Canada, 1<sup>st</sup> printing, August, 1985.
21. CANADIAN VOLLEYBALL ASSOCIATION: Volleyball technical  
Journal, Vol. I, No. 1, January, 1974.
22. ----- : Vol. I, No. 3, November  
1974.
23. ----- : Vol.III., No. 1.
24. ----- : Vol. IV, No. 1.
25. ----- : Vol. IV., No. 2.
26. ----- : Vol. IV. , No. 3.
27. ----- : Vol. V., No. 1.,  
February 1980.
28. ----- : Vol. V., No. 2, May 1980.
29. ----- : Vol. VI. No. 2, September  
1981.
30. ----- : Vol. VI., No. 3, April,  
1982.
31. COUTTS, D.K.,: Leg power candian female volleyball players,  
R.Q. Vol. 1, No. 2, Octo., 1976.
32. DEWEY SCHURMAN: Volleyball, New York, 1974.
33. ENGLISH VOLLEYBALL ASSOCIATION,: Know the game, volleyball,  
London 1974.

34. EUROPEAN VOLLEYBALL CONFEDERATION: Euro Volley, No. 2,  
April-June 1981.
35. GLEN H. EGSTROM, FRANCES SCHAAFSMA: Volleyball, 3ed edition  
U.S.A. 1980.
36. INTERNATIONAL VOLLEYBALL FEDERATION: Coaches manual, Canada  
7th Printing, April 1981.
37. ----- : Coaches manual, No. 1,  
Lausanne 1989.
38. IFVB OFFICIAL MAGAZINE: Volleyball No. 2, April-June 1981.
39. ----- : No. 3, July-Sept. 1981.
40. ----- : No. 5, April-June 1982.
41. ----- : No. 6, July-Sept., 1982.
42. ----- : Volleyball Tech., No. 1, July 1989.
43. JAMES R. MORROW: The importance of success in intercolle-  
giate volleyball, R.Q., Vol. 50, No. 3, Octo  
1979.
44. JAN GORSKI, ULRICH KRIETER: Volleyball, Manchen, 1982.
45. JAN PERCIVAL, et al., The Complete guide to total fitness,  
West Yorkshire 1982.
46. KEITH NICHOLLS: Modern Volleyball, London, 1978.
47. LARRY M. KICH: Volleyball skills, Canada, 1981.
48. MARK TENNANT: Super volley 10 Coaches clinic manual,  
Canada 1982.
49. MILAN SVOBODA: Exercise Physiology, Basic Stuff, Series I,  
Portland State University 1982.
50. MILOSLAV EJEM, JAROSLAV BUCHLET: Contemporary volleyball,  
U.S.A. 1983.

51. NICOLAE SOTIR, STANLEY PAUL: Winning volleyball, France,  
1980.
52. SUGURU FURUICHI: A Guide to volleyball, U.S.A. 1978.
53. THERESA MAXWELL, LORNE SAWULA: Soviet gold, 1st Printing,  
Canada, May 1983.
54. VOLLEY BALL MAGAZINE: Vol. 1, No. 2, U.S.A, Spring 1976.
55. ----- : No. 3, U.S.A. Summer 1976.
56. ----- : No. 5, U.S.A, Feb. 1977.
57. ----- : No. 6, U.S.A, March/April 1977.
58. ----- : No. 9, U.S.A., Sep./Oct. 1977.
59. ----- : No. 10, U.S.A., Nov./Dece. 1977.
60. ----- : No. 11, U.S.A, Jan./Feb. 1978.
61. ----- : No. 14, U.S.A, July/Aug. 1978.
62. ----- : No. 15, U.S.A, Sep./Octo., 1978.
63. ----- : No. 23, U.S.A., Summer 1980.
64. ----- : No. 24, U.S.A, Fall 1980.
65. WALLY DIBA: Physiological Charactars for volleyball  
activity, York University, Canada, 1982.
66. YASUTAKA MATSUDAIRA, et al.,: Winning volleyball, Canadian  
volleyball association, 1st Printing, Dece.  
1977.

## المرفقات

- مرفق (١): بيان بأسماء وآراء الخبراء العالميين والمحليين
- مرفق (٢): اختبار التحمل •
- مرفق (٣): المحتويات البدنية للبرنامج المقترح •
- مرفق (٤): المحتويات البدنية للبرنامج التقليدي •

بيان بأسماء وآراء الخبراء العالميين والمحليين  
في الصفات البدنية الخاصة بلاعبين  
الكرة الطائرة عامة

م	اسم الخبير	الجنسية	الوظيفة والمهام	الصفات البدنية الخاصة	أنسب طرق التدريب
١	د. هورست باك	المانيا الشرقية	رئيس لجنة المدربين بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة - محاضر دولي - دكتوراه في التربية الرياضية - مدرب منتخب المانيا الشرقية سابقا.	التحمل، الرشاقة، القدرة، التوافق، التميز بالمهارة	الفتري
٢	ماتسودايرا	اليابان	كبير المحاضرين الدوليين بالاتحاد الدولي، عضو لجنة المدربين بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة - رئيس الاتحادين الياباني والآسيوي للكرة الطائرة - مدرب منتخب اليابان سابقا.	الرشاقة-التحمل - الاتزان - التوافق - القدرة - المرونة.	١- الفتري ٢- الدائري
٣	نيكولا سوتير	رومانيا	المدرب العام للفريق القومي الروماني، مدرب منتخب فرنسا القومي.	الرشاقة-التحمل- القدرة.	الفتري
٤	د. ساولا	كندا	معاون فني باللجنة الفنية بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة	القدرة - التحمل - الرشاقة - المرونة.	١- الفتري ٢- تدريب المرونة
٥	د. تيوودا	اليابان	رئيس اللجنة الفنية بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة - محاضر دولي - مدرب الفريق القومي الياباني.	الرشاقة-الاتزان - التحمل - القدرة.	١- الفتري ٢- الدائري
٦	سايتو	اليابان	مدرب الفريق القومي الياباني - محاضر دولي.	المرونة-القوة- الرشاقة-التوافق.	١- الفتري ٢- الدائري

بيان بأسماء وآراء الخبراء العالميين والمحليين  
في الصفات البدنية الخاصة بلاعبي  
الكرة الطائرة عامة

م	اسم الخبير	الجنسية	الوظيفة والمهام	الصفات البدنية الخاصة	أنسب طرق التدريب
٧	د. أيم	تشيكوسلوفاكيا	مدرب الفريق القومي اليوناني - محاضر دولي .	التحمل - القدرة - الرشاقة .	الفتري
٨	د. دوجلاس بيل	أمريكا	المدير الفني للاتحاد الأمريكي للكرة الطائرة - محاضر دولي - مدرب الفريق القومي الأمريكي .	القدرة - التحمل - الرشاقة - المرونة .	١- الفتري ٢- الايزوكينيتك ٣- البليوميترك
٩	رودي شومان	المانيا الشرقية	محاضر دولي - مدرب قومي	القوة-الرشاقة- تحمل الأداة .	١- الفتري
١٠	مارك تينانت	أمريكا		القدرة - الرشاقة - تحمل الأداة .	١- الفتري ٢- البليوميترك
١١	فال كيلر	أمريكا		الرشاقة - التحمل - القدرة - التوافق الحركي .	١- الفتري ٢- البليوميترك
١٢	د. حمدى عبد المنعم	مصر	أ.م رئيس شعبة الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية بالهرم - رئيس لجنة المدربين بالاتحاد العربي - محاضر دولي .	القدرة - الرشاقة - المرونة - التحمل .	١- الفتري

## مرفق (٢)

اختبار التحمسل

## ١- اختبار هارفارد: HARVARD STEP TEST

- الادوات : صندوق او مقعد ارتفاع ٤٠ سم للآنسات ، ساعة ايقاف •
- الاداء : - فى العدة (١) تفع اللاعبة قدم واحدة على الصندوق •
- فى العدة (٢) تقف اللاعبة بكلتا قدميها وباستقامة على الصندوق •
- فى العدة (٣) تهبط اللاعبة بالقدم باحدى قدميها الى الارض •
- فى العدة (٤) تقف اللاعبة بكلتا قدميها على الارض •
- يكرر هذا العمل لمدة ٥ دقائق بمعدل حركة كاملة (معود تام وهبوط تام) كل ٢ ثانية •
- بعد الانتهاء من العمل تجلس اللاعبة على الصندوق او المقعد •
- التسجيل :- تحسب معدل النبض بين ١ -  $1\frac{1}{4}$  دقيقة •
- تحسب معدل النبض بين ٢ -  $2\frac{1}{4}$  دقيقة •
- تحسب معدل النبض بين ٣ -  $3\frac{1}{4}$  دقيقة •
- تجمع الناتج ثم تقسمه على ١٥٠٠ وتسجل الدرجة النهائية •

٢- قياس السعة الحيوية: VITAL CAPACITY

- الادوات : جهاز الاسبيروميتر المائى او الجاف •
- الاداء : - يوقع الجهاز على منضدة بارتفاع مناسب ، بحيث تستطيع المختبرة أداء الاختبار من وضع الوقوف دون اى شئ فى الجسم •
- يتقف المختبرة بجانب الجهاز وتقوم بأخذ شهيق عميق (مرة او مرتين) • ثم تقوم باخراجه فى المبسم •
- التسجيل: تبعا لحجم هواة الزفير الذى أخرجته المختبرة يتم تسجيل قراءة الجهاز وتحتسب الدرجة بالبوصة المكعبة او الميللتر •
- ملاحظة : يجب مراعاة عدم تسرب هواة الزفير من الأنف أو جوانب المبسم •

مكونات اختبار القدرة :

١- الوثب العمودى من الثبات : STANDING JUMP

- الادوات : حائط أملس ، بودرة طباشير .
- الاداء : - تضع اللاعبه بودرة الطباشير على أطراف أصابعها .
- تقف باستقامة فى مواجهة الحائط .
- مرجحة الذراعين مع شنى الركبتين والوثب للمس الحائط بالأصابع لأعلى نقطة ممكنة .
- لكل لاعبة ٣ محاولات .
- التسجيل :- تقاس المسافة العمودية من أعلى علامة الى مستوى الارض .
- يطرح من هذا القياس طول اللاعبه والذراع مفرودة لأعلى .
- تحتسب المسافة لأقرب ١ سم .
- ملاحظة : الوثب يكون من نفس مكان الوقوف بدفع الطرف السفلى فقط دون جري تمهيدى
- كما فى الوثب من الثبات اثناء العد .

٢ - الوثب العمودى من الحركة : RUNNING JUMP

- الادوات : الادوات السابقة مع تحديد موضع ارتقاء اللاعبه (مكان وقوف اللاعبه) .
- فى الاختبار السابق .
- الاداء : - تأخذ اللاعبه خطوات الاقتراب (٣ خطوات خلف موضع الارتقاء) .
- تشب لأعلى مع مد الذراع الشاربية (شائعة الاستعمال) للمس الحائط بالأصابع لأعلى نقطة ممكنة كما سبق .
- التسجيل : كما سبق فى الوثب من الثبات .
- ملاحظة : الوثب بأقصى قدرة باستخدام الطريقة الميكانيكية للضرب الساحق .

٣ - ثلاث وثبات طويلة متعاقبة : 3 SUCCESSIVE LONG JUMP

- الادوات : خط الجانب من ملعب الكرة الطائرة أو أى خط للبدائية .

- الاداءة ٦: - تقف اللاعبة خلف الخط والقدمين متجاورتين وفى مستوى واحد .
- تقوم اللاعبة بعمل ٣ وثبات طويلة متعاقبة بتوقيت ثابت دون توقف او تقطع .
- توضع علامة عند نهاية الكعب بعد الهبوط من الوثبة الثالثة .
- لكل لاعبة ٥ محاولات .
- التسجيل :- تسجل أطول مسافة للوثب (أحسن محاولة) .
- تحتسب المسافة لأقرب ١ سم .

#### ٤- رمى كرة السلة لمسافة (قياس القدرة للذراع ):

- الادوات : كرة سلة، شريط قياس، دائرة قطرها ٢ متر.
- الاداءة ٦: - تقف اللاعبة داخل الدائرة .
- تقوم اللاعبة برمى كرة السلة لأبعد مسافة ممكنة .
- لكل لاعبة ٥ محاولات .
- التسجيل :- يتم تسجيل أفضل مسافة من المحاولات الخمس .
- تحتسب المسافة لأقرب ١ سم .
- ملاحظة: يتم رمى الكرة باليد الضاربة (شائعة الاستعمال).

مكونات اختبار السرعة:

١ - ارتفاع ٢٠ متر عدوا: 20 M. DASH

الادوات : ساعة ايقاف .

- الاداء : من وضع (الوقوف عاليا) تندفع اللاعبة متخطية ٢٠ متر من خط البداية .
- تكرار الاداء (٣ محاولات) بعد فترات راحة مناسبة .
- التسجيل : يتم تسجيل أحسن زمن (أقل زمن) لأقرب ارء من الثانية .

٢ - الجرى الارتدادى (المكوكى) ٣ مرات مسافة ٩ متر:

3 SHUTTLE RUNS OF 9 M DISTANCE.

الادوات : ساعة ايقاف .

- الاداء : - تقوم اللاعبة بعمل ٣ جريات ارتداديا (مكوكيا) بأقصى سرعتها بطول نصف ملعب الكرة الطائرة .
- تبدأ اللاعبة من الخط الجانبى مع وضع القدمين على خط واحد كل بجانب الاخرى خلف الخط الجانبى والجسم مائل للامام .
- الدوران للخلف بعد لمس الخط الجانبى الاخر والمواجه بيد واحدة وقدم واحدة .
- يكرر الاداء ٣ محاولات بعد فترات راحة مناسبة .
- التسجيل : فى نهاية الاداء نحسب الزمن المستغرق للمس خط البداية بأى جزء من الجسم، ويتم تسجيل أحسن زمن (أقل زمن) لأقرب ارء ثانية .

٣ - الدحرجة : ROLLING

الادوات : مرتبة طويلة ، ساعة ايقاف .

- الاداء : تقف اللاعبة على المرتبة وعند اشارة البدء ، تتدحرج للامام خمس مرات على المرتبة ثم تتدحرج للخلف خمس مرات ثم تقف .
- التسجيل : يتم تسجيل أحسن زمن (أقل زمن) لأقرب ارء من الثانية، منذ اشارة البدء وحتى وضع الوقوف عاليا .

## مرفق ( ٣ )

## المحتويات البدنية للبرنامج المقترح

## المرحلة الاولى : ( ٣ شهور )

الشهر الاول / العمل بدون أثقال على النحو التالي :-

(أ) السرعة : اندفاع ٢٠ متر

الجرى الارتدادى

الدحرجة الامامية

التحمل : الجرى المنتظم بنظام الدقائق والراحات على النحو التالي :

١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٢ - ١ = ١٦ دقيقة

القوة : ١- نزول القرفصاء . ١٠ تكرارات ١٤٠ نبضة

٢- الحجل لاعلى فى المكان مع رفع الذراعين

٢٠ عكسيا . ١٤٠

٣- الوشب فى المكان على الامشاط مع فرد

١٠ الركبتين . ١٤٠

٤- الجرى السريع فى المكان مع رفع

٢٠ الركبتين الى الصدر . ١٤٠

٥- رفع العقبين عن الارض بالتبادل . ١٠ ١٤٠

٦- الوشب فى المكان عاليا (منتوع) . ١٠ ١٨٠

٧- وشبات متعاقبة باستخدام خطوات الاقتراب . ١٠-٨ ١٨٠

## ملاحظات :

أ - يتم عمل هذه المجموعة مرة واحدة دون تقطع او راحة بين بنود المجموعة .

ب - راحة مع قياس النبض حتى الوصول الى حالة الاستشفاء ١٢٠ ن/ق .

ج - تكرار المجموعة مرة ثانية .

د - قياس النبض .

هـ - تكرار المجموعة مرة ثالثة .

الشهر الثانى / استخدام نسب الأثقال الموضحة من قبل لنفس محتويات العناصر

• البدنية المحددة .

الشهر الثالث / استخدام نفس نسب الأثقال مع ملاحظة بعض التغيرات .

• التحمل : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ = ٢٠ دقيقة .

• القوة : ٧ وثبات فقط متعاقبة باستخدام خطوات الاقتراب .

• مع مسك دامبلز مقدارها ٣ ك بكل يد . ٨ - ١٠ تكرارات .

### المرحلة الثانية: (٣ شهور)

• السرعة : نفس العمل المذكور فى المرحلة الاولى .

• مع تثبيت نسبة زيادة الثقل فى الشهور الثلاثة .

التحمل : الشهر الرابع ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ = ٢٠ دقيقة

الشهر الخامس ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ = ٢٥ دقيقة

الشهر السادس ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ = ٣٠ دقيقة

• القدرة : المدرجات : الوثب بالقدمين معا ٦ مدرجات x ١٠ مجموعات .

• الوثب بالقدم اليمنى ٥ مدرجات x ٥ مجموعات .

• الوثب بالقدم اليسرى ٥ مدرجات x ٥ مجموعات .

ملاحظة : يضاف الى ذلك مجموعة القوة الموضحة فى المرحلة الاولى وتكرارها مرتين

• فقط .

### المرحلة الثالثة: (٣ شهور)

• السرعة : نفس العمل المذكور فى المرحلة الثانية .

• مع تثبيت نسبة زيادة الثقل فى الشهور الثلاثة .

التحمل : الشهر السابع ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ = ٣٠ دقيقة

الشهر الثامن ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ = ٣٦ دقيقة

الشهر التاسع ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٣ - ٢ - ١ = ٣١ دقيقة

ملاحظة: بالرغم من أن شكل التدريب فى الشهر التاسع طويل الا أن فترات الراحة لم تزد أقصاها عن ٣ دقائق وهذا يعنى أننا قد حققنا اعدادا جيدا للاعب من حيث تحمل السرعة ، والنبض يجب أن يصل الى (من ١٨٠ - ٢٠٠ نبضة /دقيقة) .

القدرة : الحواجز : ٩٠ حازر

الشهر السابع ١٠ حواجز x ٩ تكرارات

الشهر الثامن ٩ حواجز x ١٠ تكرارات

الشهر التاسع ٦ حواجز x ١٥ تكرار

ملاحظة : يضاف الى ذلك برنامج المدرجات ومجموعة القوة الموجهة فى المرحلة الاولى ولمرة واحدة فقط .

## مرفق رقم (٤)

## المحتويات البدنية للبرنامج التقليدي

أولا : الفترة الانتقالية:

المدة : شهر

النشاط : أنشطة جماعية مختلفة، تدريبات القوة الكلية والسرعة والتحمل والمرونة  
والاطالة .

ثانيا : فترة الاعداد:

المدة : ٤ شهور

النشاط : (أ) اعداد بدنى عام :

القوة : باستخدام أثقال كبيرة مرة واحدة فى الاسبوع  
السرعة: العدو ٥٠ متر x ١٠ تكرارات مرتين فى الاسبوع  
التحمل: الجرى المنتظم ٢ كيلو متر مرة واحدة فى الاسبوع  
(ب) اعداد بدنى خاص :

القدرة : المدرجات (الوثب الأعلى على المدرجات )  
بالتقدمين معا ٨ مدرجات x ٥ تكرارات  
بالتقدم اليمنى ٥ مدرجات x ٣ تكرارات  
بالتقدم اليسرى ٥ مدرجات x ٣ تكرارات

السرعة: تدريبات السرعة بعد الاحماء وقبل استعمال الكرة ٣ مرات فى الاسبوع

المتعرج الطويل

المتعرج القصير

الخمس لمسات الجانبية

الحجل على القدم اليمنى ٩ متر ثم القدم اليسرى ٩ متر

الأداء لتكرار مرة واحدة فى الوحدة التدريبية .

التحمل: الجرى المنتظم ٢ كيلو متر مع زيادة السرعة نسبيا مرة

واحدة فى الاسبوع .

ثالثا : فترة التكامل :

المدة : شهرين \*

النشاط : القدرة الحواجز ١٢٠ حاجز مرة في الاسبوع

٦ تكرارات x ٢٠ مجموعة

أو ٨ تكرارات x ١٥ مجموعة

أو ١٠ تكرارات x ١٢ مجموعة فقط

السرعة : بعد الاحماء وقبل استعمال الكرة مرتين في الاسبوع

(تدريبات السرعة سابقة الذكر) \*

التحمل : لا يوجد \*

رابعا : فترة المنافسات

المدة : شهرين

النشاط : القدرة : بعد الاحماء تدريبات وشب حرة مرتين في الاسبوع في المكان مختلفسة

الاشكال ، تدريبات السد على الشبكة

السرعة : بعد الاحماء وقبل استعمال الكرة مرة في الاسبوع

(تدريبات السرعة سابقة الذكر) \*

التحمل : لا يوجد \*

# الملخص

ملخص باللغة العربية

ملخص باللغة الأجنبية

## الملخص العربي

### مشكلة البحث وأهميته :

من خلال عمل الباحث مديرا فنيا للفرق القومية المصرية للآنسات والناشئات ، تبين له عدم تجاوب اللاعبات مع تدريبات الاثقال وهروبهن من تدريبات الاثقال الكبيرة بصفة خاصة ، خوفا من تشوه اجسامهن وتغيرات المظهر الخارجى بسبب ظهور وبروز العفلات فى بعض مناطق الجسم والتي تعتقد اللاعبات صعوبة التخلص منها فيما بعد .

ومع اصرار المدربين العاملين فى مجال تدريب السيدات على ضرورة استخدام الاثقال الكبيرة احيانا لتحسين قدرة اللاعبات على الوثب ، يزداد ابتعاد اللاعبات عن التدريبات التى تحتوى على استخدام الاثقال ، وهذا بدوره يسبب ضعف الوثب العمودى مما يؤثر على مهارات العاب الشبكة مثل الضرب الساحق وحائط الصد، كذلك عدم القدرة على تحمل الوضع المنخفض اثناء اداء مهارة الدفاع عن الملعب نظرا لضعف عضلات الرجلين .

ويرجع الباحث انخفاض مستوى فرق السيدات فى مصر بالمقارنة بالفرق المتقدمة عالميا الى عدم الالمام بخصائص تدريب السيدات فسيولوجيا وبدنيا، كذلك عدم اختيار طريقة التدريب المناسبة وعدم تقنين حمل التدريب واهمال مواقع الهفات البدنية المراد اكسابها او تنميتها من الوحدات التدريبية وهذا ما أدى بالباحث الى محاولة اقتراح برنامج يستطيع من خلاله معالجة بعض جوانب هذه المشكلة .

### أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :-

- 1 - تأثير البرنامج التدريبى المقترح فى تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات الكرة الطائرة .

## - العينة :

تم اختيارها عمديا وقوامها ٨٠ لاعبة اشتملت على لاعبات من مراكز تدرييب الفريق القومى المصرى للناشئات تحت ١٩ سنة والمشارك فى بطولة افريقيا للناشئات بالجزائر سنة ١٩٨٦ والذى يمثل أندية مناطق القاهرة والجيزة والاسكندرية وبورسعيد والمنيا والغربية والقليوبية ، فى الموسم الرياضى ١٩٨٦/٨٥ .

وسائل جمع البيانات :

## ١ - استطلاع آراء الخبراء (المقابلة الشخصية - المراسلة والاستبيان) .

قام الباحث بالاتصال باللجنة العليا للمدربين بالاتحاد الدولى للكرة الطائرة ، كذلك بعض الخبراء العالميين والمحليين ومدربى الفرق القومية فى بعض الدول المتقدمة فى الكرة الطائرة وأحد أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية فى مصر واستطلع رأيهم حول :

٢ - أهم الصفات البدنية اللازمة لكرة الطائرة بعفة عامة .

ب- أهم الصفات البدنية اللازمة لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة .

ج- أفضل أساليب التدريب وأنسبها من حيث امكانية التنفيذ مع فرق السيدات بعفة خاصة .

٢ - المراجع والدوريات والمجلات العلمية وكتب ونشرات الاتحاد الدولى والاتحاد الأوربى والاتحاد الآسيوى للكرة الطائرة .

٣ - البحوث المشابهة العربية والأجنبية فى الكرة الطائرة وغيرها .

٤ - القياسات والاختبارات .

أ - بعض متغيرات النمو :

ب - المتغيرات الفسيولوجية :

- السعة الحيوية بواسطة الاسبيروميتر الجاف .

- الكفاءة البدنية بواسطة اختيار هارفارد .

ج- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة :

استخدم الباحث مجموعة الاختبارات التالية والمعتمدة من الاتحاد الدولى

- ٢ - تأثير البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة .
- ٣ - تأثير البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية وتحسين مستوى اداء بعض المهارات الاساسية للاعبات الكرة الطائرة .
- ٤ - امكانية تحقيق تقدم ملموس فى فترات اعداد قصيرة فى مجال المتغيرات المختارة (الفسولوجية - البدنية - المهارات الاساسية) .

#### فروض البحث :

- انطلاقا من أهداف البحث ، يضع الباحث الفروض التالية :
- ١ - البرنامج المقترح له تأثير أفضل على مستوى المجموعة التجريبية عن تأثير البرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة .
  - ٢ - توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى المتغيرات الفسولوجية المختارة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٣ - توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى الصفات البدنية المختارة الخاصة بلعبة الكرة الطائرة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٤ - توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى اداء المهارات الاساسية المختارة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٥ - البرنامج المقترح يحقق تقدما سريعا فى الفترات القصيرة من الاعداد فى مجال بعض المتغيرات المختارة .

#### الاجراءات :

- المنهج المستخدم :

وجد الباحث ان المنهج التجريبي هو أنسب المناهج لتحقيق أهداف هذه الدراسة (استخدم الباحث المنهج التجريبي) .

- والمعممة عالميا لقياس الصفات البدنية المختارة .
- اختبار السرعة والرشاقة للكرة الطائرة، ويتكون من :
  - اندفاع ٢٠ متر .
  - الجرى الارتدادى ٦ متر x ٣ مرات .
  - الدحرجة .
- اختبار القوة المميزة بالسرعة (القدرة العفلية)، ويتكون من :
  - الوثب العمودى من الثبات(حائط صد) بدون خطوات اقتراب .
  - الوثب العمودى من الحركة (ضرب ساحق) مع خطوات اقتراب .
  - الوثب العريض ثلاث وثبات متعاقبة .
  - رمى كرة سلة لأبعد مسافة بالذراعين معا .

#### ٥ - الاستكشاف :

لمتابعة ومراقبة اداء اللاعبين لكل من مهارة الدفاع المنخفض وحائط الصد والضرب الساحق وتسجيل عدد مرات النجاح والفشل فيها خلال ٢٠ مباراة للتقييم المهارى للاعبات .

وذلك فى مباريات بطولة الجمهورية وبطولة المناطق فى الفترة من: ١٩٨٥/٨/١ الى ١٩٨٥/٩/١٦ (قياس قبلى) ، كذلك فى الفترة من ١٩٨٥/١٠/١ الى ١٩٨٦/٦/٣٠ وأجريت ثلاث قياسات بعدية (ديسمبر ١٩٨٥ ومارس ١٩٨٦ ويونيه ١٩٨٦) .

وقد تم الاستكشاف بواسطة لجنة مكونة من الباحث و ٦ مساعدين ، ثم تم استخراج عدد مرات النجاح والفشل لأداء المهارات الاساسية المختارة قيىس الدراسة وحساب النسبة المئوية لكل لاعبة للاداء الناجح لتلك المهارات .

#### الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية فى يوم ١٥/٩/١٩٨٥ على ١٠ من الناشئات تحت ١٩ سنة (المجتمع الاصلى لعينة الدراسة) غير مقيدتين فمن عينسة الدراسة، وذلك بغرض التأكد من دقة تطبيق الاختبارات وتحقيق اغراض تتمثل بالناحية الفنية والناحية الادارية .

### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث باجراء هذه الدراسة الاستطلاعية من خلال بعض مباريات بطولسة الجمهورية تحت ١٦ سنة ، دورى تحت ١٩ سنة للنشآت بمساعدة بعض المساعدين لاستكشاف اداء اللاعبين للمهارات الاساسية المختارة قيد الدراسة بغرض توجيه المساعدين لطريقة التسجيل ومعرفة مدى تقييم المسجل لاداء اللاعبين وتتبع هذا الاداء لأفراد عينة التجربة الاستطلاعية .

### مرحلة التطبيق (التنفيذ):

قام الباحث بتقنين اختبارات السرعة والرشاقة قبل التطبيق ليجاد معاملسى الصدق والثبات وذلك بتاريخ ١٩٨٥/٩/٢١ ، ١٩٨٥/٩/٢٢ وبعد التحقق من ان المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس عالية وقابلة للتطبيق قام الباحث بالآتى :-

- اجراء التكافؤ بين المجموعتين فى الفترة من ٢٥ الى ١٩٨٥/٩/٢٨ فى المتغيرات المختارة، تسجيل النتائج فى الاستمارات المعدة لذلك .
- تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة فى الفترة من اكتوبر ١٩٨٥ الى يونية ١٩٨٦ (٩ أشهر) على النحو التالى :

### المجموعة التجريبية :

- ٦ وحدات تدريبية اسبوعيا .
- زمن الوحدة التدريبية ١٨٠ ق حتى نهاية الشهر الرابع بمعدل ٧٢ ساعة تدريبية فى هذه المدة .
- ٢٤٠ ق الشهرين الخامس والسادس بمعدل ٩٦ ساعة تدريبية فى هذه المدة
- ٣٠٠ ق الشهر السابع والثامن والتاسع بمعدل ١٢٠ ساعة تدريبية فى هذه المدة .
- اجمالى عدد الساعات التدريبية ٨٤٠ ساعة .

### المجموعة التقليدية :

- ٣ وحدات تدريبية اسبوعيا فى الفترة الانتقالية .
- ٤ وحدات تدريبية اسبوعيا فى فترة الاعداد وفترة التكامل وفترة المنافسات .
- زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ ق فى الفترة الانتقالية وفترة الاعداد وفترة التكامل ٩٠ ق فى فترة المنافسات .
- اجمالى عدد الساعات التدريبية ٢٦٤ ساعة تدريب .

### ثم أجريت القياسات البعدية :

- القياس البعدى الاول فى نهاية ديسمبر ١٩٨٥
- القياس البعدى الثانى فى نهاية مارس ١٩٨٦
- القياس البعدى الثالث والأخير فى نهاية يونيو ١٩٨٦

### المعالجات الاحصائية :

اشتملت خطة التحليل الاحصائى لهذا البحث على :

- ١ - حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والفضائية فى متغيرات البحث فى القياس القبلى والقياسات الثلاثة البعدية .
- ٢ - حساب تحليل التباين فى اتجاه واحد لمتغيرات البحث بين القياس القبلى والقياسات الثلاثة البعدية للمجموعة التجريبية .
- ٣ - حساب العلاقة (معاملات الارتباط) بين المهارات الفنية والقدرة العضلية والرشاقة والتحمل .

### النتائج :

فى ضوء نتائج التحليل الاحصائى وفى نطاق هذا البحث توصل الباحث الى

#### النتائج التالية:

- ١ - وجود فروق دالة احصائيا توضح التأثير الايجابى فى بعض المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية وكذا ارتفاع النسبة المئوية لهذا التقدم فى باقى المتغيرات فى جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية ايضا .

٢ - وجود فروق دالة احصائية فى اختبار هارفارد لصالح المجموعة التجريبية حيث يتضح ان البرنامج المقترح قد أثر تأثيرا ايجابيا فى صفة التحمل المتمثلة فى هذا الاختبار، بينما لم توجد دلالة احصائية لهذه الفروق فى قياس السعة الحيوية، وهذا يحقق الغرض الثانى جزئيا .

٣ - وجود فروق دالة احصائية فى مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة ( الوشب العمودى من الثبات ) الوشب العمودى من الحركة ، ثلاث وثبات عريضة متعاقبة ، رمى كرة سلة بالذراعين ، اندفاع ٢٠ متر ، الجرى الارتدادى ، الدرجة الامامية والخلفية ) لصالح المجموعة التجريبية حيث يتضح ان البرنامج المقترح قد أثر تأثيرا ايجابيا فى كل من صفة القدرة العقلية و صفة الرشاقة من خلال بعض الصفات البدنية وهذا يحقق الغرض الثالث .

٤ - عدم وجود فروق دالة احصائية فى مهارة الدفاع المنخفض لأفراد المجموعة التجريبية ووجود فروق دالة احصائية فى مهارة حائط المعد ، وعدم وجود فروق دالة احصائية فى مهارة الضرب الساحق .

وبهذا نجد ان الغرض الرابع قد تحقق جزئيا نتيجة لمعز الفرق بين ف الجدولية (٢٠٥٩٧) وقيمة ف المحسوبة (٢٠١٣) فى مهارة الدفاع المنخفض ، كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مهارة حائط المعد .

٥ - وجود فروق دالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية توضح ان هناك تقدم فى فترات الاعداد القصيرة خلال البرنامج ، كذلك فى نهاية البرنامج المقترح ككل فى بعض المتغيرات الفسيولوجية ومعظم مكونات الصفات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية وهو يحقق الغرض الخامس .

#### التوصيات :

فى حدود عينة الدراسة وفى ضوء الاجراءات التى تمت ، وانطلاقا مما تشير اليه النتائج المستمدة من التحليل الاحصائى يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ١ - استخدام الاثقال الخفيفة المصاحبة للاداء في الكرة الطائرة بعفة عامسة وللسيدات بعفة خاصة واستمرار العمل بهما حتى خلال فترات المنافسات وفقاً لبرامج مقننة .
- ٢ - الاعتماد على مبدأ خاصة التدريب فى تطبيق صورة طبق الأصل من الحركات والمهارات بشروط تحت الظروف التى سوف تؤدى فيها اللاعبات أشنساء المباريات .
- ٣ - التدريب البدنى بالأثقال يجب أن ينفذ فى موالفة مع التدريب الفنى .
- ٤ - الاعتماد بعفة رئيسية على التغيير فى حجم التدريب عنه فى شدة التدريب بالنسبة لتدريب السيدات .
- ٥ - اعطاء تدريبات الرشاقة فى بداية الوحدات التدريبية ، وعلى العكس بالنسبة لتدريبات القدرة العضلية والتحمل فتكون فى نهاية الوحدة التدريبية وبعد وصول اللاعبات لمرحلة التعب .
- ٦ - استخدام طريقة التدريب الفترى لملائمتها لطبيعة لعبة الكرة الطائرة .
- ٧ - الاعتماد على طريقة القوة الايزوكينييتكية فغلا عن طريقة القوة الشابتسة أو طريقة القوة الديناميكية حيث انها تجمع بين مميزات كلتا الطريقتين وتأتى بنتائج أفضل فى فترة تدريبية أقل .

#### موضوعات للبحث والدراسة:

- يقترح الباحث اجراء دراسات فى الموضوعات التالية:
- ١ - استخدام البرنامج المقترح فى فترة تدريبية أقل تتراوح بين (٣-٤) أسابيع .
  - ٢ - استخدام البرنامج المقترح مع الرجال .
  - ٣ - اجراء بعض الدراسات تبحت فى الخصائص الفسيولوجية الأخرى للكرة الطائرة غير الموجودة قيد الدراسة .

EFFECT OF WEIGHT TRAINING PROGRAM IN THE DEVELOPMENT  
OF SOME PHYSIOLOGICAL VARIABLES, SPECIAL  
PHYSICAL ELEMENTS AND SKILLS  
FOR VOLLEYBALL (FEMALE) PLAYERS.

By

SAMIR LOTFY EL SAYED

Supervised By

Dr. Prof. LAWAHIZ VIDAL KHALILAH

Chairman Of The Games Dept.

Dr. Prof. FAWKIAH HASAN ABD EL BAR

At The Games Dept.

Dr. Prof. FAROUK EL SAYED ABD EL WAHAB

Dean Of Faculty Of Physical

Education Menia University

Dr. Prof. THANAA ABD EL HAMID EMARA

At The Games Dept.

Submitted In Partial Fulfillment Of The Requirements  
For Ph.D. Degree In The Faculty Of Physical  
Education, Helwan University

## S U M M A R Y

-----

### AIMS OF STUDY:

The research aims at recognizing:-

1. The effect of the training program in developing some of the physiological variables to the volley ball (female) players.
2. The effect of the training program in developing some of the special volley ball physical elements.
3. The effect of the training program in developing and improving the performance level in some fundamentals of volley ball (female) players.
4. The possibility of achieving a progress in the short preparation periods in the chosen variables (physiological and physical and fundamentals).

### HYPOTHESIS:

1. The effect of the suggested program on the experimental group is better than the traditional program on the control group.
2. There are statistically significant differences in the level of chosen physiological variables between the experimental group and the control group in favour of the experimental one.
3. There are statistically significant differences in the level of chosen special physical elements for volley ball between the experimental group and the control group in favour of the experimental one.

4. There are statistically significant differences in the level of chosen fundamentals between the experimental group and the control group in favour of the experimental one.
5. The experimental program achieve a quick progress in the short preparation periods into the sector of some chosen variables.

#### PROCEDURES:

The investigator applied the experimental method in this study.

#### - SAMPLE:

The sample was selected by the deliberate (intended) method from some regions (governorates) representing the second national team under 19 years, their number is 56 players subdivided into 2 groups (28 in a control group, 28 in an experimental group).

#### MEANS OF COLLECTING DATA (TOOLS):

##### 1. PERSONAL INTERVIEW:

The investigator contacted the high technical committee, the high coachs committee of the international volley ball federation, some of the local and international experts, national teams coachs in some leader countries and one of the volley ball staff in faculty of physical education to know their opinion about:-

- a) The most important physical elements for volley ball generally.

- b) The most important physical elements for each of the volley ball fundamentals.
  - c) The best training method specially for volley ball players (female).
2. Scientific references, research quarterly and the magazine of the international, Europe and Asian Volleyball federations
3. The related Arabic and Foreign studies (researchs) in volleyball and others.
4. TESTS AND MEASUREMENTS:
- a) Growth variables:
    - . Height and weight.
  - b) Physiological variables:
    - . Vital capacity by spirometre.
    - . Physical efficiency (working capacity) by harvard steps test.
  - c) Physical fitness tests for volleyball:
    - . Speed and agility test consists of:
      - 20 m. dash.
      - Shuttle run 6 m x 3 times.
      - Rolling.
    - . Explosive power:
      - Standing vertical jump (block).
      - Running vertical jump (spike).
      - 3 successive jumps (broad jump).
      - Throwing a basket ball for a distance by two arms.

## 5. SCOUTING:

By a committee consisted of the investigator and 6 volleyball assistants during the republic championship, the regional tournament and practice games for block, spike and court defence in the period from 1st August 1985 till June 1986.

### - PILOT STUDY:

#### \* First experimental study:

The investigator has effected the first experimental study to achieve those aims which are related with technical administrative sides. (10 players out of sample).

#### \* Second experimental study:

The investigator has carried out the second experimental study throw out some of the republic championship (under 16) and the league of (under 19) to scout the fundamentally performance of the players in block, spike and court defence to instruct the assistants to the correct score method.

### STAGE OF IMPLEMENTATION:

This stage was taken after confirming that the scientific cases for tests and measurements are highly applicable. So, the actual stage of implementation started on 21/9/1985 till 22/9/1985 to avoid transfer of training effect.

Moreover the investigator has done the following:-

- Carry out the equivalence (valence) between the two groups in the period of 25/9/1985 till 28/9/1985 in the chosen variables, scoring in the applications.

- Applying the suggested program on the experimental group and the traditional program on the control group in the period from October 1985 till June 1986 (9 months) as follow the experimental group:

- 6 training sessions weekly.

- Time for each session :

180 m. till the end of the 4<sup>th</sup> month equivalent  
72 Hour in this period.

240 m. 5<sup>th</sup> & 6<sup>th</sup> months equivalent 96 Hour in  
this period.

300 m. 7<sup>th</sup> & 8<sup>th</sup> & 9<sup>th</sup> months  
equivalent 120 Hours in this period.

Total training Hours 840.

#### THE TRADITIONAL GROUP:

- 3 training sessions weekly in the transitional period.

- 4 training sessions weekly in the preparation period  
and the perfection period  
and the competition period

- Time for each session: 120 m. in the transitional period  
and the preparation period  
and the perfection period.

90 m. in the competition period

Total training hours 264.

Then the investigator has carried out the following post-tests:-

The <u>1st</u> post-test	by the end of December	1985
The <u>2nd</u> post-test	by the end of March	1986
The <u>3rd</u> post-test	by the end of June	1986

#### STATISTICALLY TREATMENTS:

The plan of statistical analysis included:

- T. Test.
- One way analysis of variance.
- Tukye post Hol test.
- Correlation coefficients.

#### RESULTS:

In the light of statistical analysis during this study the investigator arrives to the following results:

1. There are statistically significant differences explain the positive effect in some variables in favour of the experimental group and the per-centum of this progress for the rest of the variables in all measurements in favour of the experimental group also.
2. There are statistically significant differences in Harvard step test in favour of the experimental group. It means that the suggested program has a positive effect in the endurance, but there is no statistically significant in the vital capacity which achieve the 2nd hypothesis partially.
3. There are statistically significant differences in the level of some special physical elements (standing vertical jump,

running vertical jump, 3 successive broad jumps, throwing a basket ball by two arms, 20 m. dash, shuttle run, rolling) in favour of the experimental group. It means that the suggested program has affected positively in the power and the agility throw out some of the physical elements which achieve the 3<sup>rd</sup> hypothesis.

4. There are no statistically significant differences in favour of the experimental group which mean that there is a progress in the sort period preparation during the program, also in its end totally in some of the physiological variables and most of the special physical elements and fundamentals which achieve the 5<sup>th</sup> hypothesis.

#### RECOMENDATION:

In the light of this study (investigation), and on the basis of the findings (results) the following recommendation are made:-

1. Using light weights accompanying with the performance generally in volleyball and specially for female continually even during the competition period according to correct and controlled programs.
2. Apply the same actions similar and typically with the same performance conditions in the competitions.
3. Create a combination between the weight physical training and the technical training in the same time.

4. With female it is better to control and change in volume mainly not in intensity.
5. Placement the agility exercises in the beginning of the training session which the nerve system is in high efficiency but the power and the endurance exercises in the end of the training session after fatigue and before exhaustion.
6. Using the interval training method for volleyball is better.
7. Using the isokinetic method than static or isotonic because it has the prevalegs of both methods and the results come faster.

SUBJECTS FOR RESEARCH AND STUDY:

The investigator suggests make in studies in the following subjects:

1. Using the suggested program in a shorter training period (3-4 weeks).
2. Using and applying the suggested program with men (male).
3. Excute some studies searching in the other physiological characteristics not in this study.