

المرفقات

- مرفق رقم (١) جدول بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م
- مرفق رقم (٢) استمارة تقييم مستوي الفعالية للمهارات قيد البحث
- مرفق رقم (٣) استمارة تحليل أزمنة مراحل أداء مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب
- مرفق رقم (٤) استمارة تحليل أزمنة مراحل أداء مهارة الضرب الهجومي وحائط الصد
- مرفق رقم (٥) الجداول التحليلية الإحصائية لبطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦
- مرفق رقم (٦) أسماء السادة المساعدين
- مرفق رقم (٧) أسماء السادة الخبراء المشاركين في استطلاع الرأي
- مرفق رقم (٨) استبيان استطلاع رأي السادة الخبراء
- مرفق رقم (٩) نسب اختيار المكونات البدنية واختباراتها للسادة الخبراء
- مرفق رقم (١٠) الاختبارات البدنية
- مرفق رقم (١١) الاختبارات المهارية
- مرفق رقم (١٢) استمارة جمع البيانات للاختبارات البدنية
- مرفق رقم (١٣) استمارة جمع البيانات للاختبارات المهارية
- مرفق رقم (١٤) استمارة جمع البيانات التحليلية باستخدام الكمبيوتر
- مرفق رقم (١٥) التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي
- مرفق رقم (١٦) التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي
- مرفق رقم (١٧) الجداول التحليلية الإحصائية للعينة التجريبية
- مرفق رقم (١٨) نوع وشكل الإعداد المستخدم في بطولة العالم ٢٠٠٦ م

مرفق رقم (١)

جدول بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م

المباريات النهائية عينة البحث العالمية وتقسيم المجموعات

Match press info

No	Teams	Date	Local Time Results	Preview	Description	Press Conference	Match Statistics P- r
97	BRA-BUL	23/08/2006	0-3	View	View	View	View
98	FRA-ITA	23/08/2006	3-2	View	View	View	View
99	RUS-SCG	23/08/2006	3-0	View	View	View	View
100	ITA-BRA	24/08/2006	1-3	View	View	View	View
101	SCG-BUL	24/08/2006	0-3	View	View	View	View
102	FRA-RUS	24/08/2006	2-3	View	View	View	View
103	BUL-ITA	25/08/2006	3-0	View	View	View	View
104	SCG-FRA	25/08/2006	3-2	View	View	View	View
105	RUS-BRA	25/08/2006	2-3	View	View	View	View
106	BUL-FRA	26/08/2006	0-3	View	View	View	View
107	RUS-BRA	26/08/2006	1-3	View	View	View	View
108	BUL-RUS	27/08/2006	0-3	View	View	View	View
109	FRA-BRA	27/08/2006	2-3	View	View	View	View

Playoff

No	Date	Teams	Set	Result per set (points)					Total Points	Time	Audience
				1	2	3	4	5			
98	23-Aug	FRA-ITA	3-2	20-18	22-20	22-20	20-20	10-11	111-99	2:00	1'990
101	24-Aug	SCG-BUL	3-0	24-22	21-20	24-22			74-77	1:22	1'600
105	25-Aug	RUS-BRA	3-2	20-10	18-20	20-12	24-22	11-10	104-94	1:07	1'000
106	26-Aug	BUL-FRA	0-3	21-20	21-20	21-20			61-70	1:16	1'810

Pool Play E

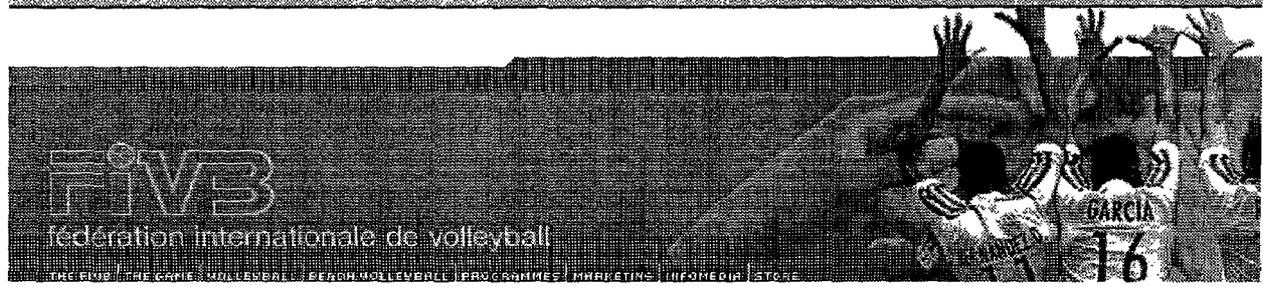
No	Date	Teams	Set	Result per set (points)					Total Points	Time	Audience
				1	2	3	4	5			
99	22-Aug	RUS-SCG	3-0	20-20	22-24	20-18			71-72	1:17	1'400
102	24-Aug	FRA-RUS	3-2	22-20	20-21	22-20	20-21	10-10	100-107	2:09	1'000

Pool Play F

No	Date	Teams	Set	Result per set (points)					Total Points	Time	Audience
				1	2	3	4	5			
97	22-Aug	BRA-BUL	0-3	17-20	22-20	21-20			61-70	1:21	700
100	24-Aug	ITA-BRA	1-3	14-20	20-17	19-20	21-20		89-92	1:27	1'340

مرفق رقم (٢)

استمارة تقييم مستوى الفعالية للمهارات قيد البحث



استمارة تقييم مستوي الفعالية للمهارات قيد البحث

النقاط	١ - الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب
صفر	إرسال خاطئ
١	إرسال نتج عن استقبالة كرة عالية في مكان المعد
٢	إرسال نتج عن استقبالة كرة منخفضة في مكان المعد
٣	إرسال نتج عن استقبالة كرة منخفضة بعيدا عن مكان المعد
٤	إرسال نتج عن استقبالة كرة عالية بعيدا عن مكان المعد
٥	إرسال يعطي كرة حرة للفريق المرسل
٦	إرسال يحرز نقطة مباشرة نتيجة استقبال إرسال خاطئ
٧	إرسال يحرز نقطة مباشرة (ACE)
النقاط	٢ - الضرب الهجومي
صفر	ضرب هجومي خاطئ
١	ضرب هجومي يوفر ثلاث لاعبين
٢	ضرب هجومي يوفر لاعبين فقط
٣	ضرب هجومي يوفر لاعب واحد فقط
٤	ضرب هجومي يوفر كرة حرة للفريق القائم بالهجوم
٥	ضرب هجومي يحرز نقطة مباشرة
النقاط	٣ - حائط الصد
صفر	حائط صد خاطئ
١	حائط صد ترتد منه الكرة ويمكن إعدادها للمهاجم مرة أخرى
٢	حائط صد يخلق كرة حرة للفريق القائم بالصد
٣	حائط صد يعيد الكرة لملاعب المنافس ويخلق كرة حرة للفريق القائم بالصد
٤	حائط صد يعيد الكرة لملاعب المنافس ويحرز نقطة نتيجة خطأ في الدفاع
٥	حائط صد يحرز نقطة مباشرة

مرفق رقم (٣)

استمارة تحليل أزمنة مراحل أداء مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع
الوثب

مرفق رقم (٤)

استمارة تحليل أزمنة مراحل أداء مهارة الضرب الهجومي وحائط الصد

مرفق رقم (٥)

الجدول التحليلية الإحصائية لبطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمन الاستعداد ووفقا لمنطقة أداء الإرسال

٢٤	المجموع الكلي	مع منطقة			١ : ١,٠
		الارسال ٢	الارسال ٢	الارسال ١	
*١٨,٥٧	٨٨	٢٩	١٣	٤٦	١,٠ : ١,٠
*٩٠,٧٨	١٦٤	٣٠	٢٢	١١٢	١,٠ : ٢,٠
*٤٨,٥٧	١٥٢	٤٨	١٧	٨٧	٢,٠ : ٣,٠
*١١٦,٠٤	٢٢٧	٤٢	٣٣	١٥٢	٣,٠ : ٤,٠
*٣٥٦,١٨	٣٢٦	٣٧	٢٠	٢٦٩	٤,٠ : ٥,٠
*٢٥٥,٨١	٣٢٦	٣٨	٢٤	٢٦٤	٥,٠ : ٦,٠
*٢٢٨,٣٨	٣٤٥	٥٧	٤١	٢٤٧	٦,٠ : ٧,٠
*١٢٤,٦٦	١٤٦	٢٢	١٢	١١٢	٧,٠ : ٨,٠

٨ = زمن الاستعداد للإرسال

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمन الاقتراب والارتقاء ووفقا لمنطقة أداء الإرسال

٢٤	المجموع الكلي	مع منطقة			١ : ٧٥
		الارسال ٢	الارسال ٢	الارسال ١	
*١٤٧٧٤,٨٥	٢٦	١٢٤	٤٩	٣٤٥	١,٠ : ١,٢٥
*١٦٠٩٦,٢٨	٢٥	١٢٦	٤٧	٣٥٣	١,٠ : ١,٥٠
*٢١٥٦٣,٥٤	٢٦	١١٤	٦٦	٤٢٤	١,٠ : ١,٥٠
*٢٦١٩٦,٧٩	٣٤	١٥٠	٧٠	٥٣٥	١,٠ : ١,٥٠
*٨٥٩,٧٦	١٧	١٣	٩	٧٥	١,٠ : ٢,٥
*٥١٨٥٩,٢٥	٢٤	١٨٨	٧٢	٣٥١	١,٠ : ١,٥٠
١٩٠٨٠,٨٥	٢٦	١٤٥	٧٥	٣٨٦	١,٠ : ١,٥٠
١٦٣٥٤,١٧	٣٦	١٥٢	٤٥	٤٣١	١,٠ : ١,٥٠

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمन الاستعداد ووفقا لأشواط المباراة

٢٤	الأشواط						الأزمنة
	مج الكلي	م	م	م	م	م	
*٢٦,٤٩	١٣٤	٦	١٢	٣٠	٢١	٢٣	١,٠ : ١,٠
*٤٢,٨٣	١٦٤	٩	٢٣	٣١	٥٨	٤٣	١,٠ : ٢,٠
*٢٢,٠١	١٥٢	١٠	٢٥	٣٨	٣٩	٤٠	٢,٠ : ٣,٠
*٧٥,٨٧	٢٣٨	١٣	١٧	٧٥	٦٤	٦٩	٣,٠ : ٤,٠
*٨٩,٥٣	٣٥٦	٢١	٣٨	٨٣	١٠٢	١١٢	٤,٠ : ٥,٠
*١٨,٥٠	٣٢٦	٥١	١٢٤	٣٣	٢٤	٢٦٤	٥,٠ : ٦,٠
*٧٥,٣٢	٣٤٣	٢١	٤٤	١٠٧	٩٦	٧٧	٦,٠ : ٧,٠
*٣٧,٣٦	١٤٦	٦	٢٨	٤٥	٤٥	٢٢	٧,٠ : ٨,٠
*٢٥٧,٤٧	١٤٢٨	٨٥	٢٠٤	٣٧٢	٣٨٤	٣٨٣	مجموع
	*٢٣٠٣,٧١	*٢١٨,٨٨	*٤٥٠,١٢	*٥٤٤,٠٤	*٦١٤,٥٦	*٦٠٦,١٤	٢٤

٨ = زمن الاستعداد للإرسال

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمان كل من الاقتراب والارتقاء
والكرة المرسله ووفقا لاشواط المباراة

٢١٤	الاشواط							
	مج الكلي	م	م	م	م	م		
*١١٧,٤٦	٥٢٩	٣٤	٥٩	١٣١	١٥٩	١٤٦	٥١. : ٧٥.	زمن الاقتراب
*٣٨,٠٨	٦.٦	١٢٦	٦٣	١٤٥	١٢٦	١٤٦	٧٦. : ١	
*٨٩,٩٦	٦.٤	٤١	١٢٠	١١٨	١٨٥	١٤٠	١,٠١ : ١,٢٥	
*١٤٩,٩٦	١٢٨	٤٥	٥٦	١٣٨	١٧٦	١٨٣	١,٢٦ : ١,٥٠	
	٢٣٥٠	٢٢٧	٣١٢	٥٩٣	٦٢٥	٥٨٣	المجموع	زمن الارتقاء
	٧,٨١	*١٠٠,٧٠	*٣٠,٩٥	*٢٥,٦٢	*١١,٢٠	٠,٤٢	٢١٤	
*١٨,٠٠	٩٧	٦	٢٩	٢٠	٢٧	١٥	٠١. : ٢٥.	
*١٨٥,٠٢	٩٤٢	٥٢	١٤٦	٢٩٣	٢٤٥	٢٠٦	٢٦. : ٥٠.	
*١٠٥,٣٠	٥٩٢	٣٩	٨٥	١٤٢	١٤٧	١٧٩	٥١. : ٧٥.	المجموع
*١٦٦,٣١	١٢٨	٤٥	٥٦	١٣٨	١٧٦	١٨٣	٢١٤	
	٢٢٥٩	١٤٢	٣١٦	٥٩٣	٦٢٥	٥٨٣	٢١٤	
	*٦٤٧,٨١	*٣٥,٠٧	*٩٥,٦٢	*٢٥٣,٢٥	*١٧٣,٧١	*١٥٩,٣١	٢١٤	
*١٦٩,٧٦	٤٢٥	١٢	٣١	١٠٥	١٤٤	١٣٣	٥١. : ٧٥.	زمن الكرة المرسله
*٩٩,٨٠	١٢٢	٥٧	١١٢	١٨٣	١٨٣	١٨٧	٢١٤	
*١٠١,٩٢	٦٩٢	٤٤	١١٧	١٧٣	١٩٠	١٦٨	١,٠١ : ١,٢٥	
*٧٣,٦٠	٤٣٠	٢٩	٦٦	١٣٢	١٠٨	٩٥	١,٢٦ : ١,٥٠	
	٢٢٥٩	١٤٢	٣١٦	٥٩٣	٦٢٥	٥٨٣	المجموع	٢١٤
	*١٣٣,٨٠	*٣١,٨٠	*٥٦,٢٨	*٢٦,٦٨	*٢٧,٧٣	*٢٣,٨٦	٢١٤	

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمان الكرة المرسله ووفقا لمنطقة أداء الإرسال

٢١٤	المجموع الكلي	مع منطقة الإرسال ٣	مع منطقة الإرسال ٢	مع منطقة الإرسال ١	
*٢٢١,٧٩	٤٢٥	٩٨	٤٤	٢٨٣	٥١. : ٧٥.
*٤٨٩,٥٠	١٢٢	٥٧	١١٢	١٨٣	٢١٤
*٣٦٠,٣٦	٦٩٢	١٦٢	٧٠	٤٦٠	١,٠١ : ١,٢٥
*١٥٦,٨٤	٤٢٥	١١١	٥٥	٢٥٩	١,٢٦ : ١,٥٠

الأداء الخططي للإرسال علي لاعب

٢١٤	المجموع الكلي	مع منطقة الإرسال ٣	مع منطقة الإرسال ٢	مع منطقة الإرسال ١	
*٣٧,٢٣	١٢٤	٣٤	١٨	٧٢	سريع
*٨٣,٢٣	١٤١	٣١	١٣	٩٧	خارج التشكيل
*١٩٥,٤٤	٣٥١	٨٦	٢٩	٢٣٦	مكن خالي
*١٢٨,١١	١٦٠	٣٤	٧	١١٩	اتحة حركة المعد
*٥٠,٤٤	١٠٤	٢٨	٩	٦٧	الذيل
*١٧٨,١٩	٤١٣	٩٧	٥٣	٢٦٣	بين لاعبين
*٧٩,٠٠	١٦٢	٤٢	١٥	١٠٥	المخططا احيرا
*١٦٦,٣١	١٢٨	٤٥	٥٦	١٣٨	٢١٤

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ٢ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب	الوقت	نوع الهجوم
٠	٠	٠	٠	٠,٢٦ : ٠,٥٠	زمن الاقتراب
*٢٤٩,١٥	٨٢	٢٤	١٤٣	٠,٥١ : ٠,٧٥	
*١٢١,٤٢	٢٠٣	٢٣	١٨٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	
*٢٢٦,٧٧	٣٧٦	٤٢	٣٣٤	١,٠١ : ١,٢٥	
*١٤	١٤	٠	١٤	٠,٥١ : ٠,٧٥	
*٢١١,٤٢	٢١٢	٢١٢	٢١٢	٠,٧٥ : ١,٠٠	زمن الارتقاء
*٧٥,٢٧	١٢٥	١٤	١١١	١,٠١ : ١,٢٥	

زمن الاداء الهجومي

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ٣ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب	الوقت	نوع الهجوم
*٥٢,١٦	٨١	٨	٧٣	٠,٢٦ : ٠,٥٠	زمن الاقتراب
*١١٦,٤٩	١٧٨	١٧	١٦١	٠,٥١ : ٠,٧٥	
*٤٣,٩٢	١٣٥	٢٩	١٠٦	٠,٧٦ : ١,٠٠	
*٢٤٢,٨٨	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	١,٠١ : ١,٢٥	
*٦٨,٦١	١٧٠	٣١	١٣٩	٠,٥١ : ٠,٧٥	
*١٥٢,٤٤	٢٥٢	٢٨	٢٢٤	٠,٧٥ : ١,٠٠	زمن الارتقاء
*٢٢٠,٧٧	٢٢٠	٢٢٠	٢٢٠	١,٠١ : ١,٢٥	

زمن الاداء الهجومي

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ٤ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب	الوقت	نوع الهجوم
٠	٠	٠	٠	٠,٢٦ : ٠,٥٠	زمن الاقتراب
*٣٥٥,٣٩	٥٣٠	٤٨	٤٨٢	٠,٥١ : ٠,٧٥	
*٨٢٧,٥٥	١٢٨٨	١٢٧	١١٦١	٠,٧٦ : ١,٠٠	
*٨٢٥,٦٩	١٢٣٣	١١٢	١١٢١	١,٠١ : ١,٢٥	
*٣٧١,٠٨	٥٥٣	٥٠	٥٠٣	٠,٥١ : ٠,٧٥	
*١٠٥١,٤٤	١٠٥١	١٠٥١	١٠٥١	٠,٧٥ : ١,٠٠	زمن الارتقاء
*٦٢٤,٣٥	٩٣٠	٨٤	٨٤٦	١,٠١ : ١,٢٥	

زمن الاداء الهجومي

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ١ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب	الوقت	نوع الهجوم
٠	٠	٠	٠	٠,٢٦ : ٠,٥٠	زمن الاقتراب
*٧٥,٠٠	٧٥	٠	٧٥	٠,٥١ : ٠,٧٥	
*٨٠,٠٠	٨٠	٠	٨٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	
*١٨٠,٠٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١,٠١ : ١,٢٥	
*٧٦,٠٠	٧٦	٠	٧٦	٠,٥١ : ٠,٧٥	
*٦٥,٠٠	٦٥	٠	٦٥	٠,٧٥ : ١,٠٠	زمن الارتقاء
*١١٦٠,٠٠	١١٦٠	١١٦٠	١١٦٠	١,٠١ : ١,٢٥	

زمن الاداء الهجومي

فعالية اداء الضرب الهجومي من مركز ٥ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		زمن الاقتراب	زمن الارتفاع	زمن الاداء الهجومي
١	٠	٠	٠	٠,٢٦ : ٠,٥٠			
*١٠,٠٠	١٠	٠	١٠	٠,٥١ : ٠,٧٥			
٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٠,٧٦ : ١,٠٠			
*٢٩,٠٠	٢٩	٠	٢٩	١,٠١ : ١,٢٥			
*٢٩,٠٠	٢٩	٠	٢٩	٠,٥١ : ٠,٧٥			
١٤	١٤	١٤	١٤	١,٠١ : ١,٢٥			
*١٤,٠٠	١٤	٠	١٤	١,٠١ : ١,٢٥			

فعالية اداء الضرب الهجومي من مركز ٦ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		زمن الاقتراب	زمن الارتفاع	زمن الاداء الهجومي
*٢٨,٦٩	٧٧	١٥	٦٢	٠,٢٦ : ٠,٥٠			
*٢٣,٢٤	٩١	١٨	٧٣	٠,٥١ : ٠,٧٥			
٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٠,٧٦ : ١,٠٠			
*٩,٠٠	٢٥	٥	٢٠	١,٠١ : ١,٢٥			
١٩	٤٤	٢٥	١٩	٠,٧٥ : ١,٠٠			
*٧,٠٠	٧	٧	٠	١,٠١ : ١,٢٥			

فعالية اداء انواع حائط الصد من مركز ٢ ضد الهجوم من مركز ٤ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		زمن الاقتراب	زمن الارتفاع	زمن الاداء الهجومي
٠	٠٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥			
٠	٠٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠			
*٢٨,٢٨	٦٠٤	٥٨	٥٤٦	٧٦ : ١			
*٤٣٤,٢٧	٦٨٩	٧١	٦١٨	٠,٥١ : ٠,٧٥			
٠	٠٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠			
٠	٠٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥			
٠	٠٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥			
٠	٠٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠			
٠	٠٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥			

فعالية اداء انواع حائط الصد من مركز ٣ ضد الهجوم من مركز ٣ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		زمن الاقتراب	زمن الارتفاع	زمن الاداء الهجومي
*٤٧,١٠	٧٩	٩	٧٠	١,٢٦ : ١,٥٠			
*٩,٠٠	٢٥	٥	٢٠	٧٦ : ١			
*١٥,١٣	٣٢	٥	٢٧	٠,٧٦ : ١,٠٠			
*٧,٣٦	١١	١	١٠	٠,٧٦ : ١,٠٠			
٤,٠٠	٤	٠	٤	٠,٥١ : ٠,٧٥			
*٤,٥٠	٨	١	٧	٠,٧٦ : ١,٠٠			

فعالية أداء أنواع حائط الصد من مركز ٢ ضد الهجوم من مركز ٤ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب			
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الارتقاء	حائط صد فردي
٠	٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠	زمن الاقتراب	
١	٦٠٤	٥٨	٥٤٦	٧٦ : ١	زمن الارتقاء	حائط صد زوجي
*٢٩٤,٢٨	٦٠٤	٥٨	٥٤٦	٧٦ : ١	زمن الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الاقتراب	

فعالية أداء أنواع حائط الصد من مركز ٢ ضد الهجوم من مركز ١ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب			
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الارتقاء	حائط صد فردي
٠	٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠	زمن الاقتراب	
١	٢٩	٠	٢٩	٧٦ : ١	زمن الارتقاء	حائط صد زوجي
*٢٩,٠٠	٢٩	٠	٢٩	٧٦ : ١	زمن الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الاقتراب	
٠	٢٣	٠	٢٣	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
*٢٣,٠٠	٢٣	٠	٢٣	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن الاقتراب	
٠	٧٧	٠	٧٧	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
*٧٧,٠٠	٧٧	٠	٧٧	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن الاقتراب	
٠	٦٨	٠	٦٨	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
*٦٨,٠٠	٦٨	٠	٦٨	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الاقتراب	

فعالية أداء أنواع حائط الصد من مركز ٤ ضد الهجوم من مركز ٥ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب			
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الارتقاء	حائط صد فردي
٠	٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠	زمن الاقتراب	
١	١٤	٠	١٤	٧٦ : ١	زمن الارتقاء	حائط صد زوجي
*١٤,٠٠	١٤	٠	١٤	٧٦ : ١	زمن الاقتراب	
٠	٨	٠	٨	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
*٨,٠٠	٨	٠	٨	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن الاقتراب	
٠	١٠	٠	١٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
*١٠,٠٠	١٠	٠	١٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الاقتراب	
٠	٨	٠	٨	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
*٨,٠٠	٨	٠	٨	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن الاقتراب	
٠	١٤	٠	١٤	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
*١٤,٠٠	١٤	٠	١٤	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن الاقتراب	

فعالية اداء انواع حائط الصد من مركز ٣ ضد الهجوم من مركز ٦ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

٧١٥	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب				
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	حائط صد فردي	الارتقاء	زمن
٠	٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠			
*٢٢,٠٠	٢٢	٠	٢٢	٠,٥١ : ٠,٧٥	حائط صد زوجي	الارتقاء	زمن
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥			
*١٣,٠٠	١٣	٠	١٣	٠,٥١ : ٠,٧٥	حائط صد زوجي	الارتقاء	زمن
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥			
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥	حائط صد ثلاثي	الارتقاء	زمن
*٨٧,١٢	٢٠٠	٣٤	١٦٦	١,٠١ : ١,٢٥			
*٥٧,٧٨	١٣١	٢٢	١٠٩	٠,٥١ : ٠,٧٥	حائط صد ثلاثي	الارتقاء	زمن
*٥٠,٦٨	١١١	١٨	٩٣	٠,٧٦ : ١,٠			
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠			زمن حائط الصد

مرفق رقم (٦)

أسماء السادة المساعدين

أسماء السادة المساعدين في الإجراء التحليلي لبطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦

م	الاسم	العمل
١	أ.م.د/ عبد العاطي عبد الفتاح السيد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٢	محمد أحمد شعبان	مدرب بنادي جزيرة الورد بالمنصورة
٣	عماد نصر الدين أحمد	المدرّب العام للكرة الطائرة بنادي الشمس

أسماء السادة المساعدين في تنفيذ البرنامج التدريبي

م	الاسم	العمل
١	عماد نصر الدين أحمد	المدرّب العام للكرة الطائرة بنادي الشمس
٢	عصام فوزي محمود	مدرب فريق تحت ١٩ سنة بنادي الشمس

مرفق رقم (٧)

أسماء السادة الخبراء المشاركين في استطلاع الرأي

أسماء السادة الخبراء المساهمين بأرائهم في استمارة استطلاع الرأي حول تحديد المكونات البدنية الخاصة بمراحل أداء كل من الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب ، الضرب الهجوم ، حائط الصد

م	الاسم	العمل	مزاولة التدريب
١	إبراهيم فخر الدين	المدير الفني لمنتخب مصر بسيدني ٢٠٠٠ - المدير الفني لنادي الصيد	قومي
٢	أحمد زكريا	المدير الفني لمنتخب مصر ببكين ٢٠٠٨	قومي
٣	أ.د / الهام عبد الرحمن	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية	أستاذ جامعي
٤	أ.د / أيلين وديع فرج	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية	أستاذ جامعي
٥	أ.د / حمدي عبد المنعم أحمد	مراكز التدريب القومية للناشئين	قومي
٦	أ.د/ زكى محمد حسن	أستاذ الكرة الطائرة بقسم تدريب الألعاب الجماعية بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية	أستاذ جامعي
٧	أ.د / سمير لطفي	المدير الفني لنادي الشرقية للدخان	قومي
٨	د . فؤاد عبد السلام	الجيش المصري	قومي
٩	عادل محمد علي	الزمالك ١٩ سنة - المدير الفني لنادي الجزيرة	قومي
١٠	محمد اللقاني	مدرب عام نادي الجزيرة	قومي

مرفق رقم (٨)

استبيان استطلاع رأي السادة الخبراء



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

**إستمارة استطلاع آراء الخبراء حول المكونات البدنية لبعض المهارات الفنية للاعبي
الكرة الطائرة والإختبارات البدنية المناسبة لها وفقا للمرحلة السنية (١٩ سنة).**

موضوع البحث:

" تأثير برنامج تدريبي علي تنمية بعض المكونات البدنية و المهارة الفنية للاعبي الكرة
الطائرة "

الدرجة العلمية :

" الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية "

"إعداد الباحث "

أسامه عبد الخالق محمد بدوي

مدرب الامتياز والجودة بإدارة غرب المنصورة التعليمية

تحية طيبة وبعد...،

يقوم الباحث / **أسامة عبد الخالق محمد بدوي** . بإجراء بحثاً بعنوان :-

" تأثير برنامج تدريبي علي تنمية بعض المكونات البدنية و المهارات الفنية للاعبي الكرة الطائرة "

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.

الهدف من الاستمارة:-

تحديد المكونات البدنية الخاصة بكل من مهارة الارسال الامامي من اعلي مع الوثب ، الضرب الهجومي ، حائط الصد في الكرة الطائرة وتحديد الإختبارات البدنية المناسبة لها وفقاً لمراحل الأداء للمرحلة السنية (١٩ سنة) .

ونحيط سيادتكم علماً بالآتي :-

- ١- عينة البحث التحليلية هي مباريات الادوار النهائية وعددها (١٣) مباراة من بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م .
- ٢- يرجى تحديد المكونات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة والمناسبة للمرحلة السنية(١٩) سنة والذي سوف يتم تصميم البرنامج التدريبي لها ووضع علامة (✓) أمامها بالجدول رقم (١) وذلك لكل مهارة علي حدة .
- ٣- - يرجى تحديد اختبار واحد مناسب لكل مكون من المكونات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة التي تم اختيارها والمناسبة للمرحلة السنية (١٩) سنة والذي سوف يتم تصميم البرنامج التدريبي لها ووضع علامة (✓) أمام الاختبار بالجدول رقم (١) .
- ٤ - يرجى إضافة أي ملاحظات ترونها وإضافتها بالملاحظات في نهاية كل جدول .

ولسيادتكم جزيل الشكر ... ،

بيانات خاصة بالخبير :-

- | | |
|-----------|------------------------|
| الاسم : | سنوات الخبرة في مجال : |
| الوظيفة : | أ-التدريس: |
| التخصص : | ب-التدريب: |
| الكلية : | الدرجة العلمية وتاريخه |

جدول رقم (١)

اختيار أنسب المكونات البدنية لمهارة الإرسال الساحق مع الوثب واختباراتها وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	الأهمية النسبية	الاختبارات	الأهمية النسبية
١	الاقترب	السرعة الحركية		تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	
				نيلسون للإستجابة الحركية	
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	
	الاقتراب	الرشاقة		العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الاتجاه	
				الجري المكوكي ١٠ م	
				اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
٢	الارتقاء	المرونة		ثني الجذع أماما من الوقوف	
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
				رفع الكتفين من الانبطاح	
	قوة متفجرة			الوثب من الجري للهجوم	
				الوثب العمودي	
				الوثب ثلاث وثبات متتالية	
٣	إرسال الكرة	المرونة		ثني الجذع أماما من الوقوف	
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
				رفع الكتفين من الانبطاح	
	تحمل القوة			الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	
				انبطاح مائل ثني الذراعين	
				الشد لأعلى على العقلة	
القوة المميزة بالسرعة			الوثب من الجري للهجوم		
			الوثب العمودي		
			رمي كرة السلة		
			الوثب ثلاث وثبات متتالية		
	الرشاقة			الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
				الخطو الجانب ٢٠ ث	
			الجري المكوكي ١٠ م		
الدقة	إرسال الكرة			اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
				إرسال الكرة إلى مركز محدد	
				إرسال الكرة إلى أهداف صغيرة	
	المرونة			ثني الجذع أماما من الوقوف	
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
				رفع الكتفين من الانبطاح	

تابع جدول رقم (١)

اختيار أنسب المكونات البدنية لمهارة الهجوم واختباراتها المناسبة وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	الأهمية النسبية	الاختبارات	الأهمية النسبية	
١	الاقتراب	السرعة الحركية للرجلين		نيلسون للإستجابة الحركية		
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين		
				تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث		
			الرشاقة		العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الاتجاه	
					الجري للمكوكي ١٠ م	
					اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
		المرونة		ثني الجذع أماما من الوقوف		
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح		
				رفع الكتفين من الانبطاح		
٢	الارتقاء	قوة متفجرة للرجلين		الوثب من الجري للهجوم		
				الوثب العمودي		
				الوثب ثلاث وثبات متتالية		
			المرونة		ثني الجذع أماما من الوقوف	
					ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
					رفع الكتفين من الانبطاح	
		تحمل القوة		الجلوس من الرقود من ثني الركبتين		
				الوثب ثلاث وثبات متتالية		
				الوثب العمودي المتكرر		
٣	ضرب الكرة	الرشاقة		الجلوس من الرقود من ثني الركبتين		
				انبطاح مائل ثني و مد الذراعين		
				رمي كرة السلة		
			الدقة		الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
					المسطرة للسرعة الحركية للذراعين	
					اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
		المرونة		ضرب الكرة إلى مركز محدد		
				ضرب الكرة إلى أهداف صغيرة		
				ثني الجذع أماما من الوقوف		
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح		
				رفع الكتفين من الانبطاح		

تابع جدول رقم (١)

اختيار أنسب المكونات البدنية لمهارة حائط الصد واختباراتها المناسبة وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	الأهمية النسبية	الاختبارات	الأهمية النسبية		
١	الاقتراب	سرعة رد الفعل		نيلسون للإستجابة الحركية			
				المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع			
				المسطرة للسرعة الحركية للذراعين			
		السرعة الحركية				تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	
						المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	
						تكرار حركة الرجل الأفقية (التقريب والبعيد) علي لوح حرف لـ من الجلوس	
						الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
		الرشاقة				الجري المكوكي ١٠ م	
						اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
						الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	
٢	الارتقاء والتصدي للكرة	قوة مميزة بالسرعة		انبطاح مائل ثني الذراعين			
				الوثب العمودي			
				الوثب ثلاث وثبات متتالية			
		المرونة				ثني الجذع أماما من الوقوف	
						ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
						رفع الكتفين من الانبطاح	
		الرشاقة				الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
						الجري المكوكي ١٠ م	
						اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
						تمرير كرة السلة على الحائط لمدة ٣٠ ث	
التوافق				تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث			
				تمرير كرة السلة على الأرض لمدة ٣٠ ث			
				رمى واستقبال الكرات على الحائط			

مرفق رقم (٩)

نسب اختيار المكونات البدنية واختباراتها للسادة الخبراء

اختيار المكونات البدنية الخاصة لمهارة الإرسال الأمامي من اعلي مع الوثب واختباراتها وفقا لمراحل

الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	اختيار المكون	الاختبارات	الأهمية النسبية
١	الاقتراب	السرعة الحركية	√	تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	٪٢٠
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	
		نيلسون للاستجابة الحركية	٪٨٠		
	الاقتراب	الرشاقة	√	العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الاتجاه	٪٢٠
				الجري المكوكي ١٠ م	
				اختبار الجري متعدد الاتجاهات	٪٨٠
٢	الارتقاء	المرونة	√	ثني الجذع أماما من الوقوف	٪١٠٠
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
				رفع الكتفين من الانبطاح	
	الارتقاء	قوة متفجرة	√	الوثب من الجري للهجوم	٪٩٠
				الوثب العمودي	٪١٠
				الوثب ثلاث وثبات متتالية	
٢	الارتقاء	المرونة	√	ثني الجذع أماما من الوقوف	٪٨٠
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٪١٠
				رفع الكتفين من الانبطاح	٪١٠
	الارتقاء	تحمل القوة		الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	
				انبطاح مائل ثني الذراعين	
				الشد لأعلى على العقلة	
٣	إرسال الكرة	القوة المميزة بالسرعة	√	الوثب من الجري للهجوم	
				الوثب العمودي	
				رمي كرة طبية ٣ ك	٪١٠٠
		الرشاقة		الوثب ثلاث وثبات متتالية	
				الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
				الخطو الجانب ٢٠ ث	
الرشاقة	الدقة	√	الجري المكوكي ١٠ م		
			اختبار الجري متعدد الاتجاهات		
			إرسال الكرة إلى مركز محدد	٪٢٠	
الارتقاء	المرونة	√	إرسال الكرة إلى أهداف صغيرة	٪٨٠	
			ثني الجذع أماما من الوقوف	٪١٠	
			ثني الجذع خلفا من الانبطاح		
				رفع الكتفين من الانبطاح	٪٩٠

اختيار المكونات البدنية الخاصة لمهارة الهجوم واختباراتها المناسبة وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	اختيار المكون	الاختبارات	الأهمية النسبية	
١	الاقتراب	السرعة الحركية للرجلين	✓	تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	٢٠%	
				نيلسون للاستجابة الحركية	٨٠%	
		الرشاقة	✓	تكرار حركة الرجل الأفقية (التقريب والبعيد) على لوح حرف L من الجلوس	٣٠%	
				العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الاتجاه		
				الجري المكوكي ١٠ م		
	المرونة	✓	اختبار الجري متعدد الاتجاهات	٧٠%		
			ثني الجذع أماما من الوقوف	٩٠%		
			ثني الجذع خلفا من الانبطاح	١٠%		
			رفع الكتفين من الانبطاح			
			الوثب من الجري للهجوم	٨٠%		
٢	الارتقاء	قوة متفجرة للرجلين	✓	الوثب العمودي	١٠%	
				الوثب ثلاث وثبات متتالية	١٠%	
		المرونة	✓	ثني الجذع أماما من الوقوف	٨٠%	
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٢٠%	
				رفع الكتفين من الانبطاح		
	تحمل القوة	✓	الجلوس من الرقود من ثني الركبتين			
			الوثب ثلاث وثبات متتالية			
			الوثب العمودي المتكرر	١٠٠%		
	٣	ضرب الكرة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	✓	الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	
					انبطاح مائل ثني ومد الذراعين	٢٠%
الرشاقة			✓	رمي كرة طبية ٣ ك	٨٠%	
				الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	٩٠%	
				المسطرة للسرعة الحركية للذراعين	١٠%	
الدقة		✓	اختبار الجري متعدد الاتجاهات			
			ضرب الكرة إلى مركز محدد	٧٠%		
			ضرب الكرة إلى أهداف صغيرة	٣٠%		
			ثني الجذع أماما من الوقوف			
			ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٢٠%		
المرونة	✓	رفع الكتفين من الانبطاح	٨٠%			

اختيار المكونات البدنية الخاصة لمهارة حائط الصد واختباراتها المناسبة وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	اختيار المكون	الاختبارات	الأهمية النسبية
١	الاقتراب	سرعة رد الفعل	✓	نيلسون للإستجابة الحركية	٪١٠٠
				المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع	
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	
		السرعة الحركية	✓	تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	٪١٠
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	٪١٠
				نيلسون للإستجابة الحركية	٪٨٠
		الرشاقة	✓	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
				الجري المكوكي ١٠ م	
				اختبار الجري متعدد الاتجاهات	٪١٠٠
		٢	الارتقاء والتصدي للكرة	قوة مميزة بالسرعة	✓
انبطاح مائل ثني الذراعين					
الوثب العمودي	٪٧٠				
المرونة	✓			الوثب ثلاث وثبات متتالية	٪٣٠
				ثني الجذع أماما من الوقوف	٪٧٠
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٪٣٠
الرشاقة	✓			رفع الكتفين من الانبطاح	
				الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	٪٢٠
				الجري المكوكي ١٠ م	٪١٠
التوافق	✓			سرعة رد فعل للذراعين	اختبار الجري متعدد الاتجاهات
		تمرير كرة السلة على الحائط لمدة ٣٠ ث			
		تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث	٪٧٠		
		رمى واستقبال الكرات على الحائط	٪٣٠		
			✓	المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع	٪١٠٠
			✓	تكرار لمس لوح مبطن بالذراعين ١٠ ث	

وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠٪ كحد ادني في اختيار انسب مكون بدني .

المكونات البدنية الخاصة للمهارات الفنية قيد البحث واختباراتها تطابقت الأهمية
النسبة لها مع ٧٠٪

م	المكونات البدنية	الاختبارات
١	السرعة الحركية	نيلسون للإستجابة الحركية الانتقائية
٢	سرعة رد الفعل	المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع
٣	القوة المميزة بالسرعة	رمي كرة طبية ٣ ك
٤	الرشاقة	اختبار الجري متعدد الاتجاهات الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ اث
٥	تحمل القوة	الوثب العمودي المتكرر
٦	قوة متفجرة	الوثب من الجري للهجوم
٧	المرونة	ثني الجذع أماما من الوقوف رفع الكتفين من الانبطاح
٨	الدقة	ضرب الكرة إلي مركز محدد علي هدف صغير إرسال الكرة إلي أهداف صغيرة
٩	التوافق	تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث

مرفق رقم (١٠)

الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية التي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء

- اختبار رقم (١) :
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة علي الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير
- الأدوات : - منطقة بطول ٢٠ م وبعرض ٢ م - ساعة إيقاف - شريط قياس .
- الإجراءات : تخطط المنطقة بثلاثة خطوط المسافة بينهم ٦,٤٠ م وطول ١ م .
- وصف الأداء : - يقف اللاعب عند احدي نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين قدميه ومحني بجسمه للأمام قليلا .
- يقوم المحكم بتحريك ذراعه لأعلي ولاتجاه اليمين أو اليسار ممسك بالساعة ليقوم بتشغيلها في نفس الوقت .
- يستجيب اللاعب للإشارة ويجري بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد والذي يبعد عن خط المنتصف ٦,٤٠ م .
- يعطي اللاعب ١٠ محاولات موزعة علي ٥ محاولات لكل اتجاه
- يتم استمرار الزمن إذا اخطأ اللاعب في الاتجاه ويسمح بتصحيحه.
- شروط الاختبار : - عدم معرفة اللاعب لعدد المحاولات العشوائية .
- يعطي للاعب محاولات تجريبية خارج القياس .
- يحسب الزمن لكل محاولة لأقرب عشر / الثانية .
- حساب الدرجات : - تحسب الدرجة عن طريق متوسط المحاولات العشر .

اختبار رقم (٢) : المسطرة لقياس سرعة رد الفعل للذراعين

الغرض من الاختبار : قياس سرعة رد الفعل للاعب

الأدوات : مسطرة مرقمة.

مواصفات الأداء : يقف اللاعب أمام المحكم الذي بيده المسطرة وعند سماع إشارة

البدء يقوم اللاعب بمحاولة لمس المسطرة باليدين معاً قبل أن

يسحبها المحكم للخلف بعد سماع الإشارة.

الشروط : لكل لاعب ثلاث محاولات يتم احتساب أقل مسافة له.

اختبار رقم (٣) : دفع كرة طبية بالذراع اليميني ٣ ك :

الغرض من الاختبار : قياس قوة الرمي بيد واحدة

الأدوات : كرة طبية زنة ٣ ك - شريط قياس - ملعب كرة طائرة

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط الرمي ، ثم يقوم برمي الكرة باستخدام الذراع

المميزة لأبعد مسافة ممكنة . تقاس المسافة من خط الرمي حتي مكان

سقوط الكرة .

التسجيل : ١٠٠ نقطة لمسافة ١٠ م - تضاف نقطة واحدة لكل ١٠ سم تزيد.

تخصم نقطة واحدة لكل ١٠ سم تقل

اختبار رقم (٤) : الوثب العمودي من الخطو (الاقتراب)

الغرض من الاختبار : قياس أقصى مسافة للوثب باستخدام الوثب للهجوم أو الاقتراب

الأدوات : شريط قياس - سبورة مثبتة علي الحائط - مانيزيا .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالاقتراب نحو للسبورة ويضع علامة علي أقصى ارتفاع

تصل إليه يده - ثم يؤدي ثلاث خطوات تنتهي بالوثب العمودي بالقدمين

معاً لعمل علامة باليد الضاربة علي اللوحة عند أقصى ارتفاع له .

الشروط : يراعي مواصفات الأداء - تعطي عدة محاولات يسجل للمختبر أفضلها

التسجيل : يسجل للمختبر أفضل مسافة عمودية الواقعة بين مكان اللمس من

الوضع وقوف الذراع عالياً وأقصى ارتفاع وصل إليه بعد الوثب .

اختبار رقم (٥) : تمرير كرة طائرة بالذراعين معا على الحائط لمدة ٢٥ ث

- الغرض من الاختبار: قياس التوافق
- الأدوات : كرة طائرة- ساعة إيقاف
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب أمام الحائط بينهم مسافة محددة ثم يقوم بتمرير على الحائط بالذراعين معا لمدة (٢٥ ث) دون سقوط الكرة على الأرض.
- الشروط: يعطي للاعب ثلاث محاولات يتم احتساب أفضل هذه المحاولات يسجل اللاعب الخطأ في حالة سقوط الكرة منه.

اختبار رقم (٦) : ثني الجذع أماما من الوقوف

- الغرض من الاختبار : قياس مرونة الثني الأمامي للعمود الفقري .
- الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلي مائة سنتيمتر مثبتة عموديا علي المقعد بحيث يكون رقم خمسين موازيا لسطح المقعد ، ورقم مائة موازيا للحافة السفلي للمقعد .مؤشر خشبي يتحرك علي سطح المسطرة .
- مواصفات الإعداد : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين علي حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم المختبر بثني جذعه للإمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلي ابعد مسافة ممكنة ، علي أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (أو عدتين) .
- الشروط : يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين أو عدتين .
- التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

اختبار رقم (٧) : رفع الكتفين من الانبطاح (ثني الجذع خلفاً)

- الغرض من الاختبار: مرونة الكتفين
- الأدوات : شريط قياس
- مواصفات الأداء: ينبطح المختبر على الأرض في وضع الانبطاح. اليدين مفردتان أمام الجسم. يقوم المختبر برفع الذراعان عالياً مع ثني الجذع خلفاً إلى أقصى مسافة ممكنة.
- الشروط: يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات وتقاس المسافة من الذراع إلى الأرض عمودياً.
- مواصفات الإعداد : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم المختبر بثني جذعه للإمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعده مسافة ممكنة ، علي أن يثبت عند آخر مسافة لها لمدة ثانيتين (أو عدتين) .
- الشروط : يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء - للمختبر محاولتان تسجل له أفضلها يجب أن يتم ثني الجذع ببطء - يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين أو عدتين .
- التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر

اختبار رقم (٨) : الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ٣٠ ث

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة – الأدوات : ساعة إيقاف
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب وعند سماع الإشارة يقوم بالانبطاح المائل من الوقوف لمدة (٣٠ث) بأقصى سرعة ممكنة .
- الشروط : يعطي للاعب ثلاث محاولات بينهم راحة ثم يحتسب أفضل محاولة للاعب باحتساب أكبر عدد من المرات خلال ٣٠ث – الوصول إلي الوضع قائماً بعد كل مرة .

اختبار رقم (٩) :

العدو متعدد الاتجاهات

- الغرض من الاختبار: اختبار الرشاقة من خلال حركة الجسم للأمام والخلف والجانب
- الأدوات : ساعة إيقاف – ٤ أقماع – ملعب كرة طائرة
- مواصفات الأداء : توضع الأقماع في مراكز ١، ٢، ٤، ٥ علي شكل مستطيل – أداء اللاعب خطوات جانبية من مركز ٤ إلي مركز ٢ – العدو من مركز ٢ إلي مركز ١ والدوران حوله في مواجهة مركز ٤ والعدو الي مركز ٤ مع الدوران حول القمع – التحرك ببطء من مركز ٤ إلي مركز ٥ والعدو من مركز ٥ إلي مركز ٢ والتحريك الجانبي إلي مركز ٤ .
- الشروط : تجربة الأداء قبل التنفيذ الفعلي وتعاد المحاولة عند حدوث أي خطأ – عدم أداء خطوات جانبية خارج الحدود المسموح بها – المحافظة علي وضع الجسم عمودي أثناء الدوران .
- التسجيل : تؤدي محاولتين للحصول علي أفضل زمن .

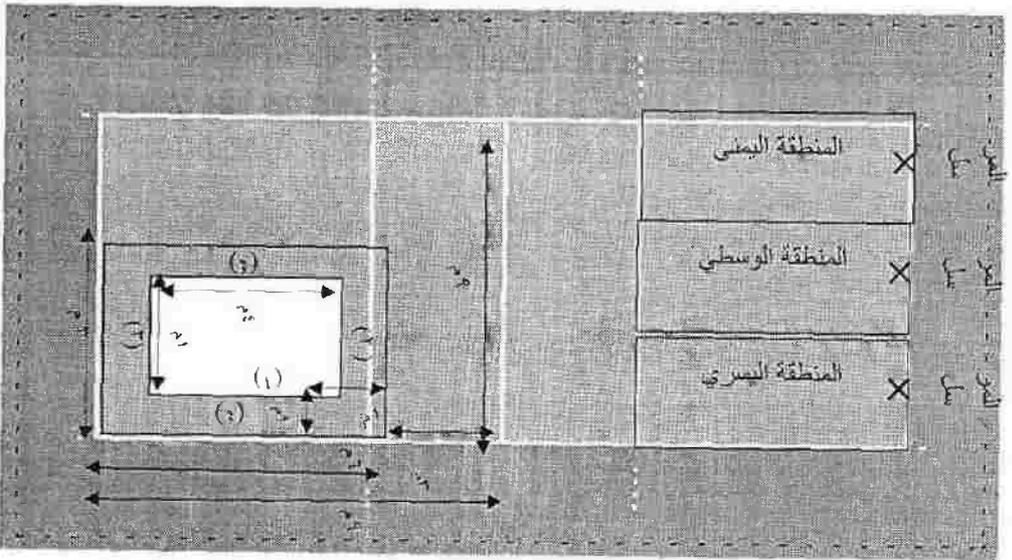
اختبار رقم (١٠) :

الوثب العمودي المتكرر

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة
- الأدوات : شريط قياس – سبورة مثبتة علي الحائط – أو استخدام الوجه الخلفي للوحة كرة السلة – مانيزيا .
- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالاقتراب نحو السبورة أو الوجه الخلفي للوحة كرة السلة بحيث يؤدي أقصى مسافة للوثب باستخدام الوثب للضرب الهجومي و الاقتراب ثلاث خطوات تنتهي بالوثب العمودي بالقدمين معا لعمل علامة باليد الضاربة علي اللوحة عند أقصى ارتفاع عند إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء الوثب المتكرر باستمرار لأقصى عدد
- الشروط : يراعي مواصفات الأداء – تعطي عدد ٢ محاوله يسجل للمختبر أفضلها – ضرورة وصول اللاعب إلي علامة أقصى ارتفاع له
- التسجيل : يسجل للمختبر أفضل محاولة له .

مرفق رقم (١١)

الاختبارات المهارية



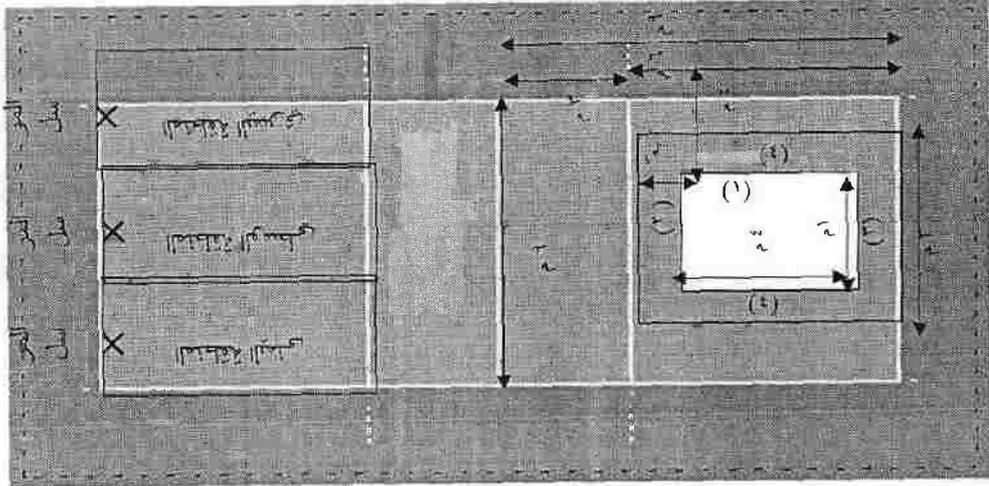
يُقاس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من المنطقة البيني في مركز (١)

إختبار رقم (١) (٢) (٣)

اسم الإختبار /	دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (١)
الهدف من الإختبار	قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من من المناطق الثلاثة في مركز (١)
المراحل السنوية	رجال بكل درجاته
الأدوات اللازمة للإختبار	ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع ، كرات طائرة قانونية
مواصفات الأداء	<ul style="list-style-type: none"> - يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (١) - يرسم خط موازي للخط الجانبي الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٦م. - يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازي لخط الجانبي وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهاية ١م . - الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبيّنة بالشكل تمل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختبار . - تتراوح الدرجات ملبين (١-٤) درجات . - يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بالكرة خمس محاولات لتعريفها فوق الشبكة لتسقط في الملعب الأخر في منطقة الهدف المبين بالشكل . - يجب أن يؤدي اللاعب لإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب - يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية - يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة . - إذا سقطت الكرة على أي خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى. - أي خطأ قانوني في الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب لها درجة (صفر) حتى لو سقطت في أي منطقة من المناطق
حساب الدرجات	

إختبار رقم (٤) (٥) (٦)

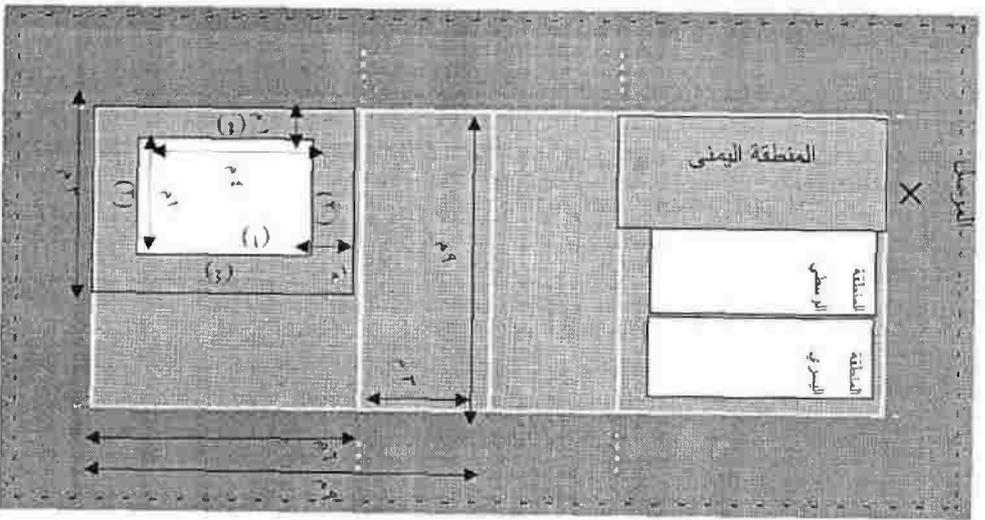
إسم الإختبار /	دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من من المناطق الثلاثة في مركز (٦)
الهدف من الإختبار	قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من من المناطق الثلاثة في مركز (٦)
المراحل السنوية	رجال بكل درجاته
الأدوات اللازمة للإختبار	ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع ، كرات طائرة قانونية
مواصفات الأداء	<ul style="list-style-type: none"> - يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (٢) - يرسم خط موازي للخط الجانبى الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٦م. - يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازى لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازى لخط النهاية ١ م . - الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبينة بالشكل تدل على الدرجة التى يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الإختبار . - تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات . - يرسل اللاعب لإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب (الساق) بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط في الملعب الآخر في منطقة الهدف المبين بالشكل . - يجب أن يؤدي اللاعب لإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب - يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية - يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة . - إذا سقطت الكرة على أى خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى. - أى خطأ قانوني في الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب لها درجة (صفر) حتى لو سقطت في أى منطقة من المناطق
حساب الدرجات	



قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من

المنطقة اليمنى في مركز (٦)

اختبارات مهارة الهجوم



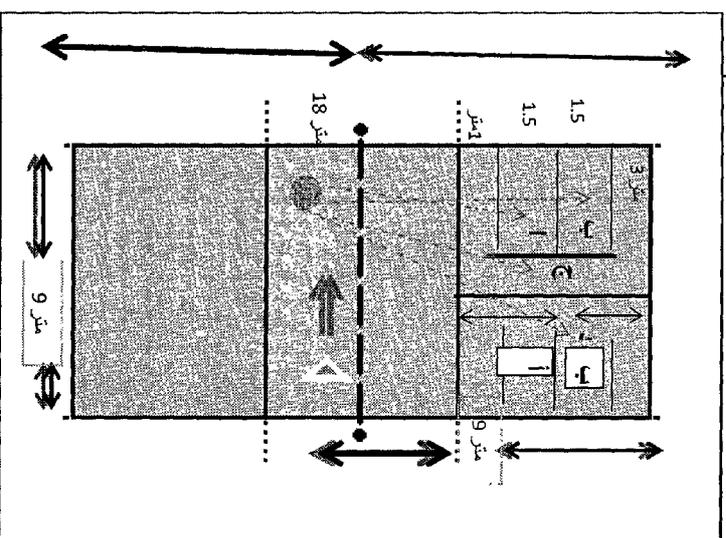
قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من المنطقة اليمنى في مركز (٥)

إختبار رقم (٧) (٨) (٩)

اسم الإختبار / الهدف من الإختبار	دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من امن المناطق الثلاثة في مركز (٥) قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من امن المناطق الثلاثة في مركز (٥) رجال بكل درجاته
المراحل السفلية الأدوات اللازمة للإختبار	ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع كرات طائرة قانونية
مواصفات الأداء	<ul style="list-style-type: none"> - يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (٣) - يرسم خط موازي للخط الجانبى الأيمن ويعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهائية طوله ١م. - يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازي لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهائية ١م . - الأرقام الموجودة بال دائرة داخل المناطق المبيئة بالشكل تدل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الإختبار . - تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات . - يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب (الساق) بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط في الملعب الأخر في منطقة الهدف المبين بالشكل . - يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب - يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية . - يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة . - إذا سقطت الكرة على أى خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى . - أى خطأ قانوني في الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب لها درجة (صفر) حتى لو سقطت في أى منطقة من المناطق
حساب الدرجات	

اختبارات مهارة الهجوم

ممن ضارب



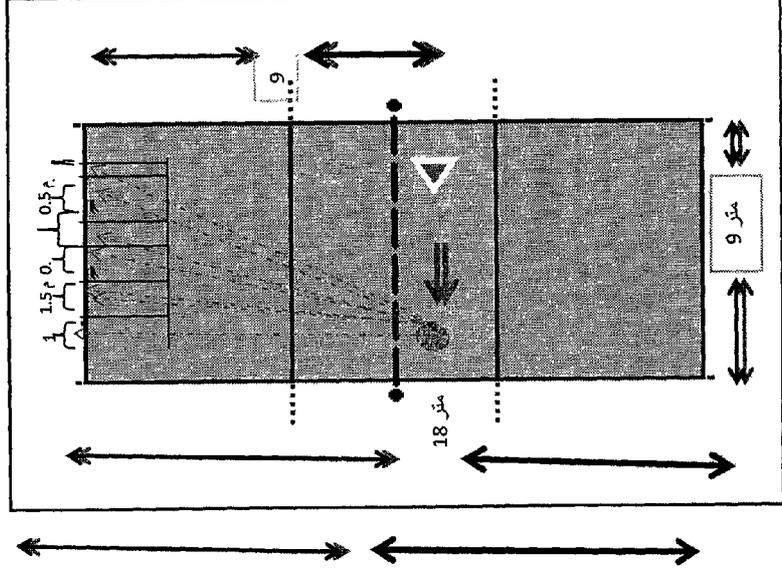
اختيار نقطة الضرب الهجومية من مركز (٤) في مركزي (١) (٥)

إختبار رقم (١٠) (١١)

اسم الاختبار	اختبار نقطة الضرب الهجومية من مركز (٤) في مركزي (١) (٥)
العرض من الاختبار	قياس نقطة مهارة الهجوم من مركز (٤) في مركز (١)
الأنوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانوني
الإجراءات	يتم تقسيم منطقة الملعب الخلفية إلى قسمين متساويين ، يرسم شريط من خط الجانب طوله ٣ متر وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها ١ متر ويرسم شريط آخر من منطقة الجانب بطول ٣ متر وموازي ويبعد عن خط الهجوم ٤ متر ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع في مركز (١) (٥) تقسم منطقة الهدف (٣ متر) إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥ متر)
مواصفات الاختبار	يقف الضارب في مركز (٤) ويقف المد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقوم بالإحدا الموزني للشبكة للضارب بارتفاع ٣ : ٤ متر
	يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (١) (٥) إلى المناطق المذكورة
	٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ)
	٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب)
	٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج)
	١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
حساب الدرجات	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحتسب الدرجة الأعلى لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإحدا الخاطيء تلقى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لا بد من ضرب الكرة ضربا هجوميا وليس ضربها

إختبار رقم (١٢)

معدن صواريخ

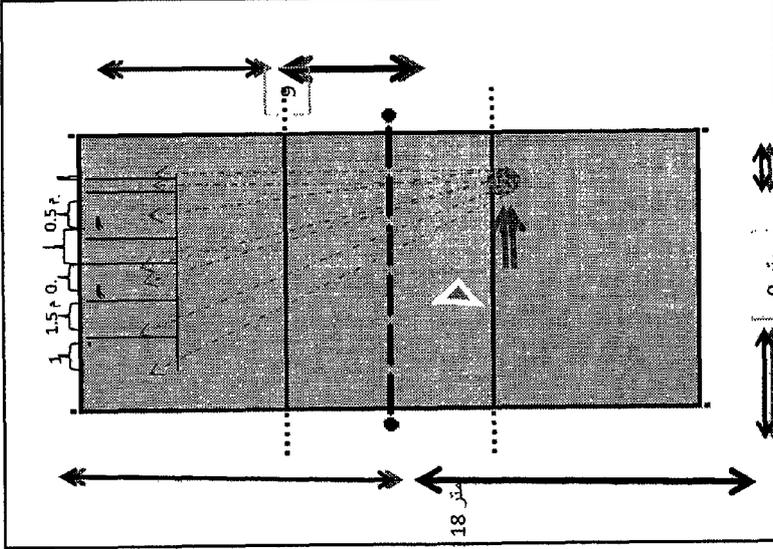


إختبار دقة الضرب الهجومي من مركز (٤) في مركز (٦)

اسم الإختبار	الغرض من الإختبار
إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (٤) في مركز (٦)	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (٤) في مركز (٦)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانوني
الإجراءات	يرسم شريط يقسم منطقة الملعب الخلفية وموازى لخط النهاية ويبعد عنه ٢ متر يرسم من خط النهاية ومتوازيان مع خطي الجانب شريطان بطول ٢ متر ويبعد كل منهما عن خط الجانب المجاور له بمسافة قدرها ١,٥ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣,٥ متر يقف الضارب في مركز (٤) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقيم بالإعداد الموازي للشبكة للضارب بارترفاع ٣ : ٤ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (٦) في الملعب الأخر بأربع محاولات
مواصفات الإختبار	٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ) ٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب) ٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج) ١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
حساب الدرجات	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لا بد من ضرب الكرة ضربا هجوميا وليس تمريرها

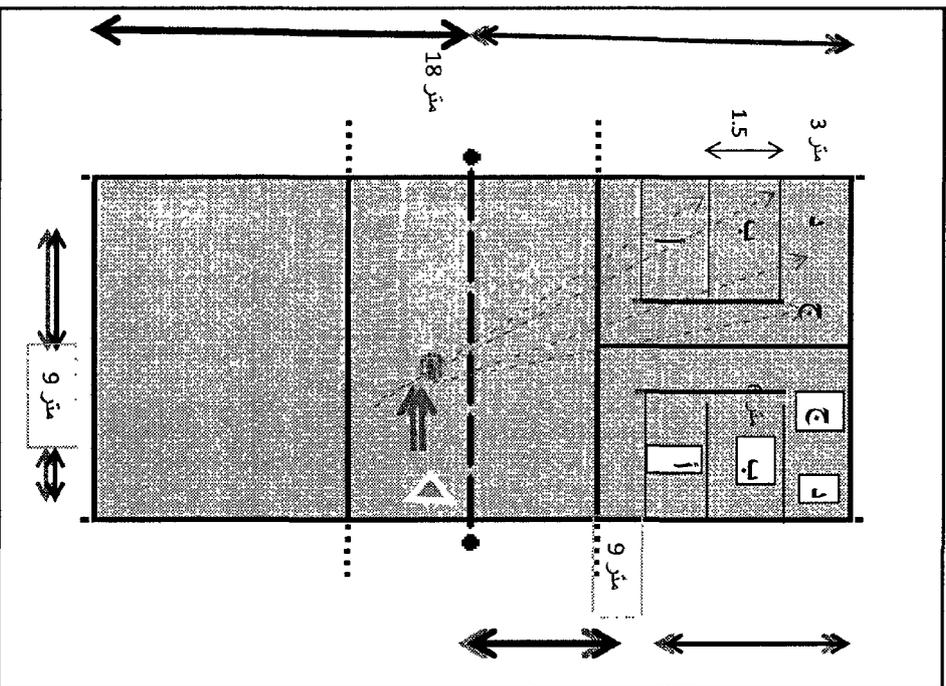
إختبار رقم (١٥)

اسم الاختبار	إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (٢) في مركز (٦)
الغرض من الإختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (٢) في مركز (٦)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانوني
الإجراءات	يرسم شريط يقسم منطقة الملعب الخلفية وموازي لخط النهاية ويبعد عنه ٢ متر يرسم من خط النهاية وموازيان مع خطي الجانب شريطان بطول ٢ متر ويبعد كل منهما عن خط الجانب المجاور له بمسافة قدرها ١,٥ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣,٥ متر يقف الضارب في مركز (٢) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقيم بالإعداد للضارب بارتفاع ٣ : ٤ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (٦) في الملعب الآخر بثلاث محاولات ٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ) ٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب) ٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج) ١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
مواصفات الاختبار	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لا بد من ضرب الكرة ضرباً ساقطاً وليس تمريرها
حساب الدرجات	



إختبار دقة الضرب الهجومي من
مركز (٢) في مركز (٦)

مضرب معد مضرب



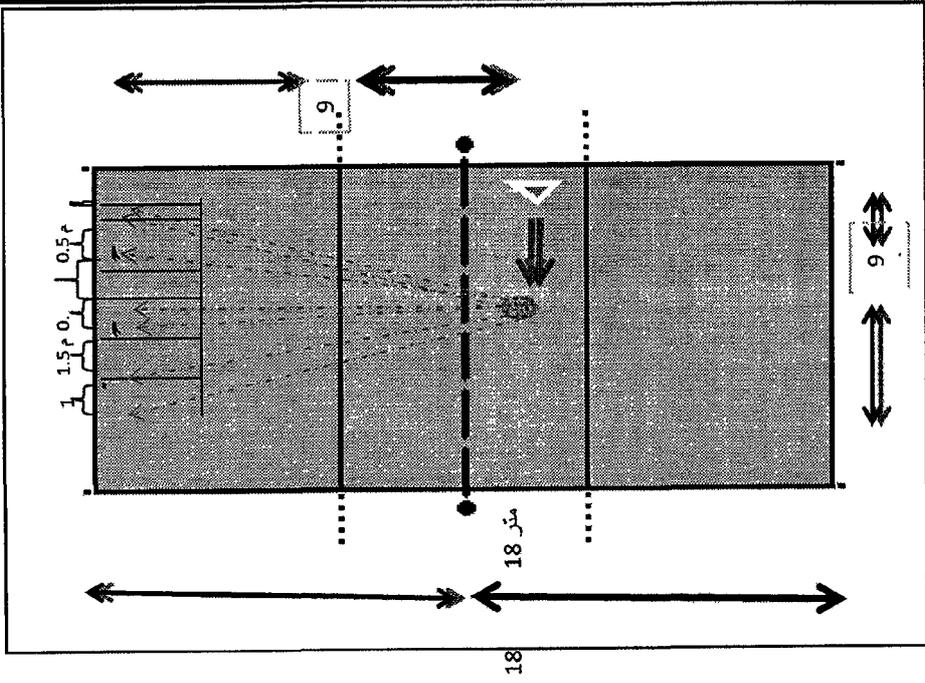
اختبار دقة الضرب الهجومي من مركز (٣) في مركز (١) (٥)

اختبار رقم (١٦) (١٧)

اسم الاختبار	الغرض من الاختبار
اختبار دقة مهارة الضرب من مركز (٣) في مركز (١) (٥)	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (٣) في مركز (١) (٥)
٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانوني كما في الشكل (٧)	يتم تقسيم منطقة الملعب الخلفية إلى نصفين متساويين ، يرسم شريط من خط الجانب طوله ٣ متر وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها ١ متر ويرسم شريط آخر من منطقة الجانب بطول ٣ متر وموازي ويبعد عن خط الهجوم ٤ متر ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع في مركز (١) (٥) ثم تقسم منطقة الهدف (٣ متر) إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥ متر)
يقف الضارب في مركز (٣) ويقف الاعد بين مركزي ٢ ، ٣ يقوم بالإعداد السريع للضرب بارتفاع ١ : ١,٥ متر	يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (١) (٥) في الملعب الآخر بأربع محاولات لكل مركز
٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ)	
٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب)	
٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج)	
١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)	
حساب الدرجات	حساب الدرجات
	صفى درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحتسب الدرجة الأعلى لايد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لايد من ضرب الكرة ضربا هجوما وليس تمريرها

إختبار رقم (١٨)

معد - ضارب

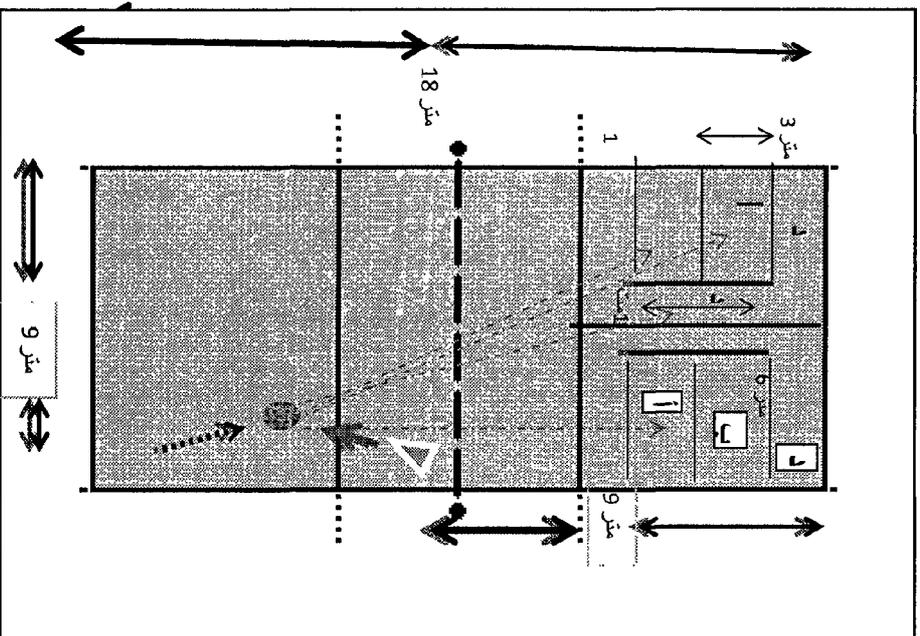


اسم الإختبار	إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (٣) في مركز (٦)
الغرض من الإختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (٣) في مركز (٦)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط لقياس ملعب كرة طائرة قانوني كما في الشكل (٨)
الإجراءات	<p>يرسم شريط يقسم منطقة الملعب الخلفية وموازى لخط النهاية ويبعد عنه ٢ متر</p> <p>يرسم من خط النهاية ومتوازيان مع خطي الجانب شريطان بطول ٢ متر ويبعد كل منهما عن خط الجانب المجاور له بمسافة قدرها ١,٥ متر</p> <p>ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣ متر</p> <p>ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣,٥ متر</p> <p>يقف الضارب في مركز (٣) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقوم بالإعداد السريع للضارب بارتفاع ١ : ١,٥ متر</p> <p>يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (٦) في الملعب الآخر بأربع محاولات</p> <p>٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ)</p> <p>٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب)</p> <p>٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج)</p> <p>١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)</p> <p>صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة</p> <p>في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى</p> <p>لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطيء</p> <p>تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر</p> <p>لا بد من ضرب الكرة ضربا ساجحا وليس تمريرها</p>
مواصفات الإختبار	
حساب الدرجات	

معد ▸ ضارب

إختبار رقم (١٩) (٢٠)

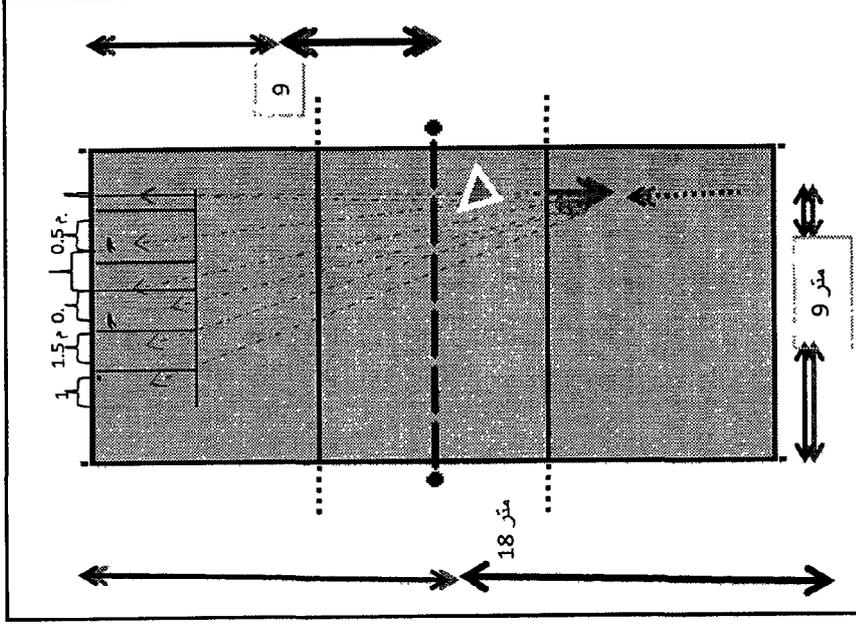
اسم الإختبار	إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركز (١) (٥)
الغرض من الإختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركز (١) (٥)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانوني، كما في الشكل (١٠)
الإجراءات	يتم تقسيم منطقة الملعب الخلفية إلى نصفين متساويين ، يرسم شريط من خط الجانب طوله ٣ متر وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها ١ متر ويرسم شريط آخر من منطقة الجانب بطول ٣ متر وموازي ويبعد عن خط الهجوم ٤ متر ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع في مركز (١) (٥) تقسم منطقة الهدف (٣ متر) إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥ متر)
مواصفات الإختبار	يقف الضارب في مركز (١) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقيم بالإصدار العالي للضارب بارتفاع ٣ : ٤ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (١) (٥) في اللاب الأخر بلربح محلات لكل مركز
	٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ)
	٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب)
	٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج)
	١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
حساب الدرجات	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لايد من إعادة المحاولة في حالة الأعداد الخاطي تلقى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لايد من ضرب الكرة ضربا موحوما وليس تمريرها



إختبار دقة الضرب الهجومي من
مركز (١) في مركز (١) (٥)

إختبار رقم (٢١)

معد صاب

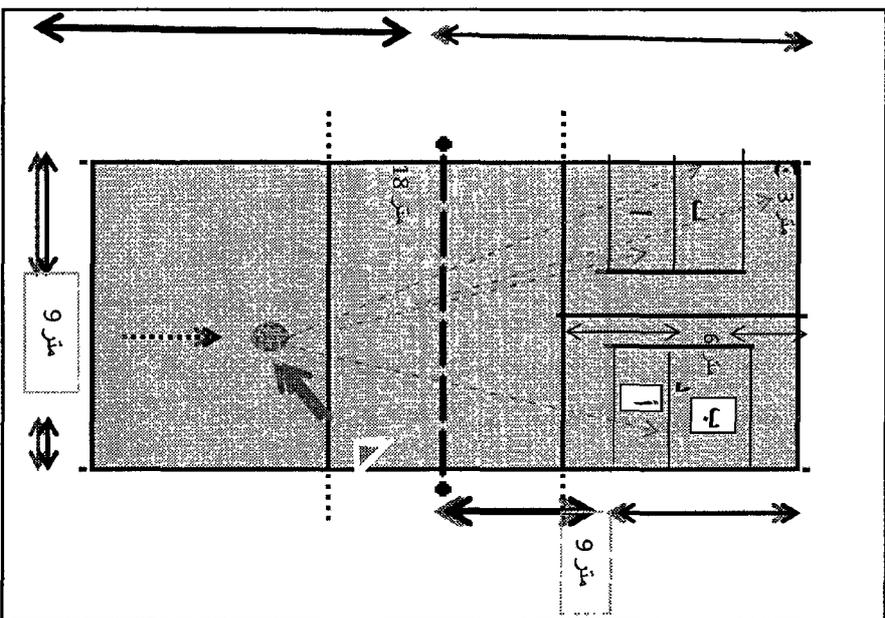


إختبار دقة الضرب الساعى من مركز (١) في مركز (٦)

اسم الإختبار	إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركز (٦)
الغرض من الإختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركز (٦)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانونى كما فى الشكل (١١)
الإجراءات	يرسم شريط يقسم منطقة الملعب الخلفية وموازى لخط النهاية ويبعد عنه ٢ متر يرسم من خط النهاية ومتوازيان مع خطى الجانب شريطان بطول ٢ متر ويبعد كل منهما عن خط الجانب المجاور له بمسافة قدرها ١,٥ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطى الجانب ٣ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطى الجانب ٣,٥ متر
مواصفات الإختبار	يقف الضارب فى مركز (١) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقوم بالإعداد العالى للضارب بارتفاع ٣ : ٤ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب فى مركز (٦) فى الملعب الآخر بأربع محاولات ٤ درجات لكل كرة تسقط فى المنطقة (أ) ٣ درجات لكل كرة تسقط فى المنطقة (ب) ٢ درجة واحد لكل كرة تسقط فى المنطقة (ج) ١ درجة واحد لكل كرة تسقط فى المنطقة (د) صفر درجة للكرة التى تخرج عن المناطق المذكورة
حساب الدرجات	فى حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لابد من إعادة المحاولة فى حالة الإعداد الخاطى تلغى المحاولة فى حالة ارتكاب خطأ قانونى للمختبر لابد من ضرب الكرة ضربا هجوميا وليس تمريرها

اختبار رقم (٢٢) (٢٣)

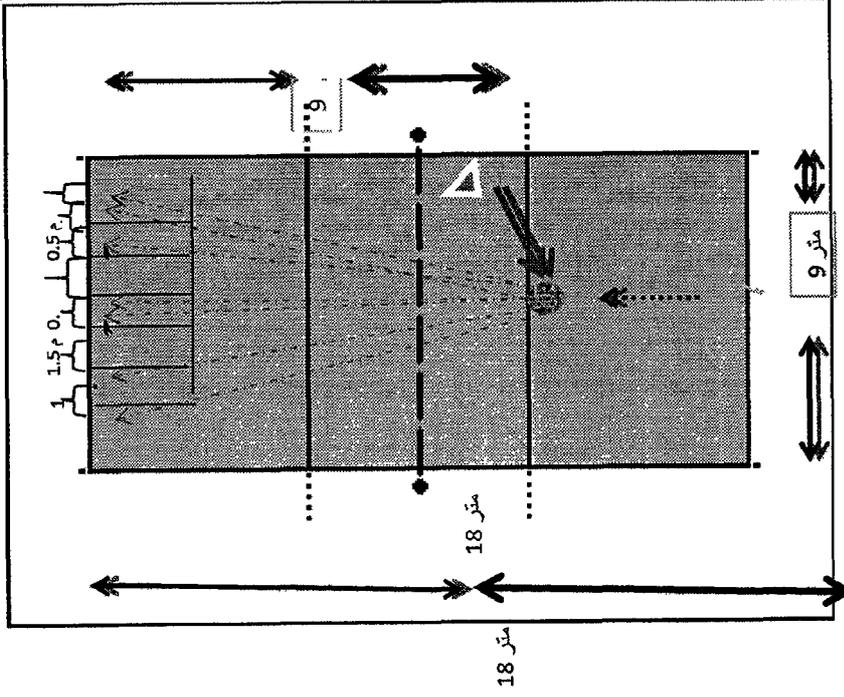
اسم الاختبار	اختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (٢١) في مركزي (١١) (٥)
الغرض من الاختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (٢) في مركزي (١١) (٥)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانوني كما في الشكل (١٣)
الإجراءات	يتم تقسيم منطقة الملعب الخلفية إلى نصفين متساويين ، يرسم شريط من خط الجانب طوله ٣ متر وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها ١ متر ويرسم شريط آخر من منطقة الجانب بطول ٣ متر وموازي ويبعد عن خط الهجوم ٤ متر ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع في مركز (١) (٥) ثم تقسم منطقة الهدف (٣ متر) إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥ متر)
مواصفات الاختبار	يقف الضارب في مركز (٢) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقوم بالإعداد العالي للضارب بارتفاع ٤ : ٣ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (١) (٥) على الملعب الآخر بأربع محاولات لكل مركز
	٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ)
	٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب)
	٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج)
	١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
حساب الدرجات	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحتسب الدرجة الأعلى لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ تأخذ المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للاختبار لا بد من ضرب الكرة ضرباً سافحاً وليس تمريرها



اختبار دقة الضرب الهجومي من مركز (٢) في مركزي (١١) (٥)

إختبار رقم (٢٤)

معد ضارب



إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (٦) في مركز (٦)

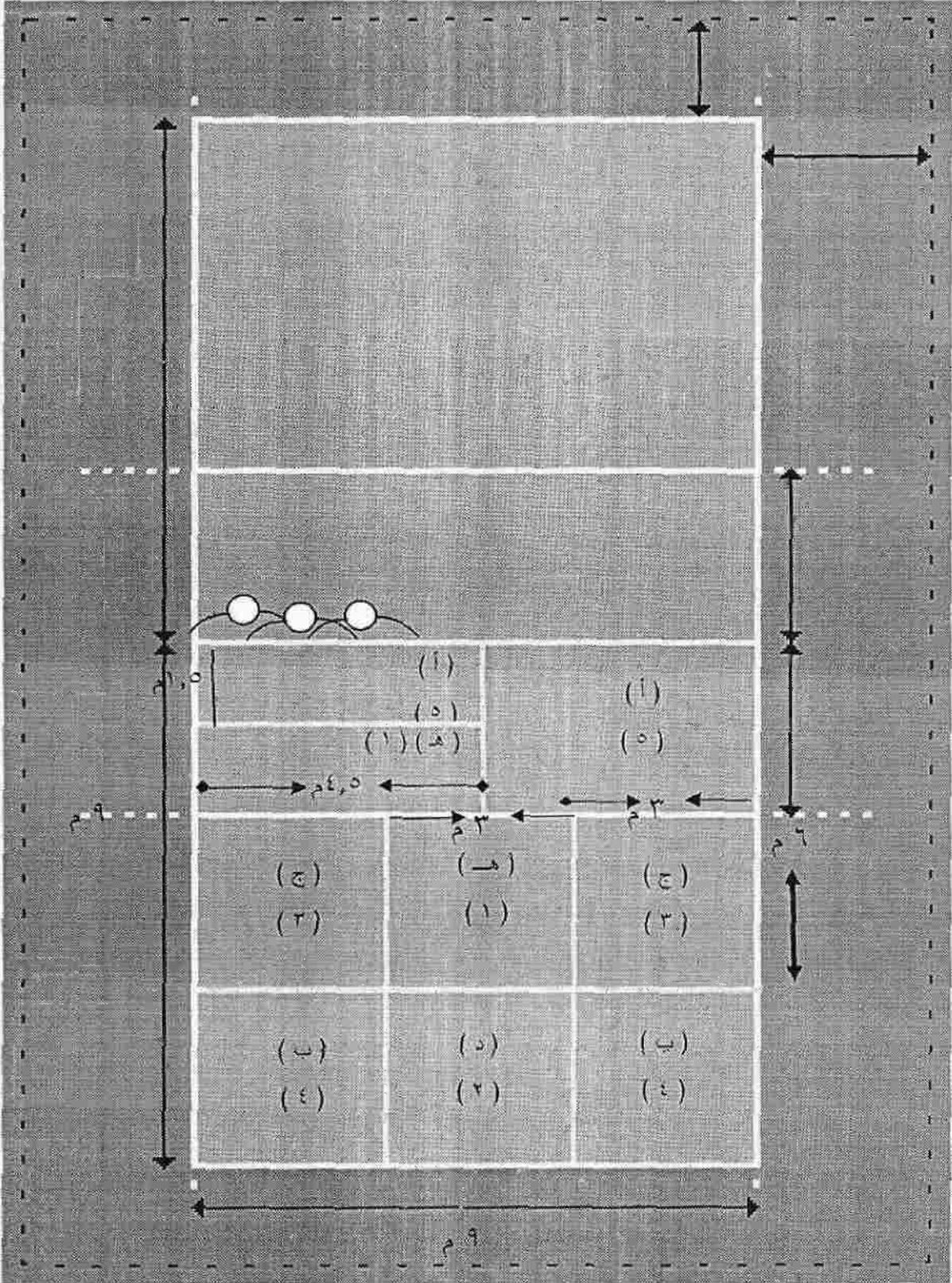
اسم الاختبار	إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (٦) في مركز (٦)
الغرض من الإختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (٦) في مركز (٦)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانوني كما في الشكل (١٤)
الإجراءات	يرسم شريط يقسم منطقة الملعب الخلفية وموازى لخط النهاية ويبعد عنه ٢ متر يرسم من خط النهاية ومتوازيان مع خطي الجانب شريطان بطول ٢ متر ويبعد كل منهما عن خط الجانب المجاور له بمسافة قدرها ١,٥ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣,٥ متر يقف الضارب في مركز (٦) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقوم بالإعداد العالي للضارب بارتفاع ٣ : ٤ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (٦) في الملعب الآخر بأربع محاولات ٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ) ٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب) ٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج) ١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د) صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة
مواصفات الاختبار	في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطيء تلقى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لا بد من ضرب الكرة ضربا ساقطا وليس تمريرها

اختبارات مهارة حائط الصد

إختبارات أرقام (٢٥) (٢٦) (٢٧)

- : إسم الاختبار / إختبار أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجى والثلاثى من مركز (٢) للضربات الهجومية من مركز (٤) .
- الهدف من الإختبار : قياس أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجى والثلاثى من مركز (٢) للضربات الهجومية من مركز (٤) .
- الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانونى (٩ × ١٨ م) - شبكة قانونية الارتفاع كرات طائرة - شريط لاصق .
- يتم رسم خط موازى لخط الهجوم على بعد ٣ متر منه ليصل بين خطى الجانب .
 - يتم رسم خطان من هذا الخط موازيان لخطى الجانب وعموديان على خط المنتصف بطول ٦ متر
- الإجراءات : بحيث يقسمان الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية عرض كل منها ٣ متر .
- يتم رسم خط من المنطقة الأمامية الوسطى فى مركز (٤) بطول ٣ متر وموازى لخط المنتصف
 - بحيث يقسم المنطقة الأمامية الوسطى إلى منطقتين متساويتين طول كل منها ١,٥ متر .
 - يقوم المعد بإعداد الكرة الممرره إليه من اللاعب المستقبل إعدادا مناسباً لتنفيذ C89
- مواصفات الإختبار : بارتفاع من ١ إلى ١,٥ متر على الشبكة للضارب من مركز (٤) الذى بدوره يقوم بضرب الكرة بقوة
- يؤدى اللاعب حائط الصد الفردى ٥ محاولات ضد الضربات الهجومية من مركز (٢)
 - (٥) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (أ)
 - (٤) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ب)
 - حساب الدرجات (٣) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ج)
 - (٢) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (د)
 - (١) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (هـ)-عبور الكرة من حائط الصد
- يتم حساب درجة كل محاولة حسب درجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة .
- شروط الاختبار - إذا سقطت الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .
- يحصل اللاعب على درجة صفر إذا سقطت الكرة خارج الملعب أو ارتكبت خطأ قانونى .

لقياس أداء مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من
 مركز (٢) للهجوم من مركز (٤)



إختبارات أرقام (٢٨)(٢٩)(٣٠)(٣١)(٣٢)(٣٣)

: إسم الإختبار / إختبار أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجى والثلاثى من مركز (٣) للضربات الهجومية من مركز (٣) (٦) .

: الهدف من الإختبار : قياس أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجى والثلاثى من مركز (٣) للضربات الهجومية من مركزي (٣) (٦) .

الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانونى (٩ × ١٨ م) - شبكة قانونية الارتفاع كرات طائرة - شريط لاصق .

- يتم رسم خط موازى لخط الهجوم على بعد ٣ متر منه ليصل بين خطى الجانب .

- يتم رسم خطان من هذا الخط موازيان لخطى الجانب وعموديان على خط المنتصف بطول ٦ متر

الإجراءات : بحيث يقسمان الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية عرض كل منها ٣ متر .

- يتم رسم خط من المنطقة الأمامية الوسطى فى مركز (٣) بطول ٣ متر وموازى لخط المنتصف

بحيث يقسم المنطقة الأمامية الوسطى إلى منطقتين متساويتين طول كل منها ١,٥ متر .

- يقوم المعد بإعداد الكرة الممرره إليه من اللاعب المستقبل إعدادا مناسباً لتنفيذ الهجوم

مواصفات الإختبار : بارتفاع من ٥٠ إلى ٧٥ سم على الشبكة للضارب من مركز (٣) الذى بدوره يقوم بضرب الكرة بقوة

- يؤدى اللاعب حائط الصد الفردى ٥ محاولات ضد الضربات الهجومية من مركز (٣)

(٥) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (أ)

(٤) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ب)

حساب الدرجات (٣) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ج)

(٢) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (د)

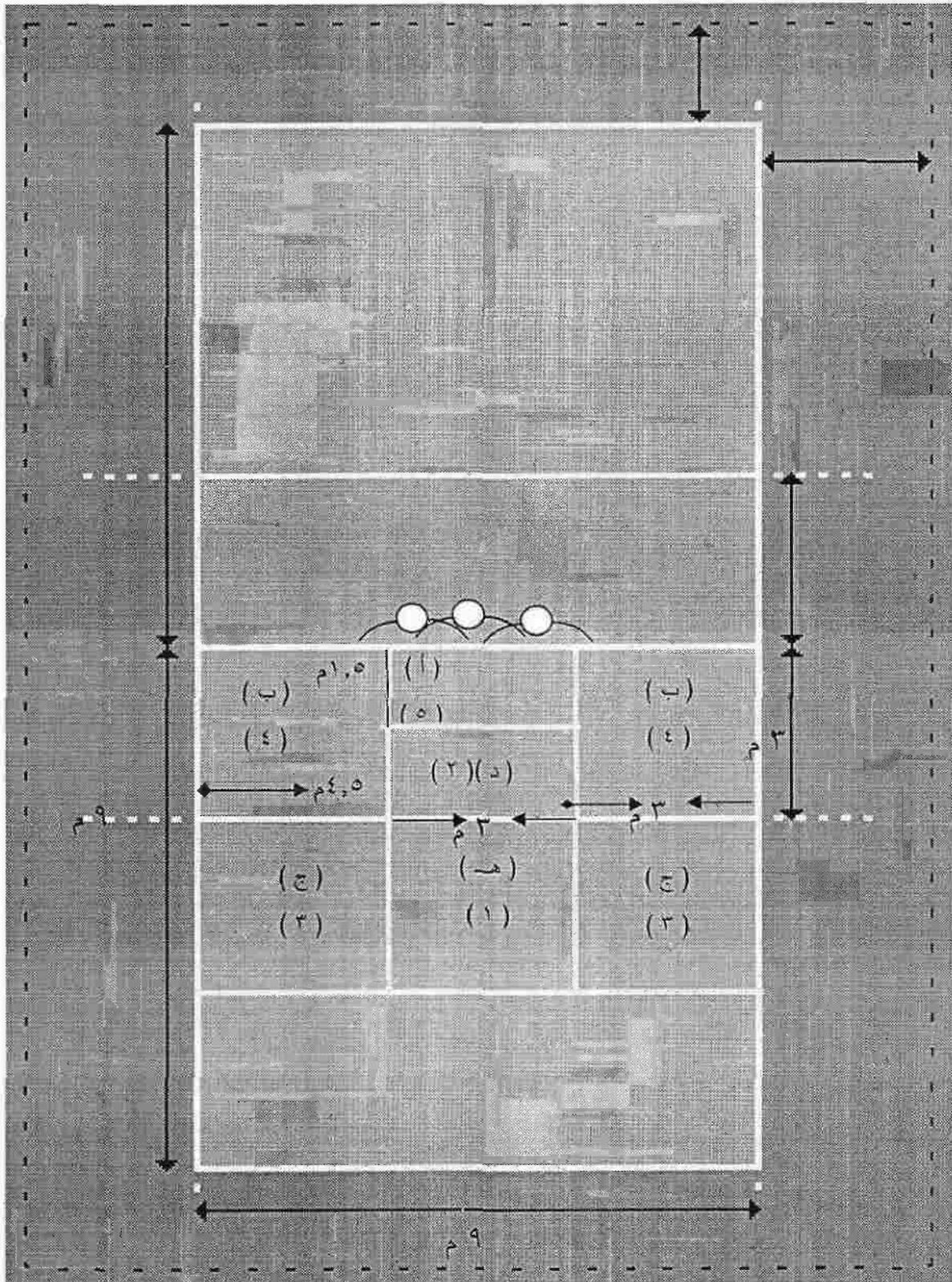
(١) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (هـ)-عبور الكرة من حائط الصد

- يتم حساب درجة كل محاولة حسب درجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة .

شروط الإختبار - إذا سقطت الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .

- يحصل اللاعب على درجة صفر إذا سقطت الكرة خارج الملعب أو ارتكبت خطأ قانونى .

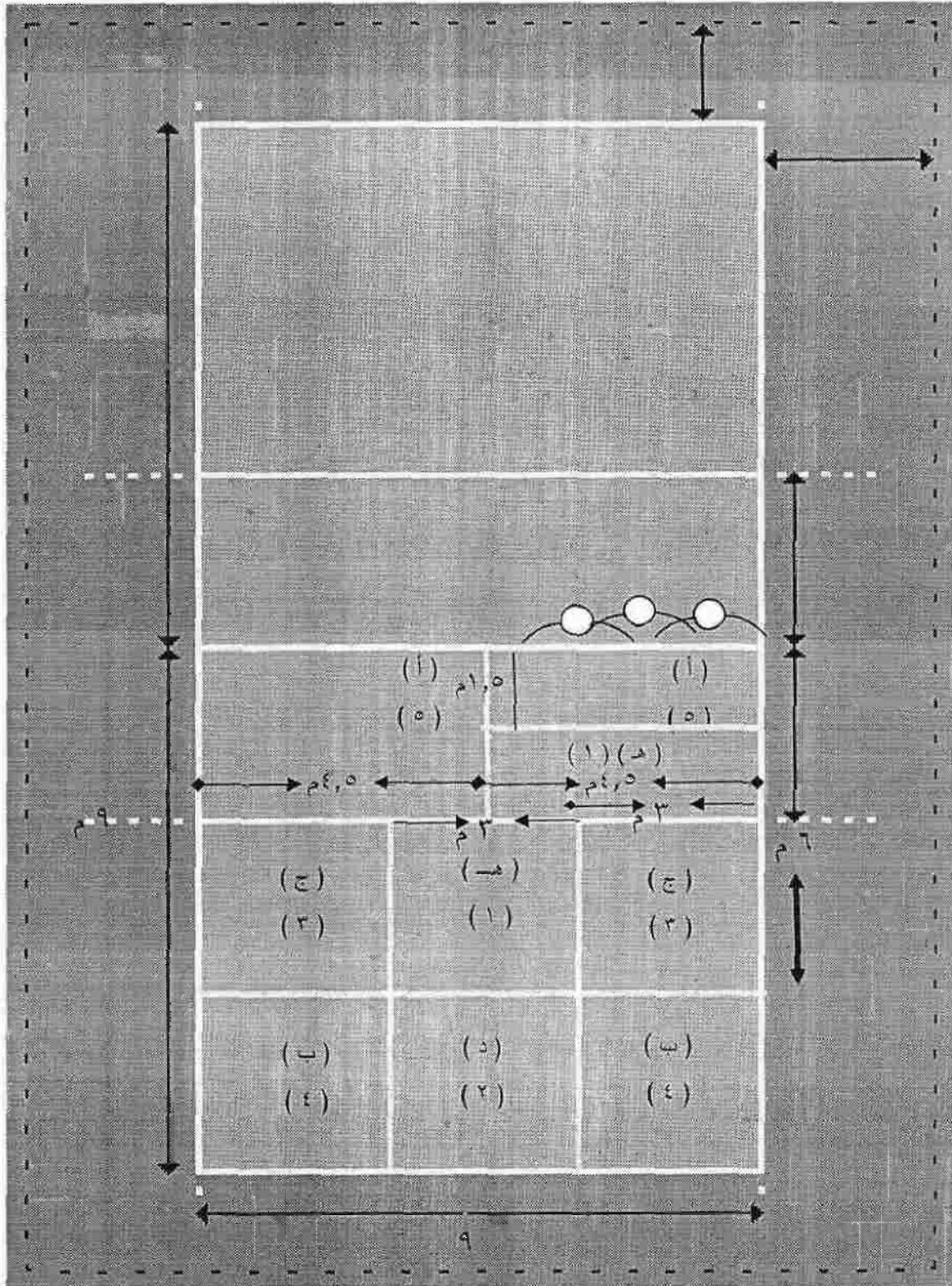
لقياس أداء مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من
مركز (٣) للهجوم من مركزي (٣) (٦)



إختبار رقم (٣٤)(٣٥)(٣٦)(٣٧)(٣٨)(٣٩)

- إسم الإختبار / إختبار أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجى والثلاثى من مركز (٤) للضربات الهجومية من مركزي (٢) (١).
- الهدف من الإختبار : قياس أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجى والثلاثى من مركز (٤) للضربات الهجومية من مركزي (٢) (١).
- الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانونى (٩ × ١٨ م) - شبكة قانونية الارتفاع كرات طائرة - شريط لاصق .
- يتم رسم خط موازى لخط الهجوم على بعد ٣ متر منه ليصل بين خطى الجانب .
 - يتم رسم خطان من هذا الخط موازيان لخطى الجانب وعموديان على خط المنتصف بطول ٦ متر
- الإجراءات :
- بحيث يقسمان الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية عرض كل منها ٣ متر .
 - يتم رسم خط من المنطقة الأمامية الوسطى فى مركز (٢) بطول ٣ متر وموازى لخط المنتصف
 - بحيث يقسم المنطقة الأمامية الوسطى إلى منطقتين متساويتين طول كل منها ١,٥ متر .
 - يقوم المعد بإعداد الكرة الممرره إليه من اللاعب المستقبل إعدادا مناسباً لتنفيذ الهجوم
- مواصفات الإختبار : بارتفاع من ١ إلى ١,٥ متر على الشبكة للضارب من مركز (٢) الذى بدوره يقوم بضرب الكرة بقوة
- يؤدى اللاعب حائط الصد الفردى ٥ محاولات ضد الضربات الهجومية من مركز (٤)
 - (٥) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (أ)
 - (٤) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ب)
 - حساب الدرجات (٣) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ج)
 - (٢) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (د)
 - (١) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (هـ)-عبور الكرة من حائط الصد
 - يتم حساب درجة كل محاولة حسب درجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة .
 - شروط الإختبار - إذا سقطت الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .
 - يحصل اللاعب على درجة صفر إذا سقطت الكرة خارج الملعب أو ارتكبت خطأ قانونى .

لقياس أداء مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من مركز (٤) للضربات الهجومية من مركزي (٢) (١) .



مرفق رقم (١٢)

استمارة جمع البيانات للاختبارات البدنية

استمارة جمع البيانات للاختبارات البدنية

ن = ١٤ - ٢ (ليبرو)

ملاحظات	مرونة	مرونة	توافق	قوة	تحمل قوة	رشاقة	قدرة	سرعة	سرعة	المكون البدني
	رجلين ثني الجذع أماماً من الوقوف	كثفين رفع الكتفين من الإبطاح	التصبير بالكرة علي الحائطه ٢٠ ث	انفجارية الوثب العمودي من الحركة	الوثب العمودي المكرر	العدو متعدد الاتجاهات	ضربية دفع كرة طبية ٣٠ ك	استجابة المسطرة للزراعين	سرعة حركية نيلسون	
										اسم الاختبار
										اسم اللاعب
										١ مهتاب وليد الدين
										٢ عمرو فؤاد محمد
										٣ فهد حسام الدين
										٤ محمود محمد إسماعيل
										٥ حسين مصطفى أحمد
										٦ سيف الدين عصام
										٧ عمرو عبده أحمد
										٨ عمرو أبو ذكري
										٩ محمود عزوز
										١٠ محمد عصام
										١١ أحمد عصام
										١٢ مؤمن محمد مؤمن

مرفق رقم (١٣)

استمارة جمع البيانات للاختبارات المهارية

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب

ملاحظات	من المنطقة اليسري			من المنطقة الوسطي			من المنطقة اليميني			اسم الاختبار	اسم اللاعب	م
	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)			
											مهذب وليد الدين	١
											عمر و فؤاد محمد	٢
											فهد حسام الدين	٣
											محمود محمد إسماعيل	٤
											حسين مصطفى أحمد	٥
											سيف الدين عصام	٦
											عمر و عبده أحمد	٧
											عمر و أبو ذكري	٨
											محمود عزوز	٩
											محمد عصام	١٠
											أحمد عصام	١١
											مؤمن محمد مؤمن	١٢

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة الهجوم من المنطقة الأمامية

ملاحظات	من مركز (٤)					من مركز (٣)					من مركز (٢)					اسم الاختبار اسم اللاعب	م
	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)		
															١	مهاب وليد الديب	
															٢	عمرو فؤاد محمد	
															٣	فهد حسام الدين	
															٤	محمود محمد إسماعيل	
															٥	حسين مصطفى أحمد	
															٦	سيف الدين عصام	
															٧	عمرو عبده أحمد	
															٨	عمرو أبو نكري	
															٩	محمود عزوز	
															١٠	محمد عصام	
															١١	أحمد عصام	
															١٢	مؤمن محمد مؤمن	

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة الهجوم من المنطقة الخلفية

ملاحظات	من مركز (٦)			من مركز (١)			اسم الاختبار	م
	إلى مركز (٥)	إلى مركز (٦)	إلى مركز (١)	إلى مركز (٥)	إلى مركز (٦)	إلى مركز (١)		
							اسم اللاعب	
							مهتاب وليد الدين	١
							عمر و فؤاد محمد	٢
							فهد حسام الدين	٣
							محمود محمد اسماعيل	٤
							حسين مصطفى أحمد	٥
							سيف الدين عصام	٦
							عمر و عبده أحمد	٧
							عمر و أبو ذكري	٨
							محمود عزوز	٩
							محمد عصام	١٠
							أحمد عصام	١١
							مؤمن محمد مؤمن	١٢

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة حائط الصد ضد الهجوم من المنطقة الأمامية

ملاحظات	من مركز (٤)			من مركز (٣)			من مركز (٢)			اسم الاختبار	اسم اللاعب	م
	ثلاثي	زوجي	فردى	ثلاثي	زوجي	فردى	ثلاثي	زوجي	فردى			
										مهلب وليد الديب	١	
										عمرو فؤاد محمد	٢	
										فهد حسام الدين	٣	
										محمود محمد إسماعيل	٤	
										حسين مصطفى أحمد	٥	
										سيف الدين عصام	٦	
										عمرو عبده أحمد	٧	
										عمرو أبو نكري	٨	
										محمود عزوز	٩	
										محمد عصام	١٠	
										أحمد عصام	١١	
										مؤمن محمد مؤمن	١٢	

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة حائط الصد ضد الهجوم من المنطقة الخلفية

ملاحظات	من مركز (٤)			من مركز (٣)			اسم الاختبار اسم اللاعب	م
	ثلاثي	زوجي	فردى	ثلاثي	زوجي	فردى		
							مهتاب وليد الدين	١
							عمرو فؤاد محمد	٢
							فهد حسام الدين	٣
							محمود محمد اسماعيل	٤
							حسين مصطفى أحمد	٥
							سيف الدين عصام	٦
							عمرو عبده أحمد	٧
							عمرو أبو تكري	٨
							محمود عزوز	٩
							محمد عصام	١٠
							أحمد عصام	١١
							مؤمن محمد مؤمن	١٢
								١٣
								١٤

مرفق رقم (١٤)

استمارة جمع البيانات التحليلية باستخدام الكمبيوتر

استمارة التحليل المهاري الخاصة بمهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب

منطقة الإرسال	الشوط	زمن الاستعداد للإرسال				زمن الاقتراب (عدد الخطوات)				زمن الارتفاع				زمن الكرة المرسلة				فعالية أداء الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب وفقا للاستعداد الخططي
		من ١ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٢ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٣ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٤ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٥ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٦ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٧ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٨ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٠٠ : ٠١ : ٠١ ث								
١	الأول																	علي لاعب بمحاسبه
	الثاني																	بين لاعبين
	الثالث																	علي اللاعب البديل
	الرابع																	علي آخر وخطب ارتكبت
	خامس																	في الجاذبة الخطيرة معد
٢	الأول																	في مكان خالي
	الثاني																	علي ضارب خارج
	الثالث																	علي الضارب السريع
	الرابع																	
	خامس																	
٣	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
	خامس																	
مع الكلي																		

استمارة التحليل المهاري الخاصة بمهارة الهجوم وحائط الصد

مكان مركز (٦)	فاعلية حائط الصد			مركز حائط الصد			نوع حائط الصد			فاعلية الضرب الهجومي			مركز الضرب الهجومي		مركز الضرب الهجومي	منطقة الأمامية	منطقة المنطقة	مركز الضرب الهجومي	مركز الضرب الهجومي	مركز الضرب الهجومي		
	٤	٣	٢	٤	٣	٢	٥	٤	٣	٢	١	٠	منطقة الخلفية	منطقة المنطقة								
١																						
٢																						
٣																						
٤																						
٥																						
٦																						
٧																						
٨																						
٩																						
١٠																						
١١																						
١٢																						
١٣																						
١٤																						
١٥																						
١٦																						
١٧																						
١٨																						
١٩																						
٢٠																						

مرفق رقم (١٥)

التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي

(٧)



رفع الإبهام للأعلى وسحبها للخلف -
وقف الأصابع للخلف وبمسك زميله من
الرسغ ثم بسحب العضلات لمدة (20 ث).

(٨)



مد الإبهام أيضا ثم للعضلات
على الكرة لمدة (20 ث).

(٩)



مد الإبهام للخلف فطسا -
الأصابع متصلة مع كلكم
تكررين لمدة (20 ث).

تدريبات الإطالة والمرونة لمرحلة الإحصاء

(٤)



أصابع اليد متصلة مع بعضها
على الطريقة - بطريقة يود الأيمن -
اليسار من خلف المرفقين إلى
الأمام لمدة (20 ث).

(٥)



استطالة عضلات القطن
الصغرى - بسحب للأصابع
زميله من المرفقين للخلف
وبمسكها لمدة (20 ث).

(٦)



تشبك الأصابع على الرقبة
من الخلف - سحب المرفقين للخلف
والرأس لمدة (25 ث).

(1)



ضغط الكف على المرفق
ثم ضمه إلى الكف لمدة
(10 - 15 ث)

(٢)



ضغط المرفق للأمام
وتفرد ج والرد مثبته أمام
الصدر.

(٣)



أصابع اليد متصلة مع
بعضها خلف الرأس - سحب الإبهام
إبعد ما يمكن للأمام لمدة (25 ث).



مجموعة عضلات البطن والخذ - الوقوف على الركبتين - الانحناء للخلف (20 ث) - مقاومة الانحناء بفتح الخذ - لتمام (20 ث).



تتسي مفصل الحوض للأضلاع مع عمل خطوة للأمام - ارتكاز اليدين على الركبة لمدة 20 ث.



بلف اللاعب يسام الحائط واليد اليسرى مثبتة من المرفق ومرفوعة للأعلى - ضغط المرفق بأعلى الحائط لمدة 15 ث.



مجموعة عضلات الخذ القوية - اسبح رجل واحدة مشدودة من الركبة على مسطحة - الارتكاز على الرجل الأخرى مع تتسي الركبة للقبلا - ضغط الخشب على المسطحة (30 ث) - نفس الوضع السابق لكن بضغط اليدين على ركبة (30 ث).



شد عضلات الخذ الخلفية بشي الركبتين والقدمين مع بعض - ارتكاز المرفقين على الركبتين بقوة ومقاومة حركتهما باليدين - شد عضلات لمدة 20 ث.



بلف اللاعب ويده اليسرى مثبتة من المرفق ومرفوعة للأعلى - ضغط اليد الأخرى على المرفق للأضلاع لمدة (15 ث).



الوقوف القبلا مع مد كلتا اليدين للأمام (20 ث) - الانحناء للأضلاع ومسك أصابع الأقدام (20 ث).



190 - مجموعة عضلات الرقبة - ارتكاز صدمي على الحائط بمتكوى الصدر - ملاح جمل و لمدة الخلف لمسافة 0.5 متر الأخرى - الانحناء للأمام مع ضغط الخشب للأضلاع بالرجلين المتقاطعة مع رفع الخلف - تمام والاختار للرجل الأخرى لمدة 20 ث.

(12)



ارتكاز اللاعب على الركبتين واليدين - فتح الكتفين للخارج والأصابع للخلف مع الخشاء الجذع للخلف لمدة (20 ث).

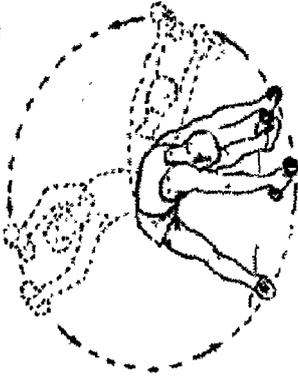
(15)

تدريبات المرونة الفردية

(٢٥)

الوضع الابتدائي:

- [وقوف قصفاً. الذراعان عاليًا. حمار بكل يدي.
- تحنن الذراعين جانباً متباعدتين مع ثني المرفق أماماً أسفل.



(٢١)

الوضع الابتدائي:

- [جلوس طويل قصفاً، الرجل اليمنى أو اليسرى مثنية جانباً، الذراعان عاليًا].



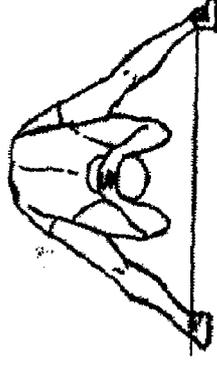
- ثني الجذع أماماً أسفل والضغط ثم لف الجذع جانباً والضغط على الرجل الخلفية.

(٢٢)

- ١٩٧ -

الوضع الابتدائي:

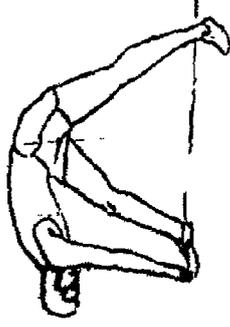
- [وقوف قصفاً. تشبيك اليدين خلف الرقبة].
- ثني الجذع أماماً أسفل والضغط لأقصى مدى.



(٢٣)

الوضع الابتدائي:

- [وقوف قصفاً. الذراعان عاليًا].
- تبادل ثني الجذع أماماً أسفل للمس سطح القدم.



(٢٤)

الوضع الابتدائي:

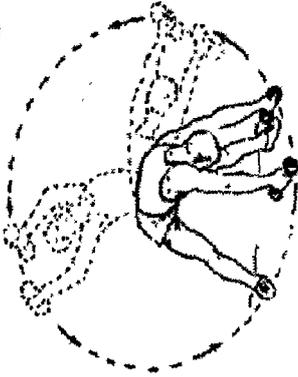
- [جلوس طويل. الذراعان عاليًا].
- ثني الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى.



(٢٥)

الوضع الابتدائي:

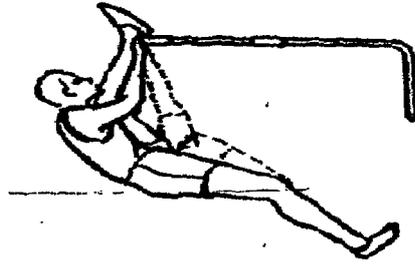
- [وقوف قصفاً. الذراعان عاليًا. حمار بكل يدي.
- تحنن الذراعين جانباً متباعدتين مع ثني المرفق أماماً أسفل.

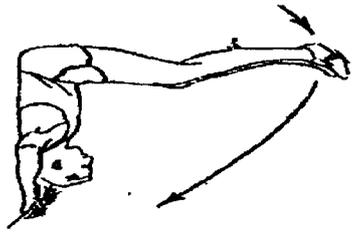


(٢٦)

الوضع الابتدائي:

- [وقوف قصفاً. مواجهة الحائز مسد الرجل الحرة. الركبتان مثبتتان قليلاً. مسك الحائز باليدين].
- مد الركبتين مع السقوط بالحوض للأمام ولأسفل.



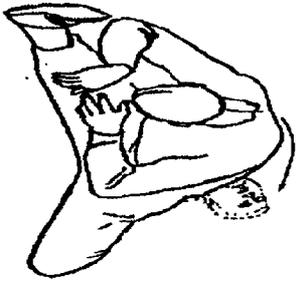


(٣٢)

الوضع الابتدائي

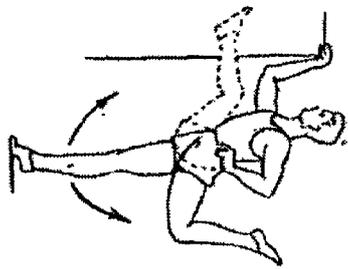
- [رؤد. الذراعان عاليًا].
- رفع الرجلين أمامًا عاليًا خلفًا للمس الأرض خلفًا بالظهرين.

(٣٣)



الوضع الابتدائي

- [رؤد. الذراعان عاليًا. ثني أحد الرجلين. القدم بجوار القدمة والأخرى على امتداد الجسم].
- رفع الجذع عاليًا أمامًا أسفل والقدمان.



(٣٩)

الوضع الابتدائي

- [رؤد. نضًا. مواجه. جانبًا. لقدم مثبت السد بأحد الذراعين. والأخرى ثبات الوسط].
- مرجحة الرجل المرفوعة أمامًا خلفًا.

(٣٠)

الوضع الابتدائي

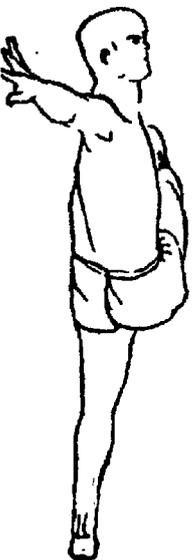
- [رؤد. قتلحًا. الذراعان عاليًا].
- تحسس الجذع خلفًا لأقصى مدى ممكن.



(٣١)

الوضع الابتدائي

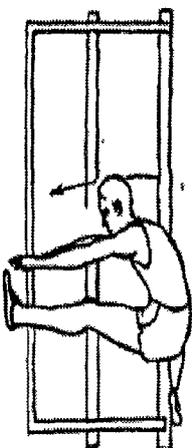
- [رؤد. الذراعان جانبًا].
- تبادل رفع الرجلين مع أف الجذع للمس الذراع المقابلة.



(٣٧)

الوضع الابتدائي

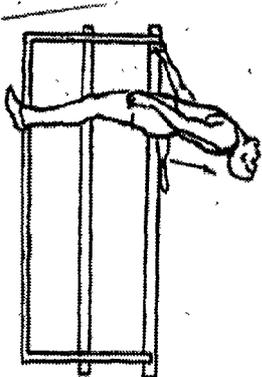
- [ثني الوضوح السابق].
- ثني الجذع أمامًا أسفل لأقصى مدى مع ضغط الجذع.



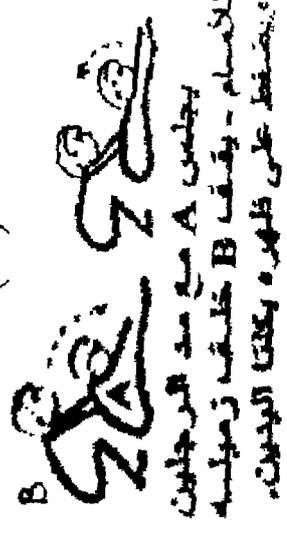
(٣٨)

الوضع الابتدائي

- [رؤد. نضًا. الجذع مواجه للأسفل. سدد الرجل المرفوعة مسك الذراع المواجه للأسفل].
- ثني الجذع خلفًا لأقصى مدى.

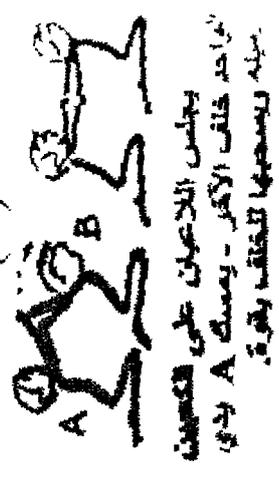


(٣٤)



يجلس A مع مد الرجلين للأمام - يقف B خلفه ويمسك يديه ويمسك على ظهره ويكافئ اليدين.

(٣٥)



يجلس اللاحين على الكعبين الواحد خلف الآخر - ويمسك A يديه ويمسكها للخلف بقوة.

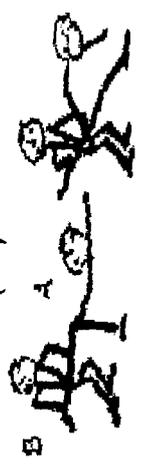
(٣٦)



يجلس A جثيا مع رقبته خلف اليدين للأعلى - ويمسك B يديه ويمسك للخلف ويستند الركبية إلى الظهر.

تدريبات مرونة زوجيه

(٣٧)



يرتكز A على رجل واحدة مع مد كلتا اليدين للأمام - ويمسك B زميله من الرجل الأخرى - ويمسك A الحذاء للجزء المرونة للأمام.

(٣٨)



يضع اللاحين متقابلين قداماً - ويمسك كل واحد الآخرى من الجانبين بقوة.

(٣٩)



يقف اللاحين متقابلين مع مسك الأيدي - فتقوم حركة القرفصاء والجلوس من وضع القرفصاء.

(٤٠)



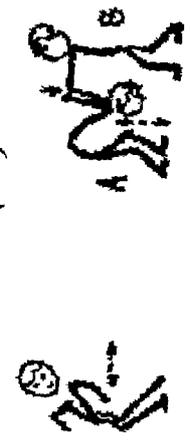
يقف اللاحين متقابلين قداماً مع مسك الأيدي ثم عمل حركة لليدين وللصدر.

(٤١)



يمسك A زميله من المرفق - يقف B قداماً مع عمل الحذاء بالجزء المرونة.

(٤٢)



يقف اللاحين متكبلين - ينحني A للأمام ويمسك B على مسجها يديه ويمسكها يديه ما يمكن.

تدريبات السرعة المركبة

(٤٥)

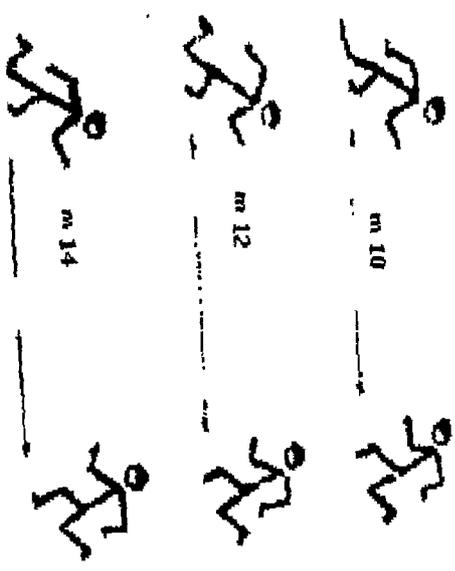


- تمرير الكرة من أعلى خط رصيفي مع تحول لليسار وزيادة
من وضع الجوفى

- من التمرين السابق مع زيادة سرعة التحرك.

- نفس التمرين السابق مع استبدال التمرير بالتمرير في الهواء
في الأرض مع التمرير من أعلى به الضماد بلين الكرسيين

(٤٤)

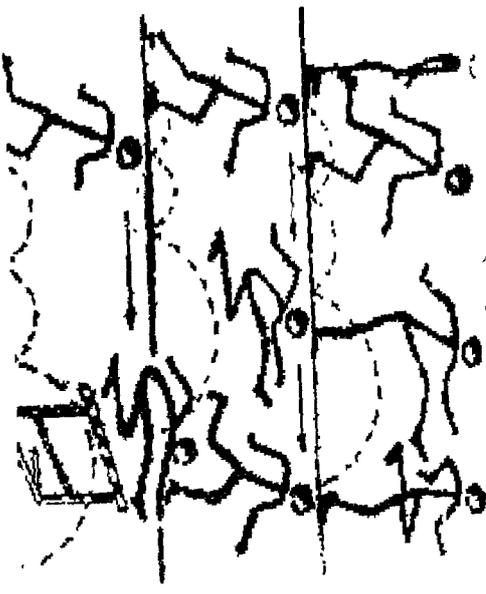


التمرير ١٠م بأقصى سرعة من اليد، الخاضع من ٢-٤

التمرير ١٥م بأقصى سرعة من اليد، الخاضع من ٤-٥

التمرير ٢٠م بأقصى سرعة من اليد، الخاضع من ٥-٦

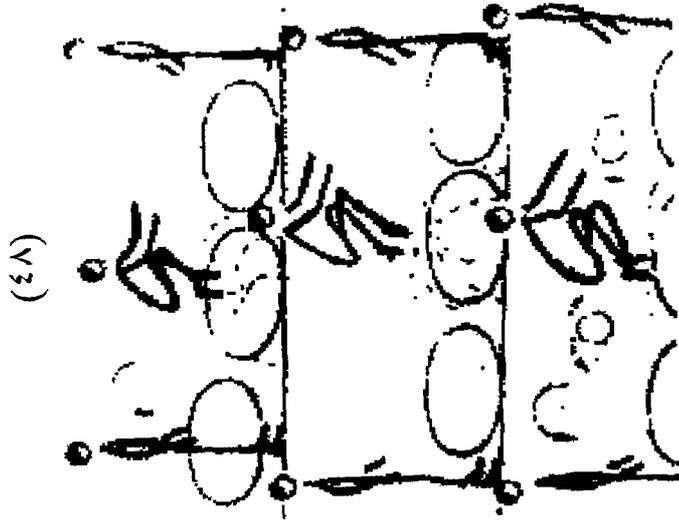
(٤٣)



- التمرير من وضع اليد الخاضع من ١٠م ثم يصل
من الخطوة الأخيرة بقدم واحدة وإشباع على الكرة

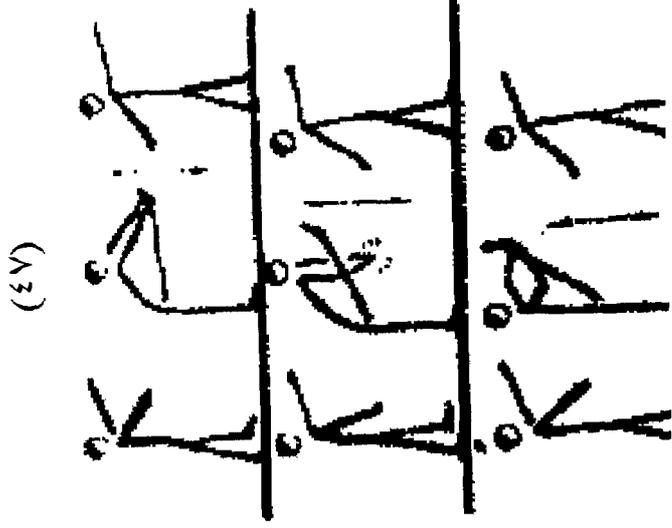
- نفس التمرين السابق مع زيادة فترة الخطران في

٢ نفس التمرين السابق مع استخدام جانب أصابع قوي
١ من ٥٠-٨٠م، الزيادة التي تعقب المدد



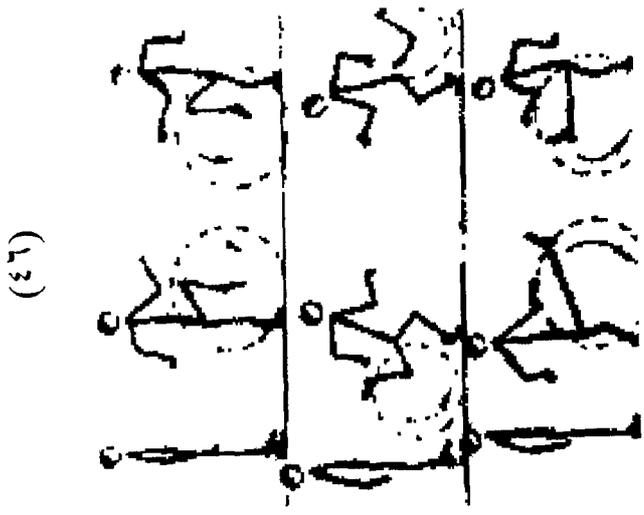
- رسم دورة على الأرض للوقوف بحسب دائرة الوثب
- ١ - من وضع القعود في الهواء والهبوط داخل الدائرة
 - ٢ - الوقوف مع عمل نصف دائرة عمق الجبهة باتجاه اليمين
 - ٣ - العودة والرجوع في الاتجاه المعاكس لوضع البدء
- نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة الوثب لأعلى

٢ - نفس التمرين السابق مع عمل دورة ونصف



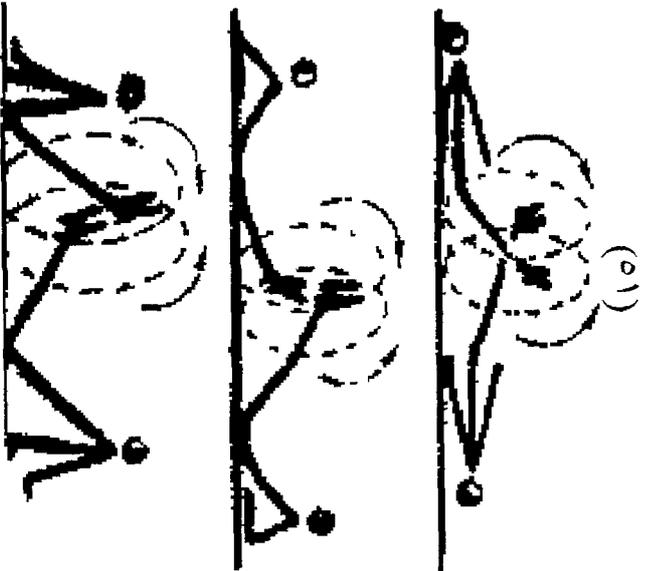
تدليل لمس الرجلين للبدن مع ميل الخذوع قليلاً

- نفس التمرين السابق مع التصفيق بالكفين أثناء الوقوف
- نفس التمرين السابق مع رفع الرجلين أماماً عمداً
- نسخبة بالبدن وعدم ثني المفاصل



- زفوف قطعاً. عمل دائرة بالركبتين من أعلى وأدنى

- نفس التمرين السابق يتبادل رفع القدمين خلفاً مع وكسها
- نفس التمرين السابق بعمل دائرة جانبية بالرجلين
- على كامل امتدادها بالتبادل.



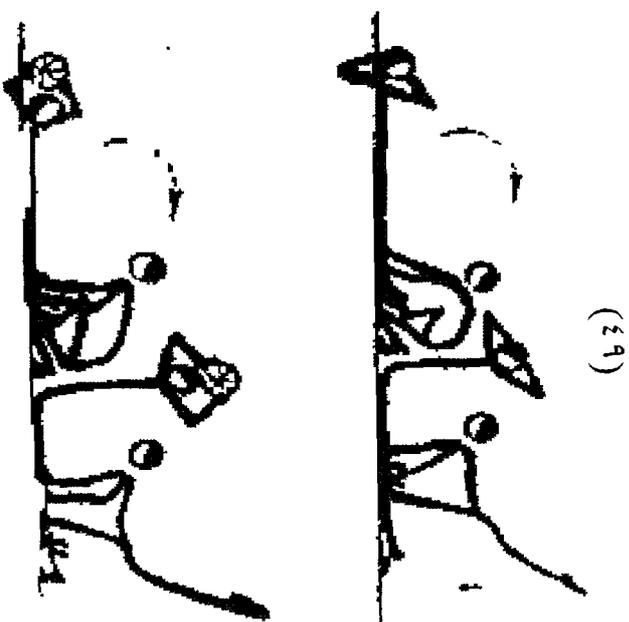
١٠٠ - زفود: الزراعين بجانب الجسم: رفع الرجلين ٤٥
من أرض بحيث تتقاطع الرجلين مع وسط الرجل. عمل
: من - تقديمين

١٠١ - نفس الضرب السابق مع رفع المذراع قليلاً والسند
على الساعدين.
١٠٢ - نفس الضرب السابق مع التركيز على المقدمة
: سند باليدين خلف الجسم



١٠٠ - دفع: الزراعين بجانب الجسم: رفع المذراع وحفظه
١٠١ - نفس الضرب السابق مع تشبيك اليدين خلف الرأس

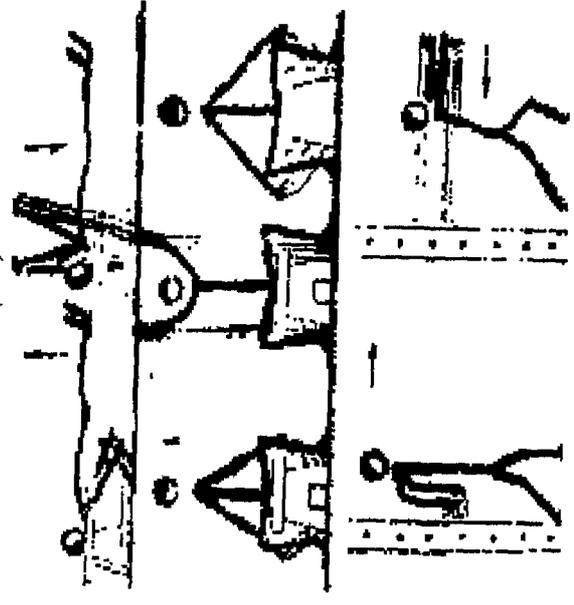
١٠٢ - نفس الضرب السابق مع حمل كرة باليدين زنة ١-٢ كجم
: كجم



١٠٠ - زفود: تشبيك اليدين خلف الرأس: سند القدمين
اليمين في وضع نصف الجسر: نفس الدفع مع تبادل رفع
من - التوصل خلفاً: إبقاء الكرة سريع

١٠١ - نفس الضرب السابق مع حمل كرة زنة ١-٢ كجم
: نفس طوق الرأس
١٠٢ - نفس الضرب السابق على أن يكون وزن الكرة
: كجم

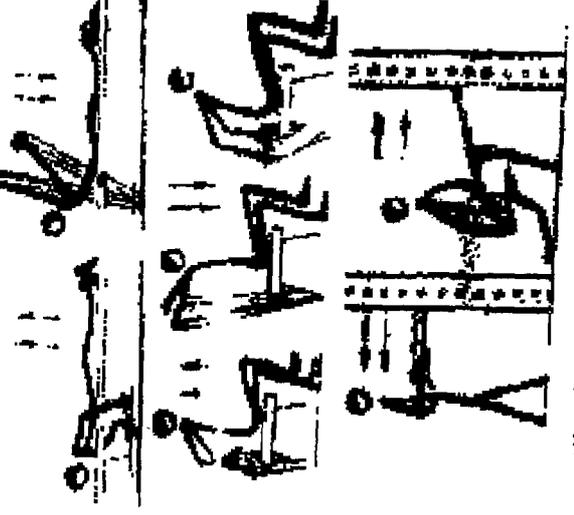
(٣٥)



١ - ركوبه على مقعد سويدي، مسك القاء بيد التي تم
 من سطح المقعد السويدي، رفع توتر شبيه حبة غائب

- ٢ - نفس التمرين السابق من وضع الجلوس فتحا على
 دون مقعد سويدي
- ٣ - نفس التمرين السابق من وضع الوقوف، الظهر
 ماضي لعقل الحائط

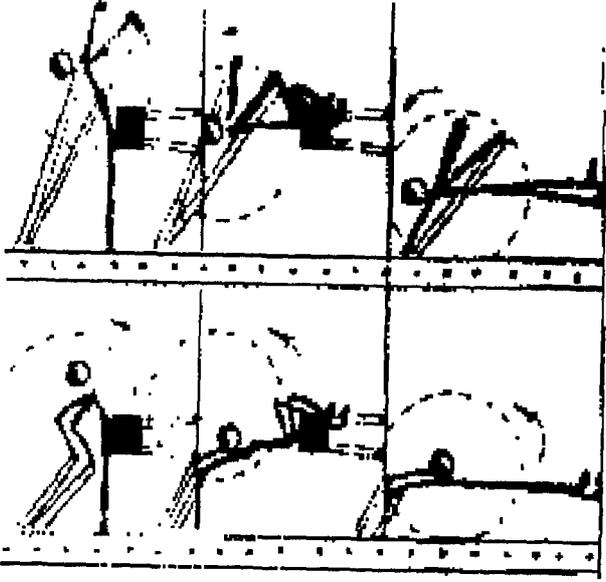
(٥٢)



مفتاح على مقعد سويدي، مسك طرفي القديت
 مسن مع تمرها أسفل العارضة السفلي المقعد السويدي،
 رفع طبع وانواعي خلف ذلك على نفسه، دفع ويغاي سريع

- ٢ - جلوس فتحا على مقعد سويدي مسك طرفي القديت
 مع قبضت القادمان بالقبض، رفع الاوتارين خلف على
 مداخلها بإمطاع سريع
- ٣ - وقوف الرجل أماما أمام عقل الحائط، مسك طرفي
 القادمان المثبتة بعقل الحائط باليمين، الضمير للأداء مع
 جذب القادمان خلفه ولا يمسك

(٥٢)



١ - الانبطاح على ظهر اعلى بعد مناسب من عقل
 مسك القدمين على عقل الحيط مسك القادمان
 شد الجسم

- ٢ - حان فصل دوائر بالذراعين باستخدمه أو يتغاي سريع
- ٣ - نفس التمرين السابق من وضع الجلوس على المهر
 دون لعقل الحائط وعلى بعد متر واحد منها

(٥٧)

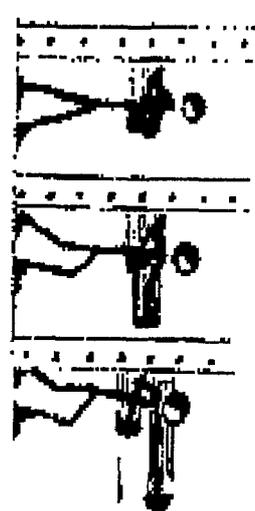
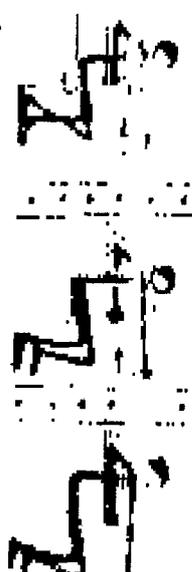


١- سطح اليمنى - سند مستطيل التجميع على الحافة
عقبية القدم سوية. الدفع بالاكفين والتصديق في إيقاع
متردد سريع

٢- نفس التمرين السابق على أن يكون سند مشط
مدمج على منتصف القدم السويدي

٣- نفس التمرين السابق على أن يكون سند مشط
مدمج على الحافة القريبة لقدم السويدي

(٥٦)



١- وجود مسك المقروءات التي تمر من أسفل الظهر.

٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢- ١٣- ١٤- ١٥- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠- ٢١- ٢٢- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٣٩- ٤٠- ٤١- ٤٢- ٤٣- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٧- ٤٨- ٤٩- ٥٠- ٥١- ٥٢- ٥٣- ٥٤- ٥٥- ٥٦- ٥٧- ٥٨- ٥٩- ٦٠- ٦١- ٦٢- ٦٣- ٦٤- ٦٥- ٦٦- ٦٧- ٦٨- ٦٩- ٧٠- ٧١- ٧٢- ٧٣- ٧٤- ٧٥- ٧٦- ٧٧- ٧٨- ٧٩- ٨٠- ٨١- ٨٢- ٨٣- ٨٤- ٨٥- ٨٦- ٨٧- ٨٨- ٨٩- ٩٠- ٩١- ٩٢- ٩٣- ٩٤- ٩٥- ٩٦- ٩٧- ٩٨- ٩٩- ١٠٠-

٢- طرس على مقدم سويدي - تقشر مواجبه لقدم

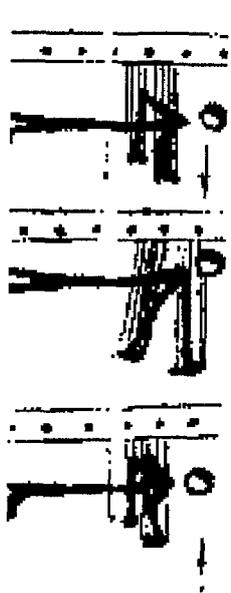
٣- مسك المقارئات المنتهية بعضي تحذف تلك الجسم.

٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢- ١٣- ١٤- ١٥- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠- ٢١- ٢٢- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٣٩- ٤٠- ٤١- ٤٢- ٤٣- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٧- ٤٨- ٤٩- ٥٠- ٥١- ٥٢- ٥٣- ٥٤- ٥٥- ٥٦- ٥٧- ٥٨- ٥٩- ٦٠- ٦١- ٦٢- ٦٣- ٦٤- ٦٥- ٦٦- ٦٧- ٦٨- ٦٩- ٧٠- ٧١- ٧٢- ٧٣- ٧٤- ٧٥- ٧٦- ٧٧- ٧٨- ٧٩- ٨٠- ٨١- ٨٢- ٨٣- ٨٤- ٨٥- ٨٦- ٨٧- ٨٨- ٨٩- ٩٠- ٩١- ٩٢- ٩٣- ٩٤- ٩٥- ٩٦- ٩٧- ٩٨- ٩٩- ١٠٠-

٣- نفس التمرين السابق من وضع الورق، الظهر

٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢- ١٣- ١٤- ١٥- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠- ٢١- ٢٢- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٣٩- ٤٠- ٤١- ٤٢- ٤٣- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٧- ٤٨- ٤٩- ٥٠- ٥١- ٥٢- ٥٣- ٥٤- ٥٥- ٥٦- ٥٧- ٥٨- ٥٩- ٦٠- ٦١- ٦٢- ٦٣- ٦٤- ٦٥- ٦٦- ٦٧- ٦٨- ٦٩- ٧٠- ٧١- ٧٢- ٧٣- ٧٤- ٧٥- ٧٦- ٧٧- ٧٨- ٧٩- ٨٠- ٨١- ٨٢- ٨٣- ٨٤- ٨٥- ٨٦- ٨٧- ٨٨- ٨٩- ٩٠- ٩١- ٩٢- ٩٣- ٩٤- ٩٥- ٩٦- ٩٧- ٩٨- ٩٩- ١٠٠-

(٥٥)



١- وجود مسك المقارئات التي تمر من أسفل الظهر. يد

٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢- ١٣- ١٤- ١٥- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠- ٢١- ٢٢- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٣٩- ٤٠- ٤١- ٤٢- ٤٣- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٧- ٤٨- ٤٩- ٥٠- ٥١- ٥٢- ٥٣- ٥٤- ٥٥- ٥٦- ٥٧- ٥٨- ٥٩- ٦٠- ٦١- ٦٢- ٦٣- ٦٤- ٦٥- ٦٦- ٦٧- ٦٨- ٦٩- ٧٠- ٧١- ٧٢- ٧٣- ٧٤- ٧٥- ٧٦- ٧٧- ٧٨- ٧٩- ٨٠- ٨١- ٨٢- ٨٣- ٨٤- ٨٥- ٨٦- ٨٧- ٨٨- ٨٩- ٩٠- ٩١- ٩٢- ٩٣- ٩٤- ٩٥- ٩٦- ٩٧- ٩٨- ٩٩- ١٠٠-

٢- نفس التمرين السابق من وضع الملوس على مقدم

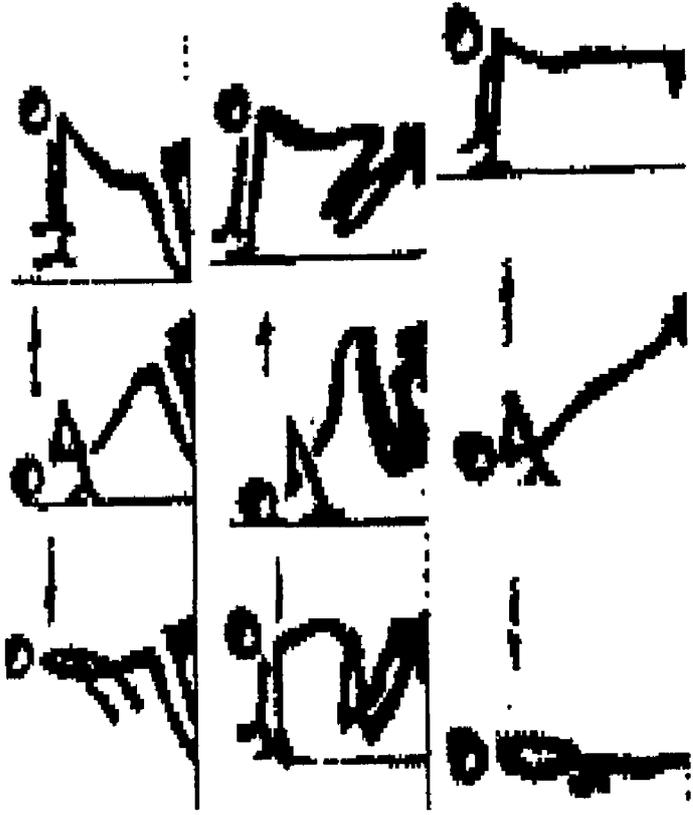
سويدي. الظهر مواجبه لعقل الحائط (التقويمات مشبهه بعقل

الحائط)

٣- نفس التمرين السابق من وضع الورق، الظهر

٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢- ١٣- ١٤- ١٥- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠- ٢١- ٢٢- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٣٩- ٤٠- ٤١- ٤٢- ٤٣- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٧- ٤٨- ٤٩- ٥٠- ٥١- ٥٢- ٥٣- ٥٤- ٥٥- ٥٦- ٥٧- ٥٨- ٥٩- ٦٠- ٦١- ٦٢- ٦٣- ٦٤- ٦٥- ٦٦- ٦٧- ٦٨- ٦٩- ٧٠- ٧١- ٧٢- ٧٣- ٧٤- ٧٥- ٧٦- ٧٧- ٧٨- ٧٩- ٨٠- ٨١- ٨٢- ٨٣- ٨٤- ٨٥- ٨٦- ٨٧- ٨٨- ٨٩- ٩٠- ٩١- ٩٢- ٩٣- ٩٤- ٩٥- ٩٦- ٩٧- ٩٨- ٩٩- ١٠٠-

(٥٧)



١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩-
هو تمام حائط وعلى بعد ٤٠ سم منه. السند
يُنقَب على الحائط والنواحين عمودتين تماماً. تبي
- مادة صقايح حركي سريع

١٠- نفس السمين السابق من وضع الإصماء على بُعد
١١- نفس الحائط

١٢- نفس التمرين السابق من وضع الوقوف مواجهاً
١٣- نفس على بُعد لاسم



(١٥)
 الوقوف واليدين تحسناً
 ثم الوثب واليدين والرجلان
 للجانبين.



(١٦)
 الوقوف مع حركة
 الرجل اليسرى للأمام
 وللأعلى - عمل تسهيلات
 باليدين من الاستقلال أثناء
 الحركة - عمل للسن الضعيف
 للرجل الأخرى.



(١٧)
 الوقوف فتحاً واليد اليمنى
 للجنب أما اليد اليسرى فتكون للأعلى
 - ضم الرجلين واليد اليمنى للجنب
 أما اليد اليسرى فتكون للأعلى - ضم
 الرجلين واليد اليمنى للأعلى أما
 اليسرى فتكون للجنب.



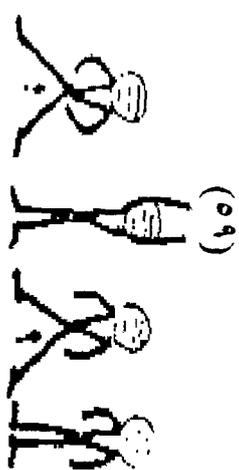
تدريبات التوافق
 (١٨)
 الوقوف فتحاً مع اليدين
 للأعلى - رفع اليد اليمنى للأعلى مع
 عمل حركة والرجل - عمل حركة
 جانبية باليد اليسرى - خفض اليدين
 والعودة إلى الوضع الطبيعي.



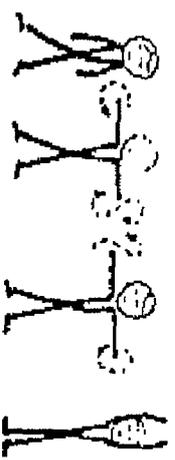
(١٩)
 الوقوف فتحاً مع عمل
 حركة دائرية لليد اليمنى للأعلى -
 تحريك اليد اليسرى للأعلى.



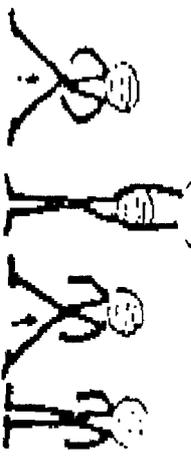
(٢٠)
 الوقوف فتحاً واليدين للجانبين -
 ثني اليد اليمنى من المرفقين أما اليد
 اليسرى فتعمل حركة دائرية صغيرة.



(٥٩)
 الوقوف لفتح
 واليدين للأعلى ثم الوثب
 فتحاً مع خفض اليدين.



(١٠)
 الوقوف فتحاً واليدين للجانبين
 - يد واحدة تعمل حركة دائرية أما اليد
 الأخرى فتعمل حركة على شكل رقم 8.



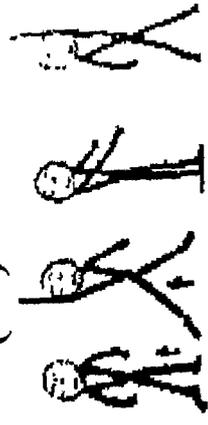
(٢١)
 الوقوف لفتح
 واليدين للأعلى ثم الوثب
 فتحاً مع خفض اليدين.



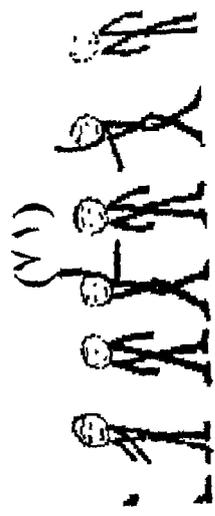
(٧٧)
الوقوف، ثم توثب قفصا -
ضع الرجلين واليد اليمنى للأعلى
أما اليد اليسرى فتكون بجانب
الوقوف قفصا واليد اليمنى للجانب
ثم اليسرى فتكون للأعلى.



(٧٨)
الوقوف ضمنا واليدان
الجانبين - توثب قفصا
واليدان على الكتفين -
الوقوف واليدان للجانبين.



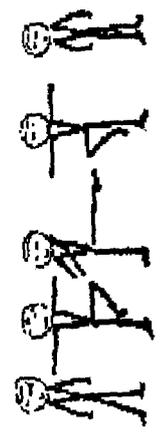
(٧٩)
الوقوف قفصا - توثب
مع رفع اليد اليمنى للأعلى
واليد اليسرى تكون للأعلى.



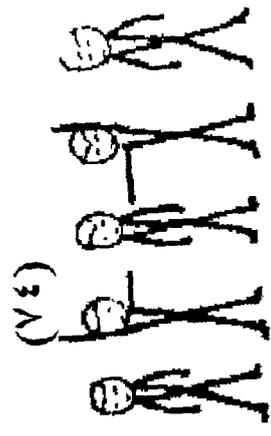
(٧١)
الوقوف قفصا بتقاطع الأرجل - اليد
اليمنى تكون الجانب ومثبتة من طرف أما
اليمنى فتكون للأعلى - الوقوف بتقاطع
الأرجل واليد اليمنى للأعلى أما اليسرى
فتكون الجانب.



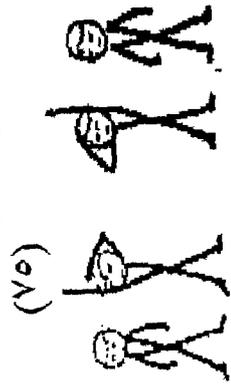
(٧٢)
الوقوف قفصا - توثب قفصا للجانبين مع
ثوران اليدين واليسر.



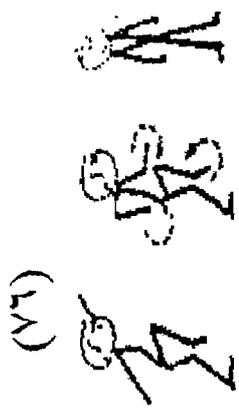
(٧٣)
الوقوف قفصا - رفع الرجل
اليمنى مثبته من الركبة واليدان
الجانبين - الرجل مستقيمة واليدان
اليمنى - تظهر وضع الرجل اليمنى
بأنها من الركبة ثم رأسها الجانب -
اليدان تكون للجانبين.



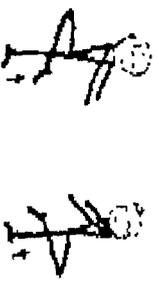
(٧٤)
رفع اليد اليمنى للأعلى
بينما تكون اليسرى الجانب مع
تغيير وضع اليدين.



(٧٥)
رفع اليد اليمنى بأقصى
بها تكون اليسرى مثبته من
المرفق وموضوعة فوق المرفق
مع تغيير وضع اليدين.



(٧٦)
الوقوف على رجل
واحدة مع عمل حركة
الدوية لليدين للأعلى - تثنى
الرجلين لليمنى واليسار.



(٨٣)

والأختار على رجل واحدة. - لحظة الأرشى ويتم التمشي من الأخرى مع طبع الرجل السر الأجزاء المتساكن - الوترين التوتيتي والأختار على رجل واحدة.



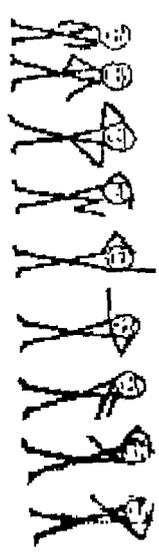
(٨٤)

الهدوس ومن وضع الأرتكز على كذا التوتيتي من الفلك - فصل حركة للرجلين بمختلف الأجزاء.



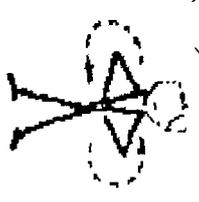
(٨٥)

الاستطال - الأركت واحدة ويتم فصل حركة الأخرى المهدوس الفخارج والأخرى للرجلين للأجزاء وبالمختلف.



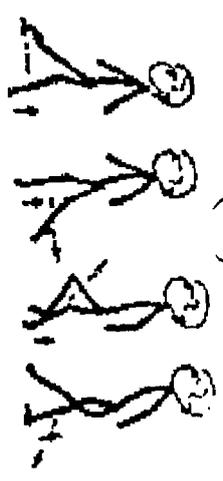
(٨٠)

الوقوف الفلك وطيف الهدوس بطنية من الأركان والفلك على الضم - التوتيتي تكون للأصل طول الألف والهمس وكان متقية من الأركان وصف يكون طول الألف مع ظهور وضع الهدوس.



(٨١)

الوقوف فتحنا مع تطوير الاستطاع الأربس للأفخج أما استطاع الأربس ويكون للأفخج.



(٨٢)

الأرشى بالأفخج الأربس - حركة الرجل الأربس مسجودة للأفخج وللجانب والبيمار مع تطوير الرجلين.



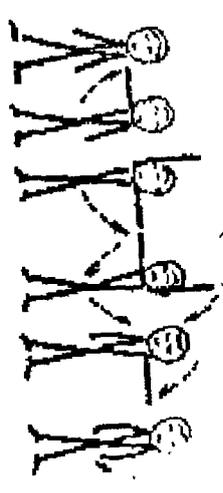
(٧٧)

الوقوف والده الهدوس بوزنعة الجانب أما التوتيتي تكون متطابقة للأفخج - رفع اليد التوتيتي للأعلى أما الأربس تكون الجانب مع غير الأفخج بطنية مستقر.



(٧٨)

الوقوف فتحنا والهدوس مسجودة الأربس تم تطويع وضع اليد إلى درجة المتساكن.



(٧٩)

الوقوف والده الهدوس بوزنعة الجانب أما التوتيتي تكون متطابقة للأفخج - رفع اليد التوتيتي للأعلى أما الأربس تكون الجانب مع غير الأفخج بطنية مستقر.

تدريبات توافق بالكرة

(٨٦)



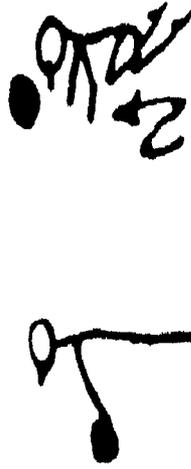
وقوف - الوثب فتحا مع التصفيق

(٨٨)



وقوف - مسك الكرة - تنطيط الكرة باستمرار

(٨٩)



وقوف - مسك الكرة - رمي الكرة عاليا و الإعداد بالوثب

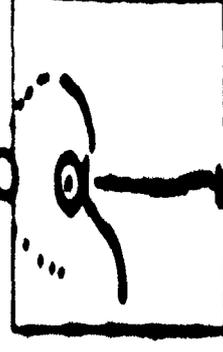
(٩٠)



وقوف - مسك الكرة - صعود المدرج - تمرير الكرة من أعلى باستمرار

- ٥٠٢ -

(٨٧)



وقوف - مسك الكرة - رمي الكرة والنقاطها باليد العكسية

(٩٧)



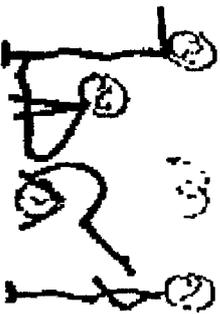
الوقوف على كتفا اليدين من وضع الترقصاء -
تبع ترتيبين مما والانتقل إلى وضع الترقصاء بالارتكاز على
الرجلين واليدين.

(٩٨)



الاستلقاء - الجلوس مع رفع السرجين
وكتفا اليدين للأعلى ثم العودة إلى وضع البداية.

(٩٩)



الوقوف وكتفا اليدين للأمام
- الجلوس الطويل بالارتكاز على
اليدين - عمل تمريرة للخلف ثم
الوقوف.

تدريبات الرشاقة الفردية

(٩٤)



الاستلقاء - الجلوس برفع السرجين وكتفا اليدين
من على مع عمل تمريرة الجسم - دوران الجسم ثم
الابتلاع بجلوس الظهر.

(٩٥)



جلوس برفع السرجين فقط وكنتا اليدين للأعلى -
من قدام القدمين للجانحين - الجلوس بالارتكاز على
يدين مع رفع الرجلين للأعلى.

(٩٦)



الوقوف من وضع الترقصاء على رجل
واحدة - الرجل الأخرى تكون للجانب مع نقل
ثقل الجسم على رجل الارتكاز.

(٩١)



الجلوس الجانبي بالارتكاز على يد واحدة ووضع
خلف الترقصاء مع كتفا اليدين الأرض - الرقود
تجديس بالارتكاز على يد واحدة.

(٩٢)



الجلوس الطويل - رفع السرجين للأعلى
بالارتكاز على كتفا اليدين من الخلف - الابتلاع
بالارتكاز على المساعدين.

(٩٣)



الوقوف على ركنية واحدة بخطوة للأمام مع
الارتكاز على اليدين - الجلوس الطويل مع ابتلاع
تجدع - العودة إلى وضع البداية.

(١٠٠)



الاستلقاء بالارتكاز على كفا
اليدين - نقل الرجلين للأمام والارتكاز
للخلف على اليدين.

(١٠١)



الجري للخلف مع عمل مخرجة للأمام.

(١٠٢)



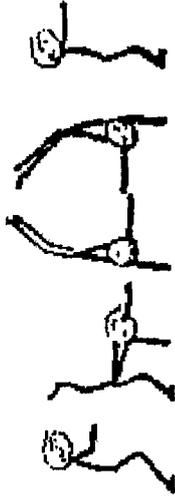
الجري للخلف مع عمل مخرجة.

(١٠٣)



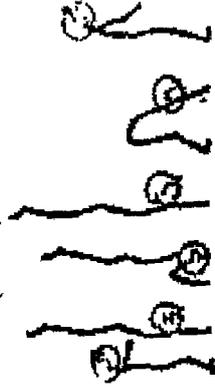
التوقوف - توقوف على
رجل واحدة ثم مخرجة التوقف
على اليدين، العودة إلى الوضع
الطبيعي.

(١٠٤)



التوقوف - فصل حركة الدوران للجانب مع
تغيير ارتكاز اليد ثم التوقف.

(١٠٥)



التوقف - التوقف على كفا يدين ثم على
سرايس والرجوع على اليدين - الانحناء للأمام
لارتكاز على اليدين ثم التوقف.

(١٠٦)



توقوف - الانبطاح بالارتكاز على كفا اليدين
ارتكاز على اليدين من وضع المفصاة ثم التوقف.

(١٠٧)



ارتكاز على كفا اليدين من وضع المفصاة -
مخرج بالارتكاز على اليدين ثم العودة إلى وضع اليدين.

(١٠٨)



يرفع A رجل واحدة بمساعدة
Zميله ثم ينتقل إلى وضع التوقف
على اليدين.

(110)



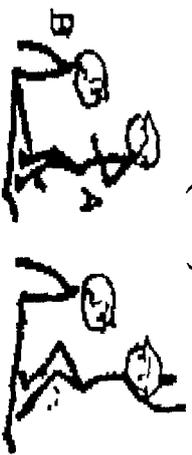
يستلقي B ودرجته للأعلى مع
مسك الزميل من الرجلين - يلقف A
ويمسك زميله من رجليه - يعمل
بعضان التصريحة للأمام بوقت واحد.

(111)



يقف B قفصا - يقبض A فسوق
زميله والهبوط على الأرض ثم عمل
سرعة الدوران يقبض المكان والحبو
من : خط : زميله

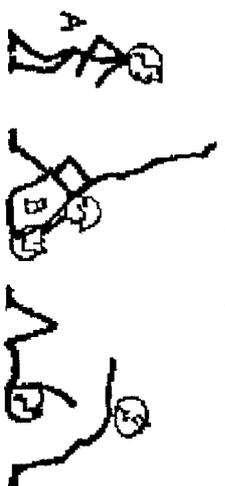
(112)



يقبض B قفصا والارتكاز
على كتفا اليمين للتحلف - يقبض A
للجائتين فوق رجليه زميله.

التدريبات الزوجية

(113)



يستلقي B شبا - يستند A على ركبتيه زميله
حين يساعد على عمل تمرجة للأمام ثم الارتفاع.

(114)



يقبض اللاعبين متقابلين
مع مسك الأيدي ثم عمل تمرجة
مسحبه الجوسم للتحلف للارتفاع
واحد.

(115)



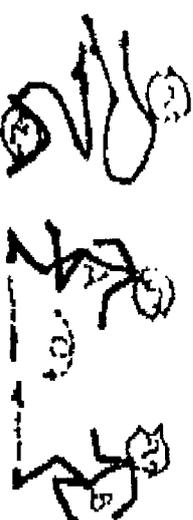
يقف اللاعبين متقابلين
مع عمل تمرجة بكتفا اليمين
للجائتين وللأعلى وللأمام
بوقت واحد.

(109)



يقف B على التركبتين بالارتكاز
على كتفا اليمين - يعمل A من
تمرجة وتمرجة على ظهر زميله.

(110)



يجري للاعبين متقابلين -
يعمل A تمرجة للأمام بينما يقف
B طوقه.

(111)



يستلقي B قفصا مع تقوس الظهر - يقف A
لورق زميله والهبوط على كتفا اليمين ثم عمل
تمرجة للأمام.

(١٢٤)



يستلقي اللاعبان وكثيرهما
متقابلان - تدوير الرجل بشكل متقابل
مع اتجاه الرجل الاخرى.

(١٢٥)



نفس التمرين تسليق لكن
بارتكاز اللاعبان على الساعدين.

(١٢٦)



نفس التمرين تسليق لكن
مجنوس مع رفع الرجلين.

(١٢١)



يقف اللاعبان على السريرين
بالارتكاز على يد واحدة - عمل تسليق
مأيد الحرة لكليهما.

(١٢٢)



يرتكز اللاعبان على يد واحدة
لكليهما - يحاول كل لاعب سحب
زميله ويخرجه من حالة التوازن.

(١٢٣)



يقف اللاعبان متكئين على
رجل واحدة مع مسك الأيدي -
محاول كل لاعب سحب زميله.

(١١٨)



يقف اللاعبان والرجلما إلى بعضهما ثم عمل
مخرجة لرجل ظهر الزميل مع صل وضع التوقف المتكئ.

(١١٩)



يرتكز B من وضع الأضواء على كلا اليدين والرجلين -
يحبو A من تحت زميله الذي يكون بعدها لي وضع الإبط
ملاز تكاثر على اليدين بهما يلب زميله أولاً.

(١٢٠)



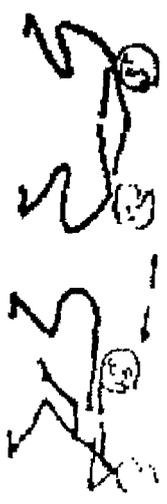
يرتكز B من وضع الأضواء على كلا اليدين
مجنون - يحبو A تحت زميله ثم يتحرك للأمام.

(133)



يقف اللاعبون متقابلين، يوضع
تصنف الكرة قفصاء، ويحولة كل لاعب رفق
بميله وانعراجة من وضع الموزانة.

(134)



يضع القر قفصاء مع محولة إضرارة
من وضع الموزانة.

(135)



الوقوف على رجل واحدة مع محولة إضرارة
الرجل من وضع الموزانة.

(136)



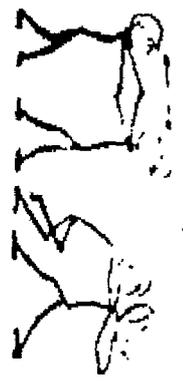
تفسن التصرون المسوق الكون الولى
تتبعين وتتمسك.

(137)



يستلقى A مع رفق الوردون
للأعني - يستند B على قدميه
منه مع الاحتفاظة على تزانة.

(138)



يقف اللاعبين متقابلان مع
مسك الأيدي فتحا ثم محولة العراج
تتم من وضع الموزانة.

(139)



وقف اللاعبون متقابلين مع مسك
الأيدي في الوضبة التوسين والتمسك.

(140)



تفسن التصرون التمسك
وتتبعين بالاحتفاظة التمسك.

(141)



يقف اللاعبين جفتها ثم
تتبعين مع يمشن دائرة.

تدريبات الرشاقة بالأدوات والأجهزة

(١٤٢)



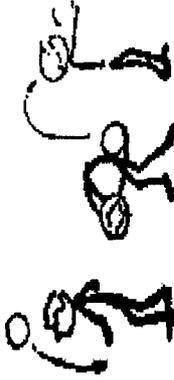
الوقوف ودرسي الكرة للأعلى ثم مسكها من الوتب بكنتا اليدين.

(١٤٣)



الوقوف ودرسي الكرة للأعلى ثم الدوران ومسكها من الوتب بكنتا اليدين.

(١٤٤)



الاحتناء للأسفل مع مسك الكرة بيد واحدة للخطف بين الركبتين - رمي الكرة للأعلى ثم الوقوف ومسكها باليد الأخرى.

(١٣٩)



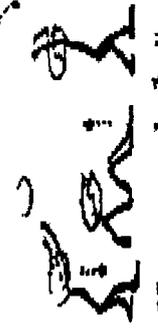
الوقوف والكرة للخطف ثم رميها للأعلى وللأمام ومسكها بكنتا اليدين أمام الصدر.

(١٤٠)



الوقوف ودرسي الكرة للأعلى - الاحتناء للأسفل ثم الوقوف ومسك الكرة بكنتا اليدين.

(١٤١)



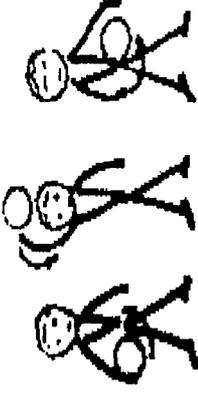
الوقوف ودرسي الكرة للأعلى ثم الخطوس والارتكاز على كنتا اليدين - الوقوف ومسكها باليدين.

(١٣٦)



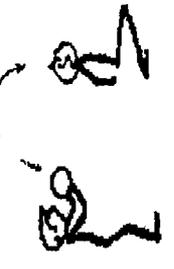
متولة الكرة من اليد الأخرى فوق الرأس.

(١٣٧)



الوقوف قفصاً ثم التناوب فسي تدوير الكرة حول الخطف وفوق الرأس.

(١٣٨)



الوقوف ودرسي الكرة للأعلى ثم ضربها بالرأس من وضع نصف قرقصاء.

(151)



يبتلع A مع تروس الظهر ثم يقوم بمحاولة الكرة بوجهه إلى لليمين بينما يستلقي B ويقوم بالاستلقاء الكرة ويجعلها مرة أخرى إلى يمينه.

(152)



تجلس وتضع القدمين المستقيمتين إلى يمينك تحت الجدار.

(153)



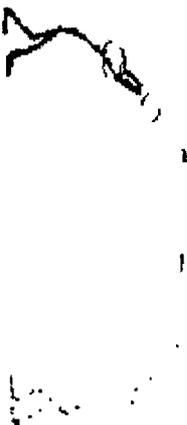
رسي الكرة بجانب اليمين للأعلى - الورك فوق مستقيمتين الواحدة بجانب الأخرى ثم استلقها.

(148)



ورسي A الكرة للأعلى بجانب اليمين - يمشي B للأعلى ويحافظ الكرة ثم يجدها إلى يمينه على الأرضين.

(149)



يقف اللاعبيان متقابلين مع عمل ثلاث خطوات للأعلى بجانب اليمين خمس أو أكثر.

(150)



يقف A وبألفها واليمنى إلى يمينها ثم متحركة الكرة بينما بجانب اليمين من فوق الرأس ومن الرجلين.

(149)



الاحضان للأعلى مع مسك الكرة بجانب اليمين للأعلى بين يمينين - رسي الكرة للأعلى ثم الوقوف واستلقها.

(146)



الجلوس تطويل أسلم الجدار - رسي الكرة إلى الجدار بعد ما بعد تركها.

(147)



يقف اللاعبيان متقابلين رسي الكرات بينما للأعلى في جهة يتواءم مع الوركين.

تدريبات الأثقال

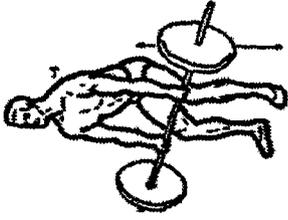
(١٥٧)

- الوضع الابتدائي:**
- جلوس على مقعد. مواجه منضدة.
 - سند مرفق أحد الذراعين. تحمل معلق بالسبابه.
 - ثنى الأصبع لتصلب على مقاومة الحمل.



(١٥٨)

- الوضع الابتدائي:**
- الوقوف نصفاً، الذراعان أماماً مائلتا أسفل، مسك البار الحديدى باليدين.
 - سحب البار الحديدى باليدين لأعلى لوضعه فوق الكتفين أمام الرقبة ثنى وضع التواء.
 - (كلين - Clean).



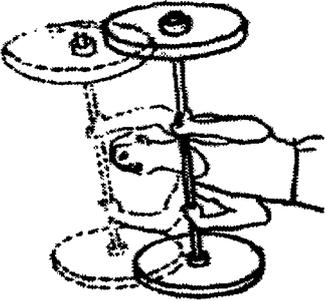
(١٥٩)

- الوضع الابتدائي:**
- الوقوف. ميل. سند الساعد على منضدة. مسك الدمبلين.
 - قبض الرسغ (الرسغ).



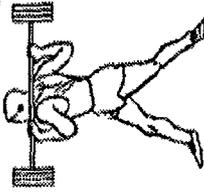
(١٦٠)

- الوضع الابتدائي:**
- الوقوف نصفاً. التواء. ثنيت البار الحديدى فوق الكتفين أمام الصدر.
 - مد الذراعين عالياً.



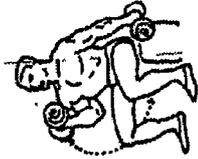
(١٦١)

- الوضع الابتدائي:**
- الوقوف نصفاً. التواء. مسك بار حديدى خلف الرقبة.
 - ثقب وضع على الكتفين باليدين.



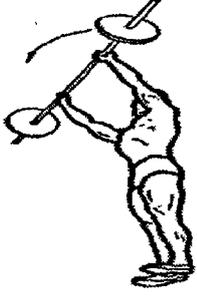
(١٦٢)

- الوضع الابتدائي:**
- جلوس على المقعد. مسك دامبلز بكل يدي.
 - تبادل ثنى الذراعين



(١٥٤)

- الوضع الابتدائي:**
- الوقوف. الذراعان عالياً.
 - مسك البار الحديدى باليدين بأساع الصدر.
 - خفض الذراعين أماماً أسفل.



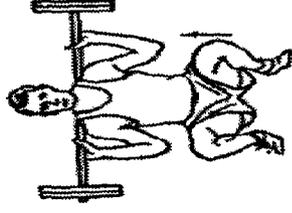
(١٥٥)

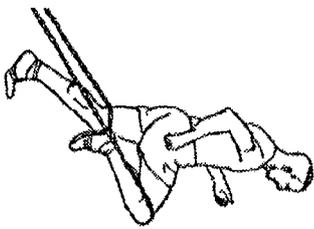
- الوضع الابتدائي:**
- الوقوف. حال. مقعد سويدى. الذراعان أماماً. مسك بار الحديدى باليدين. بتساع الصدر.
 - ثنى الذراعين. (ثنى).



(١٥٦)

- الوضع الابتدائي:**
- الوقوف نصفاً. التواء. مسك البار الحديدى. خلف الرقبة.
 - ثنى الركبتين كدبلاً (ديب سكوت).





(169)

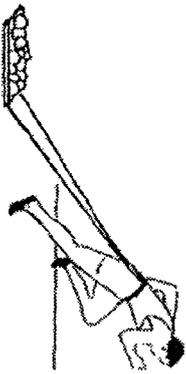
الوضعية الإبتدائية

- أوزوف: رتبة التفتيش بشرط من الخطوط مستقيمة في الأرض خلف اللاعب.
- تهادن وضع الركبتين تمامًا عمالاً.

(170)

الوضعية الإبتدائية

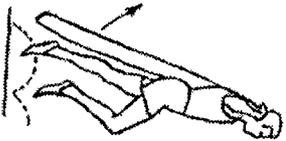
- أوزوف: الظهر، مواجحة مثل على الأرض مثبت في الوسط بجمل.
- التي أنما لهذا الفن.



(171)

الوضعية الإبتدائية

- أوزوف: الترامبات أثناء الكمين خلف الرأس، مسك طرفي حبل، خلف الظهر.
- الوتف في الكمان مع دوران الحبل خلفه.
- ماني أنما أسهل، والدوران أسهل القصبة.



(166)

الوضعية الإبتدائية

- أوزوف: مسك طرفي حبل، مسك طرفي حبل.
- الوتف ماني مع دوران الحبل خلفه.

(167)

الوضعية الإبتدائية

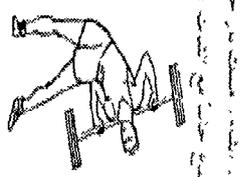
- أوزوف: مسك كمين الزميل، خلف الزقعة.
- الوتف ماني مع فتح الزميل ثم يمس الزكمين كدلاً عند الوتف.



(168)

الوضعية الإبتدائية

- أوزوف: مسك اليد المطبقين أثناء الكمين.
- الوتف في الكمان عند الضغط.



(163)

الوضعية الإبتدائية

- أوزوف: قفص، رتبة، مسك من حجابي خلف الرقبة.
- تهادن من الحجاب حجاب مع التهادن و تهادن.

(164)

الوضعية الإبتدائية

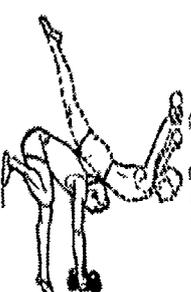
- أوزوف: مسك، التهادن ماني، مسك من بالهنا.
- مسك أطراف أنما أسهل أو مسكون بالخط عمالاً مع الزكمين، ثم بعد الجمع ماني مع وضع التهادن، أنما عمالاً ماني الأرض التفل أنما ماني الأمام مسك الأمام.



(165)

وضعية إبتدائية

- أوزوف: التهادن أنما، مسك داسلر لكل يدها.
- التهادن توضع الأمام مسكاً، التهادن مفردة للأمام.
- التهادن ماني التهادن مع وضع التهادن حجاباً.



(١٧٨)

الوضعية الابتدائية،
- [وقوف قفصاً، مسك دامبلز بيد واحدة عمودى على الأرض].
- ثنى الرسغ.



(١٧٩)

الوضعية الابتدائية،
- [وقوف، الذراعان أماماً مائلاً أسفل، مسك بار مثبت ومعلق به ثقل].
- تبادل ثنى الرسغين للذراعين ورفع الثقل.



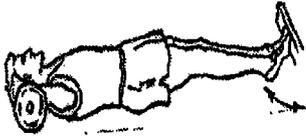
(١٨٠)

الوضعية الابتدائية،
- [وقوف قفصاً، مسك البار الحديدى باليدين باتساع الصدر أمام الجسم، باطن الكتفين للأمام].
- ثنى الذراعين.



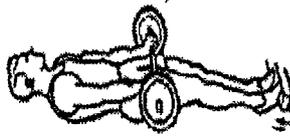
(١٧٥)

الوضعية الابتدائية،
- [وقوف، سند المشطين على حارضة من الخشب، انثناء، مسك البار الحديدى خلف الرقبة على الكتفين].
- رفع المشطين عن الأرض للوقوف السالى على المشطين.



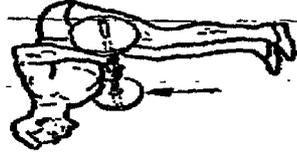
(١٧٦)

الوضعية الابتدائية،
- [وقوف، سند المشطين على حارضة من الخشب، مسك البار الحديدى باليدين أمام الجسم].
- رفع المشطين عن الأرض للوقوف السالى على المشطين.



(١٧٧)

الوضعية الابتدائية،
- [وقوف قفصاً، ميل، الذراعان أماماً، مسك البار الحديدى باليدين باتساع الصدر].
- سحب البار الحديدى لأعلى حتى مستوى الصدر.



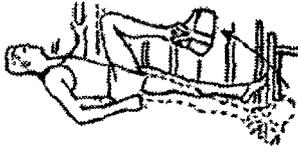
(١٧٢)

الوضعية الابتدائية،
- [وقوف، مسك كيس رمل أمام القفص].
- رفع الرقبة أماماً مع رفع تحريك الراس على القفص ثم رفع عقب قدم الإرتكاز.



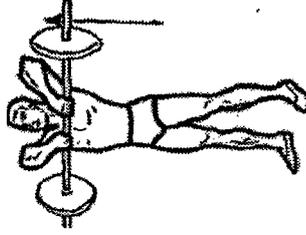
(١٧٣)

الوضعية الابتدائية،
- [وقوف، نصفاً، عمال، فوق القدم، الجانب مزاحة عظم، حافظ ربط ثقل بالرجل الحرة].
- ثنى الرجل الحرة ورفع الرقبة عالية.



(١٧٤)

الوضعية الابتدائية،
- [وقوف قفصاً، مسك البار الحديدى باليدين أمام الجسم باتساع أقل من اتساع الصدر].
- سحب البار الحديدى باليدين لأعلى حتى مستوى الصدر مع رفع الرقبة لأعلى.



(١٨٧)

الوضعية الأولى: يتقدم يدي.

- [وقوف مواجهة تل ومياه].
- المسدود اليسرى للضيوف المتل.



(١٨٨)

وضعية الإبتدائية.

- [وقوف عال. المقدمة على حافة المقعد].
- ثني ومد الركبتين مع رسم دوائر بالقدمين. بالتيار.



(١٨٩)

الوضعية الإبتدائية.

- لزوء. الأضراس عالية.
- رفع الركبتين عالية مع رفع اليدين والركبتين المنخفضتين والكتفين.



تدريبات القدرة الفردية
(١٨٤)

الوضعية الإبتدائية.

- [معلق بالمطبق من أسفل].
- ثني الكراسي.



(١٨٥)

الوضعية الإبتدائية.

- [الانبطاح الأمامي] ثني الذراعين.



(١٨٦)

الوضعية الإبتدائية.

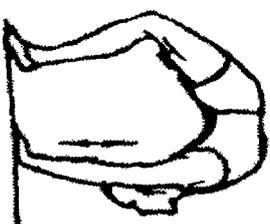
- الانبطاح الظهر مواجهة. تشييك اليدين خلف الرأس. تحت الركبتين يدي الأرض.
- رفع يدي عاليًا جدًا واليدين.



(١٨١)

الوضعية الإبتدائية.

- [وقوف. الترفضاء. ثني الذراعين خلفًا. الكمان بجوار الرأس].
- رفع المقدمة عالية مع مد الركبتين والذراعين، لعمل قبة.



(١٨٢)

وضعية الإبتدائية.

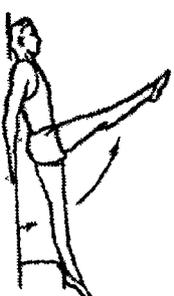
- [وقوف. مواجهة. المربع اليسرى عالية واليمنى منخفضة أمام الصدر، التقوس على صدور التسلق].
- جدران ثقل التجهيزات لاجل.



(١٨٣)

الوضعية الإبتدائية.

- لزوء. ارتكاز أحد الركبتين على مقدمة سويدي والأخرى على الأرض.
- رفع الرجل المركزية على الأرض عالية أثناء تحللات لاخصي مدى، مع تحللات رزان الجسم على الكفين والرجل الأخرى.



(١٩٦)

الوضعية الابتدائية،

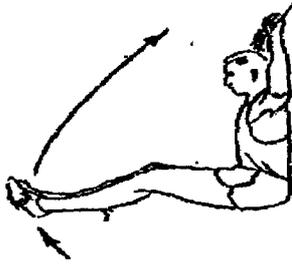
- [وقوف قصفاً . الذراعان عالياً . هياكل يكال يداً .
- خفض الذراعين جانبياً أسفل مع ثني الجذع أماماً أسفل .



(١٩٧)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف . الذراعان عالياً .
- رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً للمس الأرض خلفاً بالسطين .



(١٩٣)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف .]
- الجري بخطوات واسعة للأمام مع دفع الركبة عالياً .



(١٩٤)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف . اليدين خلف الرأس . تشبث .]
- دفع الجذع عالياً للمس الركبتين بالرفقين .



(١٩٥)

الوضعية الابتدائية،

- [جلوس طويل . الذراعان عالياً .]
- ثني الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى .



(١٩٠)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف على الكتفين . سند الظهر بالذراعين .]
- تبادل ثني ومد الركبتين لرسم دائرة بالقدمين .



(١٩١)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف .]
- ثني الركبتين كاملاً مع دفع المقصين والذراعين أماماً .



(١٩٢)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف . مواجه حفرة وثبات .]
- للثني في الرمل .

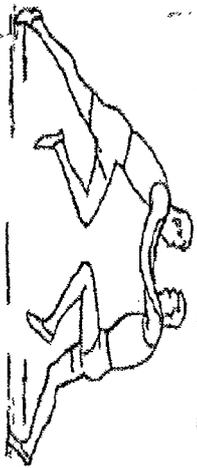


تدريبات قدرة زوجية

(٢٠١)

الوضع الابتدائي:

- 1 - إرتكز فردا على البطن تماما . الذراعان أمامهما على كفي الرجلين .
- 2 - مواجهة (٢:٢) مع راحة اليدين على راحة القدمين تماما .
- 3 - محاذاة وضع الرجلين مع راحة اليدين الامامية تماما .



(٢٠٢)

الوضع الابتدائي:

- 1 - [جلوس طويلا . قريبا . مواجهة (٢:٢) .
- 2 - محاذاة جسم القدمين ضد مقاومة الرجلين .
- 3 - محاذاة فتح القدمين ضد مقاومة الرجلين .



(٢٠٣)

الوضع الابتدائي:

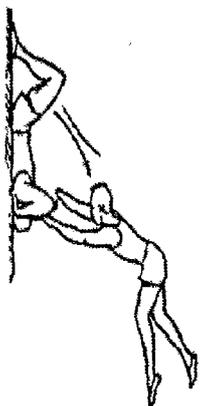
- 1 - [الوقوف على حائل جانبي . الظهر مواجهة] .
- 2 - ثني الركبة على الصدر ضد مقاومة الرجلين .
- 3 - [انحناء جوف . الذراعان أماما . مواجهة الظهر .
- 4 - مسك مفصل قدم الرجلين] .
- 5 - جلوس رجل الرجلين خلفا .



(١٩٨)

الوضع الابتدائي:

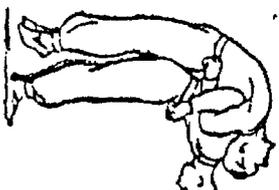
- 1 - إرتكز فردا . وقفة . ثني الذراعين خلفا أو الأماما بزاوية الارتفاع .
- 2 - دفع الأرض بالرجلين ثم دفعهما أماما على بعد . مع دفع القدمين وتوزيع الأوزن للمحافظة خلفا ثم ضد الذراعين .



(١٩٩)

الوضع الابتدائي:

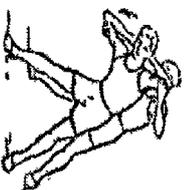
- 1 - [وقوف . ظهرا الظهر . الذراعان تشبك] .
- 2 - ثني الجذع أماما أسفل لجل الرجل على الظهر .



(٢٠٠)

الوضع الابتدائي:

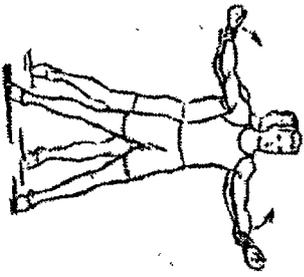
- 1 - [وقوف قريبا . إس الركبة . الظهر مواجهة] .
- 2 - تبادل ثني الجذع جلتا ضد مقاومة الرجلين .
- 3 - إرتكز قريبا . مواجهة الظهر مسك مفصل الرجلين] .
- 4 - مقاومة الرجلين .



(٢٠٤)

الوضع الابتدائي:

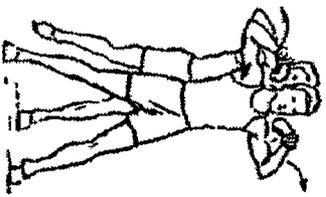
- 1 - إرتكز قريبا . الذراعان جانبا . الظهر مواجهة] .
- 2 - دفع الذراعين على ضد مقاومة الرجلين .
- 3 - إرتكز قريبا : الذراعان جانبا . مواجهة الظهر . مسك راسي الرجلين] .
- 4 - جذب ذراعي الرجل لأسفل .



(٢٠٥)

الوضع الابتدائي:

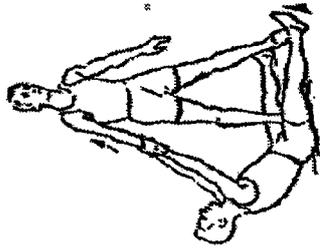
- 1 - [وقوف قريبا . انتهاء . الظهر مواجهة] .
- 2 - مد الذراعين جانبا ضد مقاومة الرجلين .
- 3 - إرتكز قريبا . انتهاء . مواجهة الظهر . مسك راسي الرجلين] .
- 4 - مقاومة الرجلين .



(٢١٢)

الوضعية الابتدائية،

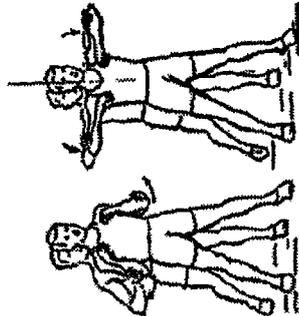
- أ - [وقوف - مواجهة الجانب - تشبيك اليدين باليد اليمنى للزوميل].
- ب - [رفع الجذع لأعلى - رفع [وقوف قسماً] الجنب - مواجهة، بين القدمين تشبيك الذراع مع الزوميل].
- تش - [الذراع لرفع الزوميل].



(٢١٣)

الوضعية الابتدائية،

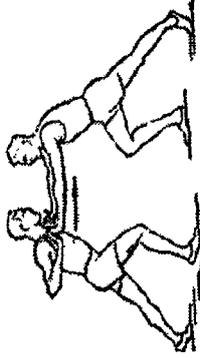
- أ - [وقوف قسماً - تشب - الظهر - مواجهة ((:)).
- ب - [رفع العضدين - مقاومة الزوميل، مقابلة تشباً - الساعدان أماماً - مسك عضفى الزوميل].
- مقاومة الزوميل.



(٢٠٩)

الوضعية الابتدائية،

- أ - [وقوف الطمن أماماً - مواجهة - الارتفاعان أماماً - تشبيك].
- ب - [مقاومة مد ذراعي الزوميل].
- ب - [وقوف الطمن أماماً - مواجهة - الارتفاعان - تشب على الصدر].
- مد الذراعين ضد مقاومة الزوميل.



(٢١٠)

الوضعية الابتدائية،

- أ - [وقوف قسماً - تشب - الظهر - مواجهة - الذراع اليمنى جانباً - حافلاً خلفاً والبسرى أمام الصدر].
- ب - [وقوف قسماً - تشب - الركينين وتقبل للأمام لمقاومة التحرك ضد مقاومة الزوميل ((:)).
- ب - [وقوف قسماً - تشب - الركينين نصفاً - الذراع أماماً - مسك يد الزوميل من الرشح والآخرى على ظهر الزوميل - مواجهة الظهر].
- شد الزوميل من الذراع للتحقق.



(٢١١)

الوضعية الابتدائية،

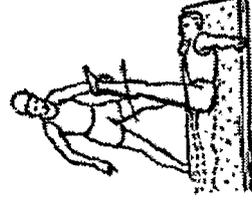
- أ - [انبطاح - الكفان أسفل الجبهة - الظهر - مواجهة].
- ب - [تبادل رفع الساقين خلفاً ضد مقاومة الزوميل].
- ب - [جتر قسماً - مواجهة الظهر - مسك عضفى الزوميل].
- مقاومة الزوميل.



(٢٠٦)

الوضعية الابتدائية،

- أ - [وقوف - الارتفاعان جانباً - الجنب - مواجهة].
- ب - [رفع الركينين عالياً - ٩٠° عن الأرض ضد مقاومة الزوميل ((:)).
- ب - [وقوف قسماً - مواجهة الجنب].
- مقاومة الزوميل.



(٢٠٧)

الوضعية الابتدائية،

- أ - [وقوف - مسك المشد خلفاً - الذراع عالياً - القوس خلفاً قليلاً - الظهر - مواجهة].
- ب - [مد وإلحاح أماماً ضد مقاومة الزوميل].
- ب - [وقوف الوضع أماماً - الارتفاعان أماماً - مسك خلف الزوميل].
- مواجهة الظهر - مسك ذراع الزوميل - من الرشح والآخرى.
- جذب الزوميل للتحقق.



(٢٠٨)

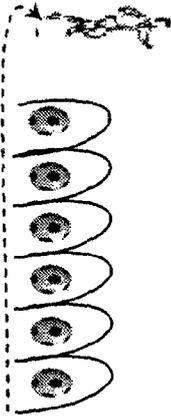
الوضعية الابتدائية،

- أ - [وقوف قسماً - تشب - الركينين نصفاً - ذراع جانباً - مواجهة الجانب ((:)).
- ب - [لف الجذع أماماً جانباً ضد مقاومة الزوميل].
- ب - [وقوف الطمن أماماً - ذراع أماماً - مسك ذراع الزوميل من الرشح - الجنب - مواجهة].
- مقاومة الزوميل.



(٢١٨)

الوثب من على كرات طيبة بالقدمين معا (يمكن وضع الكرات في أشكال غير مستقيمة)



(٢١٩)

تبادل دفع وسادة الملاكمة باليدين بالتبادل



تدريبات البيوميتري

(٢١٦)

القفز من فوق صندوق ثم الارتداد للقفز فوق الصندوق الثاني مباشرة دون توقف



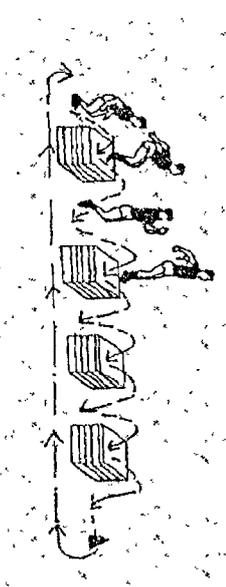
(٢١٧)

الوثب من فوق الحواجز بالقدمين معا دون توقف.



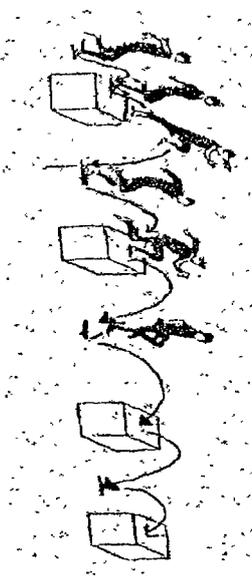
(٢١٤)

القفز من فوق صندوق ثم الارتداد من على الأرض بقوة ولأعلى للقفز فوق الصندوق التالي.



(٢١٥)

الوثب من فوق الصندوق على الأرض ثم الارتداد للوثب فوق الصندوق الذي يليه (بقدم واحدة بالتبادل) .

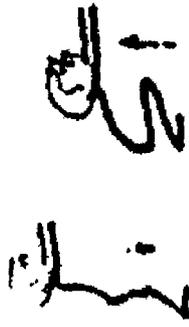


تدريبات تحمل القوة الفردية



(٢٢٥)

الوقوف الجانبي على رجل واحدة وكلتا اليدين للأمام مع المحافظة على الاتزان -
تؤقوف على ركلة واحدة ولاارتكاز على يدين - الرجوع إلى وضع البداية.



(٢٢٦)

الوقوف الجانبي نه شي ومد الرجلين من الركبة (الوقوف، في لهما، وقوف).



(٢٢٣)

الارتكاز على كلتا اليدين والقدمين - شي ومد اليدين.



(٢٢٤)

الارتكاز على كلتا اليدين ثم عمل حركة شي ورفع الركبتين من المخذ للأعلى.

(٢٢٠)



الابتطاح والارتكاز على كلتا اليدين مع تناول حركة اليدين للأمام وللخلف.

(٢٢١)



٥٢٤ -

الوقوف الجانبي ثانيا مع حركة اتحاء جذع واليدان للأمام ثم للوقوف.

(٢٢٢)



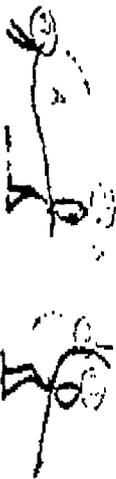
تؤقوف الجانبي - الوقوف بوضع الارلسام مع مس زرع بكلتا اليدين - الارتكاز على اليدين والقدمين -
الابتطاح بشي اليدين من المزالين.

(٢٢٣)



يقف A خلف زميله
ويمسكه من كتف اليمين للخلف
- فده للأعلى من المرتفعين.

(٢٢٤)



يرتكز A على كتف اليمين
- ويقف B خلف زميله ويمسكه
من اليمين ثم يرفعه للأعلى مع
عمل تقوس الظهر.

(٢٢٥)



يرسّفتقي A مع شمس
اليمين - يرتكز B على يدي
زميله ثم فتح اليمين إلى
يمين.

تدريبات زوجية

(٢٣٠)



يقف A فتحاو بعمل زميله من
اليمين أو اليمين بكاف اليمين - يكون B
في حالة اتزان ثم يرفع ويخفض الجذع.

(٢٣١)



الجلوس والارتكاز على الأيدي
من الخلف مع استقامة الأقدام من الأعلى
في مكانية الزميل.

(٢٣٢)



يقف A على ركبتيه واحدة
والأخرى مرفوعة على اليمين -
يجلس B على اليمين خلف
زميله ويمسكه من رجليه واحدة
ومقابل يديها ضد الحركة للأمام
والخلف.

(٢٣٧)



يرتكز A على الساعدين بينما يمسك B زميله
من الشرايين ويساعده على
الحركة للخلف.

(٢٣٨)



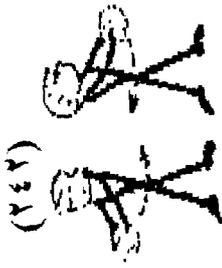
يقف A خلف زميله ويرفع رجليه للأعلى
- يرتكز B على كتف اليمين ثم يرفع الجذع
للأعلى بمساعدة زميله الذي يمسكه من الورك.

(٢٣٩)



يقف الاصحى الذي يجلس
بعضهما مع مسكه كل منهما يد
زميله باستقامتها - مسحب الزميل
الاتجاه المقابل.

تدريبات فردية بالأدوات و الأثقال



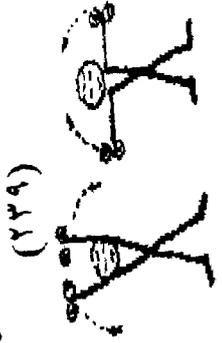
(٢٤١) التوقف قداماً مع مسك الكرة الطرية بكفينا اليدين ثم تدوير الجذع اليأسار واليمين.



(٢٤٢) اليأسور جالسيا عليها رجل واحدة اليأسور الي قدام مساندة للأضلاع مع مسك الكرة الخفيفة بكفينا اليدين للأضلاع ثم عمل حركة دائرية للجذع.



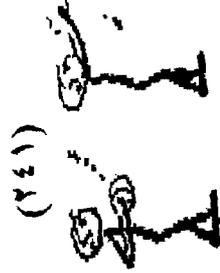
(٢٤٤) التوقف قداماً مع مسك الكرة خفيفة بكفينا اليدين للأضلاع مع عمل حركة دوران للأضلاع 90 درجة على كرة واحدة ثم الانتقال على الكرة الأخرى.



(٢٣٩) التوقف قداماً مع مسك الكرة خفيفاً يد للأضلاع - رفع للأضلاع جانبياً.



(٢٤٠) التوقف الجالسي قداماً مع مسك الكرة في كل يد للأضلاع - تدوير جذع من اليمين واليسار خلفاً.



(٢٤١) التوقف جالسيا قداماً مع مسك الكرة الخفيفة بكفينا اليدين أمام الصدر - رفع الكرة للأضلاع ومستوية الرأس ثم تدويرها على الجذع.

(٢٣٦)



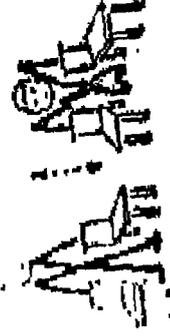
التوقف بين كرسيين والإستناد عليهما بكفينا اليدين - تدوير الوركين مع عمل حركة مستقيمة للرجلين للأمام والخلف.

(٢٣٧)



التوقف بين كرسيين والإستناد عليهما بكفينا اليدين - تدوير الوركين والوركيتين مع حركة الوركين للأمام والخلف.

(٢٣٨)



التوقف بين كرسيين والإستناد عليهما بكفينا اليدين - تدوير الوركين والوركيتين مع عمل حركة الوركين للأمام والخلف.

تدريبات زوجية بالأدوات

(٢٥٧)



يجلس A وقفاً مع مسك الكرة الطرية
بين يديين خلف الرأس - يقف B على الركبتين
أمام زميله ويمسكه من كتفا الأمامين - يتكفل A
بشي الجلوس الطويل ويمسك الكرة أمام الصدر.

(٢٥٨)



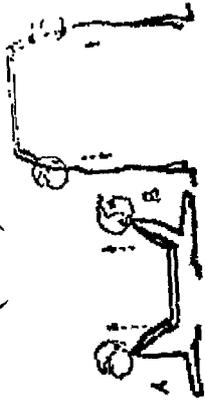
يستلقي A مع مناوله الكرة الطرية بكاتا
اليدين من الصدر إلى زميله الذي يقف أمامه
ثم يتبادل اللاعبان المناولات.

(٢٥٩)



يجلس A جاثياً قفصاً مع مسك
الكرة الطرية يقف اليدين خلف الرأس -
يجلس B على الكعبين أمام زميله
ويمسكه من كتفا الخلفيين - يحصل A
حركة باليدين للأمام والخلف.

(٢٦٠)



يجلس اللاعبان على الكعبين ويقفوا أحدهما إلى
أخرها مع مسك هبلين مطاطيين في الأيدي - ينهش
اللاعبان ويستكمل العيلون من الأعلى.

(٢٦١)



يقف A جاثياً على رجل واحدة
على الصندوق مع مسك لهبئة وبعد
تحويل المطاط باليدين - يقف B خلف
زميله ويمسك الهبئة الأخرى للعبيل -
يحصل A حركة الصندوق على الصندوق
برجل واحدة.

(٢٥٤)



يجلس اللاعبان متكئين
قفصاً مع مناوله الكرة الطرية إلى
الزميل من الصدر.

(٢٥٥)



يقف اللاعبان متكئين
مع محاولة كل منهما اقتراح
لكرة من يديه زميله.

(٢٥٦)



نفس التوضيح السابق
لكن من فوق الرأس.



(٢١٨)

الاستلقاء على المصطبة ثم دفع
توازن من الصدر (الذراع من الأمام).

(٢١٩)



تمسك بفتحة الوركين.

(٢٧٠)



التمسك بضم الوركين.



تدريبات بالإثقال
(٢١٥)

الاستلقاء ثم سحب الوزن للأمام
كلتا اليدين (المضلة أو لرسبة الثلجية).

(٢١٦)



الاستلقاء ثم سحب الوزن
بكلتا اليدين للأمام.

(٢١٧)

السدح من الجولوس



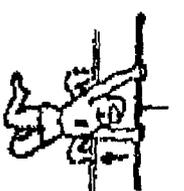
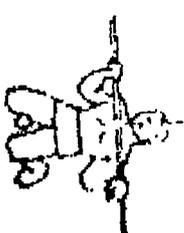
دفع العزلن والوجه أمام
الوجهين.



(٢١٢)

تسحب من الأضغى إلى
مستوى الكتف.

(٢٢٣)



التسحب من الأضغى إلى الكتف
للأمام والكتف.

(٢١٤)



تسحب المضلة للأمام
تأخرية (الأكيلوب الفرنسي).

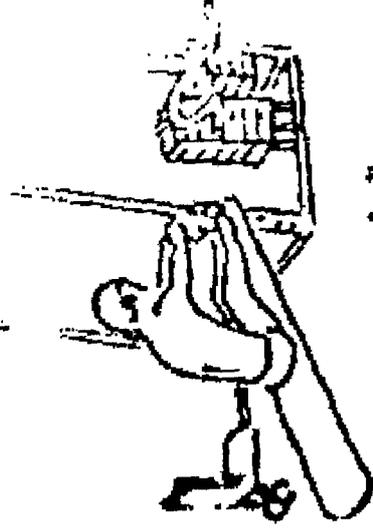
(٢٧٣)

تمرير تشوية عضلات الساق الخلفية



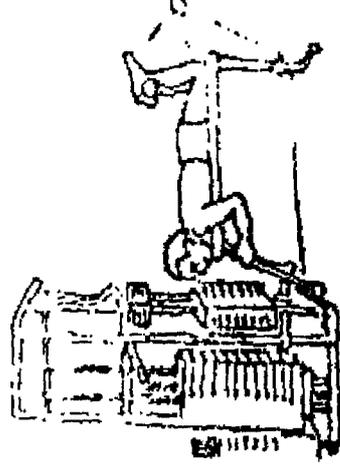
الوقوف على الأستقام
بإستخدام مكان مرتفع اللبلا.

(٢٧٢)



الجوس على مصطبة
والرجلان للأعلى.

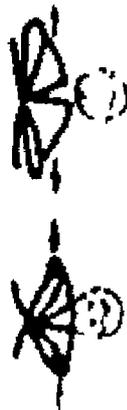
(٢٧١)



نسي الرجلين مع الوزن من وضع
انطاح على المصطبة (عضلات الخذ -
من الخلف).

(٢٧٠)

(٢٨٠)



الجلوس بتقطع الأرجلين
مع فتح وضع الركبتين.

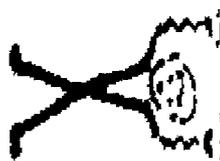
تدريبات التهدئة الفردية

(٢٧٧)



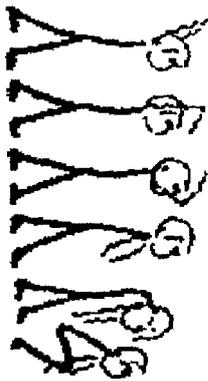
الاجتماع للكلم مع ارتقاء اليدين
بخفضهما للأمام - كغير الوضع لليدين
، اليأس.

(٢٧٤)



الوقوف قفص واليدين علىالربيع فتح
الأصابع - حركة احدى ارجلها للمساعدين .

(٢٨١)



المشي مع حركة ارتقاء اليدين
، الانتقال إلى وضع الاجتماع ثم للأمام.

(٢٧٨)



الجورى بشدة منخفضة مع
حركة التركية للتحفظ - اجتماع الجذع -
خلفن اليدين للأمام بالارتقاء.

(٢٧٩)



الجلوس بتقطع الأرجلين
مع حركة الأرجل للأمام.

(٢٧٥)



الوقوف قفص واليدين عليها ثم خلفن
من خلف الرأس.

(٢٧٦)

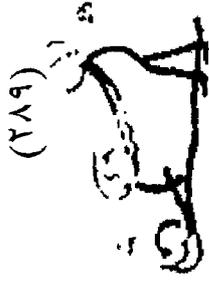


الوقوف قفصا - ليدان
تحتيين مع حركة للمساعدين

(٢٨٢)



الاستلقاء - نسيان الركبتين
مع بعضهما حركة دائرية
للمساعدين والرسن اليدين.



(289) يستلقي A واليدان علانيا - ويمسك B زميلة من اليدين ويرفعهما للأعلى - ينقل A الجنوس الطويل - يصل B حركة اهتزازية ليدى زميله.

(290)



يستلقي A مع رافع الرجلين للأعلى - ويمسك B رجلي زميله ثم يحركها بشكل اهتزازي.



(287) الجنوس ثلثا بالارتكاز على كتف اليدين - الركبتين للخارج - يرفع ويضع الرجلين.

(288)



الاستلقاء مع رفع الرجلين علانيا - خفض الرجلين متبنيين من الركبتين.

التدريبات الزوجية

(288)



يستلقي A مع رافع واحدة للأعلى - ويمسك B زميله - يسن القدم مع عمل حركة اهتزازية للرجل.

(283)



الاستلقاء شوا ثم مد الركبتين فتحا.

(284)



الاستلقاء تقوسا - حركة اهتزازية لعضلات الرجلين.

(285)



الاستلقاء - استرخاء عضلات اليدين والجذع والرجلين.



(298) المشي على الركبتين مع تدوير الجزء لليمين واليسار.



(299) المشي على الركبتين مع تدوير A زويله من رجليه

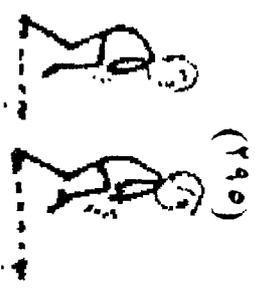


(297) المشي مع حركة الوركين للأعلى وللخلف والأمام.

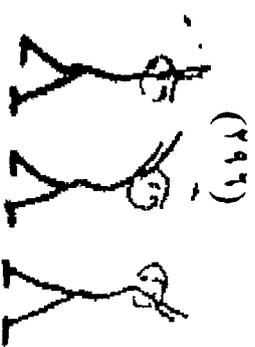
تدريبات من الحركة



(294) المشي بخطوات متساوية مع حركة اليد للوحي.



(295) المشي مع لمس الركبة للسرعة عتيا.



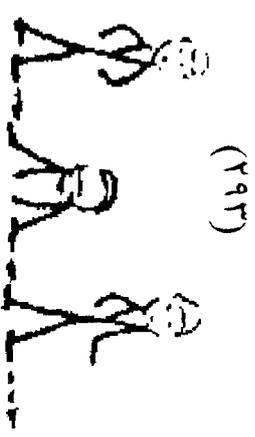
(296) المشي مع حركة الوركين للأعلى وللخلف والأمام.



(291) يبدف B زويله من الكتفين بعناء الوحي.



(292) المشي مع حركة كتفا يبدون للأمام وللخلف والأمام.



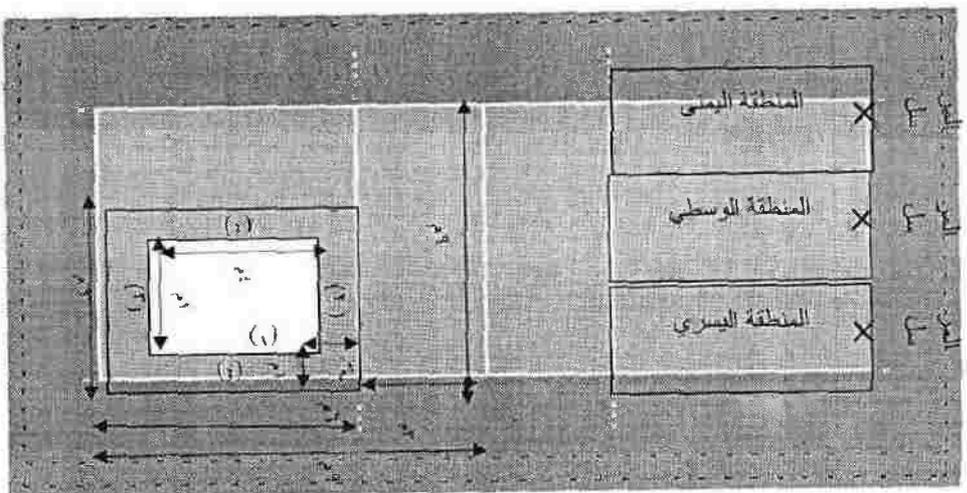
(293) المشي للوحي ثم قضاء الوحي للأمام مع لمس الأرض بالكتفين.

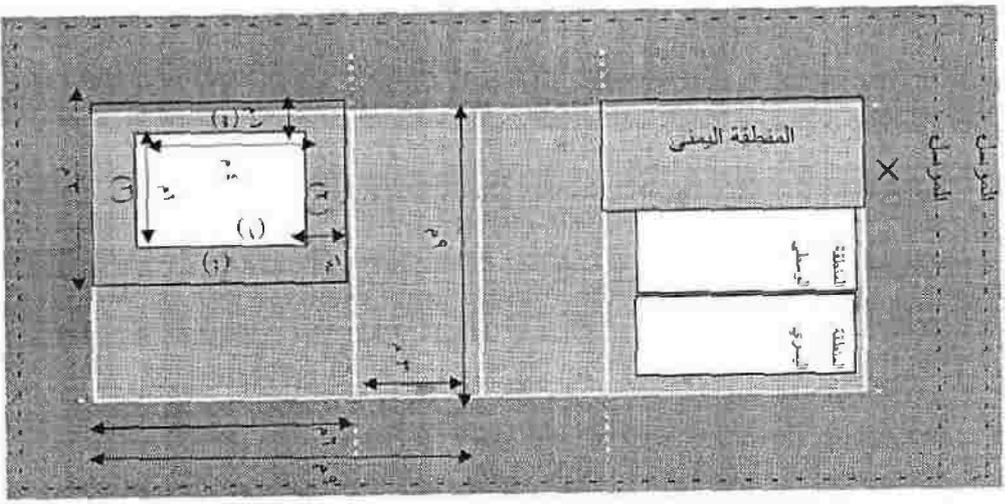
مرفق رقم (١٦)

التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي

تدريبات أرقام (١) (٢) (٣)

اسم التمرين /	أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب مع المناطق الثلاثة في مركز (١)
الهدف من التمرين	أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (١)
المرحلة المنبئية	رجال بكل درجاته
الأدوات اللازمة للتمرين	ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع ٢م ، كرات طائرة قانونية
	<ul style="list-style-type: none"> - يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (١) - يرسم خط موزي للأخط الجانبى الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٦م . - يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموزي لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموزي لخط النهاية ١م . - الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبيئة بالشكل تدل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختبار . - تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات . - يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب (المناطق) بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط في الملعب الآخر في منطقة الهدف المبين بالشكل - يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي المواجه من أعلى مع الوثب - يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية
مواصفات الأداء	التكرار = ٢ × ١٠ . الراحة بين المجموعتين = ٣ ق
حساب الدرجات	<ul style="list-style-type: none"> - يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة . - إذا سقطت الكرة على أى خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى . - أى خطأ قانوني في الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب لها درجة (صفر) حتى لو سقطت في أى منطقة من المناطق





تدريبات أرقام (٧) (٨) (٩)

أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (٥) أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من اسن المناطق الثلاثة في مركز (٥) رجال بكل درجاته

ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع ، كرات طائرة قانونية

- يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (٣)

- يرسم خط موزايي للخط الجانبى الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٦م.

- يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموزايي لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموزايي لخط النهاية ١م .

- الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبنية بالشكل تدل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختيار .

- تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات .

- يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب (الساق) بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط في الملعب الآخر في منطقة الهدف المبين بالشكل

- يجب أن يردى اللاعب الإرسال الأمامي المواجه من أعلى مع الوثب يجب أن يوردى الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية

التكرار = ٢ × ١٠ . الراحة بين المجموعتين = ٣ ق

- يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة .
- إذا سقطت الكرة على أى خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى .
- أى خطأ قانوني في الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس

حساب الدرجات

مواصفات الأداة

تدريبات أرقام (١٠) (١١) (١٢)

اسم التصرين / أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (٥)
الهدف من التصرين التحكم في ارتفاع الكرة المرسلة
المرحلة السنوية شباب تحت ١٩ سنة

الأدوات اللازمة ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع
للتصرين كرات طائرة قانونية، حامل اعلاء حبل يرتفع عن اعلي الشبكة بـ ٥٠سم ويعرض للملعب

- يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل
- يرسم خط موازي للخط الجانبى الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٦م .

- يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازي لخط الجانب وكذلك المسافة بين

عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهاية ١م .

- الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبينة بالشكل تدل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختبار .

- يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بالكرة علي أن تمر بين الشبكة والحبل

- يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب

- يجب أن يؤدي الإرسال فى خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية

- يتم أداء الإرسال فى الفترة الزمنية ما بين ٥ : ٦ ث

التكرار = ١٠ × ٢ . الراحة بين المجموعتين = ٣ ق

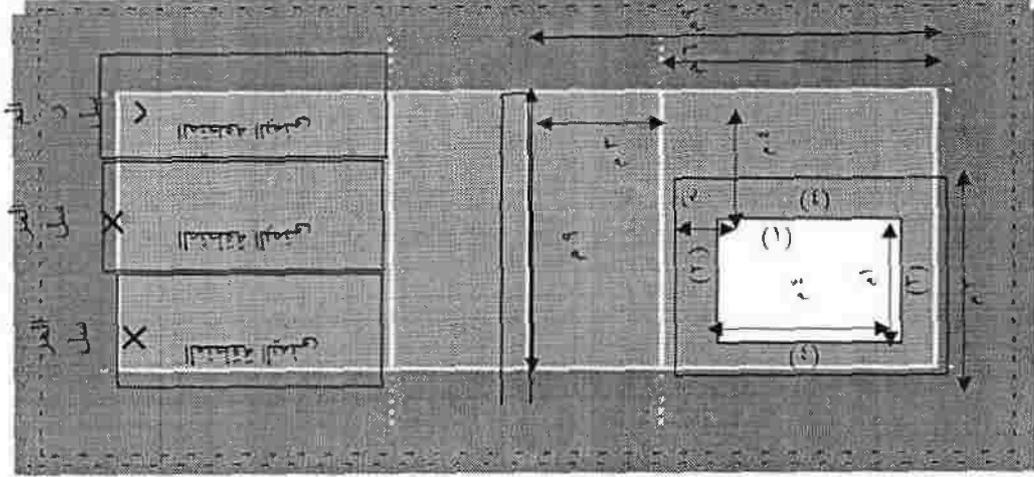
- يتم تغيير الاداء الخططي للإرسال واعددهم (٦) أداءات علي المركز المحدد من حيث :

- توجيه الإرسال الي (المكان الخالي - اتجام حركة المعد من الخلف للامام - بين لاعبين)

(علي اللاعب البديل - علي أخر لاعب ارتكب خطأ - علي لاعب مشارك في الهجوم ويكون

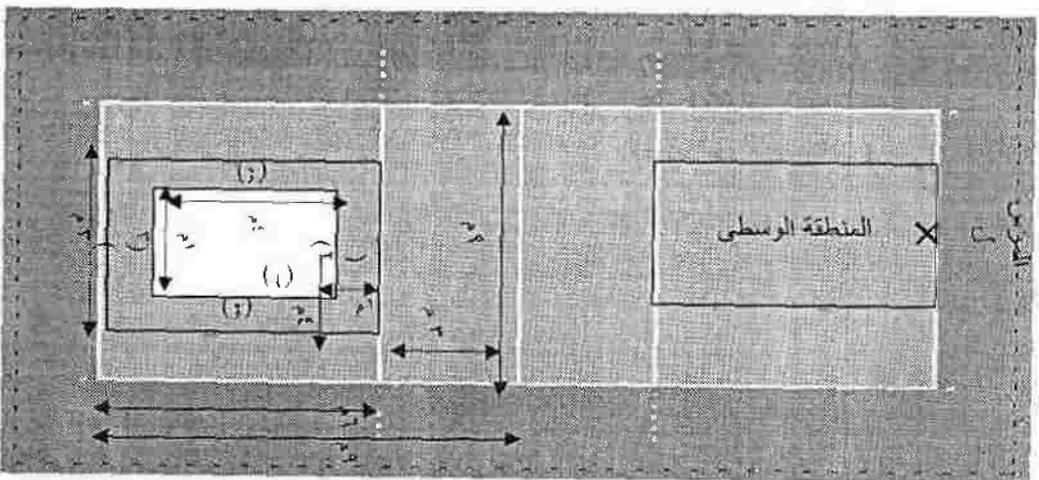
خارج تشكيل استقبال الإرسال) . وكل أداء يكرر ١٠ × ٢ براحة = ٣ ق بين المجموعتين

(الشروط



قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب

(التكتيكى) من المنطقة الوسطى فى مركز (١)



قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب
(التكتيكي) من المنطقة الوسطى في مركز (1)

تدريبات أرقام (13) (14) (15)

اسم التمرين / أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (1)

الهدف من التمرين التحكم في ارتفاع الكرة المرسله

المرحلة السنية شباب تحت 19 سنة

الأدوات اللازمة ملاعب كرة طائرة قانونية، حامل اعلاجة حبل يرتفع عن اعلي الشبكة بس 50سم ويعرض الملعب

للاتمرين

- يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل

- يرسم خط موازي للخط الجانبى الأيمن ويبعد عنه 3م ويصل خط

المنطقة الأمامية بخط النهائية طوله 6م.

- يتم رسم مستطيل أبعاده 4 x 1م بحيث تكون المسافة بين طول

ضلع المستطيل الموازي لخط الجانب وكذلك المسافة بين

عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهائية 1م .

- الأرقام الموجودة بال دائرة داخل المناطق المبينة بالشكل تدل على الدرجة

موصفات الأداء التى يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة فى المنطقة وفقا لشروط الاختبار .

- يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بالكرة على أن تمر بين الشبكة و الحبل

- يجب أن يودى اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب

- يجب أن يودى الإرسال فى خلال 8 ثوان وبطريقة قانونية

- يتم أداء الإرسال فى الفترة الزمنية مابين 5 : 1 ث

اللكرار = 2 x 10 . الراحة بين المجموعتين = 3 ق

- يتم تغيير الاداء الخططى للإرسال وعدادهم (1) أدوات على المركز المحدد من حيث :

- توجيه الإرسال الي (المكان الخالي) - اتمام حركة المعد من الخلف للامام - بين لاعبين (

على اللاعب البديل - على أخر لاعب ارتكب خطأ - على لاعب مشارك فى الهجوم ويكون

خارج تشكيل استقبال الإرسال) . وكل أداء يكرر 10 x 2 براحة = 3 ق بين المجموعتين

الشروط

تدريبات أرقام (١٦) (١٧) (١٨)

اسم التمرين أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (١)
الهدف من التمرين التحكم في ارتفاع الكرة المرسله
المرحلة السنية شباب تحت ١٩ سنة
الأدوات اللازمة ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع
التمرين كرات طائرة قانونية، حامل اعلاة حبل يرتفع عن اعلي الشبكة بـ ٥٠سم ويعرض الملعب

- يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل
- يرسم خط موازي للخط الجانبي الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٦م.

- يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازي لخط الجانبي وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهاية ١م .

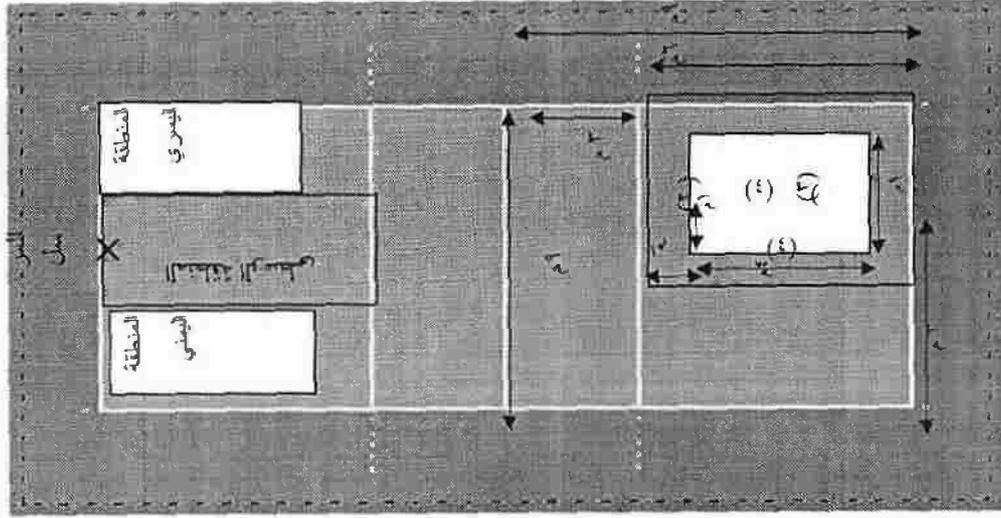
- الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبينة بالشكل تدل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشرط الاختبار .

- يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بالكرة علي أن تمر بين الشبكة والحبل
- يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب
- يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية
- يتم أداء الإرسال في الفترة الزمنية ما بين ٥ : ٦ ث

التكرار = ٢ × ١٠ . الراحة بين المجموعتين = ٣ ق

- يتم تغيير الاداء الخططي للإرسال وعددهم (٦) أداءات علي المركز المحدد من حيث :

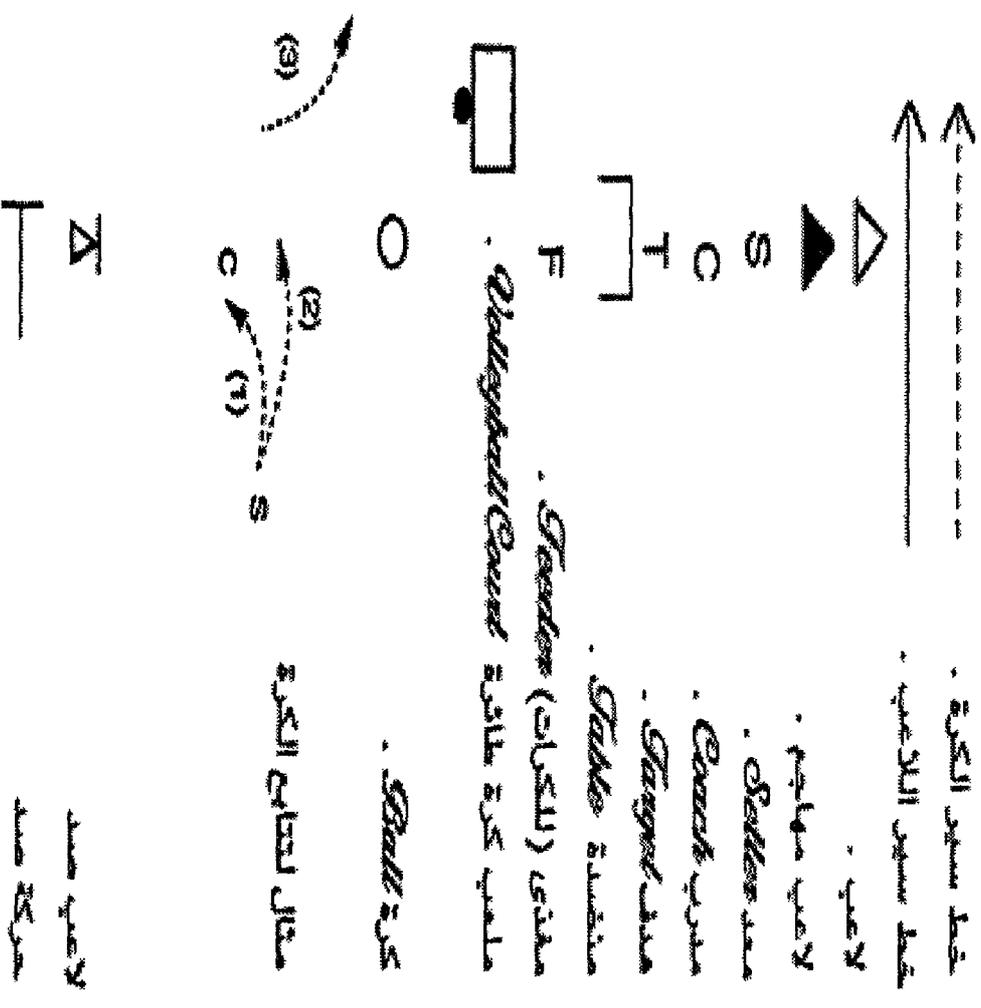
- توجيه الإرسال الي (المكان الخالي - اتجاه حركة المعد من الخلف للإمام - بين لاعبين)
(علي اللاعب البديل - علي آخر لاعب ارتكب خطأ - علي لاعب مشارك في الهجوم ويكون خارج تشكيل استقبال الإرسال) . وكل أداء يكرر ١٠ × ٢ براحة = ٣ ق بين المجموعتين



تمرينات الهجوم

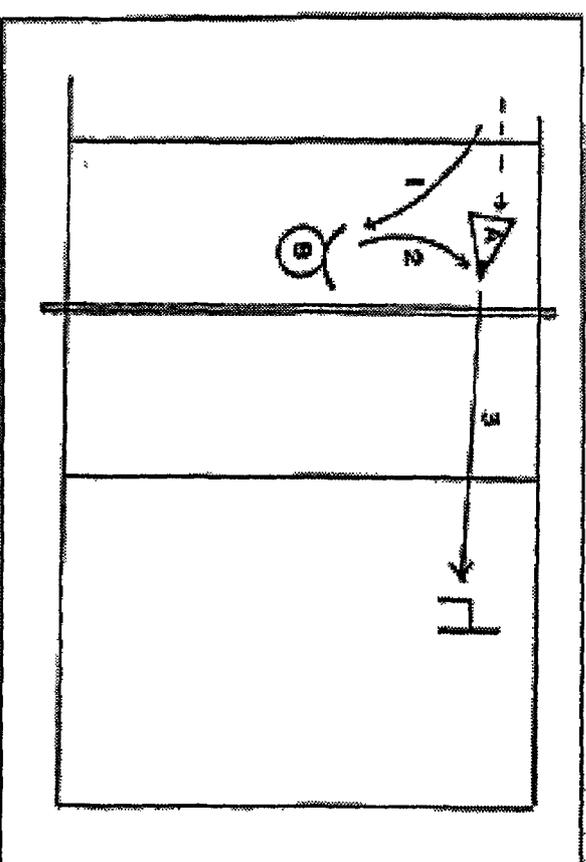
« ايضاح الرسوم :

- (١) رافع . وضع البداية ، تحرير مواجه . الاعداد .
- (٢) رافع ، المكان اللاحق ، تحرير مواجه ، الاعداد .
- (٣) رافع ، وضع البداية ، تحرير من اسفل باليهين أو الرسم .
- (٤) رافع ، المكان اللاحق ، تحرير من اسفل باليهين معاً أو الرسم .
- (٥) مهاجم ، وضع اليد ، ضرب ساق ، وضرب مواجه .
- (٦) مهاجم ، مكان لاقح ، ضرب ساق ، وضرب مواجه .
- (٧) حائط صد ، وضع البداية .
- (٨) حائط صد ، مكان ملاحق .
- (٩) ارسال .
- (١٠) غطس أو مسرعة .



تدريب رقم (١٩)

- يحاول اللاعب "A" أثناء فترته للكورة ان يضربها باتجاه الهدف أو أي هدف ، فسي الاحادية الأضري العكسية من اللعب داخل منطقة الدفاع .
 - يراعى الترخيم بالضرب في اتجاهات مختلفة من الجزء الخلفي للمطعم لمحاولة ضربها اسفل خط الـ ٣م ويجب ان يكون ضربها في زاوية حادة .
 - ضرورة التنبه على اللاعبين ان يكون الضرب دائما باتجاه الهدف .
 - يشترك للمدرب توجيه عملية الاحماء والضرب .
 - من الممكن استعمال هذا التوريب بأشكال مختلفة من الاحماء .
 - يراعى الدوران عقب كل خمس ضربات .
 - من الممكن في مرحلة متقدمة التفرج في عدد الضربات للالتزح .
- ٢٠٠٥ ، ١٥ ، ٢٠٠٥
- يراعى ضرورة مواجهة اللاعب المضرب الناجمة والفاصلة .
 - يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجمة والفاصلة .
 - يجب مراعاة السوائل على المرحح السريعة .



- 332 -

- الفرض *Propose* : افساد - ضرب شجور من *Bed Spinning Offsets*
- عدد اللاعبين *Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، مقعد
- وصف التدريب *With Description* :
- يجرى اللاعب "A" التواجد في المنطقة المتاخمة الكورة إلى اللاعب "B" ليتم اللاعبو باسنادها اللاعب "A" الذي يكون قد بدأ في أخذ خطوات الاتهاب لضربها .

تدريب رقم (٢٠)

على باقى اللاعبين الاستعداد لتدريب على النحو التالي :

- على اللاعب "C" الرجوع من الخطر تمرير الكرة *Over Shoulder* للاعب "A" أو "B" من خلف المرمى والذي عليه ان يمد يده الى اللاعب "B" الذي عليه القيام بالتدريب بعد ان يكون قد قدم إلى المرمى .

- لصور تمرير للاعب "C" الكرة للمحذ عليه ان يشارك مسبقا للتدريب بقرى الممارب "B" .

- يراض في رمي الكرة من لاعب الخطر ان تكون تروق راس المصد تماماً .

- على الحد ان يراض قوس طيران الكرة همسب حارة كل لاعب .

- يجب مراعاة الحفاظ على الحركة السريعة في التمرير للاعبين وكذا التغطية .

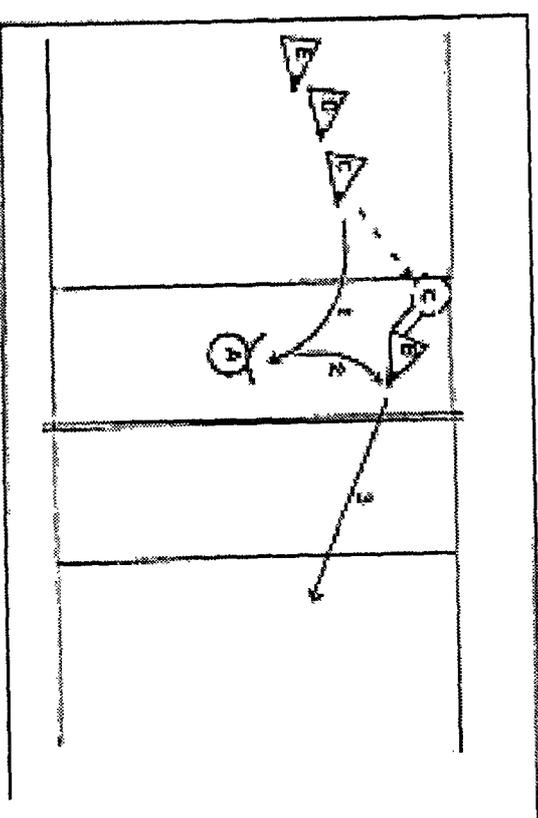
- على المدرب توجيه عمليات التدريب والاعداد ،

- يجب ان يكون هذا التدريب من التدريبات الفنية التي تسمى بسرعة الحركة .

- في فترة الراحة يتناوب فيها اللاعبين العمل .

- من الممكن تدريب هذه مهنة للتدريبات ٢٥ تمرية .

- يستحب للاعب عند التمرير التوجيه والاشارة .



- الفرض *Druggers* : تدريب - تغطية

Spinning, Covering

عدد اللاعبين *Over 6* : فريق (٦ لاعبين)

- الاختصاصات *Goalkeepers* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Small Movements* :

... يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

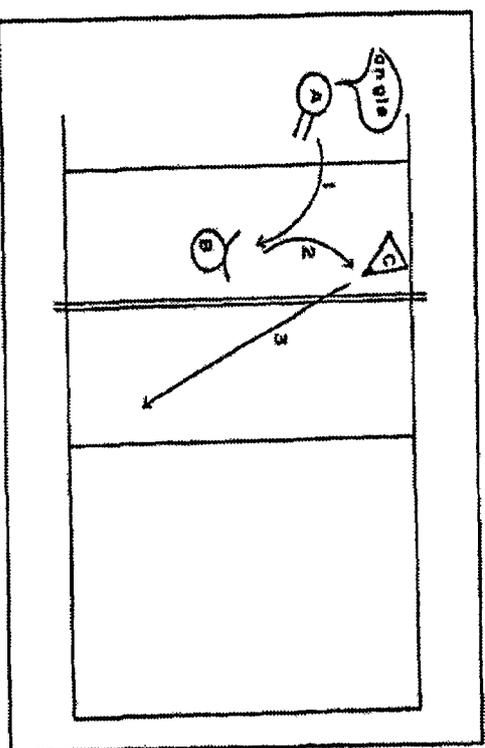
- اللاعب "A" ينادى منطقة الهجوم في مركز (٢) للمضيام بهام

الاعداد للكرات القادمة اليه من اللاعبين الراغبين في تطل داخل منطقة

المطاع .

تدريب رقم (٢١)

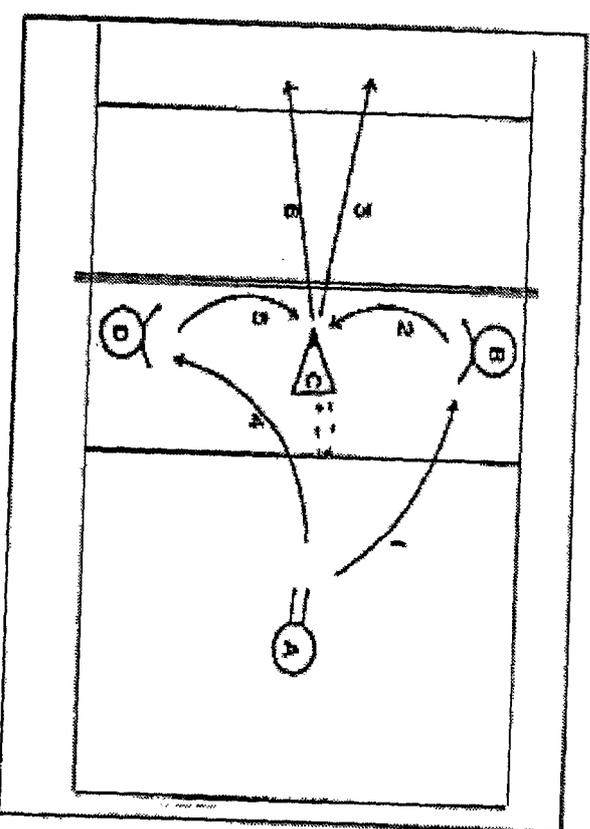
- بمجرد قيام اللاعب "C" بالوثب على اللاعب "B" (العد) ان يصيح أو ينادي بكلمة إما (خط) أي في خط مستقيم (*Straight*) ، أو كلمة (زاوية) (*Skaggle*) أي ضرب بزاوية .
- على اللاعب "C" ان يضرب أسفل الخط خط الـ ٣ م . أو بزاوية - بكرر التدريب باستمرار .
- انظر شكل (١٦٠) للاحظة خط سير الكرة وترتيب العمل .
- يفيد هذا التدريب في تنمية سرعة التفكير في الهواة عند الضرب .
- على المدرب توجيه الضرب أو الاعداد .
- يتناوب اللاعبون العمل عقب (٥) ضربات هجومية .
- يحدد اللاعب عدد محدد للضرب الهجومي .
- يحتسب للاعب عدد الضربات الناجحة في زاوية كذلك يحتسب للاعب عدد الضربات الناجحة المستقيمة .
- في مرحلة لاحقة يمكن توجيه الضرب من مركز "C" .



- الفرض *Suppose* : اعداد - ضرب هجومي
- *Set Spiking Stroke*
- عدد اللاعبين *Ok ٥ Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipment* : كرتان
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٣ م بتمرير الكرة للاعب "B" الواقف في مركز (٢) كمد الذي عليه ان يمدها إلى اللاعب "C" من مركز (٤) ليقوم بالضرب .

تدريب رقم (٢٢)

- يقوم اللاعب "B" بمهمة إبعاد الكرة للاعب "C" ليقوم بالضرب من المنتصف .
- في نفس اللحظة يقوم اللاعب "A" برمي الكرة مرة أخرى لـ "D" الواقف بقرب الخط الجانبي الأخرى في مركز (٤) الذي عليه أن يحميها للاعب "C" الذي أنهى الضربة الأولى لتوجه بضميرها في زاوية أخرى مختلفة عن زاوية الضربة الأولى .
- يجب من إعاة المحافظة على سرعة التصرف .
- يقيد هذا التدريب في تنمية سرعة التركيز لدى الضاربين .
- على المدرب توجيه مهارات الإعداد والضرب .
- يتناوب اللاعبون العمل عقب (١٥) ضربة (عدد الكرات) .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجحة والفاشلة من العدد الكلي .
- يحتسب لكل لاعب قام بالأعداد وعدد مرات الإعداد الناجحة .

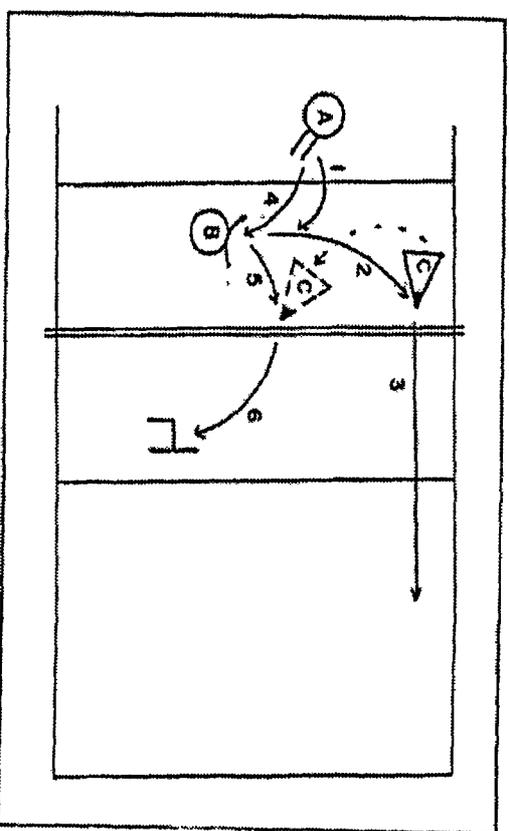


- التوضيح : أعداد - ضرب هجسوس
- *Drill Description*
- عدد اللاعبين : ٤ لاعبين
- الاحتياجات : Equipments : (١٥) كرة .
- وصف التدريب : *Drill Description*
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الضلع (الملعب الخلفي - *Back Court*) برمي الكرة للاعب "B" الواقف بقرب الخط الجانبي عند مركز (٣) .

تدريب رقم (٢٣)

- بالنسبة للتصديرة الأولى يكون اعدادها لتضرب خفيفة اسفل خط ال ٣ م ، ترتدي خط ال ٣م أنظر سبيسر الكرة الأولى ١ ، ٢ ، ٣ شكل (١١٤) .
- بالنسبة للكرة الثانية يكون اعدادها للمتصف وعلى اللاعب الضارب "C" أن يضربها خفيفة على هدف (سقيف) أنظر خط سبيسر الكرة الثانية ٤ ، ٥ ، ٦ .
- الكرة الثالثة يكون اعدادها لتضرب خفيف والرابعة يكون اعدادها فى الالتصيف وهكذا المستمر فى هذا بسرعة .
- يفيد هذا التدريب فى تنمية وإتقان مهارة الضرب فى الاتجاهات المختلفة .
- كما يعمل مع تنمية سرعة التركيز لدى الضاردين المرتبط بالتوجيه .

- على المدرب توجيه مهارات الضرب والاعداد .
- يتناوب اللاعبون العمل عقب (١٥) كرة .
- تحتسب لكل لاعب (٥) كرات فى الاتجاهات الثلاث .
- ضرب المتصف - فى مركز (٤) - زاويا مختلفة .



- الغرض *Purpose* : اعداد - هجوم

Set Off

- عدد اللاعبين *Number of Players* : ثلاث لاعبين

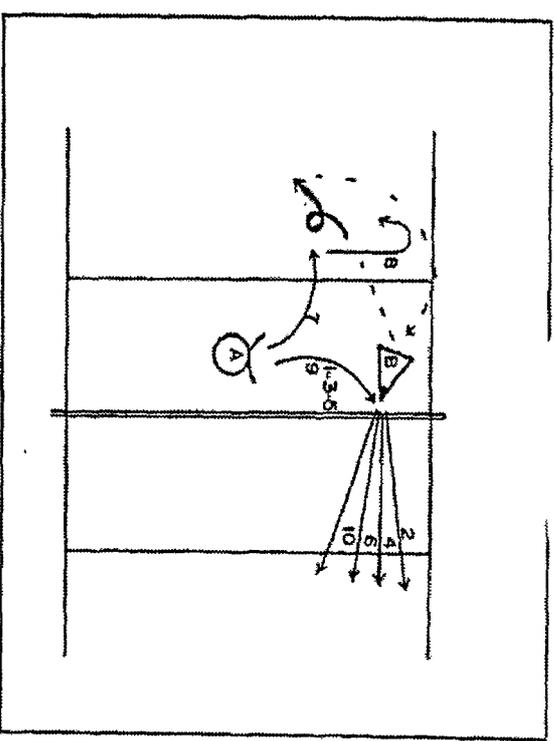
- الاحتياجات *Equipments* : (١٥) كرة ، مقعد

وصف التدريب *Drill Description* :

اللاعب "A" خلف خط الهجوم فى المنطقة الدفاعية *Shooting* يقوم برمي أو تضرب الكرة *Betting* داخل منطقة الهجوم للاعب "B" المد *Betting* الذى عليه أن يقوم بالاصداك إلى اللاعب "C" المهاجم ليضربها فى مركز (١) . (أى ضرب مواجه خط سبيسر) .

تدريب رقم (٢٤)

- بالنسبة للكرة الرابعة يقوم اللاعب "A" برميها داخل الملعب خلف على الـ ٣م (داخل منطقة الدفاع) وعلى اللاعب الضارب "B" الدوران وعمل غطس *Drilling* لتغطية الكرة .
- بالنسبة لكرة الخامسة يقوم اللاعب "A" بإعدادها لـ "B" لضربها . انظر شكل (١٦٥) للاحاطة ترتيب التمرير وتسلسل واتجاهات الضرب وكذا الغطس .
- اشرح وكرر هذا التدريب .
- يفيد هذا التدريب في تنمية واتقان مهارة الضرب في اتجاهات مختلفة .
- يعمل على تنمية سرعة الحركة بالنسبة للكرة الرابعة .
- على المدرب توجيه مهارات الضرب والاعداد .
- يتناوب اللاعبون العمل عقب (١٠) مرات لكل لاعب .
- يحسب لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجمة في الاتجاهات المختلفة - عقب كل تمريرة صحيحة في الاتجاه (٢) ثم (٤) ، (٦) ، ثم (١٠) وهنا يتطلب تكرار العمل .

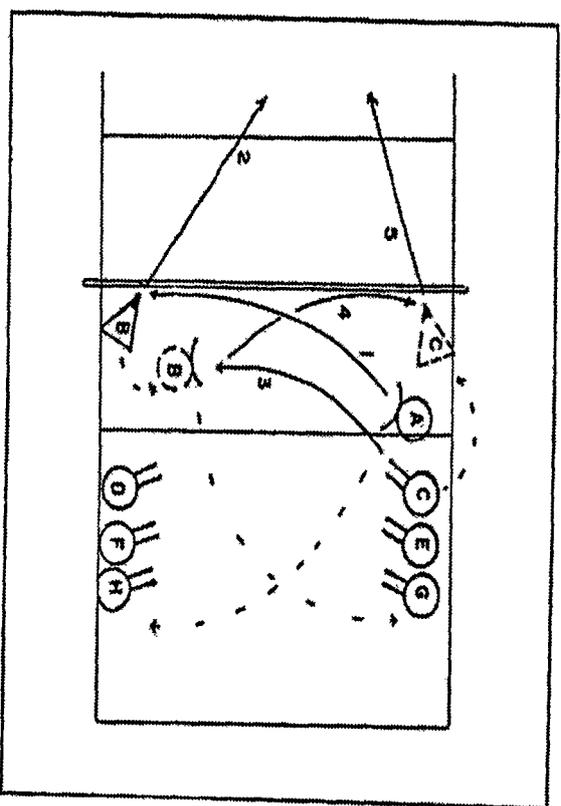


١٦٣

- الغرض : ضرب - غطس
- Spike Dive*
- عدد اللاعبين *One Player* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipment* : كرة ، مقعد
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب المد "A" الواقف في مركز (٢) بإعداد ثلاث كرات في مركز (٤) للضارب "B" ليضربها في اتجاهات مختلفة حسب الترتيب الرضخ بالعكس (١٦٥) .

تدريب رقم (٢٥)

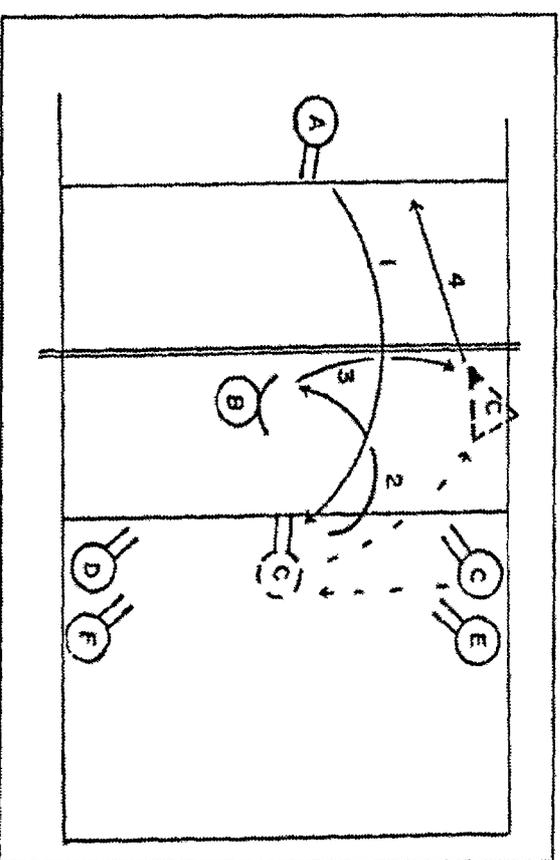
- يقوم اللاعب "A" التواجد في أول القطار اللاعبين في هذا التدريب بالأعداد التقاطع (القطري) للمعلم للاعب "B" في الجانب الاخر ليقوم بضمربها شكل (١٦٨) .
- بمجرد ضمرب اللاعب "B" للكرة ونزوله من الضرب ، يقوم اللاعب "C" التواجد وراء "A" بقتف أو رمي الكرة لـ "B" لاعدامها متقاطعا قطري للاعب "C" لضمربها وذلك بعد أن يكون قد تقدم ليحل محل "A" الذي التحق بقطار الجانب الايسر .
- يجب على كل لاعب أن يعيد الكرة في الحال عقب اداؤه للضرب .
- يجب على اللاعبين متابعة كراتهم والتحرك بعد الأداء في نهاية كل قطار كما سجون بالشكل (١٦٨) الذي يوضح ترتيب التمرير وطريقة تحرك اللاعبين ، والانتقال إلى القطار الاخر .
- اشرح وكرر هذا التدريب بكرة بطيئة عند بدء التنفيذ بمعنى :
 - في مثل هذه التدريبات الكثيرة المدة يفضل أن يتم تعليم التدريب الأول بدون كرة (سجود تمركات) ثم بكرة مسلوكة ثم تنفيذ واقعي .
 - استمر في العمل بسرعة ويقم دوران اللاعبين عقب (٧) ضربات هجومية .
 - ينفذ هذا التدريب أيضا في تنفية سرعة الأداء الحركي لمهارة الاعداد والضرب في وقت واحد وذلك من خلال التناوب السريع ما بين اعداد وضرب الواحد .
 - يترك للمدرب شرح وتوجيه تحركات اللاعبين وكذا مهارة الاعداد والضرب .
 - يجب بعد فترة متقدمة من التدريب أن يلاحظ المدرب انتقال القطار الايمن بالكامل إلى الجانب الايسر والعكس .
 - يحسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب .
 - يسجل لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب في الاتجاه الايمن والاييسر .



- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب هجومي
- Set Spiking Attack*
- عدد اللاعبين *aka Of Players* : ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٧ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :**
 - يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
 - يبدأ اللاعبون من الارقام قطارين ، كل قطار يجران أحد قطري الجانب قطار الجانب الايمن يضم اللاعبين "A" ، "C" ، "E" ، "G" وقطار الجانب الايسر يضم اللاعبين "B" ، "D" ، "F" ، "H" .

تدريب رقم (٢٦)

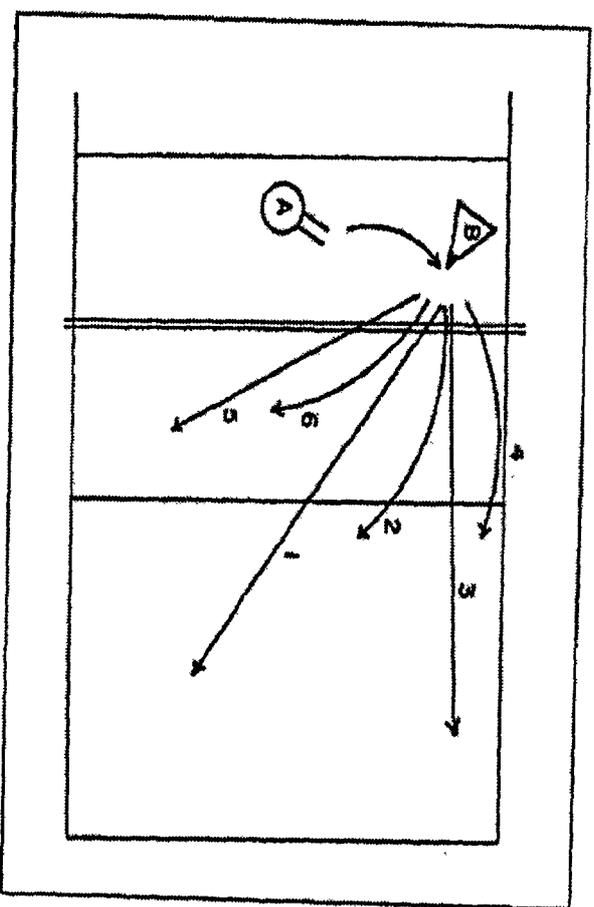
- اللاعبين "C" ، "E" عند خط الهجوم ويقرب أحد خطى الجانب ، بينما اللاعبان "D" ، "F" عند خط الهجوم أيضاً ولكن يقرب الخط الجانبى الآخر شكل (١٧٠) .
- يبدأ اللاعب "A" فى رسي الكرة فى منتصف الملعب وخلف خط ال ٣٠ م وعلى اللاعب الضارب "C" التواجد بجوار خط الجانب الأيمن بسرعة التحرك لاستقبال الكرة . وتسيرها للمعد "B" ، وبعدهما وفى تلك اللحظة على اللاعب "C" أن يتحرك مرة أخرى ليؤدى بجوار خط الجانبى ليأخذ خطوات اقترابه لضرب الكرة. فى نفس اللحظة يجب على اللاعب المعد "B" أن يعد الكرة عالية قرب خط الجانبى شكل (١٧٠) .
- يقوم اللاعب "D" بنفس عمل اللاعب "C" بالنسبة للكرة الثانية القادمة من ناحية "A" . وهكذا .
- اكمل هذا التدريب بسرعة ودعوى الدوران وفق الترتيب الوضوح
- *Setting* - اعداد *Reception* : استقبال
- ٢٠١... الإح كالآتى : استقبال *Spiking* . ضرب
- اقترح هذا التدريب ويفضل أن يتم تعلمه الأول بدون كرة (مجرد تحركات) ثم كرة مسسوكة ، ثم تنفيذ واقعى نظر لكثرة اللاعبين .
- استتمن فى العمل بسرعة ويتم الدوران عقب (١٥) كرة مضروبة .
- يقيم هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة الاستلام من الحركة مع التوجه ثم الضرب مسن الاعداد وذلك مسن خلال تناوب العمل (استلام وضرب للاعب الواحد) .
- يسمح المدرب بأصلاء توجيهات تغيير تحركات اللاعبين .
- من الممكن أن يتم استلامه الكرة باستخدام مهارة التمديد من استلام باليدين معاً .
- يحسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد - الاستلام - الضرب .



- الغرض *Passing, Set, Spiking Attack* : تمرير - اعداد - ضرب هجومى
- عدد اللاعبين *4* : ٤ لاعبين
- ال احتياجات *Equipment* : ١٥ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- اللاعب "A" فى أحد نصفي الملعب وخلف خط ال ٣٠ م ويأخذ اللاعبون فى النصف الآخر من الملعب .
- اللاعب "B" معنأ فى ألقا بقرب الشبكة للقيام بهام الاعداد للاعبين ناحية .

تدريب رقم (٢٧)

- تدريب الكرة الأولى بقوة للركن المعاكس لمنصف الملعب الأخرى
- اتجاه مركز (٥) .
- يكون ضرب الكرة الثانية بقوة أسفل في حين يكون ضرب الكرة الرابعة والخامسة بقوة أسفل الزاوية .
- استمر في الضرب بنفس الترتيب للضربات ، انظر شكل (١٧٧) للاحتكاك اتجاهات الضرب .
- يحدد هذا التدريب في تنمية الإحساس المركب بزوايا الضرب في الاتجاهات المختلفة .
- كما يفيد هذا التدريب في اتقان وتثبيت مهارة الضرب الهجومي من مختلف الزوايا .
- يترك للمدرب في الأول تحديد زوايا الضرب .
- كما يترك له تصحيح زوايا المدخول .
- في فترة لاحقة يترك للاعب حرية اختيار الاتجاه حسب ما يشاء له من وقت المصاح المناسب .
- يمارس التدريب يجب على اللاعب أن يكون حافظاً للدمع ويستطيع أن يضرب الكرة في أي اتجاه .
- يتقارب اللاعبان العمل بعد (٥) كرات .
- يحاول اللاعب أن يحافظ على ترتيب هذه الاتجاهات أثناء التدريب .
- يحسب ويسجل لكل لاعب عدد ضربات الضرب الناجمة والمفصلة الخاصة قبل زوايا حتى تعرف القوى والضعف الزوايا .



- الغرض *Stroke* : ضرب هجومي

Spiking Attack

- عدد اللاعبين *Two Players* : لاعبان

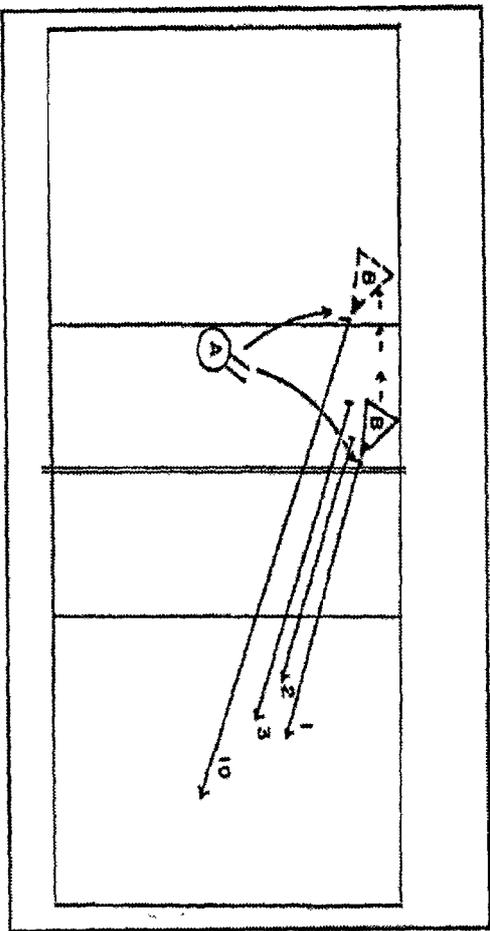
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

و وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يبدأ اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الهجوم بدمج الكرات عالية في سرعات متتالية للضرب "B" الواقف في مركز (٤) .

تدريب رقم (٢٨)

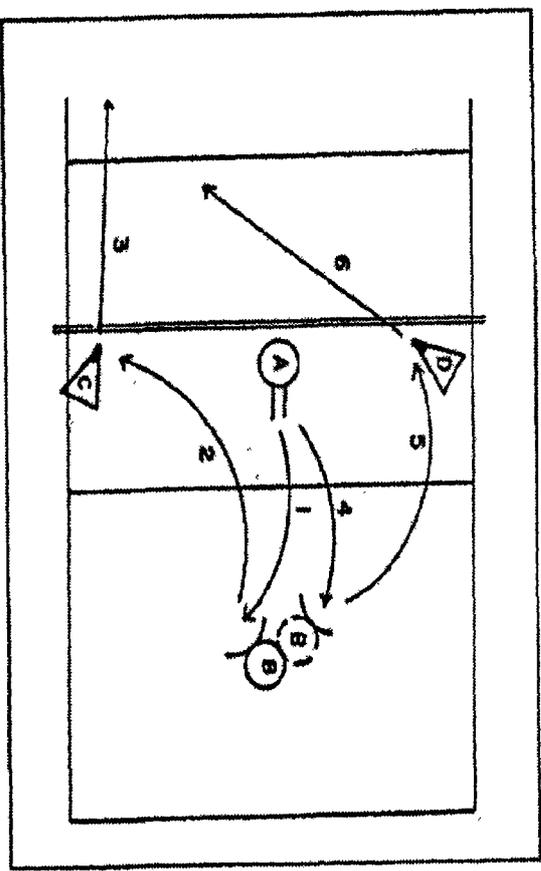
- تكون كل كرة مقذوفة اتجاه أحد القسمين البعيد عن الشبكة ، حتى يستطيع اللاعب الضرب من على خط الهجوم .
- على اللاعب "A" أن يكون متحرك ومتنوعاً في التمركز بالنسبة لكل ضربة .
- يراعى ترتيب المسمل ، انظر شكل (١٧٨) للاحاطة اتجاهات الضرب .
- يفيد هذا التدريب في تنمية الاحساس الحركي بالاتجاهات المختلفة من مركز ثابت (٤) .
- كما يفيد هذا التدريب في التعان وتثبيت مهارة الضرب الهجومى من مختلف الزوايا .
- يجب ان تكون الكرة المقذوفة اتجاه أحد القسمين البعيدة هي التي سوف تحدد خط سير اللاعب نحو الكرة .
- يتحرك للمدرب في الأول تصعيد زاوية بعيدة للضرب ثم في مرحلة لاحقة يترك له زوايا مختلفة .
- يترك اللاعب حرية الاختيار الزاوية والاتجاه اللذان حسب حالة الكرة ومكانها من وضع القسمين قريب من أحد القسمين القريبين أو بعيدة جهة القدم الخاصة .
- يتناول اللاعبان العمل عقب (١٠) كرات مضمونة .
- تحسب وتسجل لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجحة أو الفاشلة بالنسبة لاتجاه رمي الكرة ناحية القدم ، فمثلاً عدد مرات الضرب عندما تكون الكرة مقذوفة ، اتجاه أو بعيد أو جانب أحد القسمين والأفضل الاتجاه البعيد طبعاً .



- الغرض : ضرب هجومى
- *Spiking Attack*
- عدد اللاعبين : ٥
- الاحتياجات : Equipments : ١٠ كرات
- وصف التدريب : Drill Description
- يتم هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف على خط الهجوم برمي كرات عالية في سرعات مختلفة للعشار "B" لفسرها ، ومن واقف في مكانه في منتصف المنطقة الأمامية .

تدريب رقم (٢٩)

- اللاعب "B" في منتصف الملعب (منطقة الدفاع) ، اللاعبان "C" ، "D" يتناوب الضرب من مركز (٧) ، (٤) .
- يبدأ اللاعب "A" في تمرير الكرة *Passing* لـ "B" الذي ان *Toward Right* ويسمى بالتناوب للجهة اليمين وللأمام اللاعب "C" *Toward Right* ثم للجهة اليسرى وللأمام اللاعب "D" ، انظر شكل (١٨٠) .
 - يجب على اللاعب الضارب التمرير على الضرب أسفل الخط وكذا الضرب في زوايا .
 - يتم العمل في هذا التدريب وفق التمرير الموضح بالشكل (١٨٠) .
 - يعتبر هذا التدريب امثالا لمجموعة التمريرات الأخيرة التي تعمل على تنمية واتقان الضرب في الاتجاهات المختلفة .
 - كما يعمل على تنمية الاتجاهات الضرب من المراكز الأساسية (٢) ، (٤) في اتجاه مقطع كل مركز .
 - يقيّد هذا التدريب على تعليم ثم اتقان الضرب لأسفل الخط مركز (٧) وكذا الضرب في زاوية مثل حالة الضرب مركز (٤) .
 - يتروك للمدرب تصحيح الاخطاء الفنية المرتبطة بمراحل الاحزاب وكذا تصحيح حركة الذراع - وطريقة لف الجسم لتقبلة الاتجاه .
 - تصيد للاعب الضارب (٥) كرات مفضووية في اتجاه لأسفل وسطها في زوايا .
 - يسمح للاعب الرابع "B" في الشكل ان يتحرك في أي اتجاه لتقبلة الكرة الرماة من "A" .
 - تقتسيب لكل لاعب عدة مرات الضرب الناجحة والفاشلة في كل ضرب اتجاه الخط لأسفل ، وكذا الضرب في زوايا .
 - تسجل النتائج الخاصة بكل لاعب ضارب على حده للزوايا .



شكل (١٨٠)

- الغرض : ضرب هجومي

Spiking Attacks

- عدد اللاعبين : ٤ لاعبين

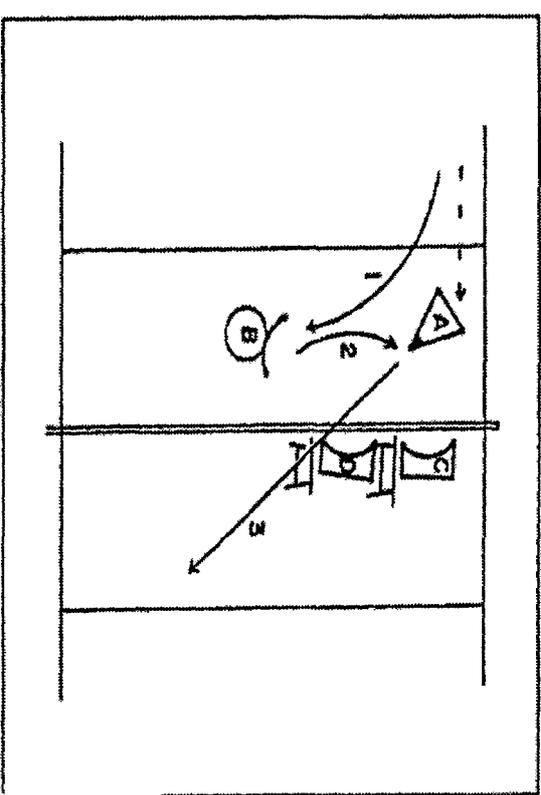
- الاحتياجات : Equipments : ١٠ كرات

وصف التدريب : *Drill Description*

- يتم هذا التدريب على النحو التالي :
- يقف اللاعب "A" قريب من الشبكة في مركز (٧) في حين يقف

تدريب رقم (٣٠)

- عليه أن يعدها لـ "A" ليقيم بضررها شكل (١٨٤) .
- يجب على الضارب "A" أن يحاول ضرب الكرة من حوال جانب (الزاوية الخارجية) الصد داخل الملعب .
 - يمكن أيضا استعمال لوح الصد بالنسبة لهذا التدريب أيضا .
 - يقيم هذا التدريب في تطويع وتنمية مهارة الضرب في وجود حائط صد .
 - كما يقيم هذا التدريب في محاكاة تنمية مهارة الضرب مع الهروب من حائط الصد .
 - يقيم هذا التدريب أيضا في تطوير القدرة على التفكير والتحكم في مهارة الضرب حول حائط الصد .
 - يجب على اللاعب المهاجم أن يكون سريعا في النزول في الوضع المنخفض حتى يستطيع استلام الكرات .
 - يتركز للمدرب توجيه اللاعب الضارب إلى أماكن الضرب ، أماكن حول حائط الصد ، كيفية الوصول بسرعة إلى الوضع الخاص بالكرات المرتدة .
 - يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم .
 - يحتسب لكل لاعب ٥ ضربات ناجحة ويتم بعدها تغير اللاعبين بما فيهم حائط الصد .
 - يحتسب نتائج المباراة بالنسبة للمجموع الكلي الذي يحدده المدرب .

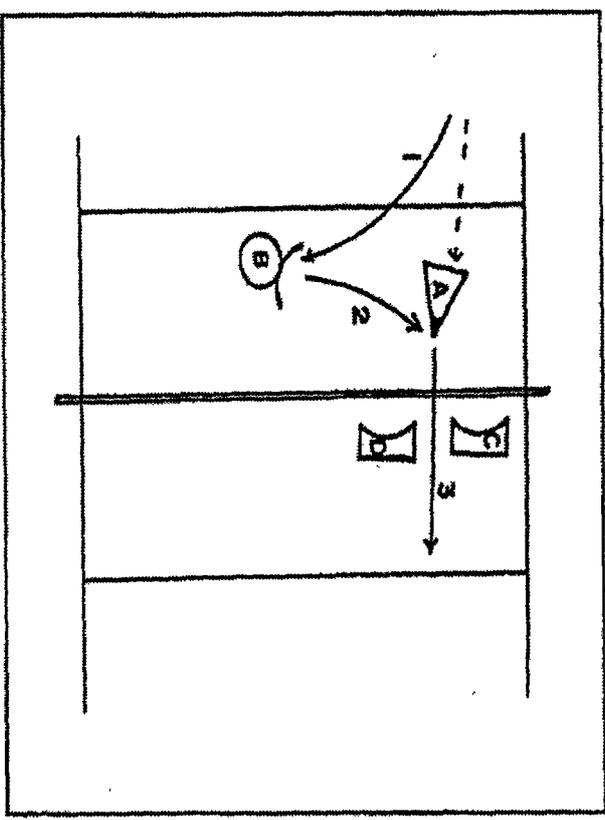


١
٠
٠
٠
١

- الغرض *Purpose* : اعتماد - ضرب هجومي *Set Spinning Attack*
- عدد اللاعبين *Of Players* : ٤ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات ، ٢ منضدة
- وصف التدريب *Drill Description* :
 - يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
 - يقف اللاعبان "C" ، "D" كل منهما على منضدة ويقرب الشبكة لمحاولة صد الكرة في أحد نصفي الملعب .
 - يقوم اللاعب "A" في الناحية العكسية بتمرير اللاعب "B" الذي

تدريب رقم (٣١)

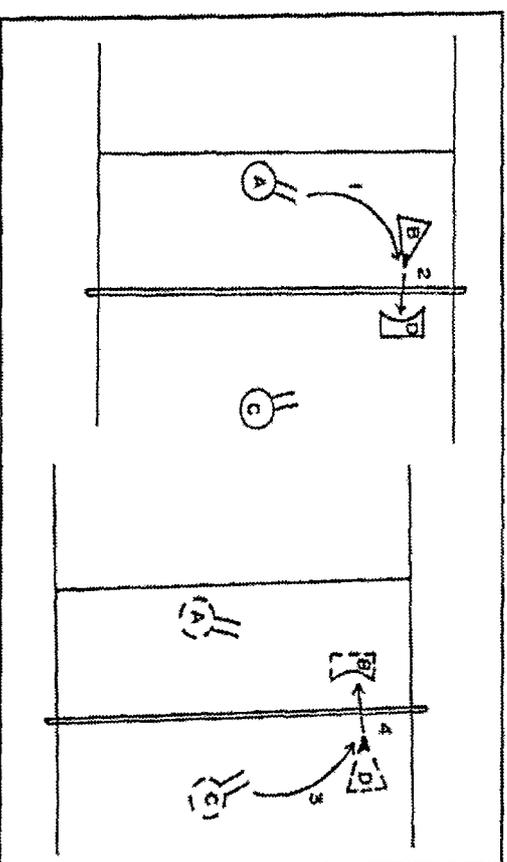
- على اللاعبين "C" ، "D" ان يحركا ايديهم قبل الضرب ليتركوا امامه ثغرة في حائط الصند للفشارب ليقوم بالضرب حول حائط الصند بشكل (١٨٥) .
- يجب على الفشارب ان ينظر اولاً ثم يضرب .
- يعتبر هذا التدريب من تدريبات التصانح .
- يفيد هذا التدريب في تطوير وتنمية مهارة الورد من بين ايدي لاعبي حائط الصند .
- كما يفيد هذا التدريب في تنمية الاحساس بمكان الثغرة في ايدي لاعبي الصند .
- يفيد ايضاً في القدرة على التفكير والتركيز في مهارة الضرب مثل اناها .
- ليست العمرة بقوة الضرب ولكن بنتيجة الضرب .
- على اللاعب المهاجم "A" ان يكون سريعاً عقب تمرير الكرة للاعب "B" حتى يستعد لبدء خطوات الضرب .
- يحاول المدرب في فترة لاحقة ان يضيق المسافة اكثر بين لاعبي ايد حائط الصند .
- يترك للمدرب مهمة توجيه تعليمات الضرب المار من المساطح الصند وكذا كيفية الازعاج في وجود حائط الصند .
- يلاحظ ان امام لاعبي حائط الصند امام سليم أي بدون الوردوف على منضدة .
- يتناوب اللاعبون فيما بينهم عقب (٥) كرات مفترولة مصححة .
- يحتسب وتسجل لكل لاعبي عدد مرات الضرب الصحيح الناتج عنها نقطة .



- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صند
- عدد اللاعبين *Number of Players* : اربع لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* : يقوم اللاعب "A" الراقف خلف ال ٢م في احد نصفي اللبني بتمرير الكرة للمعد "B" الذي ان يعدما قرب الشبكة للفشارب "A" ليضربها اثناء قيام "C" ، "D" بالصند شكل (١٨٥) .

تدريب رقم (٣٢)

- لاعبي واحد إما "A"، "C"، في كل جانب هو الذي سوف يقوم برمي الكرات ، وعلى اللاعب الاخر إما القيام بالضرب ، هنا يقوم الاخر بالصد ، بمعنى ان يقوم اللاعب "A" برمي الكرة للاعب "B" لضربها وهنا على اللاعب "C" القيام بالصد شكل (١ / ١٩٩) .
- ان الممكن حيث يقوم اللاعب "C" برمي الكرات للاعب "D" لضربها وعلى اللاعب "B" القيام بهجمة الصد شكل (١ / ١٩٩) .
- بمعنى آخر ان اللاعب "B" مرة يجب ان يصد من "D" ومرة "D" يجب ان يصد من "B" .
- يفيد هذا التدريب أيضا في اتقان مهارات الصد اثناء الموقف الملحي .
- يرادى تسلسل وترتيب الحركة كما في شكل (١ / ١٩٩) .
- شكل (١ / ١٩٩) ب ، مع ملاحظة ان خط سير الكرة ، وكذا خط سير لاعبي الضرب .
- يرادى ان يكون الدفع لاسفل باليدين بحركة من اليمين اثناء الصد .
- في بداية التدريب يجب ان يتم العمل بصورة مبسطة من كرة ملقاة مع تحديه اتجاه الحركة - هذا جميعه يتم تحت اشراف المدرب .
- في مرحلة متقدمة يجب ان يتم العمل بصورة سريعة من كرة ممددة ، وذلك من خلال توجيهات المدرب .
- يتناوب اللاعبيين الثلاث العمل كل في نصف ملعبه (الاعداد - ضرب - صد) عقب (١٠) محاولات ضرب .
- يحتسب لكل لاعبي عدد مرات الأداء الناجح في مهارات الاعداد الضرب والصد بالاضافة للمجموع الكلي المقترح في الاهتمام بالصد اساس التدريب .
- تدريس نتائج كل لاعبي على حده .



١

٢

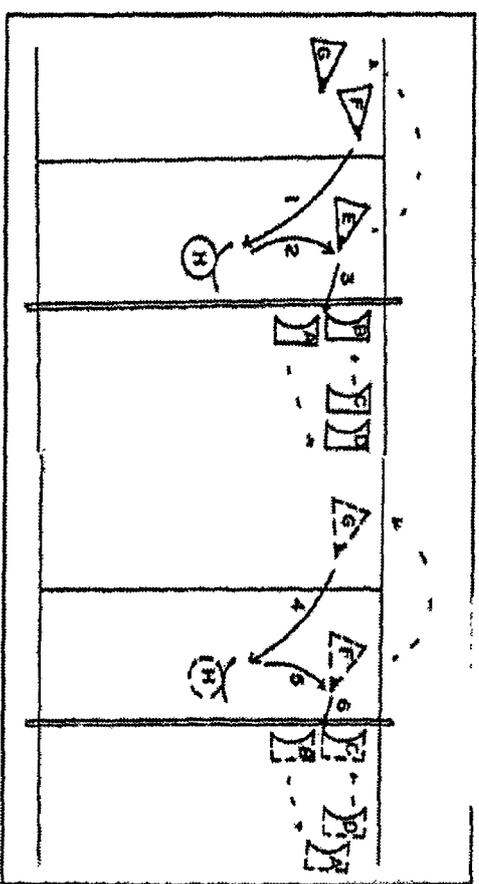
- التوضيح : ضرب - صد
- *Spyking - Blocking*
- عدد اللاعبين : ٤ لاعبين
- ال احتياجات : *Equipment* : ١٠ كرات
- وصف التدريب : *Drill Description*
- يتم هذا التدريب على النحو التالي :
- اللاعبين "A"، "B"، في احد نصفي الملعب ، واللاعبين "C"، "D"، في النصف الاخر من الملعب وبينهم الشبكة .

تدريب رقم (٢٣)

- في نفس اللحظة يقوم اللاعبان "A" ، "B" بإداء حائط صد زوجي
شكل (١/٢٠٠) .

- عقب الانتهاء من الضرب يعود "E" خلف القطار الخاص بالضاربين في حين يعدد المدد أحد لاعبي المدد ، وهو اللاعب "A" الداخلي بالمدد بالنسبة لحائط المدد أن يتحرك خارج المدد ليعدو خلف قطار لاعبي المدد شكل (٢٠٠ / ب) . في الكرة الثانية للقفزة من "B" إلى "H" لإعدادهما لـ "F" لضربها بحيث يكون "B" للداخل ويفتح المكان لـ "C" القادم من القطار للمشاركة في المدد وهكذا .
- يجب أن يتم الضرب بين اللاعبين الضاربين بالتناوب .
- يجب أن يتم أداء التدريب بسرعة والعمل على المحافظة على هذه السرعة .

- يفيد هذا التدريب في إتقان مهارة المدد الزوجي .
- يساعد في تعلم وتدريب الحركة كما في شكل (٢٠٠) ١ ، ب .
- أيضا مثل التدريب السابق يجب أن يتم العمل بصورة مبسطة من كرة ملقاة ومن الجوى البسيط خاصة مع البدئين .
- في مرحلة متقدمة لاحقة يجب أن يتم العمل بسرعة من كرة معدة .
- يتناوب اللاعبون كل في نصف ملعبه العمل الخاص بالاعتماد والتدريب بالمدد عقب (١٠) ضربات .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الخارج في مجموعة المباريات الأساسية بالنسبة للمجموع الكلي المقترح مع الاهتمام بالمدد أساسا للتدريب .
- تدرس نتائج كل لاعب على حدة .



الفرض Purpose : إعداد - ضرب - مدد زوجي

Setting - Spiking - Double Backhand

عدد اللاعبين ٨ لاعبين

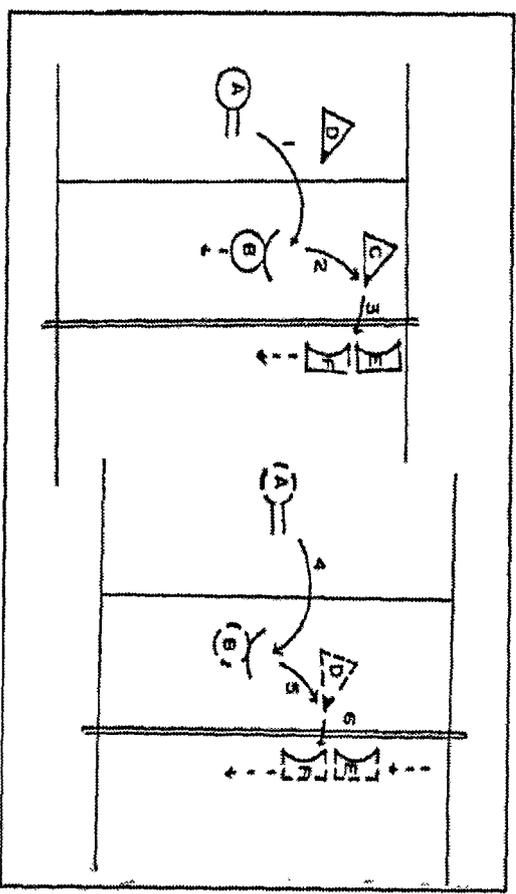
الاحتياجات Equipments : ١٠ كرات

وصف التدريب Drill Description :

- أربع لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" للمد في أحد نصفي الملعب وفي شكل قطار ، ثلاث لاعبين كضاربين في النصف الأخر من الملعب وهم "E" ، "F" ، "G" ، "H" ، أيضا في قطار خلف الـ ٢ ، ٣ .
- يقوم اللاعب "F" ثاني لفرقة في القطار الضاربين بتمرير الكرة لـ "H" المدد على الشبكة الذي عليه إعدادهما لـ المهاجم "E" ليقيم بضربها .

تدريب رقم (٣٤)

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٢٠ برمي كرات المسد "B" الزائفة قرب الشبكة في مركز (٣) لاعداها للاعبان "C" ، "D" الذين يتناوبا الضرب بشكل (١ / ٢٠٢) .
- يتحرك اللاعب المسد "B" للخلف بطلب الشبكة والقيام بوضع الكرة المسددة على بعد ٣ اقدام (حوالي ١٢٠ سم) جهة يمين لاعبي المسد اللذين عليهما التحرك جانبا مما . بمعنى ان يكون الضرب والمسد من اماكن مختلفة على طول الشبكة بشكل (٢ / ٢٠٢) .
- يجب المحافظة على سرعة الحركة اثناء الالاء .
- يعتبر هذا التدريب مفيداً لاتقان التحرك الجانبي للاعب المسد الزوجي .
- يجب عند بدء تنفيذ هذا التدريب ان يتم بشكل مبسط من اللضي مثلا مع رمي الكرة .
- في فترة متقدمة يجب ان يتم بشكل اسرع مع الاء فعلى .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحافظ المسد الزوجي ، مثل كيفية التحرك الجانبي بطلب الشبكة ، كذلك شكل وعمل الأذرع .. الخ .
- يراعى الدوران عقب (١٠) كرات قد صدت بنجاح .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات المسد الزوجي الناجح الذي اقتدره فيها . بالنسبة للمجموع الكلي (١٠) مرات جيد .
- تدريس نتائج كل لاعب على حده .



- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد

Setting - Spitting - Blocking

- عدد اللاعبين *Number of Players* : ٦ لاعبين

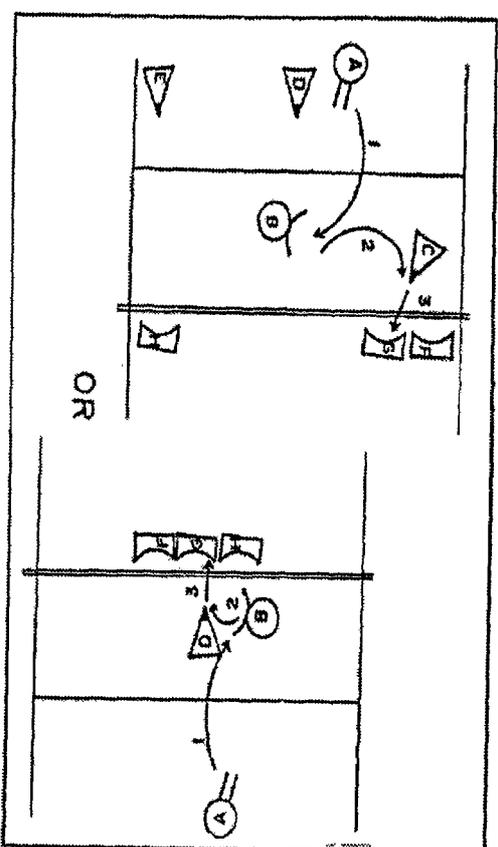
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان "E" ، "F" للقيام بهمة المسد الزوجي في أحد نصفي الملعب أمام الشبكة .
- "A" ، "B" ، "C" ، "D" في نصف الملعب الأخر .

تدريب رقم (٣٥)

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٢٠م برمي الكرة إلى اللاعب "B" داخل منطقة الـ ٢٠م الذي عليه القيام بأداءها بطريقة منتظمة أو بالتدريب أما للاعب الضارفين الخارجين "C" أو اللاعب "E" أو أداءها منخفضة للضارب "D" في مركز (٥) في المنتصف شكل (١ / ٢٠٥) .
- كذلك يمكن للمدرب أن يكون أداءه أو جالسا لأي من الضارفين "C" أو "D" أو "E" في أحد الأجناب أو في المنتصف .
- يجب أن يحاول لاعب المدد دائما أن يقيما حافظ صد زوجي مثل "F" ، "G" ، في شكل (٢٠٥) أو عندما يكون الضرب من أحد جانبي الشبكة أو يقيما حافظ صد ثلاثي إذا كان الضرب من المنتصف مثل لاعب "F" ، "G" ، "H" شكل (٢٠٥/ب) .
- وراعي النورمان أو اللف لاعبي المدد أو تغيير مراكزهم عقب (١٠) حوافض صد متتالية .
- كالتدريب السابق يفيد هذا العمل في تنمية واتقان مهارات المدد الزوجي والثلاثي أمام الضرب من مختلف الاتجاهات (الجانبيين أو الوسط) .
- يجهز عند أداء هذا التدريب الحافضة على سرعة الأداء ، انظر شكل (١ / ٢٠٥ ب) للاحظة كيفية الضرب والمدد .
- يفيد هذا التدريب في تنمية التحركات الجانبية للاعب المدد الزوجيين وبالاحكام وذلك عند تحركهم لتكوين حائط صد ثلاثي *Triple Stack* .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب كيفية التحرك أثناء المدد الزوجي أو الثلاثي .
- يحسب لكل لاعب عدد مرات المدد التي اشترك فيها تكوين حائط صد زوجي أو ثلاثي .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .

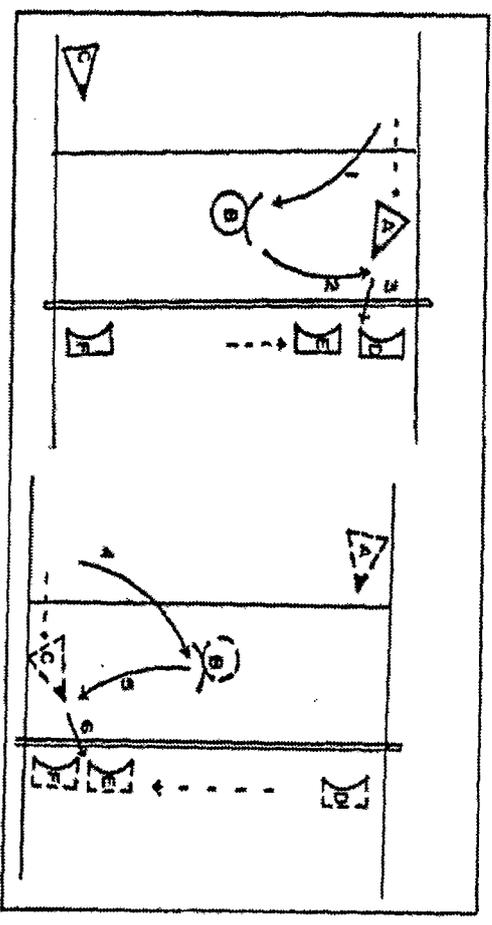


شكل (٢٠٥)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد زوجي و ثلاثي
- *Setting - Spitting - Double & Triple Stacking*
- عدد اللاعبين *Players* : ٨ لاعبين
- الاجتيازات *Equipments* : ١٠ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يقف ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" في أحد نصفي اللعب للقيام بهام المدد بحيث يكون "F" ، "G" ، للمدد الزوجي من مركز (٢) ، "H" للمدد في مركز (١) واللاعبين "C" ، "D" ، "E" في المنتصف الأخر للقيام بهام الضرب .

تدريب رقم (٣٦)

- المهاجم "A" يشكل (٢٠٤ / ١) أو المهاجم "C" المدجج، في الطرف الاخر من الشبكة تشكل (٢٠٤ / ب) وذلك بعد مواجهته.
- على لاعب المسد الاوسط "E" ان يتحرك إما لجهة اليمين ناحية "D" أو لجهة اليسار ناحية "F" حسب حالة الضرب لتكوين حائط زوحي .
- يراعى الدوران عند ضمور لاعب مسد المتخلف باللعبي .
- يعتبر من التعديرات التوافق الجيدة لحائط المسد وكذا الضرب .
- انظر شكل (٢٠٠ / أ ب) للاحاطة التسلسل وترتيب العمل .
- يجب المحافظة على سرعة الحركة عند أداء هذا التدريب .
- يقيد هذا التدريب في تسمية راتقان مهارة حائط المسد الزوحي خاصة بالنسبة للاعب المسد الاوسط .
- يترك للمضرب التوجيهات الخاصة بشكل أداء المسد خاصة للاعب الاوسط مثل (التحركات الجانبية - وضع الزراعين اثناء الجري . ومشاركة لاعب المسد الخارجي ... الخ) .
- في مرحلة متقدمة وفي حالة ضرب اللاعب "C" الكرة من الممكن ان يقوم اللاعب "B" باعداد اعداد خلفي .
- يراعى تناوب العمل بين اللاعبين وبمفسهم لبعض في هذا التدريب بعد (١٠) مرات قد صمدت بنجاح .
- يحتسب لكل لاعب مسد لأن في الاوسط عدد مرات المسد الناتج التي اشترك فيها مع آخر لتكوين مهارة مسد زوحي ، بالنسبة للمجموع الكلي (١٠) مرات مسد .
- تدريس نتائج كل لاعب على حده .



- الفرض *Suppose* : اعداد - ضرب - مسد زوحي

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبين *Two Players* : ٦ لاعبين أو أكثر

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

و وصف التدريب *Will Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- ثلاث لاعبين "D" ، "E" ، "F" لقيام بمهمة المسد في أحد نصفي الملعب ، "A" ، "B" ، "C" في نصف الملعب الآخر .
- يقوم اللاعب "B" المد في مركز (٧) باعداد الكرات بالتناوب بين

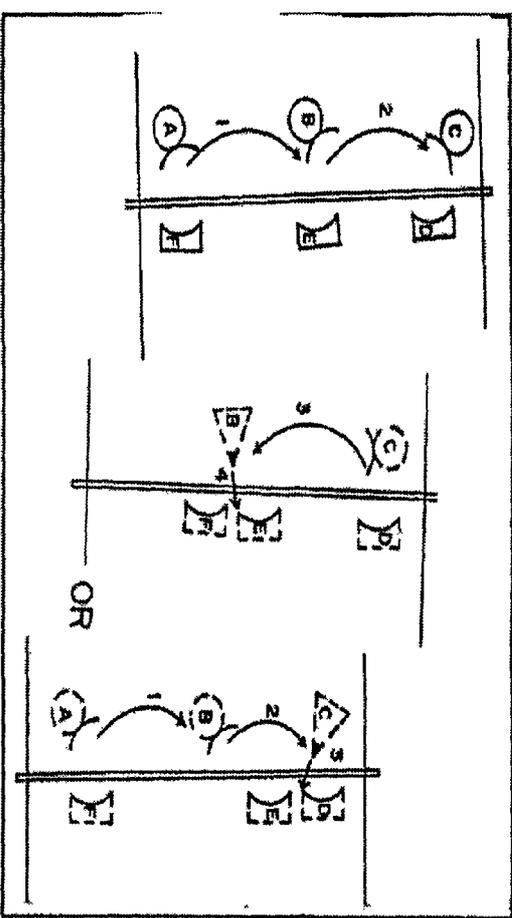
تدريب رقم (٣٧)

Passing فيما بينهم بطول الشبكة مستخدمين التمرير من "A" إلى "B" إلى "C" شكل (١ / ٢٠٦) على التوالي .

- أثناء التمرير يمكن أن تمر الكرة من "A" إلى "B" الذي يعدها ليتمررها "C" من مركز (٤) في نفس اللحظة على اللاعبين "D" ، "E" ، القيام بهمة المسد اتجاه التمرير شكل (٢ / ٢٠٦) ، أو تمرير الكرة من "C" إلى "B" الذي على الأخير أن يقوم بهمة تمريرها وهنا يكون المسد بواسطة لاعبي المسد "E" ، "F" شكل (٣ / ٢٠٥) .

- يراعى أن يكون التمرير مفاجئًا بالنسبة للاعبين المسد وذلك يجعل الخصائين يتخيلوا أو يتظاهروا بإداء التمرير ، بحيث يتم التمرير مرة كل خمس مرات .
- يجب عند أداء هذا التمرير المحافظة على عامل السرعة ، انظر شكل (١ / ٢٠٥) ، جـ) للاحاطة خط سجون الكرة ، وكذلك كيفية التمرير والمسد .
- يعتبر هذا التمرير من التمريرات الزرقية المفاجئة التي تحتاج إلى تركيز من لاعبي المسد .
- في بدء التمرير يمكن أن تحدد اتجاه واحد للتمرير ثم اتجاه آخر للأخير .

- ولكن في فترة لاحقة متقدمة يراعى أن يكون التمرير مفاجئًا .
- يترك للتمرير التوجيهات الخاصة بالتمرير .
- يجوز استعمال الدورات أو الاضمارات عند التمرير .
- يتكاتب اللاعبون العمل بعد (٥) مرات ضرب وصد ناجحة .
- يحتسب لكل لاعب من لاعبي المسد عدد مرات المسد الفردي التي قام فيها أو الزوجي أو الثلاثي الذي افتترك فيها وتم المسد بنجاح .
- تدريس تتابع كل لاعب على حده .



- الغرض *Purpose* : اعداد - تمرير - صد زوجي وثلاثي

Setting - Spitting - Double & Triple Blocking

- عدد اللاعبين *Number of Players* : ٦ لاعبين

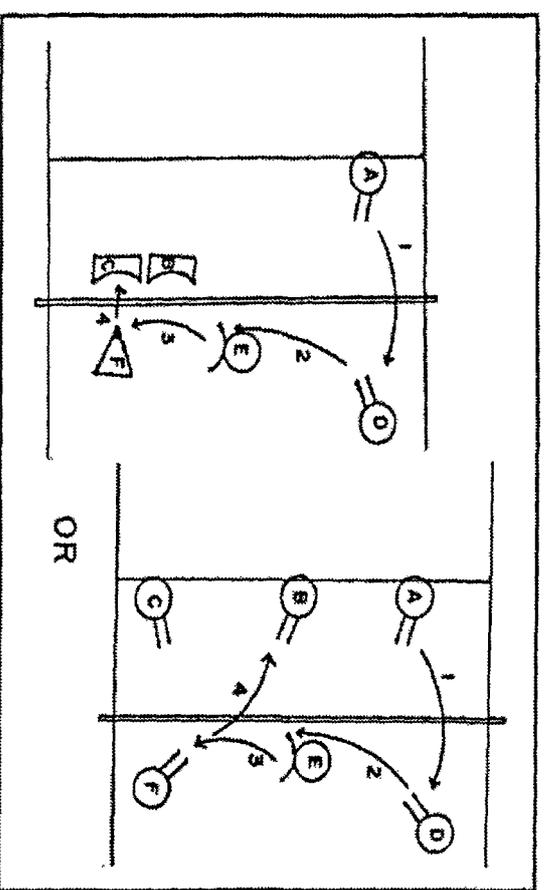
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

و وصف التدريب *Detailed Description* :

- يكلف ثلاثة لاعبين "D" ، "E" ، "F" في احد نصفي الملعب كلاعبين صد في مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) والثلاثة الاخرين "A" ، "B" ، "C" يتمرنون نصف الملعب الاخر وقرب الشبكة كخصائين .
- يقوم الثلاثة اللاعبون "A" ، "B" ، "C" يتمرنون الكرة

تدريب رقم (٣٨)

- أ) إما تمرير الكرة *Passing* من "D" ثم اعداد *Setting* من "E" وضرب *Spiking* من "F" شكل (١ / ٢٠٧) .
- ب) أو تمرير *Passing* من "D" ، اعداد *Setting* من "E" أو تمرير الكرة من فوق الشبكة من "F" شكل (٢٠٧ / ب) .
- وفي حالة الضرب على اللاعبين في نصف اللعيب الاخر "B" ، "C" القيام بعملية الصمد والمكس .
- إما في حالة التمرير فقط فون حده على اللاعبين في نصف اللعيب الاخر النزول لوضع الدفاع عن اللعيب .
- يكون العمل باستمرار وبشوية .
- يجب مراعاة التسلسل وترتيب العمل كما في شكل (١ / ٢٠٧) .
- يجب عند بدء تعلم هذا التدريب العمل بصورة مبسطة إلى أن يعرف اللاعبون شكل ومسار التحرك .
- يعتبر أيضا هذا التدريب من التدريبات الواقعية المفاجئة .
- يقسم هذا التدريب في تسمية واتقان التركيز لدى اللاعبين الكافين بالصمد .
- يجوز استعمال العنايات أو الاشارات خاصة عند استخدام الضرب الهجومى المفاجئ .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية التحرك نحو الكرة إما للصمد أو للقيام بالدفاع .
- يتناول اللاعبون العمل بعد (٥) مرات ضرب وصد ناجحة .
- يحتسب لكل لاعب من اللاعبين عدة مرات الاخطاء ، مجموعة الهارات تمرير - اعداد - ضرب - صد - دفاع .
- تدرس نتائج كل لاعب على حدة .

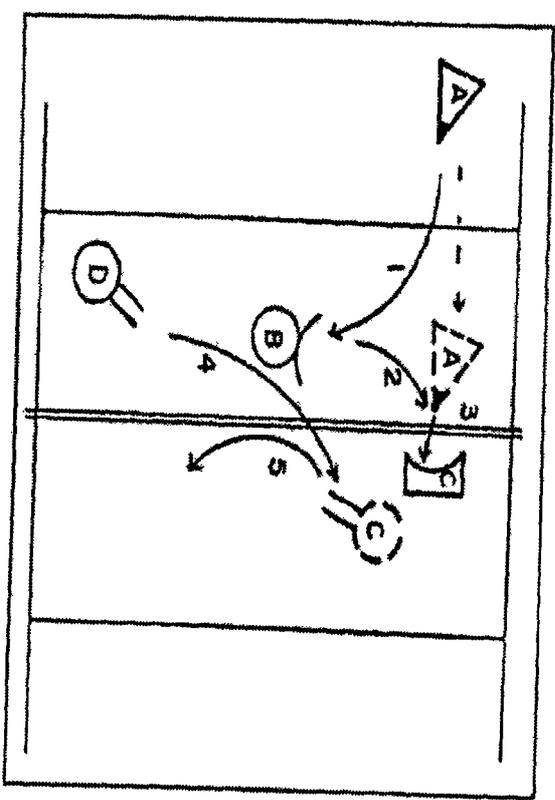


شكل (٢٠٧)

- ب) الغرض *Purpose* : تمرير - اعداد - ضرب - صد
- Passing Settings, Spiking, Blocking*
- عدد اللاعبين *Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" في احد نصفي اللعيب قرب الشبكة للقيام بهمة الصمد والرسي وثلاث اخرين "D" ، "E" ، "F" في النصف الاخر من اللعيب للقيام بهمة التصدير .
- يتم تمرير *Passing* الكرة من فوق الشبكة من اللاعب "A" اتجاه اللاعب "D" بحيث يمكن لثلاثة لاعبين "D" ، "E" ، "F" عمل الاتي :

تدريب رقم (٣٩)

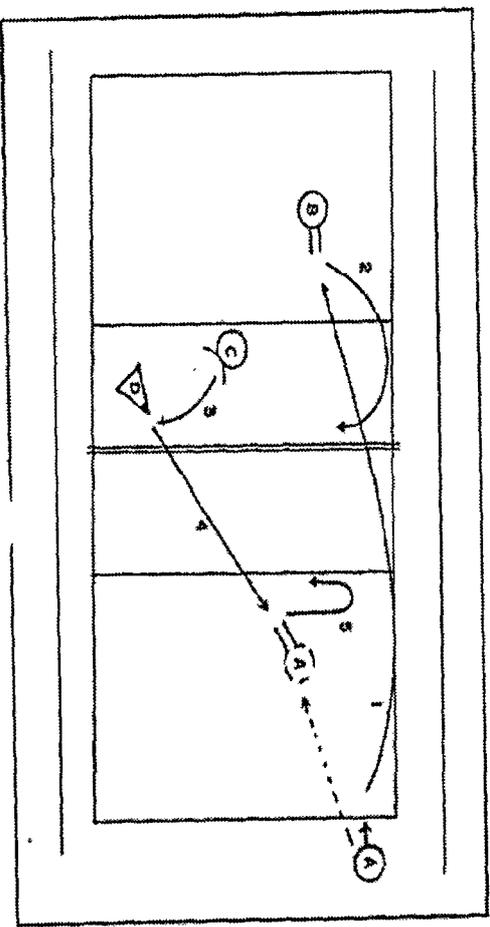
- في نفس اللحظة على اللاعب "C" ان يغير من موقفه ويتحرك للقيام بعمل جانبا ضد فردي شكل (٢٠٨) اتجاه الضرب .
- مهم جداً ان يلاحظ ، بمجرد ضرب "A" للكرة ، يقوم اللاعب "D" في نصف الملعب "A" برمي الكرة قرب اللاعب "C" القائم بجانب الصند بحيث :
- البناء ذوق لاعبي الصند "C" عليه ان يتحرك بسرعة ويغير ويقوم بعملية استحسان للكرة الثانية للثقب شكل (٢٠٨) لخصوبها عاليه اتجاه الهدف ، وذلك باستخدام مهارة الضرب من اسفل باليمين مما .
- يجب ان يكون العمل بسرعة عند اداء هذا التدريب .
- يجب ملاحظة التسلسل وترتيب العمل من خط سير الكرة .
- كيفية تحرك لاعبي الصند والضرب كما في شكل (٢٠٨) .
- يجب شرح التمرين بصورة بسيطة والعمل بطيئ حتى يستوعب اللاعبون طريقة الالاء .
- يعتبر هذا التدريب من التدريبات الوظيفية المفاجئة .
- يفيد هذا التدريب في ايقان وتثبيت حائط الصند الفردي ضد الضرب الوجه .
- كما يفيد هذا التدريب أيضاً في تنمية واتقان جميع الكرات المرتدة من حائط الصند مستخلاً اللاعب "C" قام بإداء حائط ضد فردي ، وفي النزول ثم رمي كرة اليه ليقوم باتخاذ وضع الدفاع العميق لاتخاذها بغرض انها سقطت من حائط الصند .
- يترك المدرب توجهات اللاعبين نحو كيفية الضرب والصند الفردي وكذا كيفية الدفاع العميق *Drill Pass* باستخدام مهارة الضرب من اسفل ، باليمين مما .
- يتلقى اللاعبون العمل فيما بينهم عقب كل (٥) ضربات صند بنجاح .
- يحتمس كل لاعبي صند مرات الصند الفردي الذي تم بنجاح والترتيب بنجاح وضع الدفاع أيضاً باستخدام الضرب من اسفل باليمين .
- تسجل النتائج الخاصة بكل لاعبي على حده وتدرس .



- التوضيح *Setup* : اعداد - ضرب - صند - توريث من اسفل
- *Settings* *Spiking* *Blocking* *Tennis* *Pass*
- عدد اللاعبين *4* : *4* لاعبين
- ال احتياجات *Equipments* : *10* كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف منطقة الـ "B" بشتمري الكرة
- *Passing* إلى اللاعب "B" داخل المنطقة المجمعة الذي يجب بالتالي ان يعدها *Setting* إلى "A" الذي يتحرك للامام ليقيم بقربها .

تدريب رقم (٤٠)

- يقوم اللاعب "B" بتدريب الكرة اتجاه هدف خاص (واضح) على الشبكة وذلك بعد استحبالها *Toraim Pass* .
- في نفس اللحظة على اللاعب "C" ان يقوم بزمى الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "D" الذي عليه ان يضرب *Drinking* الكرة مباشرة اتجاه اللاعب "A" بشكل (٢٢٩) .
- على اللاعب "A" للتقدم ان يحاول القيام بحمل تصويب دفاعي عميق *Dig Pass* للكرة .
- بعد تطبيق هذا التدريب في توالٍ وبسرعة وعلى اللاعب الخاص ان يعيد الكرات إلى اللاعب "A" ، "B" .
- يراعى الدوران عقب أداء ١٠ ارسالات .
- انظر شكل (٢٢٩) للاحظة خط سير الكرة ، وخط سير اللاعب وفق ترتيب وتسلل الأداء .
- يفيد هذا التدريب في اتقان وتثبيت مهارات استحبال الارسال *Receiving Sense* اللاعب "B" وكذا مهارات الاعتدال "C" *Settling* والضرب "D" *Spitting* ، مع الدفاع للاعب "A" *Defence* من خلال اللاعب التالي .
- على اللاعبين أداء هذا التدريب بسرعة .
- يتراك للمدرب التوجيهات الخاصة (بتوجيه الارسال - كيفية الاعتدال وقوس طيران الكرة للمعدة كذا كيفية الدخول على الكرة لأداء الضرب - أيضا كيفية القيام بالدفاع العميق من المرمجة ... إلخ) .
- يتناوب اللاعبون العمل بعد تعيين أماكنهم عقب أداء ١٠ ارسالات .
- تحتسب لكل لاعب عدد الأداءات الناجحة في كل من الارسال - الاستحبال - الاعتدال والضمرب والتدريب العميق بالنسبة للمجموع الكلي وليكن ٣٠ دورة .
- يحدد المدرب بعض القوائم أو القواعد الخاصة بهذا التدريب المرتبط بقوانين اللعبة .



- الغرض *Suppose* : لعب متتالي - ارسال - ضرب عميق - اعتدال *Settling, Digging Pass, Sequences* ,
- عدد اللاعبين *Only 6 Players* : ٥ - ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال (اللعاه) أو من على خط الصد النهائي للملعب (خط الارسال) اتجاه اللاعب "B" الراقد في منتصف الملعب الآخر ويخلف خط ال ٣ م ، على اللاعب "A" ان يتحرك بسرعة داخل الملعب فور الانتهاء من الارسال .

تدريب رقم (٤١)

"D" الذي عليه أن يضر بها من مركز (٤) اتجاه اللاعب "A" شكل (١/٢٢١) .

- يقوم اللاعب "A" بمحاولة القيام بعمل تمرير عميق *digging* للكرة الضاربة مع توجيهها للاعب "E" الذي عليه اعدادها *Setting* للاعب "F" شكل (٢/٢٢١) .

- يقوم اللاعب "F" بإداء ضرب خفيف *Soft* اتجاه اللاعب "B" في حين يحمك "A" ، "E" للقيام بالتغطية *Covering* شكل (٣/٢٢١) .

- اللاعب "B" الذي أصبح مدافع *Defensive* تمرير الكرة للاعب "C" الذي عليه أن يغيرها إلى "D" . اللاعب "D" يؤدي ضرب خفيف *Soft* اتجاه "A" الذي عليه عند استلام الكرة أن يمدّها للاعب "E" لتمريرها شكل (٤/٢٢١) .

- اللاعب السابع أو اللرب يكونا مستعدان لرصد الكرة جديدة لو تمكّن أو (تصلم) التوازي في اللاعب نتيجة لعبة كرة سيطرة .

- اللاعب الثامن يجمع الكرات وعضى التغيير عقب (١٠) إرسالات .

- يلعب التسلسل في الأداء حسب ترتيب شكل (١٠/٢٢١) ، ب ، ج مع ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب .

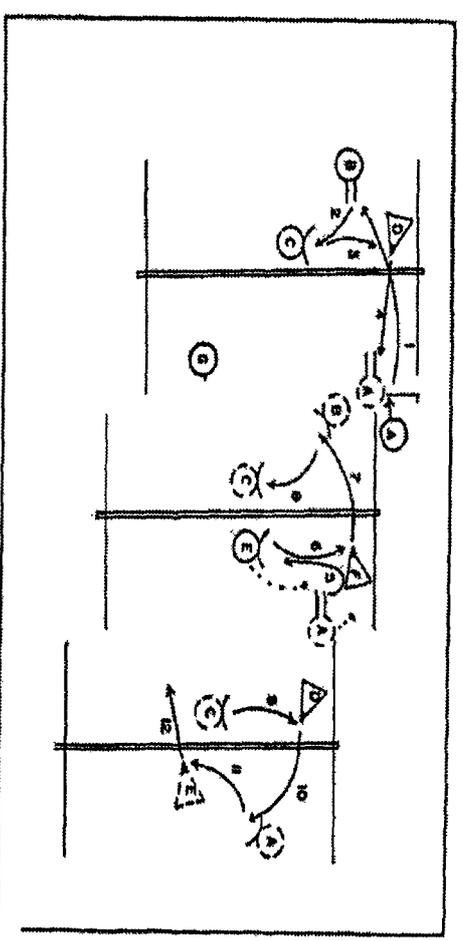
- يقيد هذا التدريب في الارتفاع بمستوى أداء اللعب المتتالي السريع من خلال مهارات الإرسال *Setting* - تمرير عميق *Digging* - تغطية *Covering* - اعداد *Setting* .

- لكي تزيد من فاعلية الأداء وارتفاع مستوى الأداء السريع يجب ألا يتوقف اللعب في حالات خروج الكرة أو الكرة السيئة ، وذلك من خلال مداومة إلقاء الكرات اتجاه اللاعب "A" المرسل إلى "C" العد .

- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية أداء مجموعة المهارات السابقة أثناء الحركة .

- من الممكن للمدرب أن يضع بعض القوانين المعينة للعبة من قانن اللعبة .

- يستحسن لكل لاعب اعداد تمرات الأداء الناتج في مجموع المهارات ، وتسجيل .



(أ) (ب) (ج)

١
٢
٣
٤

- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - إرسال - تمرير عميق - تغطية - اعداد

Shame Sequence Serving, Digging, Covering, Setting

- عدد اللاعبين *Players* : ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

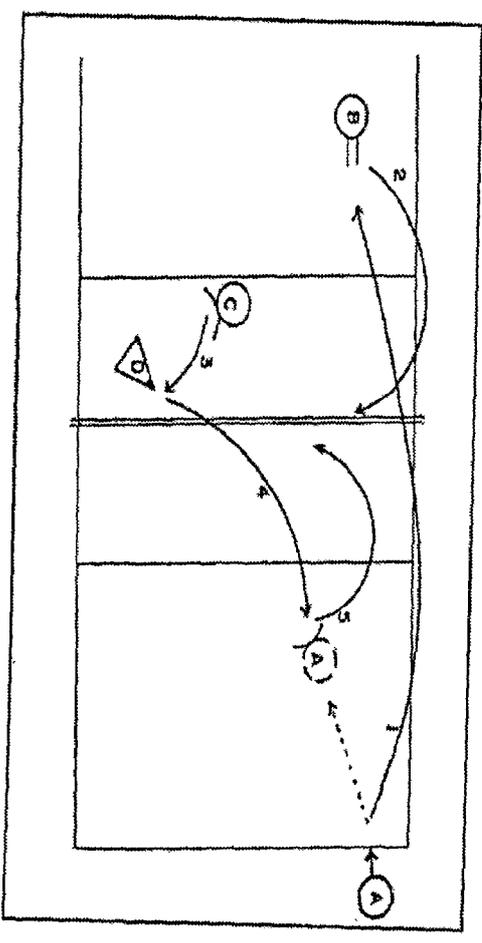
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" بإداء الإرسال *Serving* من أي مكان خلف خط النهاية اتجاه اللاعب "B" الذي عليه القيام بتمرير الكرة *Soft* إلى "C" .

- يقوم اللاعب "C" في موقف المد باعداد الكرة *Setting* للاعب

تدريب رقم (٤٢)

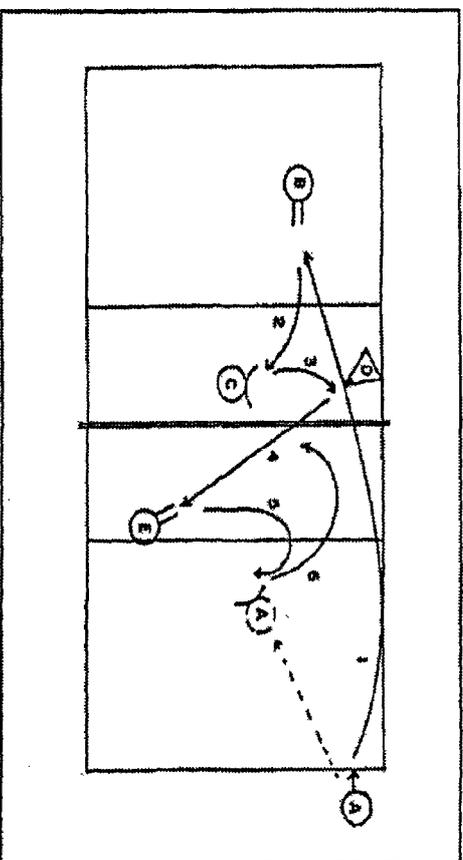
- يقوم اللاعب "B" المستلم بتمرير *Forearm Pass* الكرة اتجاه هدف واضع على الشبكة .
- في نفس اللحظة يقوم اللاعب "C" برمي الكرة عاليه في ناحية اللاعب "D" ، وعلى اللاعب "D" ان يمسرها خلفه اتجاه اللاعب "A" شكل (٣٣٢) .
- على اللاعب "A" الكرة يتحرك تحت الكرة ويعددها اتجاه هدف محدد على الشبكة .
- كور التمرير ، وعلى اللاعب الخامس ان يرجع الكرات لكل من "A" ، "C" .
- يراعى التسلسل في الالاء حسب الترتيب الموضح بشكل (٣٣٣) مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعب .
- يقيد هذا الارتفاع بمستوى الاء اللاعب المتلقى السريع من خلال مهارات الارسال مع الاهتمام الزائد بشكل التمرير من اللاعب "B" على الشبكة ، والاعداد من "C" لـ "D" المهاجم ، "A" لهدف على الشبكة .
- وذلك من خلال مجموعة الكرات اللعاه باستمرار .
- لكن تزيد من فاعلية الالاء وارتفاع بمستوى الايقاع السريع للالاء يتاوم على إلقاء الكرات اتجاه اللاعب "A" ، "C" بالتناوب .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الالاء خاصة الاعداد .
- من الممكن للمدرب ان يضع بعض القوانين التي تزيد من فاعلية الالاء .
- يحتمس لكل لاعب عدد مرات الالاء الناتج في مجموعة المبارات السابقة وتحصيل .



- الغرض *Purpose* : لعب مفتاحي - ارسال - اعداد
- عدد اللاعبين *Number of Players* : ٥ - ٦ لاعبين
- الازتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقسم اللاعب "A" بلاء الارسال من داخل منطقة الارسال (اللعاه) الى من اى مكان على الحد النهائي ولكن يجب ان يكون في اتجاه اللاعب "B" الارقاف في نصف اللعب الاخص خلف خط الهجوم في منطقة الدفاع ، يتحرك اللاعب المرسل داخل الملعب فور الانتهاء من الارسال .

تدريب رقم (٤٣)

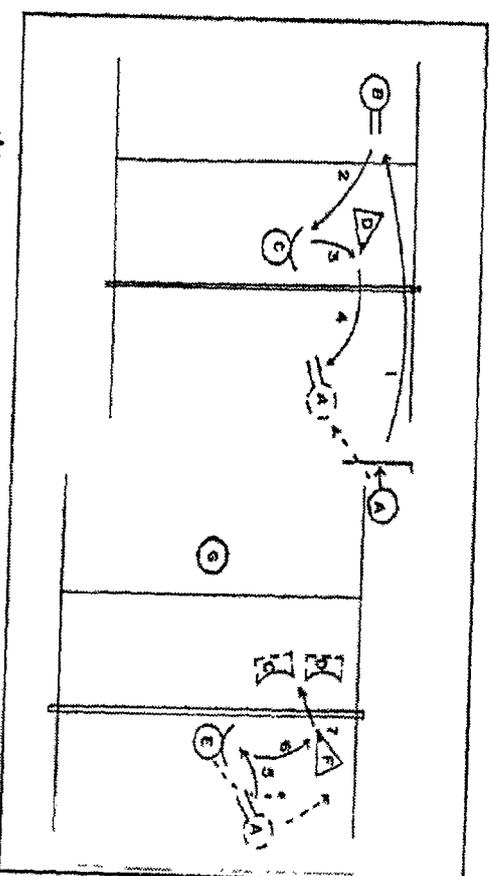
- يضربها قاطعة للمضرب اتجاه "E" في نصف المضرب الاخر، شكل (٢٢٣) .
- على اللاعب "E" المستقبل للتدريب ان يقدم بعمل تمرير عميق *Digging* للكرة وتوجيهها في نفس الاتجاه اتجاه اللاعب "A" الذي عليه ان يحاول اعداد الكرة اتجاه هدف واضح . شكل (٢٢٣) وقرب اللاعب "A" الذي تقدم منطقة الدفاع .
- على اللاعب السادس ان يرجع الكرات إلى "A" ولبدء التدريب من ناحيته في حالة ما إذا كان التمرير بواسطة اللاعب "B" يجب على اللاعب "D" ان يستعد لرمي الكرة اتجاه اللاعب "C" للعمل على المحافظة على أداء سرعة التدريب التمرير .
- على اللاعب "B" ان لا يتابع على الكرات البعيدة *Discount* *The Extra Ball* لو كان هناك تمرير جيد .
- كما انه يكون من الضروري المساعدة أيضًا بواسطة اللاعب السابع في رمي الكرة عاليًا لـ "A" لاعادها هذا في حالة عدم قيام "E" بعمل تمرير عميق *Digging* .
- يراعى التسلسل في الاداء حسب التمرير للوضع بالشكل (٢٢٣) مع ملاحظة خط سير الكرة وكيفية تحرك اللاعبين .
- يحدد هذا التدريب في الارتفاع بمستوى أداء اللاعب المربوع مع التركيز على الاعداد بجانب الارسال .
- من خلال الكرات القادمة من "D" إلى "C" ، ومن "E" إلى "A" .
- يجب ان يكون الضرب في هذا التدريب بقوة قاطعة للمضرب *Count* حتى ترغم "E" على عمل *Digging* .
- وتترك المدرب التوجيهات الخاصة بمكان الارسال *Sending* - الضرب الداخلي *Cross Court Splitting* - الاعداد *Drilling* - التمرير العميق *Digging* .
- يجب في حالة الكرات السريعة تسوية متارة للاعب الضعيف *Strokes* بالكرات اكل من "A" ، "C" .
- يتناوب اللاعبون العمل وتغيير الأماكن عقب ١٠ ارسالات .
- يحتسب اكل لاعبي عدة مرات الاداء الناتج في مجموعة الهارات السابقة وتسجل .



- التمرير *Suppose* : لعب متناهي - ارسال - اعداد
- *Shane Sequences Sending, Setting*
- عدد اللاعبين *Ma Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" بقاء الارسال من داخل منطقة الارسال اللعاه اى من مكان على الخط النهائي (خط الارسال حاليا) بشرط ان يكون في اتجاه اللاعب "B" الذي عليه ان يمرر مستخدما التمرير من اسفل باليمين من الكرة إلى "C" الرافق داخل منطقة الهجوم بقرب الشبكة كعدد *Better* .
- على اللاعب "C" ان يقوم باعداد الكرة لـ "D" الذي عليه ان

تدريب رقم (٤٤)

- "F" المهاجم للاعب "F" المهاجم شكل (٢٣٤/ب) ويلاحظ أثناء هزيمته "F" المهاجم للاعب "C" ، "D" ، في الجهة المعكوسة القيام بعمل حائط صد في حين يتحرك "A" ، "E" لتغطية الضارب "F" شكل (٢٣٤/ب) .
- على اللاعب السابع أو المدرب أن يكونا مستمعا لرعي كرة جديدة أو وقف (انكس) التالي في اللاعب نتيجة لعبة سيئة (ردية) .
 - على اللاعب الثامن العمل على إرجاع الكرة إلى اللاعب المرسل "A" .
 - يراعى التسلسل في الأداء حسب الترتيب الموضح بالشكل (٢٣٤/١ ب) مع ملاحظة خط سير الكرة والماكن اللاعبين .
 - يفيد هذا التمرين في الارتقاء بمستوى زيادة فاعلية الأداء السريع مع التركيز على تغطية الضارب وحائط الصد .
 - كما يفيد هذا التمرين اللاعبين على سرعة اتخاذ القرار نحو الغير الحاد من الدفاع إلى الهجوم العكس .
 - يجب أن يتنوع شكل الضربات الهجومية من حاد *Shangri* وقاس *Roller* وضرب *Sty* خفيف مكانس .
 - يجب أن يتأرب اللاعبون العمل من خلال تغيير الأماكن .
 - يتحرك للمضرب الضربات الخاصة بأماكن التغطية في حالة الهجوم (تغطية الضارب) والدفاع (التغطية وراء حائط الصد) .
 - يستخدم لكل لاعب عدة مرات الأداء الصحيح في مجموعة المبارات الأربع السابقة وتسجل بالنسبة للمجموع الكلي .
 - # عدد الرسائل الناتجة التي لم يحسن استعمالها .
 - # عدد مرات الاعتداء الناتجة (الناتج عن ضرب ناجح) .
 - # عدد مرات التغطية الناتجة لم تلمس منها الكرة الأرض .



(ب) شكل (٢٣٣)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - ارسال - هزير - تغطية *Shame Sequence Serving, Passing Covering*
- عدد اللاعبين *ok of Players* : ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يقسم اللاعب "A" بأداء الارسال من خلف النهاية اتجاه اللاعب "B" الذي عليه يستلمها من أسفل باليمين معاً *Forearm Pass*
 - ويمررها إلى "C" ليقوم بأعادتها للضارب "D" المهاجم شكل (٢٣٤/١) .
 - على اللاعب "D" أن يقوم بأداء ضرب *Sty* خفيف اتجاه اللاعب "A" الذي يمررها باستخدام التمديد من أسفل إلى "E" ليمدها للاعب

تدريب رقم (٤٥)

كمعد يعمل على امتدادها مرة اخرى إلى اللاعب "B" الذي على الأخير أن يغير من وصفه ويتحرك ليضربها نحو هدف معين مصمم "D" شكل (١/٢٣٧) .

- في نفس اللحظة وعمر وانتهاه "B" من الضرب حيث يقوم اللاعب "D" برمي كرة جديدة اتجاه اللاعب "E" . يقوم "E" ، بأعداد الكرة للاعب "D" ليضربها *Spikes* في حين يحاول كل من "B" ، "C" في الجهة المعكوسة تغير مساهمهم وذلك بالتحريك للقيام بالمد من الناحية الأخرى للملعب شكل (٢٣٧/ب) .

- في نفس اللحظة يقوم اللاعب "F" برمي أو أعداد كرة جديدة لضربها "B" في حين يقوم "D" ، "E" بعمل صد شكل (٢٣٧/ج) .

- اللاعب الثامن يقوم بجمع الكرات واعادتها مرة اخرى .

- يتحرك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب والصد .

- يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

- يراعى عدم توقف التدريب بسبب الكرات السببية لذا يجب على كل من "A" ، "F" سرعة رمي الكرات في حالة التوقف .

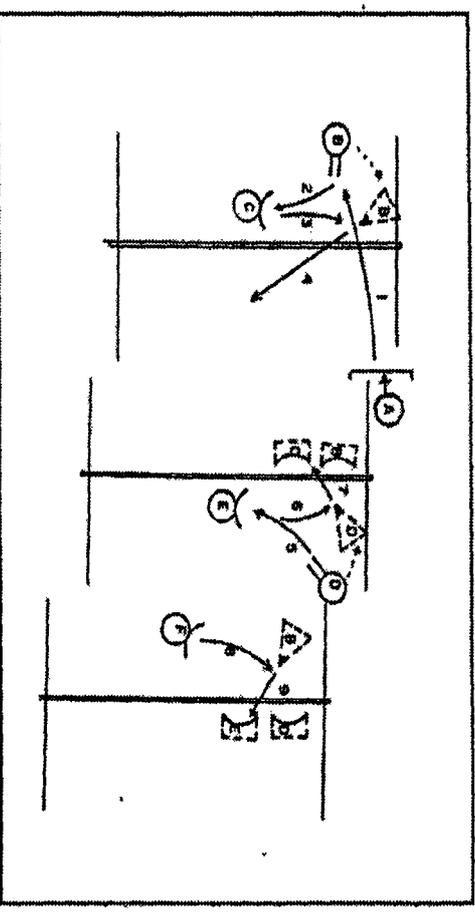
- ينفذ هذا التدريب في الارتطاح بمستوى الارتطاح للمب التالي من خلال التناوب وتثبيت مهارة تكوين حائط الزيجي - الضرب والاستقبال .

- يراعى التسلسل في الأثناء حسب الترتيب شكل (٢٣٧/١ ، ب) .

→ .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب والصد الناتج .

- حافظ على طريقة اللعب الفائدية كما هي في حالة المباراة .



(١)

(ب)

(ج)

- التمرين *Suppose* : لعب متناوب - استقبال - ضرب -

صد - ضرب

Shore Sequence, Reception, Spiking, Blocking, Spiking

- عدد اللاعبين : *Men Or Women* : ٧ - ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

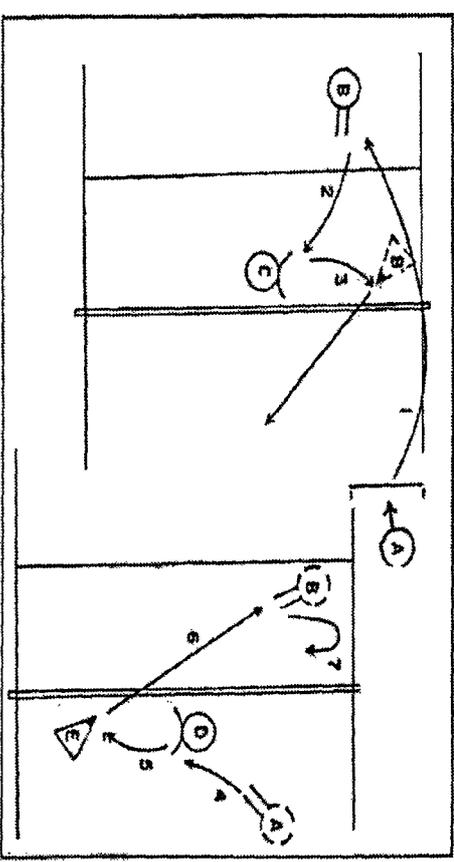
وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" بإداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال (الضاح) أو من على خط الإرسال اتجاه اللاعب "B" اللذان في نصف الملعب الآخر خلف الـ ٢ م ، يقوم اللاعب "B" بتصويب الكرة من أسفل باليمين معاً في استقبال إرسال اللاعب "C" الواقف قرب المشيكة

تدريب رقم (٤٦)

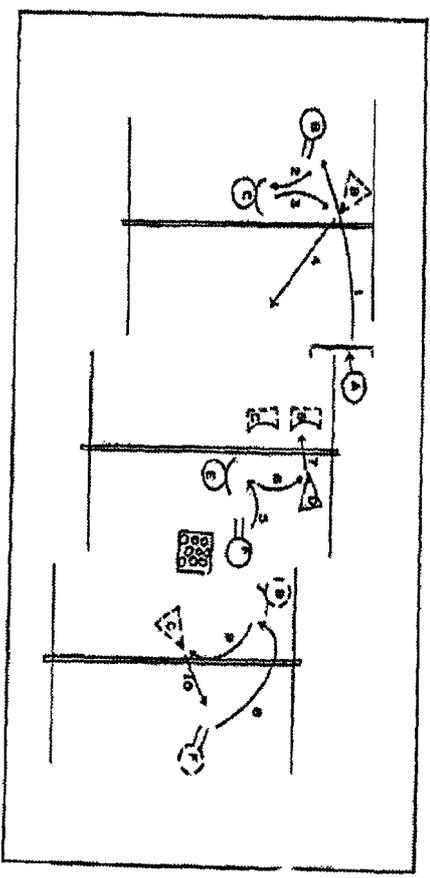
- على اللاعب المدد "C" *Setback* القيام باعداد الكرة للاعب "B" التقدم من المنطقة الدفاعية للأمام كمهاجم ليقوم الآخر بضربها من مركز (٤) نحو الهدف الواضح في الجانب الآخر من اللعب شكل (١/٢٤٢) .
- في تلك اللحظة ويوجد مدور الكرة الضرورية فوق الحالة العليا للشبكة يقوم اللاعب "E" الراقف في نصف اللعب الآخر بإداء ضرب قوي من الكرة المدد بواسطة اللاعب "D" ، يحاول "B" في الجهة العكسية أن يقوم بحمل تمرير دفاعي *Digging* عميق للكرة الضرورية من "E" شكل (٢/٢٤٢) .
- الكرات الواصلة للاعب "D" المدد تكون مقذوفة من اللاعب "A" .
- على أي لاعب خارجي أن يقوم بجمع الكرات واعادتها بسرعة إلى "A" ، "B" ، حتى تحافظ على إيقاع اللعب .
- يراعى الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) إرسالات ناجحة .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية توجيه الضرب - التمرير الدفاعي العميق .
- يفيد هذا التدريب في الارتقاء بمستوى اللعب التالي من خلال الاهتمام بكيفية الاستقبال والضرب بنوعية (الفاصل *Spike* ، خفيف *Soft*) وكذا كيفية الاستغاثة من التمرير الدفاعي العميق قرب الشبكة .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب - والتمرير العميق .
- حافظ على طريقة اللعب القانونية .



- الفروض *Propose* : لعب مقذافي - استقبال - ضرب - تمرير دفاعي عميق
- Skane Sequence, Reception, Spiking, Digging*
- عدد اللاعبين *Okla Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- و وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" بإداء الإرسال من خلف خط التمام (أو خط الإرسال الأيمن) باتجاه اللاعب "B" الراقف خلف خط ال ٣م الذي عليه ضرب الكرة مستغفماً في ذلك التمرير من أسفل باليمين مثلاً *Forearm Pass* إلى اللاعب "C" الراقف بجوار الشبكة كمدد .

تدريب رقم (٤٧)

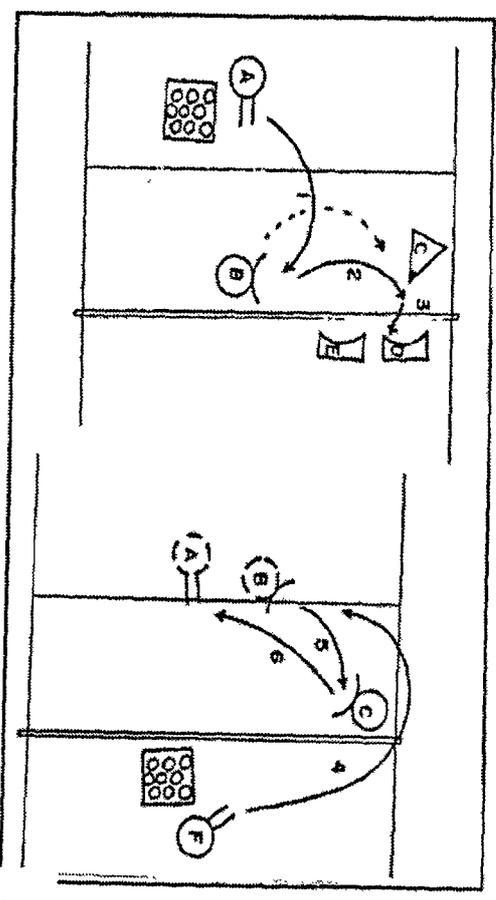
- يجهزون فئتين "B" للكورة على اللاعب "F" الذي يتقف بجوار صندوق كرات في نصف الملعب الاخر للقيام برمي كرة جديدة للاعب "E" المد بجوار الشبكة ليعددها لكن يقوم "D" بتمريرها ، في حين يقوم كل من اللاعبين "B" ، "C" بحمل حائط صد شكل (٢٤٣/ب) .
- مرة اخرى ، يقوم اللاعب "F" برمي كرة عالية من فوق العبكة ولكن هذه المرة اتجاه اللاعب "B" لكي يتحرك تحتها ويصدها لـ "C" للتعم لها بالضرب شكل (٢٤٣/ج) .
- يراعى الحفاظ على الوقت ، وكذا مكان رمي الكرات كما يحدث تماما في المباراة .
- يقوم اللاعب السابع بجمع الكرات واعادتها الى صندوق اللاعب "F" حتى يستمر اللعب سريعا .
- يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات تالفة .
- يتحرك المدرب بالتوجيهات بالضرب الوجه على الهدف - الضرب على حائط الصد - تم الاعداد .
- يهدف هذا التدريب في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب المتدربي السريع حيث تزداد عدد الكرات الملقاه في هذا التدريب (١٠ - ٢٠ كرة) والاهتمام بكيفية الاحتام الوجه الى هدف او حائط صد - كذا سرعة الاعداد المتعالي حيث يتفتح أيضا اللاعب المتدربي من يده الاستقبال *Reception* ، فالاعداد *Settling* - الضرب *Spiking* الاستقبال *Reception* - اعدداد *Settling* - ضرب *Spiking* - استقبال صد *Blocking* . - تمرير *Passing* - فئتين *Spiking* - استقبال *Reception* . *GR.O.S.B / GR.O.S.B / GR.O.S.R* .
- يحتمس لكل لاعب عند مررات الاعداد - الضرب - الصد - الاستقبال التالفة .
- حافظ على طريقة اللعب القانونية .



- الغرض *Purpose* : لعب مقنالي - ضرب - صد - اعداد
- *Same Sequence, Spiking, Blocking, Passing*
- عدد اللاعبين *Players* : ٦ - ٧ لاعبين
- الاختبارات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" بإلقاء الإرسال من خلف خط النهاية (وخط الإرسال الآن) اتجاه اللاعب "B" للقيام بحمل اللاتق في النصف الاخر من الملعب ، على اللاعب "B" تمرير من أسفل باليمين الكرة إلى المد "C" الواقف بجوار الشبكة ، يقوم اللاعب "C" باعداد الكرة على الشبكة ليضربها "B" الذي أصبح مهاجما شكل (٢٤٣/١) من مركز (٤) كما في التدريب السابق ولكن .

تدريب رقم (٤٨)

- بعد ذلك على اللاعب نفسه "B" التحرك السريع (والنزول) لتغطية الضارب "C" في حين يحاول كل من "D" ، "E" ، في نصف الملعب الأخر القيام بعمل حافظ صد زوجي شكل (٢٤٥/١) .
- حينئذ يقوم اللاعب "F" الواقف في الجهة الأخرى من الملعب خلف خط الـ ٣م بجوار صندوق الكرات أيضا ، يرمي كرة عالية اتجاه اللاعب "B" في النصف الأخر من الملعب وعلى اللاعب "B" ان يتحرك تحت الكرة ويقوم بتسريدها لـ "C" ، الذي على الأخير ان يدررها إلى اللاعب "A" شكل (٢٤٥/ب) ، مستخدمين في ذلك *Forearm Pass* .
 - يقوم اللاعب "A" بالبدء في العمل على التوالى من جديد .
 - اللاعب الساس يقوم بإعادة الكرات إلى أماكنها .
 - يلاحظ في هذا التدريب عدم ارسال الكرة وإنما قذفها من خلف الـ ٣م حتى تضمن سرعة إيقاع الأراء المتتالي .
 - يراعى الحفاظ على الوقت وكذا مكان رمي الكرات .
 - يراعى ترتيب الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) ارسالات ناجحة .
 - يتروك للمدرب التوجيهات الخاصة برمي الكرات ، كما كيفية الاعداد والتغطية أيضا توجيه الضرب إلى حافظ الصد .
 - يقد هذا التدريب في تنمجة اللعب المتتالي من خلال مهارات اطلاق الاعداد والضرب والتغطية - والضرب من خلف خط الهجوم .
 - حافظ على طريقة اللعب القانوية .
 - يحثسب لكل لاعب منه مرات الاعداد مع التغطية - الصد النرجسي - الاعداد - ثم الضرب من خلف خط الـ ٣م لاعب "A" .

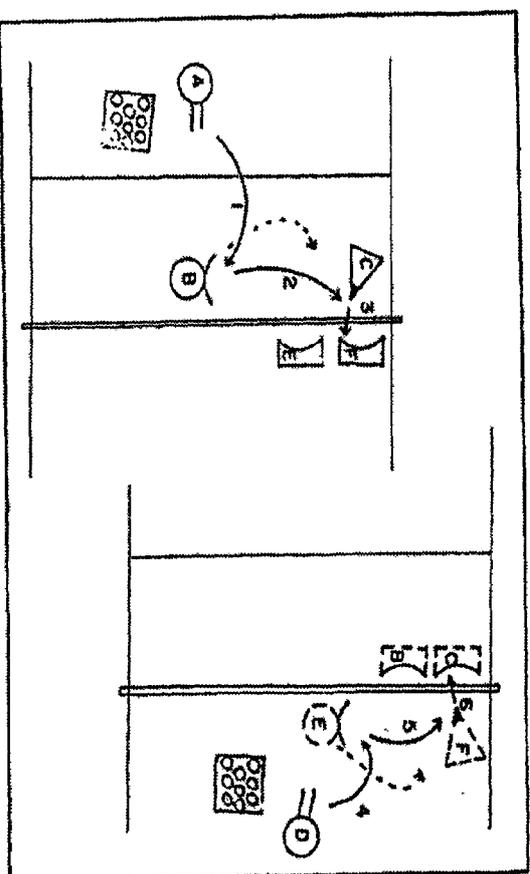


٣٢٢

- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - اعداد - تغطية - تسريع
- *Name Sequence, Setting, Counting, Passing*
- عدد اللاعبين *Of Players* : ٦ - ٧ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل الملعب الداخلي وخلف خط الـ ٣م بجوار صندوق الكرات ، يرمي الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "B" الواقف بجوار الشبكة كصعد ، في مركز (٣) .
- على اللاعب المد "B" اعداد الكرة ليُسريدها "C" من مركز (٤)

تدريب رقم (٤٩)

- يقوم اللاعب "B" بأعداد الكرة ليضربها "C" كضارب من مركز (٤) ثم يقمرك اللاعب "B" فوراً لتغطية الضارب "C" في نفس اللحظة يتكون في الجهة الأخرى المكسبية من اللبس حافظ صد من "E" ، "F" لواجهة الضرب الهجومي من (٧) بشكل (١/٢٤٦) .
- يقوم اللاعب "D" في نصف ملعب الخاص باللاعبين "E" ، "F" الراقف خلف خط ال ٢م بجوار صندوق الكرات أيضاً في الجهة الأخرى من الملعب ويرمي الكرة بحديدة اتجاه اللاعب "E" الذي عليه إعدائها ليضربها اللاعب "F" وفي مراجعة الستة الكون في الجهة الأخرى من الملعب من اللاعب "C" ، "B" فشكل (١/٢٤٦ب) يلعب ضارب "E" تحت الضارب "F" لتغطية .
- كمرر نفس الحمل السابق في توالي ، وعلى اللاعبين السابق والتالين إعادة الكرات .
- يلاحظ أن هذا التدريب نفس التدريب السابق من حيث الأداة من اللعب التالي السريع *Stam's Sequence* وكذا الإعداد *Setting* والتغطية *Covering* بالاختصاص إلى حافلة الستة *Shooting* الضارب السريع .
- توجهات التدريب نفس التدريب السابق .
- دوران الارتحال نفس التدريب السابق .
- كيفية احتساب المهلات نفس التدريب السابق .



- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - أعداد - تغطية - صد
- *Stam's Sequence Setting, Covering, Shooting*
- عدد اللاعبين *Players* : ٦ - ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الراقف داخل الملعب خلف خط الهجوم بجوار صندوق الكرات ، يرمي الكرة عالياً اتجاه اللاعب "B" الراقف بجوار الشبكة كصد .

تدريب رقم (٥٠)

في حين يقوم كلا اللاعبين "D" ، "E" بعمل صد في الناحية الأخرى من الملعب شكل (١/٢٤٩) .

- يقوم بعد ذلك اللاعب "F" برمي الكرة للاعب "D" الواقف كمعد قرب الشبكة الذي عليه إمدادها للاعب "E" ليضربها في حائط الصد الذي تكون من "C" ، "B" شكل (٢/٢٤٩) .

- يقوم اللاعب "A" برمي اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة ليقوم بإمدادها لـ "C" ليضربها في حائط الصد "D" ، "E" وهكذا شكل (٣/٢٤٩) .

- اكمل التدريب في توال أو في استمرار مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين وتغيير مهامهم شكل (٤/٢٤٩) ، ب ، ج .

- على اللاعب السابع إعادة الكرات إلى صندوق الكرات .

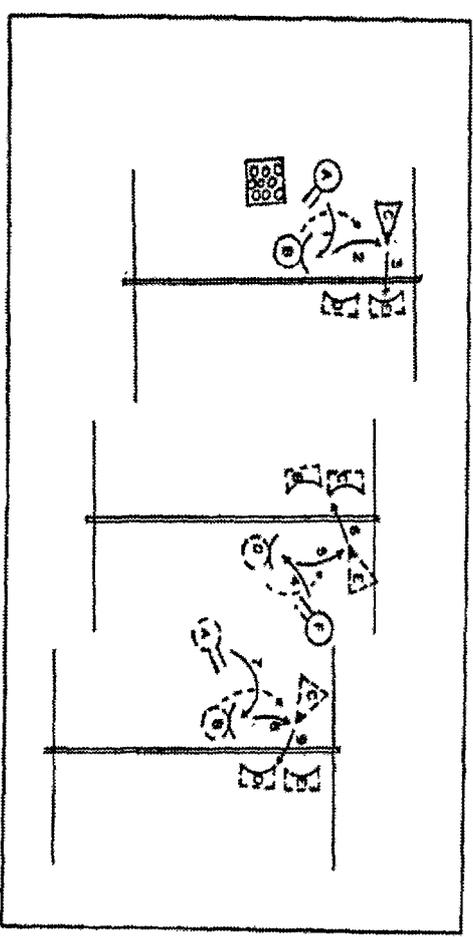
- نفس التدريب السابق من حيث واجب المدد في القيام بالتغطية عقب كل مرة بعد فيها الكرة .

- يراعى تناوب حائط الصد "D" ، "E" حائط اول ثم ضمرب أمام "B" ، "C" حائط ثانٍ "D" ، "E" مرة ثانية كحائط صد ثالث .

- يتروك للمدرب نفس التوجيهات الخاصة بالتغطية بالصد والضرب .

- يفيد هذا التدريب على الأكثر في تنمية واتقان مهارة الصد بالتناوب مع الاهتمام بالأعداد والتغطية .

- تحسب عدد مرات الصد والضرب والتغطية الخارج .
- حائط على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .



- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - أعداد - تغطية - صد - أعداد

Stance Sequence, Settings, Coverings, Blocking, Setting

- عدد اللاعبين *of Players* : ٦ - ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

و وصف التدريب *Drill Description* :

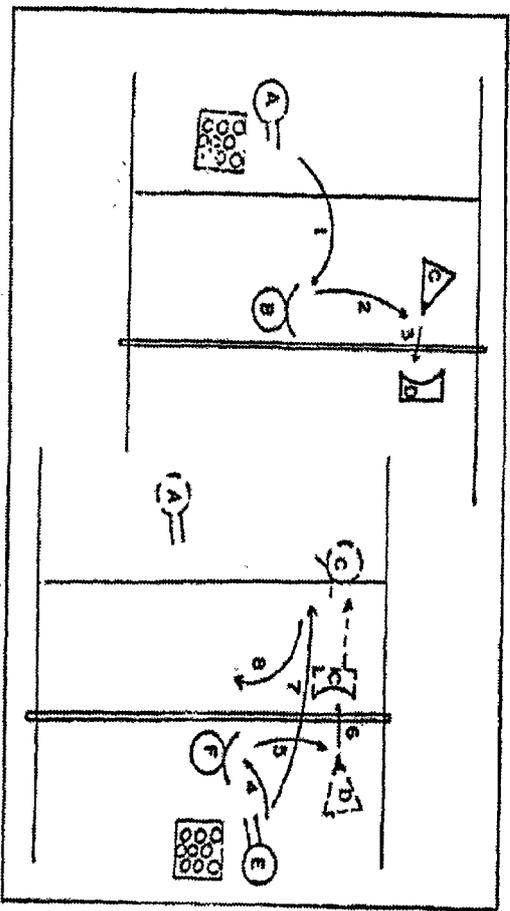
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم بجواز صندوق الكرات في احد نصفي الملعب برمي الكرة للاعب "B" الذي عليه امدادها ليضربها للاعب "C" ، داخل حائط الصد "D" ، "E" ، في الجهة المعكبة من نصف الملعب الاخر .

- بعد اعداد اللاعب "B" للكرة عليه التحرك لتغطية الضارب "C"

تدريب رقم (٥١)

- بعد ذلك ، يقوم اللاعب "E" الذي يقف بجوار صندوق كرات أيضا في الجهة الأخرى من الملعب برمي الكرة للاعب "D" الواقع قرب الشبكة كعدد لاعدها لكي يضربها اللاعب "D" في حين يقوم اللاعب "C" بعمل الصد فتردى لواجهة ضرب "D" شكل (٢٥٤/ب) .
- لو أن الكرة صمدت باستمرار باتجاه ، حيثة يقوم اللاعب "E" برمي الكرة من فوق الشبكة اتجاه اللاعب "C" عقب قيامه من حائطه ليقوم لاعدها بشكل (٢٥٤/ب) ولكن لو لم يستطع اللاعب "D" القيام بالصد ففي هذه الحالة على اللاعب "A" رمي الكرة ليقوم "C" باعادها كما في الشكل الأول .
- على اللاعب السابع إعادة الكرات .
- يكرر هذا التدريب باستمرار حتى يرتكب خطأ .
- يتم الموزان عقب (١٠) كرات مستديرة مع تناوب العمل كما في شكل (٢٥٤) مع ملاحظة خط سير الكرة وكثا خط سير اللاعبين وتغيير مهامهم .
- حافظ على شكل الأداء في مهارات الضرب والصد والاعداد .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الاعداد قرب الشبكة لذا كيفية التوزيع في الضرب امام حائط الصد الذي يوجه أيضا كيفية غلق الزوايا الخاصة .
- يفي هذا التدريب في الارتقاء مع تثبيت مهارات الضرب والصد - الاعداد من خلال اللعب المتتالي السريع .
- يحتسب ويسجل لكل لاعب عدد مرات أداءه لجموعة المهارات السابقة بالنسبة للمجموع الكلي (٢٠) مرة .



- الغرض *Propose* : لعب متتالي - ضرب - صد - اعداد
- *Name Sequence, Spiking, Blocking, Setting*
- عدد اللاعبين *ofa Or Players* : ٦ - ٧ لاعبين
- ال احتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النض التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم بجوزان صندوق الكرات برمي الكرة اتجاه اللاعب "B" الذي عليه اعددها ليضربها "C" ، *Spikes* في حين يقوم اللاعب "D" بعمل حائط صد فتردى لواجهة ضرب "C" شكل (٢٥٤/أ) .

تدريب رقم (٥٢)

الناحية الأخرى من الملعب ليقيم بضربها اتجاه اللاعب "B" وعلى اللاعب "B" القيام بعمل ضرب عميق *Digging* للكورة بشكل (1/٢٥٨).

- حيثذا يقوم اللاعب "D" بالوقوف في الجهة الأخرى من الملعب بجوار مستنق كرات آخر يرمى الكرة إلى اللاعب "C" ليقيم بأعادها من فوق الشبكة اتجاه اللاعب "B" ليقيم بضربها على "C" مرة لأخرى شكل (٢/٢٥٨) .

- يكرر هذا التدريب في تواليه من الضروري بالنسبة للمدرب ان يوقف على منحنىة ويضرب الكرات على المد لو لم يستطيع اللاعبين الضرب بالتان .

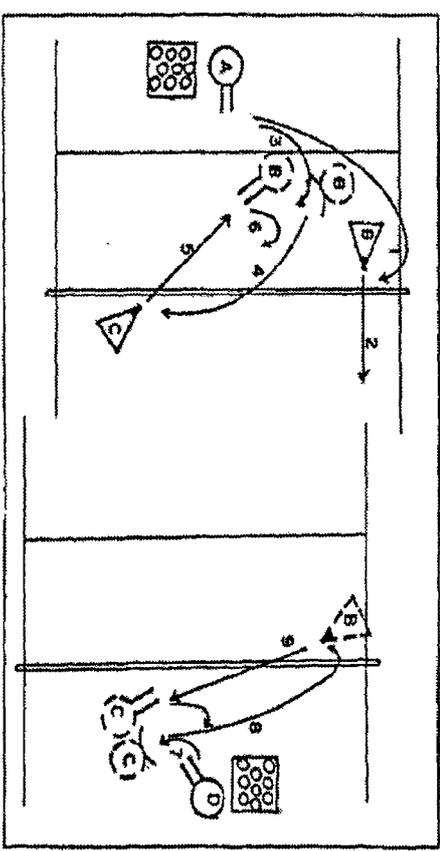
- يحدد المدرب لاعب خارجي لكي يقدم بجمع الكرات .
- يكرر التدريب باستمرار حتى يرتكب خطأ .

- راعي تسلسل الأراء حسب الترتيب الموضح شكل (١/٢٥٨) (ب) مع ملاحظة خط سير الكرة وتغيير اللاعبين لواجباتهم .

- يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٥) رمية للكرة .
- توجيهات المدرب توجه إلى كيفية الاعاء ، والضرب وكذا كيفية الدفاع عن الضرب القوي .

- يفيد هذا التدريب في تنمية واتقان مهارات الضرب في اتجاهات مختلفة وكذا ضرب الكرات الناتجة عن موقف مهاجم فوق الشبكة كذا مهارة التمديد العميق للدفاع عن الضرب القوي .

- حافظ على شكل الأراء من خلال طرق اللعب القابلية .
- تحتسب اكل لاعب عدد مهارات الضرب - وكذا الاعاء ، وأيضا التمديد الدفاعي العميق بالنسبة للعدد الكلي .



- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - ضرب اعاء - ضرب عميق

و *Stance Sequence, Setting, Digging*

- عدد اللاعبين *Of Players* : ٤ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

و وصف التدريب *Drill Description*

- يتم هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" بالوقوف خلف الـ ٣ بجوار مستنق الكرات بأعداد *Setting* الكرة للاعب "B" المهاجم الوجود على الشبكة ليقيم بضربها *Strike* من مركز (٤) .

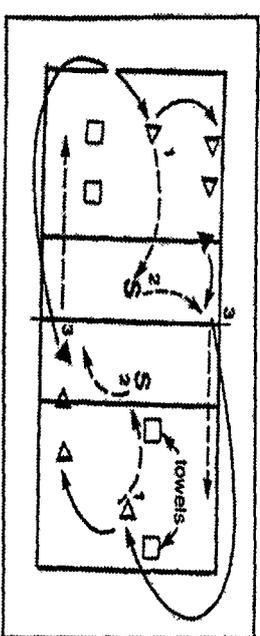
- يرمى اللاعب "A" كرة ثانية اتجاه اللاعب "B" فور تزاوله من الضرب لكي يقوم الأخير بأعادها من فوق الشبكة للاعب "C" في

تدريب رقم (٥٣)

- في نصف الملعب الاكبر يتواجد نفس الانخفاض وكذا الاحتمالات في المناطق او المراكز المتبقية .
- يقوم اللاعب المهاجم بالمنطقة او المركز (٦) بقذف او رمي الكرة او تحريرها إلى اللاعب المد بمركز (٣) قرب المشيكة ، وعلى الاخير ان يقوم باصدارها اتجاه الضارب في مركز (٤) .
- على الضارب ان يستخدم خطوات الاحتراب في خط مستقيم ويحاول ان يضرب الكرة داخل المنطقة او القناع الذي بين الخط الجانبي والرامي *Goalies* ، والتي تمتد عن الخط الجانبي حوالي ٨ اقدام .
- على اللاعب المهاجم الذي انهم الضارب ان يتشغل بالجسمي الخارجي (ضارج حدود الملعب من عند خط الجانبي) إلى نصف الملعب الاخر . شكل (٣٩) .
- ويجعل مكان اللاعب المهاجم الذي يقوم برمي او قذف الكرات إلى المد وعلى الاخير ان يقف في نهاية القطار .
- يتقدم الضارب الذي يلعب السابق ويقوم بنفس العمل من حيث الضرب والجرى .
- يقوم الضاربين في نصف الملعب الاخر بنفس أسلوب العمل السابق .
- يتناول اللاعبون الميمل من اعداد ، *Settling* لضرب لتذلل الكرة وذلك فيما بينهم في نصف الملعب .
- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سبور الكرة وكذا خط سبور اللاعب ، انظر الشكل (٣٩) .
- يمكن ان يسجل لكل لاعبي مهاجم عند مرات الضرب الناتج بالنسبة للمد الكلي الذي يقترحه المدرب .

تعليمات المدرب :

- *Basic Instructions* : مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب ؛
- ان يكون تحرير الكرة إلى المد بصورة صحيحة ودقيقة .
- ان يكون ضرب المهاجمين مسنون وقوي داخل القناع المدد (من خط الجانبي والرامي) .
- ان يكون جرعه سريع عقب ذكوله من الضرب لكي يتشغل إلى نصف الملعب الاخر .
- يجب ان يكون مطكنا ان الكرة امام اهداف الضاربين ، والضرب يحدث بالامتداد الكامل للذراع العنقارية انظر الصورة (٣٩) .



اقتراب مستقيم

خط الضرب

Straight approach & spike line

- الغرض من التدريب :

- تعين وتثبيت الضرب الهجومي بصورة دقيقة مؤثرة ، بحيث يكون تحت خط الهجوم الـ ٣٠ ، وبالتالي يكون لاعبي الهجوم متقدمين في التعرف على نقاط الضعف في نصف الملعب الاخر - لمضالا للكان الخالي - لاعبي حائط المد الخارجي ؟ *and markers* .

- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel* :

- لتحقيق هذا التدريب يحتاج منا تواجد لاعبان معدان ، من (٨) ثمانية إلى (١٢) اثني عشر ضارب .

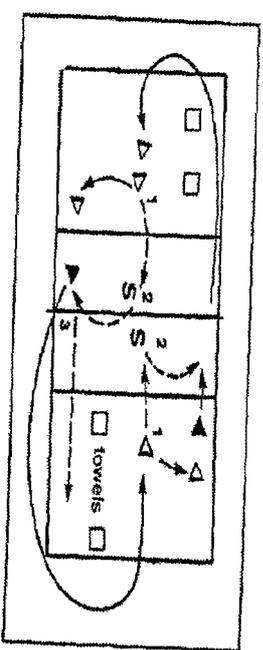
- الاحتياجات : *Equipments* :

- صندوق كرات به من (١٠ - ٢٠ كرة) ، أربع (٤) مراتب الاهداف للضرب ، ملعب طائفة كامل .

وصف التدريب :

- في احد نصفي الملعب يتواجد المد في مركز (٣) قرب المشيكة داخل منطقة الهجوم ، ضارب واحد يتواجد في منطقة أو مركز (٦) في المنطقة الدفاعية ، بالإضافة إلى ثلاث ضاربين في الناحية اليسرى ، عند اثنان مراتب *Goalies* لتسوية الضرب .

تدريب رقم (٥٤)



الاقتراب خط مستقيم ثم الضرب اسفل خط (المجوسى) اتجاه المنطقة او المركز (0)

Straight Drives down the line to Opposite

الغرض من التدريب : *Prepares of drill*

- تدوين الضرب المسموح من خلال استخدام الضرب لأمسى قوّة
في اليد ، كذلك الاحتكام بالذ الكامل للذراع الضرب ، أثناء تلبية
مركبة الضرب التي تتم من فوق حائط المد .

معدات اللاعبين والاشخاص : *Prepares & Parameters*

لاصنام هذا التدريب يتطلب منا ضرورة تواجد عدد
يقرب من ٨ (ثمانى الى ١٢) الذى عشق لاعبي .

الاجتياجات : *Equipments*

صندوق حركات به من ١٠ - ٢٥ كرة ملائمة ، *Tennis*
مطبخ كامل .

وصف التدريب : *Description*

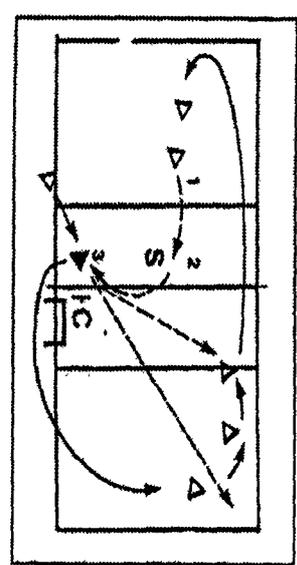
- اللاعب المد في مركز (٢) قرب الشبكة داخل منطقة الهجوم .
لاعب مهاجم في مركز (٣) . قطار الضاربين أمام مركز (١) في
المنطقة الدفاعية خلف خط الهجوم ، الأوقات *Tennis* حسب الخط
الجانبى وأمام مركز (٥) . وذلك في أحد نصفي الملعب .
- يتم تواجد اللاعب المد والضاربين والأوقات في نصف الملعب
الآخر بنفس الطريقة .
- يبدأ اللاعب المهاجم الأول في القطار يرمى أو قذف أو تسديد
الكرة اتجاه اللاعب المد الذى على الأخير أن يقوم بأعمالها تجاه
الضارب مع ملاحظة .

- أن يحاول اللاعب الضارب أن يلمس الكرة مباشرة عندما تكون
الكرة فوق كتفه الضارب .
- ثم يضرب الكرة بعمق في المنطقة أو الطمخ بين خط الجانب
وال *Tennis* .
- على اللاعب الضارب أن يمشى من فسيه للكرة *steage*
.

Ball .
- على اللاعب الضارب الذى أنهى الضرب أن يجرى من جانب
حدود الملعب المد الخلفى والنهائى للوقوف في خط قطار الضاربين
انتظار العودة .
- وعلى اللاعب الضارب القائم بالرmys أن يتحرك بالجرى ليحتمل
مكان اللاعب الضارب الذى يكون لهبطها يوفى الضارب .
- يستحسن العمل على تصفى المرمى في أن واحد . مع مواجاة
التريقب والتسلسل الخامس بخط سبب الكرة وكذا خط سبب اللاعب .
شكل (٣١) .
- من الممكن في هذا التدريب أن يستعان بعدد لاعبان لكن يقوما
بالمدا أثناء أداء الضرب ، مع ملاحظة أن يحاول الضارب أن يضرب
الكرة أعلى حائط المد .

تعليمات المدرب : *Beach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليقات التالية عند تنفيذ هذا
التدريب :
- يجب أن يكون وفي اللاعب لقمى ارتفاع ممكن .
- وللحصول إلى أعلى نقطة تلازم يجب على الضاربين أن يكون
جسمهم القمى امتداد أو مطوية .
- اعتماد مسطوية الجسم في كاملها ، يساهمهم في أداء حركة
موجه الذراع بسرعة وضرب الكرة لأقرب نقطة أو قمة ذراعهم *appro*
.
- نقطة التواء الكف بالكرة هي النقطة أعلى الكرة .
- معتم اللاعبون بأقصى الكرة وفي وهم في تزيانهم بعد وصول
إلى أقصى نقطة أو قمة الوكب هذا يعطهم يقظوا بعد الاستيعبات في
وتهم .



الاقتراب بنزوية

ضرب قاطع الالعاب من مركز أو منطقة (٢)

Spike cross court from area (2)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill :*

- يهدف هذا التدريب إلى تعليم الضاربين الضرب العميق القاطع للالعاب من جانبي اليد اليمنة *cross court from off hand side*.

- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel :*

يحتاج هذا التدريب إلى عدد يتراوح من ثمانية (٨) لاعبين وحتى (١٢) التي عشش لاعبين مع تواجد المدرب "C".

- الاحتياجات : *Equipments :*

صندوق به كرات من ١٠ - ٢٠ كرة، منضدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description :*

- يتواجد اللاعب المد "S" قرب الشبكة في مركز (٢) في المنطقة الهجومية ، اللاعب الضارب خلف خط ال ٢م للقيام بالضرب من مركز

(٣) ، بقية المهاجمين تقار في مركز (٥) بالمنطقة الدفاعية ، في احد نصفي الملعب .

- في النصف الاخر من الملعب المدرب على منضدة قرب الشبكة في مركز (٢) داخل منطقة الهجوم .

- يقف اللاعب المهاجم الاول ، يقار للمهاجمين بدمس الكرة إلى المد "S" الذي على الاضربان يقوم باصاها إلى الضارب في مركز (٣) .

- على اللاعب الضارب من مركز (٢) التقدم للضرب في حائط المد المكون من المدرب ، مع ملاحظة ان يكون الضرب داخل حائط المد ، بعد انتهاء الضرب على اللاعب ان يمد وبالجري خارج حدود الملعب يذهب إلى نصف الملعب الاخر ، ليحل محل المد اللاعبين الكائين بجمع الكرات الخارجة من حائط المد .

- على اللاعب الكلف بجمع الكرات من حائط المد الانتقال إلى نصف الملعب الاخر وذلك بالجري تحت الشبكة للوقوف خلف قمار الضاربين الذين يقومون بتحرير الكرات إلى المد .

- على اللاعب الضارب في مركز (٢) ان يكون ضربه الذي داخل حائط ، ضرب قوي قاطع للالعاب .

- يراعى التسلسل والترتيب الخامس بضغط سبج الكرة وكنا خط سير اللاعب . شكل (٣٢) .

- نستطيع ان نسجل عدد مرات الضرب الناتج القاطع للالعاب لكل ضارب بالنسبة للعدد الكلي الذي يقترحه المدرب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions :*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

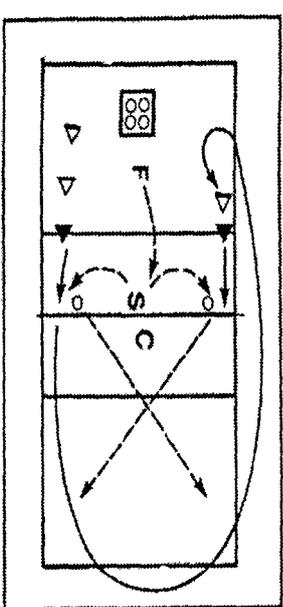
- على اللاعبين المستخدمين لايديهم اليمنى في الضرب من مركز (٢) ان يكونوا مستعدين للاقتراب للالعاب وذلك في حالة عدم دفع الكرة عرضية للخارج *out wide* (او بعيدة للخارج) .

- في حالة اسي اللاعب للكرة متأخر ، فلا يستطيع اللاعب ان يضربها وهي على الكف الضارب داخل نصف الملعب ، وبالتالي سوف يكون ضربه فيها منخفضا .

- بسبب الخطأ في التقطة السابقة يكون من السهولة ايقاف هذا النوع من الهجوم خاصة من خلال لاعبي المد الاوسط .

تدريب رقم (٥٦)

- التدريب (C) في نصف الملعب الاخر مواجه للاعب المد داخل منطقة الهجوم .
 - يقيم اللاعب المدعى الـ *Teaser* بقذف الكرة إلى اللاعب المد "S" الذي ان يقوم باعادتها مستخدماً الاعضاء من أعلى وللأمام *Over head* أو من أعلى وللخلف *Back set* ، بالتناوب اتجاه الضاربين في مركزي (٢) ، (٤) .
 - على لاعبي مركز (٢) ، (٤) الضاربين ان يلمسوا الكرة قبل ان تصل إلى اعراضهم الضاربة بمعنى ان يكون الكف للذراع الضاربة هو الجزء الاول الذي يلمس الكرة ثم بقية الذراع .
 - كما ان على اللاعبين الضاربين التركيز على الضرب القاطع للمد ، مع ملاحظة ان اكتافهم تكون موازية للضربة .
 - بعد الانتهاء من الضرب على اللاعبين الضاربين ان يغشوا ضرب الكرة *Stay the ball* ثم يعدون إلى خلف قطار الضرب من خلال الجري خارج الحد الجانبي وحول نصف الملعب الاخر .
 - يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر الشكل (٣٣) .
 - يجب سرعة الهبوط من الضرب والموان بسرعة حول الملعب للاتصال لمركز الاخر (٢) إلى (٤) ، (٤) إلى (٢) .
- تعليمات للتدريب :** *Basic Instructions*
- على المدرب ملاحظة مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- هذا النوع من الضرب يكون مؤثراً عندما يكون الاعضاء باسراع . *On wide set* .
 - حيث سيعطى لاعبي الصمد ان الضارب يفضل الضرب في خط *line shot* .
 - على المدرب ان يقف في الجانب الاخر من الملعب ، حتى يلاحظ شكل الاله .



الاقتراب في خط مستقيم

والضرب القاطع للمد

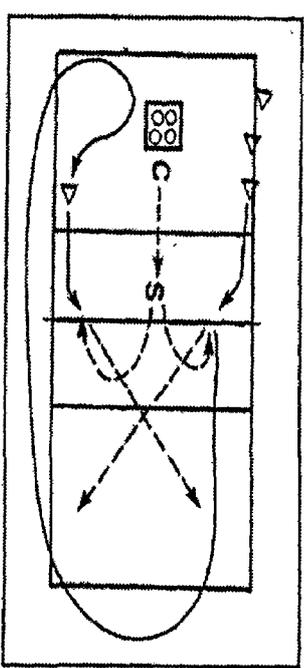
Straight Approach spike cross court

الفرض من الترتيب : *Purpose of drill*

- تعليم اللاعب الضارب كيف يسحب لاعبي الصمد تجاه الخط بواسطة (من خلال) الاقتراب في خط مستقيم ، بحيث يتم الضرب داخل حائط الارسط ، انظر الصورة الفوتوغرافية ٣ - ٤ .
 - حدد الالعبين و الأشخاص : *Players & Personnel* : يحتاج هذا التدريب من (٦) ست إلى (١٢) انفي عشر لاعب ، لاعبي *Teaser* مدرب أو مساعد مدرب .
 - الالاحتياجات : *Equipment* : صندوق كرات به من (١٥ - ٢٠ كرة) ، حيث يكون هناك كرة لكل ضارب لاعبي *Teaser* ، ملعب كرة طائرة كامل .
- وصف التدريب :** *Description*
- في أحد نصفي الملعب المدعى للكرات *Teaser* داخل مركز او منطقة (٦) ويجواره صندوق الكرات ، اللاعب "S" المد قرب الشبكة في مركز (٢) ، في المنطقة الهجومية مجموعة من الضاربين شكل قطار تكافؤ الضرب من مركز (٢) ، اول لاعبي على خط الـ ٢ م مستعداً للضرب ، هناك قطار آخر من الضاربين مستعداً للضرب من مركز (٤) .

تدريب رقم (٥٧)

- هنا يجب على الضارب أن يضرب الكرة اتجاه الركن البعيد من اللاعب يعنى من مركز (٤) إلى ركن الخلفى لمنطقة أو مركز (٥) .
- والهدف من ذلك هو مضاعفة لاعب حياطة المصد الخارجى *Out side Attackers* . عن طريق أخذ خطواتين للاقتراب . وبسرعة يتحرك لاجه الاصد الداخلى ويضرب الكرة قائمًا بها للعب .
- بعد الانتهاء من الضرب على اللاعب الضارب ان *stage ball* ويعود بها من خلال الجوى من أسفل الشبكة ويبدور حول اللاعب واضمًا إليها في صندوق أو عمرة الكرات ثم يستعد للضرب من مركز(٧) .
- على اللاعب المصد ان يقوم بالاصداد بالقتاب من مركز (٤) ثم مركز (٦) بمجرد وصول الضارب .
- على اللاعب الضارب من مركز (٧) ان يقترب بنفس الاقتراب في خط مستقيم ثم خطوة لى ، وكذا الضرب القاطع في الركن البعيد المقابل ناحية مركز (١) .
- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة كما في شكل (٣٥) .
- يعاين التسلسل والترتيب الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط تعليمات المحارب : *Coach Instructions*
- على المدرب ملاحظة مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- توجيه اتجاه المعين بأن تكون كراتهم المدة عالية وقرب عصا الشبكة في كلا المراكزين (٦) . (٤) وذلك عندما يدخل أو الامتاع بهذا النوع من الضرب .
- توجيه اللاعب على كيفية اتخاذ خطوات الاقتراب السليمة مع القيام بخطوة اللف قبل الأخيرة .
- ضرورة ان يكون الضرب قاطمًا واتجاه ركن اللاعب المقابل للضرب .



اقتراب مستقيم مع

دوران خطوة

Straight Approach with step turn

الفرض من التدريب : *Purpose of drill* :

- للتدريب على الضرب لساحل القاطع للعب بقوة كاملة

- مستمرة .

١

٢

٣

- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel*
 يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٥) خمس إلى (١٢) اثني عشرة لاعبًا ضارب ، مدرب .

الأحتياجات : *Equipments* :

- عمرة (صندوق كرات) به من ١٠ - ٢٠ كرة متعددة

- ملعب .

وصف التدريب : *Description*

- في أحد تصفى اللاعب المدرب داخل مركز أو منطقة (١) بجوار عمرة الكرات ، اللاعب المصد "S" قرب الشبكة في مركز (٧) في المنطقة الهجومية . مجموعة الضاربين في شكل قطار خلف خط الـ ٣م ناحية مركز (٤) ويجوز خط الأمام .

- يستخدم اللاعب الضارب من مركز (٤) مستخدمًا خطوات الاقتراب في خط مستقيم ، وفي خطواته التالية للخطوة الأخيرة حيث يكون رجله فوق (في الهواء) عليه ان يولجه للعب متقدمًا .

تدريب رقم (٥٨)

المنطقة الهجومية مجموعة المضايق خلف خط الـ ٢٠ قرب خط الجانب للضرب من مركز (٧) ، وفي طرف العبيكة لاعبان للقيام بالمد من مركز (٤) .

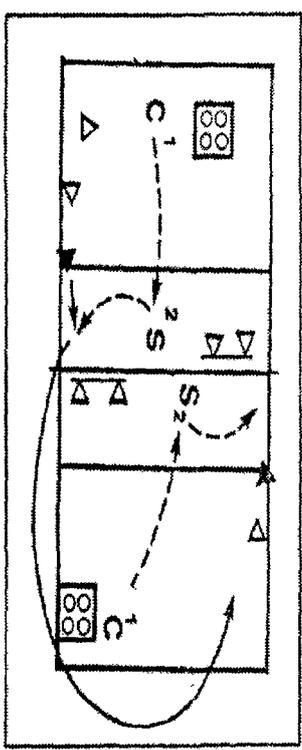
- في نصف الملعب الاخر يتواجد اللاعبون من المد ، ضارون ، لاعب المد في المركز او المناطق المجاورة باستخدام المدرب الذي يكون في مركز (٥) بجوار عربة الكرات .

- يقوم المدرب بتصديد الكرة إلى المد "S" الذي يقوم باعدادها ، اعداد للاختلاف *Reverse* إلى المضايق في منطقة او مركز (٦) الذي يكون في مقابله لاعبان مكونان حائط مد ورجي في الجهة المقابلة مركز "S" .

- بعد الضرب على اللاعب المضايق ان يحفز كرته ويضربها في عربة الكرات في الناحية الاخرى من الملعب .
- في نفس اللحظة يكون هناك نفس العمل في نصف الملعب الاخر من رفع وضرب ووضوح الكرات .
- ينامي تناوب العمل بين اللاعبين من ضرب إلى مد .
- ينامي الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر شكل (٣١) .

تعليمات للتدريب : *Coach Instructions*

- على المدرب ان يلاحظ مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .
- على المدرب ان يتأكد من ان المد يقوم بتهيئة الاعداد الذي قام به ، واجعل ينامس الضرب من خلال المقايمة *and backs up the* .
- *Attles* .
- خلال المباراة ان الناقسة لو صدت الكرة ، اكمل اللعب .
- ولا تدع المضربة (المصدرة) من مثل حائط المصد تسقط على الارض ايضاً ، وحليبه - حاول دائماً ان تغطي الكرة او تجعل الكرة في اللعب باستمرار .
- اجعل الضرب النرجح إلى حائط المصد قوي وحاول اختراقه .
- على اللاعب المضايق ان يتور إلى نصف الملعب الاخر بعد فربه ومطيقه لكرته المضربة .
- يتناوب اللاعبون الضرب والمصد بصورة سريعة .



خمس خطوات للاعبين مضادين

(٢) اثنان لاعبان حائط مد

Two Players, Two Strikers

الغرض من التدريب : *Purpose of drill* :

- لتدريب اللاعبين على فهم حائط المصد النرجح من منطقة او مركز (٧) .

عدد الأشخاص والشخص : *Players & Personnel*

- لتنفيذ هذا التدريب يتطلب تواجد عدد اثنان (٢) عربات كرات ، مدربان او لاعبان للتغذية بالكرات *Two Trainers* ، ومن (٩) تسع إلى (١٢) اثني عشر لاعباً .

الاحتياجات : *Equipments*

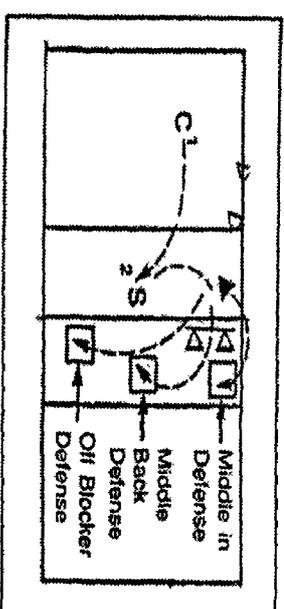
- عدة اثنان (٢) عربات كرات كل واحدة بها ١٠ - ٢٠ كرة ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- في احد نصفي الملعب المدرب داخل منطقة او مركز (٦) .
- ويجوز له عربة الكرات اللاعب المد "S" قرب الشبكة في مركز (٣) في

تدريب رقم (٥٩)

- ثلاث مراتب داخل منطقة الهجوم في مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) ، بحيث تكون مرتبة مركز (٢) قرب خط الـ ٣٠ ، ومرتبة مركز (٣) في منتصف المنطقة ، مرتبة مركز (٤) قرب الشبكة وهذه المراتب لتقاس أين سوف تقع الكرة المضمرة بـ *Point* .
- يقوم المدرب "S" برمي الكرة اتجاه المد الذي عليه ان يعدها إلى احد المهاجمين للتعديد الم ضرب من مركز (٢) في مواجهة حائط المد .
- على اللاعب المد ان يتوقع من اصحابه لتكوين الكرة المضمرة بـ *Point* اتجاه مركز (٣) ، (٤) في الناحية المعكوسة .
- عندما يكون هذه التدريب خلال الرسم الرياضي توضع المراتب في نصف اللعب الاخر بالطريقة السابق شرحها داخل هذه المناطق التي تعتبر مناطق قابله للإجواح *Unkownable* (ستقبط الكرة بها) كما هو موضح بالشكل (٣٩) .
- صادة هذه المناطق الموضحة بالمثل (أو الساجرام) تكون كافية لتغطية جميع الدفاعات .
- يوازي المدرب ان يكون هناك دائما لاعبين للقيام بالمد حتى لا يكون الضرب الساقط منخفض جدا .
- تعليمات المدرب :** *Coach Instructions* :
 - على المدرب ان يوازي مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
 - يجب ان تكون خطوات اقتراب اللاعب القائم بالضرب متغير وسريعة ، مستغيا للفراغ كما في حالات الضرب المائي ، وقبل بدء النزاع لاستغل ، عليه ان يفتح .
 - الكرة من فوق الشبكة *knocking* بواسطة اطراف اصابه .
 - على المدرب ان يعطي تعليماته الخاصة بتوقع الاعاءد .
 - ملاحظة سقوط الكرة المضمرة ان الموضومة *Point* في الاماكن المخصصة *Offside in defense* خلف حائط المد ، المتصف الخلفي *Offside back* . منطقة الدفاع البعيدة من حائط المد *off back in defense* .



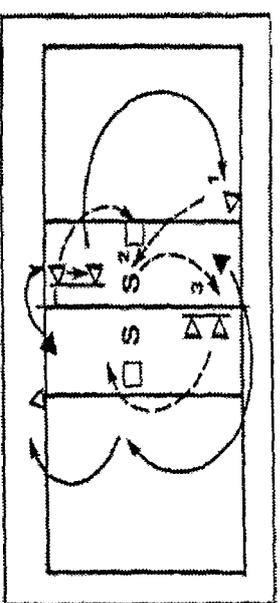
ضرب ساقط لاستغل اتجاه هدف

Point to the target

- الغرض من التدريب : *Response of ball* :
 - يهدف هذا التدريب في وضع الكرة المضمرة بطريقة الضرب ساقط *Point shot* في نقطة معينة في نصف اللعب الاخر .
 - عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel* : (٦) إلى (٩) وحتاج لتحقيق هذا التدريب من ست (٦) إلى (٩) كسب لاعبين - مدرب أو مساعده .
 - الاحتياجات : *Equipments* :
 - كرات ، ملعب كامل ، مرائب أو *Fences* ، مقعدة .
- و وصف التدريب : *Description* :
 - المدرب (O) في المنطقة الدفاعية على امتداد المنطقة أو المركز (٥) .
 - اللاعب المد "S" داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة في مركز (٣) .
 - مجموعة اللاعبين يشكلون خط ليداع الضرب من مركز (٤) ، وذلك في احد نصفي الملعب .
 - في نصف الملعب الاخر ، لاعبان للمسد من مركز (٦) في مواجهة الضارب المعكوس .

تدريب رقم (٢٠)

- يقوم اللاعب المهاجم في نهاية قطار برمى الكرة إلى اللاعب المدفوع "S" الذي عليه ان يمدّها إلى المهاجم الذي يقمّرها بدون سرعة أو محدود السرعة *off speed shots* ، اتجاه حائط أو تمر من فوق حائط المدفوع في المنطقة المدفوعة .
 - (الهدف) أو النقطة المدفوعة) المرتبة يجب ان يوضع قريب خط الهجوم في وضع مشابهة تقريبا للمنطقة المفتوحة في منتصف منطقة الدفاع الأوسط .
 - قسور الانتباه من الضرب على اللاعب المهاجم ان يدور أو يلف ليأخذ مدخل لاعب المدفوع الخارجي وعلى الأخير ان ينتقل إلى منطقة الدفاع مركز (٦) ثم الدفاع واسترداد كرة ثم الجري والوقوف خلف القطار الضرب في الناحية العكسية ويستمر التدريب هكذا ما بين ضرب محدود السرعة *off speed shots* ثم المدفوع *shots* ، ثم *strategies* ثم تمرير *passes* إلى المدفوع .
 - يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب لنقل الشكل (٤٠) .
 - على اللاعب الضارب من مركز (٤) في نصف المدفوع الأخر القيام بنفس العمل .
 - يراعى ان يكون توجيه الكرة من لاعب المدفوع الخارجي فوق النقطة المدفوعة (مرتبة) في منتصف منطقة الهجوم .
- تعليمات للمدرب :** *Basic Instructions*
- يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
 - هذا النوع من الضرب يكون أكثر تأقيا خاصة عندما يتخذ أو يستخدم بواسطة ضاربين أقوياء .
 - يجب ان يستمر المدرب بضرب الكرة المضمرة *off speed* والخارجية من حائط المدفوع ان تكون فوق الهدف أو قربه تماما .
 - ضدوية تحرك لاعب الضرب بسرعة تجاه نصف المدفوع الأخر ليحل محل لاعب المدفوع الخارجي .
 - ضرورة تحرك لاعب المدفوع الخارجي وسحابة القيام بالدفاع أو *strategies* للكرة قبل التحاقه بقطار الضاربين في نفس ملعبه .



الضرب محدود السرعة

Off speed shots

الفرض من التدريب : *Purpose of drill*

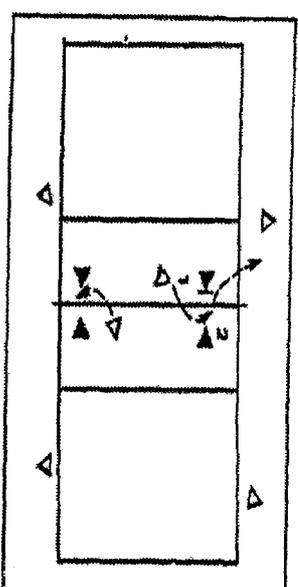
- هو تدريب وتقييم مهارة ضرب الكرة بطريقة ال *loop* من خلال استخدام طريقة الضرب الهجومى *loop to goal* من أعلى حائط المدفوع أو المدفوع في المنطقة القارية للاحتجاج (الاصابة) *So vulnerable goal* في نصف المدفوع الأخر .
- عدد اللاعبين والاشخاص : *Players & Personnel* : يحتاج هذا التدريب لتحقيقه من (٨) لثمانى إلى (١٢) الذين عشر لاعبا .
- الاجتياحات : *Equipments* : صندوق كرات به من (٨ - ١٢) كرة معدومة ، عدد (٢) مراتب أو *Towers* ، ملعب كامل .
- وصف التدريب : *Description*
- المدفوع "S" داخل منطقة الهجوم في مركز (٣) وخلفه توضع مرتبة أو *Tower* ، لاعبان في مركز (٢) للقيام بالمدفوع ، اللاعبين الخارجيين خلف خط الهجوم للاستعداد للضرب من مركز (٤) .
- يقف اللاعبون في نصف المدفوع الأخر بنفس الطريقة المدفوع "S" في مركز (٣) ، المدفوع من منطقة أو مركز (٢) ، الضاربين من مركز (٤) .

تدريب رقم (٢١)

- في نصف الملعب الاخر يتم نفس العمل من حيث مركز الضرب
- (٤) والصد من مركز (٦) .
- خارج الملعب قرب خط ال ٣ م ، في احد نصفي الملعب ، وكذا خارج نصف الملعب الاخر وجوار المنطقة الدفاعية ، يتواجد (٤) اربع لاعبين لجميع الكرات الخارجة من حائط الصد .
- يقوم اللاعب ال *Feeder* الراجع بجوار لاعبي الصد ، بقتف أو رمي الكرة لاعلى الحافة العليا للعبكة على ارتفاع م (١ ، ٢ ، ٣) اجزاء الضارب القابل لحائط الصد في النهاية الاخرى من الملعب .
- على اللاعب المتحمل لحائط الصد ان يقوم بضرب الكرة مستخدماً طريقة المسح *Wip off* (الزاوية الخارجية لحائط الصد) ، في نفس اللحظة طمها يكون لاعب الصد قد قام بعمل حركة الصد .
- على اللاعبين الذين حول الملعب المطبقين للاصبي *steppers* ان يرموا الكرات إلى اللاعب الذي يقوم بحركة الريم .
- يستعمل المدرب، إلى ان يحصل باحد من اللاعبين على ثلاث نقاط نتيجة تصدقه لحركة الضرب السمي الناتج ، ويتم التبديل بين اللاعبين .
- يقوم بالتحكيم اللاعب ال *Feeder* ، المندى للكرات حتى يستطيع ان يحصل في اى ذراع أو نطاق ممكن ان يحدث أو يظهر .
- على اللاعب الفائز في هذا التدريب ان يستعمل في مكانه ، بينما يتم تبديل اللاعب الخاسر ان المزمزم من اللاعبين الخاسرين *steppers* أو اللاعب المندى ال *Feeder* وكذا يستعمل التدريب .
- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وخط سير اللاعب كما جاء في شكل (٤٢) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب ان يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- لا تحاول ان تضرب بطريقة المسح *wip off* عند حائط صد (تربى) بهذا لا يملئ الضارب منطقة كاذبة للضرب .
- لذا يسمح في الاول بالصد من حائط صد فربى ثم يكون حائط صد فربى .



ضرب المسح

Wip off shot

- 1 - الغرض من التدريب : *Purpose of drill*
- 2 - هو تعليم اللاعبين كيفية ضرب الكرة بحيثاً عن اليد لاعبي مناطق الصد وحتى لا يستطيع الدفاع ان يجدها ، وذلك بطريقة تُعرف بالمسح *Wip off* (حيث ان حركة ضرب الكرة تضربه هنا حركة مسحة على عال باليد ، وهي طريقة الضرب التي يمتثلها البعض بطريقة ضرب الكرة في الجهة الخارجية من حائط الصد ليوثق عنها من الحائط *Stanch-Stroke*) .
- 3 - عدد اللاعبين والاشخاص : *Players & Personnel*
- 4 - يحتاج هذا التدريب إلى ضرورة تواجد عدد من (٦) سبت إلى (١٢) الاى عشر لاعبا .
- 5 - الاجتياجات : *Equipments*
- 6 - من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

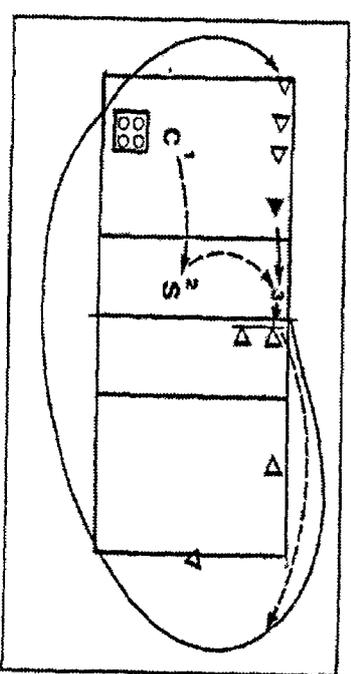
- 1 - في احد نصفي الملعب وبداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعب للقيام بعمل حائط صد من مركز (٤) ، اتجاه الكرة المرسلة من مركز (٦) في النصف الاخر للملعب .
- 2 - بجوار حائط الصد يقف لاعب آخر يمثل دور ال *Feeder* أو تالف الكرات .

تدريب رقم (٦٢)

- يقوم المدرب بتقني الكرة عالية اتجاه اللاعب المدد "S" الذي عليه ان يمدها إلى اللاعب المهاجم في مركز (٤) ، هنا على المهاجم ان يضرب الكرة مستقيمة املأ الصاعه العليا لايدى لاعبي الصمد .
- محاولاً بذلك ان يجعل ايديهم تسحب لكي تلامس الكرة .
- كما يحاول الضارب ان يجعل الكرة تهبط قرب الخط النهائي ، ويجري حول الملعب بالكامل للوقوف خلف قطار المهاجمين .
- وعلى اللاعب الراقف في مركز (١) سرعة استلام واسترجاع الكرات إلى صندوق الكرات .
- على المدرب ان يامر بتناوب العمل بين اللاعبين ، بتغيير إحدى لاعبي الصمد مع اللاعب مركز (١) في الدفاع واللاعب الصمد الآخر مع احد لاعبي الهجوم وهكذا يستمر العمل .
- يمارس التسلسل والترتيب الخاص بخط سبور الكرة وكذا خط سبور اللاعب انظر الشكل (٤٤) .

تعليمات المدرب : *Each Instructions* :

- على المدرب ان يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- ان لاعب الصمد الممتاز عادة ما يسقط يديه في اللحظة الأخيرة ، املاً في ان يقوم اللاعب الضارب بضرب كرة عالية ومسطحة خارج الملعب .
- هذه الحركة يجب ان تتأسس في هذا التدريب ، حتى يستطيع الضارب ان يتصرف على اللعبة *the play* والضرب اتجاه اسفل وداخل الملعب .
- ان يمارس سرعة حركة جري الضارب حول الملعب بالكامل فور الانتهاء من الضرب .



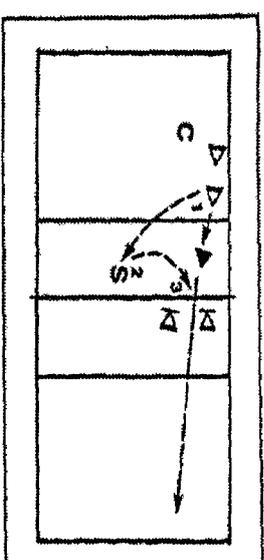
الضرب المسطح الصالح

Right flat shot

- *Purpose of drill* : الضرب من التدريب
- تدريب اللاعب المهاجم على ضرب الكرة بعيداً عن نهاية اصابع يده لاعبي الصمد ، مما يجعل الكرة تدفق عالية إلى منطقة أو مركز (١) في العمق ، أو بعيداً عن مركز (١) في العمق .
- *Regions & Personnel* : عدد اللاعبين والأشخاص : مع وجود من (٩) تسع إلى (١٢) الذي عشر لاعبين ، مع وجود مدرب أو مساعد مدرب .
- *Equipments* : الاحتياجات : صندوق كرات به (١٠ - ٢٠) كرة ، ملعب كامل .
- *Description* : وصف التدريب :
 - في احد نصفي الملعب ، يتواجد لاعبان للقيام بعمل من منطقة أو مركز (٢) ، كذلك يتواجد لاعب في مركز (١) ، في النصف الآخر من الملعب ، اللاعب المدد "S" داخل منطقة الهجوم ما بين مركزي (١) و (٢) ، قطار الضاربين على امتداد منطقة أو مركز (٥) ، المدرب (٢) خلف مركز (١) ويجعله صندوق الكرات ، انظر شكل (٤٣) .

تدريب رقم (٦٣)

- ١- يأخذ خط الضرب ٢٠ - يأخذ شكل قاطع ٢٠ - يحاول الضارب اصحاب ثغرة (أو حفرة) *hole* أو اختراق حائط الصد .
 - يجب على اللاعب الضارب هنا ان يحافظ على ان يكون الاصابع امامه حتى يستطيع ان يضرب في المنطقة المفتوحة للاعب الصد تجاه نصف اللعب الاخر .
 - يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض .
 - يحسد لكل من لاعبي الصد والضاربين عدد محدد من النقاط يتم بعدما يتبدل اللاعبون .
 - يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سمين اللاعب وكذا خط سمين اللاعب اثنان الشكل (٤٥) .
- ### تعليمات المدرب : *Coach Instructions*
- على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- يستخدم ان يستعمل هذا التدريب بعد تسيد أو سيطرة اللاعب الضارب على جميع أشكال الضرب بصورة ممتازة ، خاصة فيما يتعلق بأداء خطوات الاوتراب أو الارتقاء .
 - كذلك يكون قد تعلم ببرجة كافية كيفية ضرب الكرات القاطعة لللاعبين .
 - في مرحلة متقدمة حاول ان تجعل المسافة حقيقية بين لاعبي الصد ، وعلى المهاجم ان يخترقها .
 - في مرحلة اكثر تقدماً اترك للاعب الصد حرية الصد ، وعلى الضارب ان يتحين الفرصة الملائمة عند شعوره بوجود فتحة في حائط الصد .



ثغرة (حفرة)

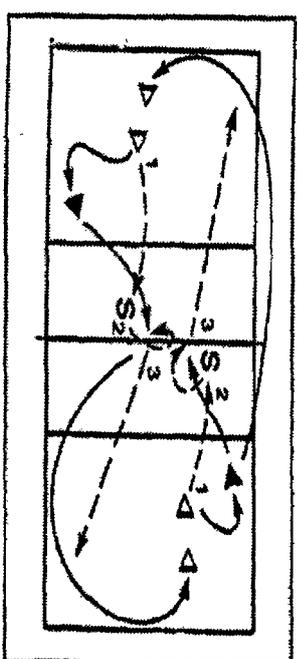
فيس حائط الصد

Side on the knee

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* ؛ تعلم اللاعب الضارب ان يأخذ في الاعتبار في كل ما يقوم به من جانب الصد امامه .
- عدد اللاعبين والاشخاص : *Players & Personnel* ؛ يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد يقدر اراوح ما بين (٦) ست إلى (٩) تسع لاعبين ، مدرب أو مساعد مدرب .
- الاحتياجات : *Equipments* ؛ كرات ، ملعب كامل ، صندوق كرات به (١٠) كرات ، ملعب كامل .
- وصف التدريب : *Description* ؛
- في أحد نصفي الملعب ، يواجه لاعبان للقيام بحمل حائط صد من منطقة أو مركز (٦) . في النصف الاخر من الملعب اللاعب الصد "S" داخل منطقة الهجوم قرب الشبكة في مركز (٦) ، تقابل الضاربين خلف خط الهجوم للقيام بهارة الضرب من مركز (٤) ، المدرب "C" على اصحاب مركز (٥) .
- يقف المدرب "C" بجانب اللاعبين الضاربين ، ويحمل ايدي لاعبي الصد فريدية ، (بمعنى ان تكون هناك مسافة بين ايدي اللاعبين بالصد) ، حتى يقدر اللاعب الضارب عمل الاتي :

تدريب رقم (٦٥)

- في نصف الملعب الأكبر يتواجد اللاعبون بنفس الترتيب الخامس بالراكن، شكل (٥٠) .
 - اللاعب المهاجم الأول في بداية أو قطار مجموعة الضاربين على ان يقوم بندء اللاعب المنفذ للتدريب بالكرات الـ *Graders* .
 - حيث عليه ان يقوم بتسيير الكرة إلى المد التواجد داخل مركز أو منطقة (٢) الذي عليه ان يجرى للمداخل للقيام بعمل اعداد *cut* "X" ، وقاطع للملعب في منطقة أو مركز (٥) .
 - ولايحظ ان الضارب يرمى أو يقذف من اول القطار لكن عليه يجرى جانبياً أو يتحمل بالجرى للشغل بزاوية من مركز (٤) وهو المقصود به تقاطع هبوط .
 - المقصود بالاعداد "X" ان يكون خط سير الكرة والمد والعب الاعداد متقاطعا مع خط سير الضارب .
 - بعد الانتهاء من الضرب على اللاعب الضارب ان *graders* الكرة ثم يجرى أسفل الشبكة ليوقف خط أو قطار المهاجمين في نصف الملعب الاخر ليقيم بدور المنفذ الـ *Reading* للفرق الاخر قبل بدء للضرب مرة اخرى .
 - يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم .
 - يراضي الترتيب والتسلسل الخامس بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب، شكل (٥٠) .
- تعليمات المدرب :** *Basic Instructions*
- على المدرب ملاحظة مجموعة التلميحات التالية منذ تنفيذ هذا التدريب :
- على اللاعب المد ان يوزع شكل اعداده ما بين عالي ومتوسط ومنخفض أو حتى اعداد عمودي حتى يستطيع اللاعب الضارب ان يجرى للكرة بالمنطقة الكافية .
 - كما يستطيع حائط المد ان يتحرك تجاه مركز (٢) .
 - على اللاعب المد ان يتابع اعداد ليكون قاطعا لخط سير الضارب ومن ما يطلق اعداد *cut* "X" .
 - فسرورة ان يقوم اللاعب بـ *graders* الكرة لسرور تزيكه من الضرب .
 - وسرعة انتقاله إلى نصف الملعب الاخر .



تقاطع يمين

ضرب هجو من إلى المنطقة أو المركز: (0)

(5) *Right cross - spike to cross*

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يهدف هذا التدريب إلى تنمية القدرة الهجومية الشاملة بالقطع خلفاً في المنطقة أو المركز (٥) . وذلك بعد ضراع لاعب ضارب (٤) لحائط المد (الناقص) (في العتمة ان الطلوع للمد) .
- يعتبر هذا التدريب أيضاً من التمرينات المركبة التي كطرساً ما تستخدم عند عمل التركيبات على الشبكة ، كما لا يتصح بتطبيقها إلا بعد فترة طويلة من التدريب .

- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel*

يحتاج هذا التدريب من (٨) ثمانى إلى (١٢) اثني عشر لاعباً ، مدرب أو مدرب مساعد .

- الاحتياجات : *Equipments*

عربة أو صندوق كرات به من (٥ - ١٥) كرة معتد ، ملعب كامل .

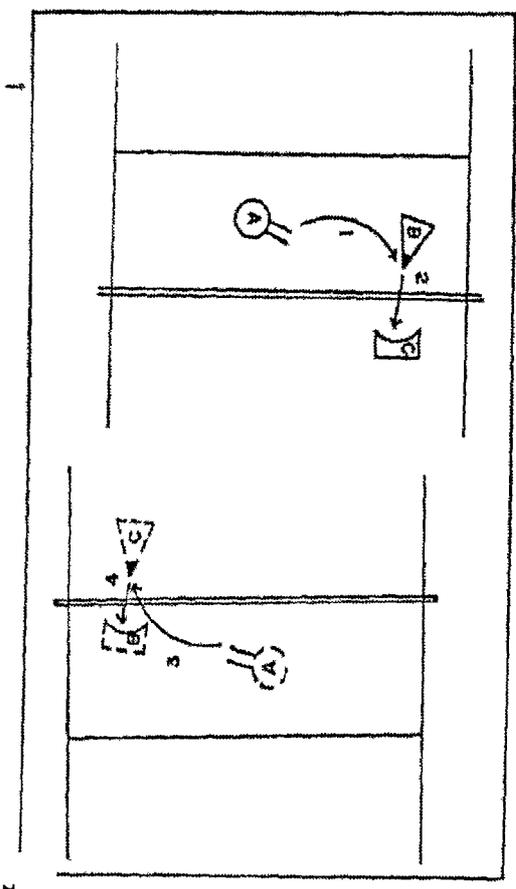
وصف التدريب : *Description*

- في احد نصفي الملعب اللاعب المد "S" يتواجد في مركز (٨) داخل منطقة الهجوم قرب الشبكة ، صف أو قطار لاعبي الهجوم في اعداد مركز أو منطقة (١) .

تمرينات حائط الصدر

تدريبات حائط الصند لتدريب رقم (٢٦)

- ضرب مجهوس وفي هذه الحالة على اللاعب "C" القيام بمهارة الصند بشكل (١٩٨ / ١) أو يقدم برميها عاليه اتجاه اللاعب "C" الذي عليه ان يضربها وعلى اللاعب "B" القيام هنا بمهارة الصند بشكل (١٩٨ / ب) .
- يجب ان يكون رسي الكرات ارتجالياً من اللاعبان "B" ، "C" .
 - كذلك يجب ان تكون الحركة في الازاء سريعة .
 - يقيد هذا التدريب أيضاً في تنمية وتلقان مهارات الضرب والصند ازاء موقف مطاحس .
 - على المدرب ان يركز توجيهاته في هذا التدريب على الحركة السريعة في الازاء سواء بالهسيبة للضرب أو الصند .
 - يراعى التسلسل المركزي كما جاء في الشكل (١٩٨ / ١ ب) .
 - في هذه التدريب يراعى اللاعب "A" ان يكون رسيه للكرة محدد أو موجهاً إلى "D" ، "C" .
 - في فترة لاحقة متقدمة يترك للاعب "A" حرية الاختيار .
 - يتناوب اللاعبون العمل عقب (١٠) محاولات ضرب ناجحة .
 - تحتسي لكل لاعب عدة مرات الازاء الناتج في مهارات الاعداء أو الضرب والصند ، مع الاهتمام بالصند أساس التدريب .



- الغرض *Purpose* : ضرب - صند

Spiking - Blocking ,

- عدد اللاعبين *ofa Players* : ثلاث لاعبين

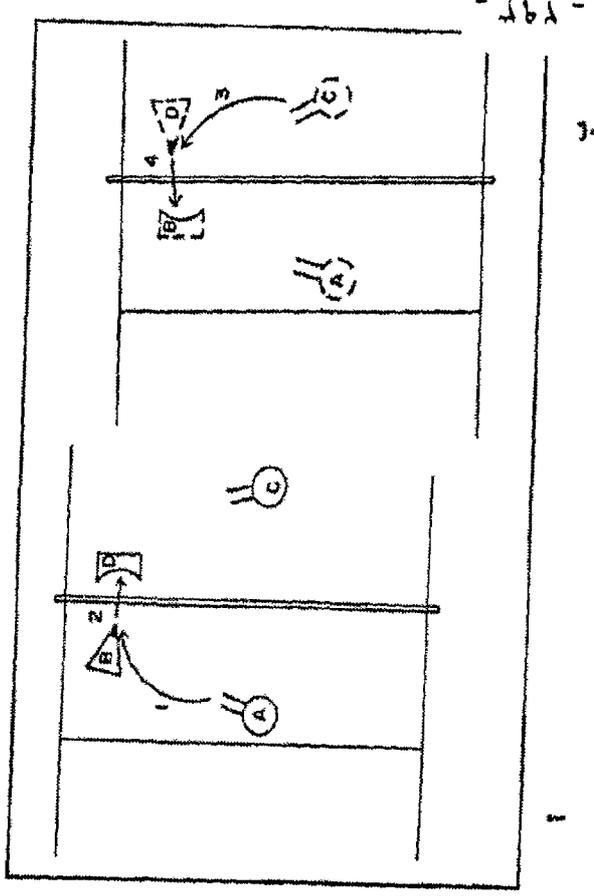
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالي :

- يقف اللاعبان "B" ، "C" كل في نصف ملعبه ويتبعد كل منهما عن الشبكة حوالي ٣ اقدام (حوالي ١٢٠ سم) .
- يقوم اللاعب "A" بومي الكرة عاليًا أما اللاعب "B" لضربها

تدريب رقم (٦٧)



- لاعب واحد إما "A" ، "C" في كل جانب هو الذي سوف يقوم برمي الكرات ، وعلى اللاعب الآخر إما القيام بالضرب ، هنا يقوم الآخر بالصد ، بمعنى أن يقوم اللاعب "A" برمي الكرة للاعب "B" لضربها وهنا على اللاعب "C" القيام بالصد شكل (١ / ١٩٩) .

- أو العكس حيث يقوم يقوم اللاعب "C" برمي الكرات للاعب "D" ، لضربها وعلى اللاعب "B" القيام بمهمة الصد شكل (١ / ١٩٩) ، بمعنى آخر أن اللاعب "B" مرة يجب أن يصد من "D" ومرة "D" يجب أن يصد من "B" .

- يفيد هذا التدريب أيضاً في إتقان مهارات الصد ازاء الموقف

الناجئ .

- يراعى تسلسل وترتيب الحركة كما في شكل (١ / ١٩٩) ، شكل (١ / ١٩٩) ب) ، مع ملاحظة أن خط سير الكرة ، وكذا خط سير

لاعب الضرب .

- يراعى أن يكون الدفع لأسفل باليدين بحركة من الرفع أثناء

الصد .

- في بداية التدريب يجب أن يتم العمل بصورة مبسطة من كرة

ملقاه مع تحديد اتجاه الحركة - هنا جميعه يتم تحت اشراف المدرب .

- في مرحلة متقدمة يجب أن يتم العمل بصورة سريعة من كرة

معدة ، وذلك من خلال توجيهات المدرب .

- يتناوب اللاعبون الثلاثة العمل كل في نصف ملعبه (اعداد -

ضرب - صد) عقب (١٠) محاولات ضرب .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأواء الناجح في مهارات الاعداد

الضرب والصد بالنسبة للمجموع الكلي المقترح في الاهتمام بالصد

اساس التدريب .

- تدرب نتائج كل لاعب على حده .

- الغرض *Purpose* : ضرب - صد

Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالي :

- اللاعبان "A" ، "B" في أحد نصفي الملعب ، واللاعبان "C" ، "D" في النصف الآخر من الملعب ويذهب الشبكة .

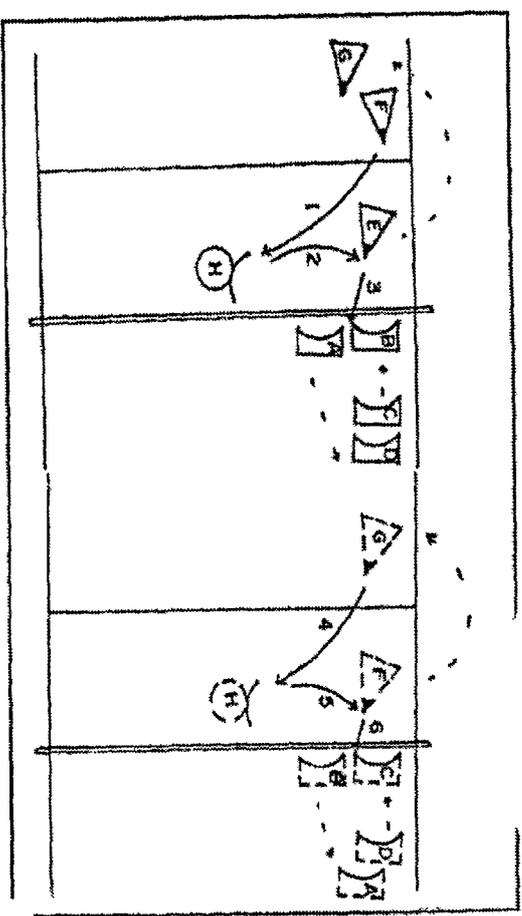
تدريب رقم (٦٨)

- في نفس اللحظة يقوم اللاعبان "A" ، "B" بإداء حائط صد زوجي شكل (١/٢٠٠) .

- عقب الانتهاء من الضرب يعود "E" خلف القطار الخامس بالضاربين في حين يعد الصد لعد لاعبي الصد ، ومن اللاعبين "A" الداخلي بالنسبة لحائط الصد أن يتمركز خارج الصد ليعود خلف قطار لاعبي الصد شكل (٢٠٠ / ب) . في الكرة الثانية المقذوفة من "B" إلى "H" لإعدادهما لـ "F" لضربها بحيث يكون "B" للداخل ويفسح المكان لـ "C" القائم من القطار للمخاركة في الصد وهكذا .

- يجب أن يتم الضرب بين اللاعبين الضاربين بالتناوب .
- يجب أن يتم أداء الضرب بسرعة والعمل على المحافظة على هذه السرعة .

- يفيد هذا التدريب في إتقان مهارة الصد الزوجي .
- يسعى تسلسل وترتيب الحركة كما في شكل (٢٠٠) ، ب .
- أيضاً مثل التدريب السابق يجب أن يتم العمل بصورة مبسطة من كرة ملقاة ومن الجوى البسيط خاصة مع المبتدئين .
- في مرحلة متقدمة لاحقة يجب أن يتم العمل بسرعة من كرة معدة .
- يتناوب اللاعبون كل في نصف ملعبه العمل الخاص بالأعداد والضرب والصد عقب (١٠) ضربات .
- يحسب لكل لاعب عدة مرات الأداء الخارج في مجموعة المبارات الأساسية بالنسبة للمجموع الكلي المقترح مع الاهتمام بالصد أساس الترتيب .
- تدريس نتائج كل لاعب على حده .



١

- الغرض *Surpose* : اعداد - ضرب - صد زوجي

- عدد اللاعبين *Double Blocking* : ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipment* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- أربع لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" للصد في أحد نصفي الملعب وفي شكل قطار ، ثلاث لاعبين كضاربين في النصف الآخر من الملعب وهم "E" ، "F" ، "G" ، "H" ، أيضاً في قطار خلف الـ ٢ م .
- يقوم اللاعب "F" ثاني فرد في القطار الضاربين بتمرير الكرة لـ "H" اللعد على الشبكة الذي عليه اعدادهما لـ المهاجم "E" ليقوم بضربها .

تدريب رقم (٢٩)

قريباً من الشبكة في تلك اللحظة على اللاعب "A" الذي أصبح مهاجم
سرعة التقدم للقيام بالضرب الهجومي .

- في نفس اللحظة على اللاعبين "C" ، "D" في الجهة الأخرى من
الملعب للقيام بالصد .

- يحاول الضارب "A" أن يهرب من حائط الصد أو يحاول أن
يخرب خارج ثغرة حائط الصد شكل (٢٠٣) .

- يجب على لاعب الصد الخارجي الذي يجوار خط الجانب محاولة
الدوران اتجاه الكرة المضروبة لاعادتها داخل الملعب بمعنى قفل الزاوية
الخارجية .

- يعتبر هذا التدريب من التدريبات المتقدمة لحائط الصد الزوجي .

- كما يفيد هذا التدريب في تنمية مهارة الضرب من خلال وجود
ثغرة .

- أيضاً يفيد هذا التدريب في تنمية مهارة الصد الزوجي من خلال
الدوران لجهة الداخل أو تضيق الثغرات أمام الضرب .

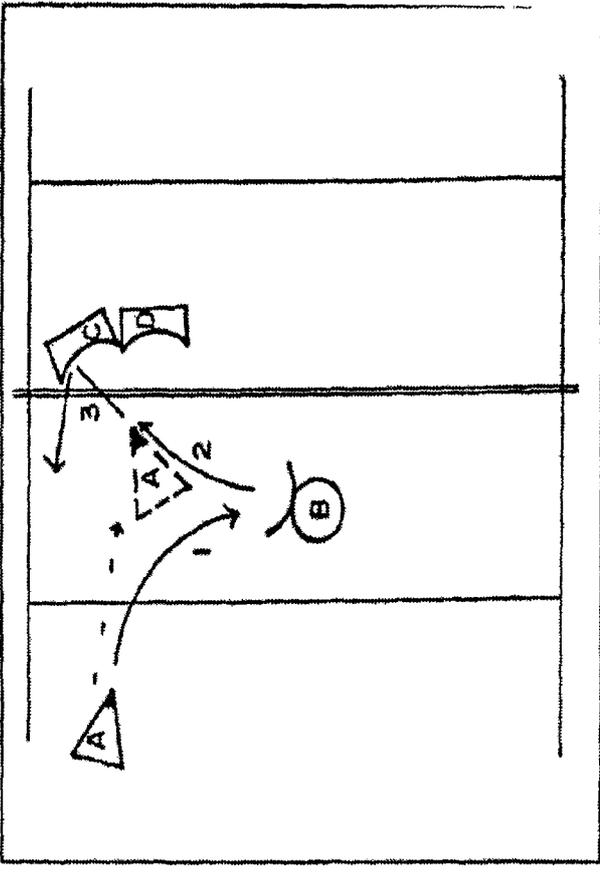
- يجب المراقبة على سرعة الحركة عند أداء هذا التدريب .

- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد المرتبطة (بكيفية
الدوران - أو غلق الزوايا الخارجية أمام الضارب ، عمل وشكل اليد
الخارجية إلخ) .

- يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض بعد (١٠)
كرات قد صد بنجاح .

- يحسب لكل لاعب عدد مرات الصد الزوجي الناجح التي اشترك
فيها بالنسبة لمجموع الكلي (١٠) مرات صد .

- تدرس نتائج كل لاعب على حده .



شكل (٢٠٣)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد زوجي

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ كرات

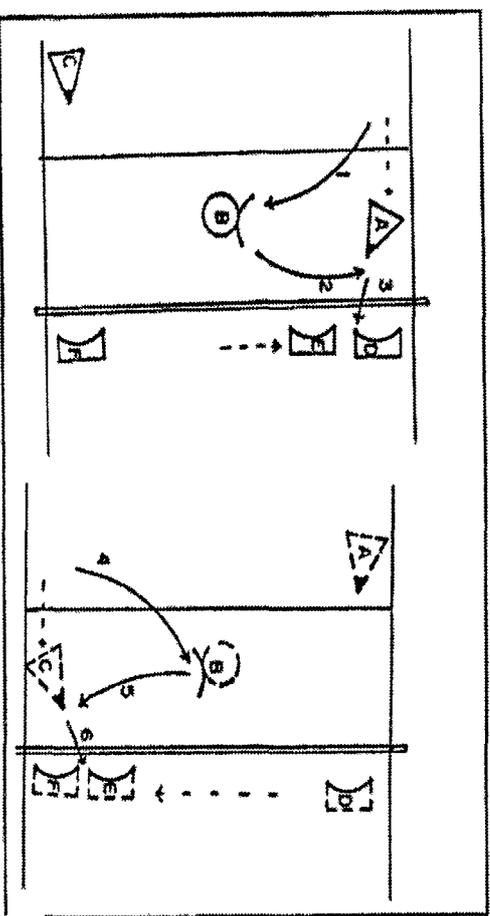
وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم في أحد نصفي
الملعب بتضريد الكرة *Passing* للاعب "B" الذي عليه القيام باعدادها

تدريب رقم (٧٠)

- المهاجم "A" شكل (٢٠٤ / ١)، أو المهاجم "C" المرجحون، في الملعب الاخر من الشبكة بشكل (٢٠٤ / ب) وذلك بعد مواجهته.
- على لاعب الصد الاوسط "E" ان يتحرك إما لجهة اليمين ناحية "D" أو لجهة اليسار ناحية "F" حسب حالة الضرب لتكوين حائط زفجى .
- يراعى الدوران عند شعور لاعب صد بالتنصت بالعب .
- يعتبر من التدريبات التوافق الجيدة لحائط الصد وكذا الضرب .
- انظر شكل (٢٠٠ / أ) للاحطة التسلسل وترتيب الممل .
- يجب المحافظة على سرعة الحركة عند أداء هذا التدريب .
- يقيد هذا التدريب في تنمجة واتقان مهارة حائط الصد الزوجي خاصة بالنسبة للاعب الصد الاوسط .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بشكل أداء الصد خاصة للاعب الاوسط مثل (التحركات الجانبية - وضع الذراعين أثناء الجرى . ومشاركة لاعب الصد الخارجي ... إلخ).
- في مرحلة متقدمة وفي حالة فترت للاعب "C" الكرة من الممكن ان يقوم اللاعب "B" باعداء اعداء خلفي .
- يراعى تناوب الممل بين اللاعبين بمقتضى لبعض في هذا التدريب بعد (١٠) مرات قد صمدت بنجاح .
- يحتسب لكل لاعب صد لان في الاوسط عند مرآت الصد الناتج التي اشترك فيها مع آخر لتكوين مهارة صد زوجي ، بالنسبة للمجموع الكلى (١٠) مرآت صد .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .



- الغرض *Purpose* : اعداء - ضرب - صد زوجي

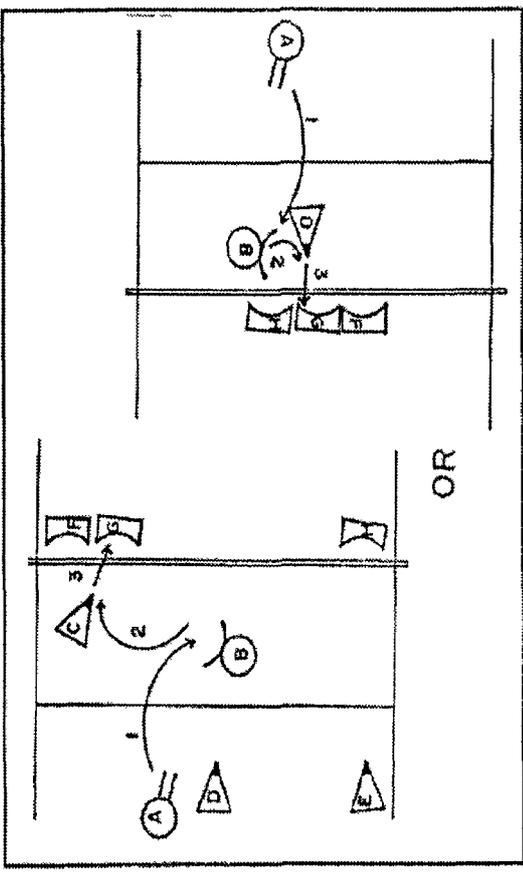
Double Blocking - Spotting - *Setting*

- عدد اللاعبين *Of Players* : ١ لاعبين أو أكثر
- ال احتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- ثلاث لاعبين "D" ، "E" ، "F" لقيام بهمة الصد في أحد نصفي الملعب ، "A" ، "B" ، "C" في نصف الملعب الاخر .
- يقوم اللاعب "B" المد في مركز (٣) باعداء الكرات بالتناوب بين

تدريب رقم (٧١)

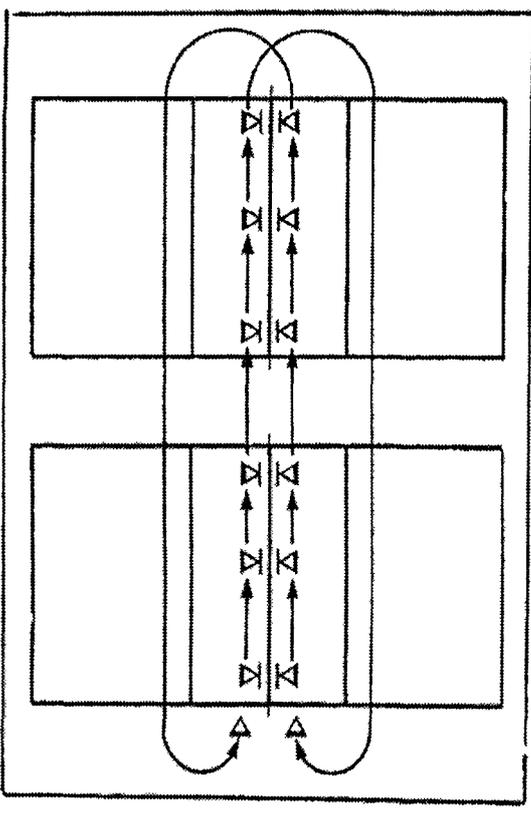


شكل (٧٠٥)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد زوجي وثلاثي
- *Setting - Spiking - Double & Triple Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يقف ثلاث لاعبين "F"، "G"، "H" في أحد نصفي اللعب للقيام بهمام الصد بحيث يكون "F"، "G"، "H" للصد الزوجي من مركز (٢)، "H" للصد في مركز (٣) واللاعبين "C"، "D"، "E" في النصف الآخر للقيام بهمة الضرب .

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٣ برمي الكرة إلى اللاعب "B" داخل منطقة الـ ٢ الذي عليه القيام باعدادها عاليه منتظمة أو بالتدريب أما لأحد الضاربين الخارجين "C" أو اللاعب "E" أو اعدادها منخفضة للضارب "D" في مركز (٥) في المنتصف شكل (١ / ٢٠٥) .
- كذلك يمكن للصد أن يكون اصداه ارتجاليًا لأي من الضاربين "C" أو "D" أو "E" في أحد الأجناب أو في المنتصف .
- يجب أن يحاول لاعبي الصد دائماً أن يقيما حائط صد زوجي مثل "F"، "G" في شكل (٢٠٥) أو عندما يكون الضرب من أحد جانبي الشبكة أو يقيما حائط صد ثلاثي إن كان الضرب من المنتصف مثل لاعبي "F"، "G"، "H" شكل (٢٠٥/ب) .
- يراعى الدوران أو اللف لاعبي الصد أو تعيينهم مراكزهم عقب (١٠) حوايط صد متتالية .
- كالتدريب السابق يفيد هذا العمل في تنمية وإتقان مهارات الصد الزوجي والثلاثي أمام الضرب من مختلف الاتجاهات (الجانبين أو الوسط) .
- يجب عند أداء هذا التدريب المحافظة على سرعة الأداء ، انظر شكل (١ / ٢٠٥ ب) لملاحظة كيفية الضرب والصد .
- يفيد هذا التدريب في تنمية التحركات الجانبية للاعب الصد الموجودين بالأضاب وذلك عند تحركهم لتكوين حائط صد ثلاثي *Triple Block* .
- يتروك للصدرب التوجيهات الخاصة بالضرب كيفية التحرك أثناء الصد الزوجي أو الثلاثي .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد التي اشترك فيها تكوين حائط صد زوجي أو ثلاثي .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٧٣)



ساقية حائط الصد (حائط الصد يدور في شكل ساقية) *Partinen blocking*

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* : لتدريب طريقة أداء تحركات لاعبي حائط ، كما يمكن ان يستخدم هذا التدريب في الاحماء للصد .
- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnel* : فريق كامل (١٢) اثني عشر لاعبا .
- الاجتياحات : *Equipments* : لمعبان كاملان للكرة الطائرة متجاورين .

وصف التدريب : *Description*

- يقوم لاعبي الصد بعمل خطوات جانبية متقاطعة على كلا جانبي

الشبكتين مقلداً حركة الصد (مؤدية حركة صد) ثلاث مرات وذلك بطول الشبكة ، وذلك على شكل ساقية - أي يدور اللاعب لينتقل إلى اللعب الآخر ، يؤدي نفس الخطوات الجانبية .

- يفضل أن يؤدي هذا التدريب بدون كرة .

- في مرحلة متقدمة يكون هناك لاعبان متقابلان يقوموا بالصد ، حيث يقوم كل منهم برفع يده أمام الآخر أعلى الحافة العليا للشبكة حيث توجد الكرة .

- بعدما أدى كل لاعب تلك الخطوات الجانبية المنزقة على كلا الجانبين ، وعلى كلا الاتجاهين الأيمن والأيسر يمكن في هذه اللحظة أن يكون التدريب باستخدام الخطوات المتقاطعة .

- يراعى التسلسل والتدريب الخاص بخط سير الكرة وكنا خط سير اللاعب

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات الآتية عند تنفيذ هذا التدريب :

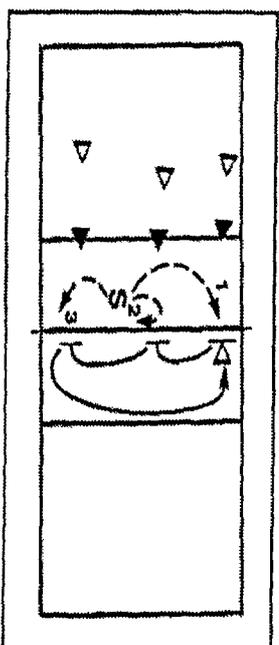
- أن يراقب ويوجه كل لاعب ، أثناء مرحلة الطيران .

- أن يوجه لاعبين ويتفق معهم على استغلال أقصى مقدرة للوثب عند أداء الصد .

- أن يهتم بزيادة القوة الخاصة خاصة القوة المميزة بالسرعة ، من خلال مجموعة التدريبات التي تخدمها ، وحتى يستطيع كل لاعب أن يصل إلى أقصى قدرة للوثب .

تدريب رقم (٧٤)

- في نصف الملعب الآخر يتواجد اللاعب الممد "S" في مركز (٣) على الشبكة وبداخل منطقة الهجوم ، بينما على خط الـ ٣ م (خط الهجوم) ، يتواجد ثلاث ضاربين
 - تمرر أو تغتف الكرة من الضارب بالتغالي إلى اللاعب الممد "S" على الشبكة .
 - على الأخير "S" ان يقوم بأعداد وتوزيع أنواع مستبينة من الاعداد ، اجهة الضاربين .
 - على الضاربين ان يتقدموا للضرب بمجرد قيام اللاعب الممد بالاعداد وذلك لكي يحافظ على تمرر لاعبي الممد .
 - على لاعبي الممد ان يحرر كلوا بطول الشبكة من مركز (٣) إلى (٣) إلى (٤) ليواجه على الضربات المتتالية ، من كل مركز هجومي مقابل .
 - من الممكن ان يقوم كل لاعبي بتأدية ثلاث مرات (رحلات *flights*) من خلال الصف الأول ، وذلك حتى نفهم ان جميع الضارب التدريب قد اوا عملية الممد بنجاح .
 - عادة ما يكرر مثل هذا التدريب ، على اللاعبين الضاربين جميع *drills* كراتهم ، كما على اللاعبين الضاربين بعد الانتهاء من الضرب ان يقوموا بجمع كراتهم والمودة بها مرة اخرى إلى خط الضرب .
 - يجب على اللاعبين الضاربين ضرورة تغيير مراكز الضرب عقب كل دورة للاعب حافظ الممد .
 - يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب
- تعليمات للمدرب : *Each Instructions***
- على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
 - ضرورة مراقبة عمل الرجلين لدى القائم أو القائمين أو لاعبي الممد .
 - حاول ان تساعد في تصحيح الاخطاء الخاصة بالاداء بأي طريقة حتى لا يتضاد فيها وذلك في الحال وبمه قيامه بالثلاث محاولات للممد بطول الشبكة .
 - حدد عدد معين من الكرات يجب على لاعبي الممد ان يقوم بمددا (٥) كرات مثلا من كل مركز .
 - يتناوب اللاعبون الضارب والممد فيما بينهم .



انطلاق خاص

ثم الممد

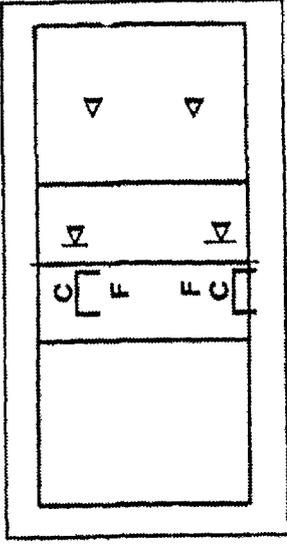
- ***Rapid fire - Blocking***
- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* : على رفع كفاءة الأجهزة الهجومية ، وذلك باستخدام كراتهم للقيام بالضرب والممد وكذا التمسك وإتقان مستوى أداء هاتين مهارتان معا .
- عدد اللاعبين والشخصيات : *Players & Personnel* : عدد اللاعبين يقرب ما بين ست (٦) إلى (١٢) التي عشق لاعبا .
- الاجتياحات : *Equipments* : استعمال جميع امكنيات اللعب الممكنة ، كرة مع كل لاعبي ضارب .
- وصف التدريب : *Description* : في احد نصفي الملعب ، يتواجد لاعبي للقيام بحائط الممد ، مبتدئا من مركز (٣) ، ثم مركز (٤) من خلال تنفيذ مجموعة تحركات جانبية متقاطعة للرجلين .

تدريب رقم (٧٥)

- في نصف الملعب الآخر يتواجد لاعبان للقيام بالصد ، يواجه كل منهما مدرب .
- يبدأ المدرب في ضرب الكرات في تنافس لأسفل تجاه خط الهجوم أو قاطعة للملعب في نصف الملعب الآخر .
- مع ملاحظة أنه يجب على المدرب أن يلف جسمه في الاتجاه الخاص الذي يتوى الضرب منه وحتى يستطيع اللاعب القائم بالصد أن يتعلم كيف يقرأ الضرب فيما بعد طبقاً لذلك حركة الضرب .
- على اللاعب القائم بالصد أن يحاول صد الكرة بعد قراءة الضرب .
- عندما يلاحظ أو يظن المدرب أن اللاعب قد اكتفى بظهور بوابر التعب ، لاعبان آخران يمكن أن يحلا محلهما .
- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- أن يراقب باستمرار عيني القائم بالصد ، حتى يتأكد أنهما مفتوحتان خاصة عندما يتعامل الضارب مع الكرة .
- أن يوجه تعليماته الخاصة بربط التوقيت البصد مع الضرب .
- أن يوجه تعليماته على قوة الوثب وضرورة بلوغ أقصى ارتفاع ، مع الاهتمام بعمل الضاربين أثناء الصد .



الصد التكراري

(لاعب وراء الآخر)

One on one-Repetitive block

- الغرض من التدريب :

- يهدف هذا التدريب إلى تعليم القائم بالصد كيفية مراقبة لاعب ضرب الهجومى الذى يواجهه ، حيث يجب عليه التركيز على تعلمه كيفية مراقبة أجسامهم ، وأنزوعهم ، ليسهل عليه بالتالى الاتجاه خاص بالضرب .

- عدد اللاعبين والأشخاص :

ححتاج لتنفيذ هذا التدريب عدد يتراوح ما بين ٤ - ٨ لاعبين ، عدد اثنتان *Feeders* (مغذى التدريب

بالكرات) ، مدرب ، مساعد مدرب ، أو مساعدان للمدرب ، لاعبى *shaggers* لجمع الكرات .

- الإحتياجات :

عدد (٢) اثنتان منضدة ، ٥ - ١٠ كرات طائرة معتمدة .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفي الملعب المدربان "C" فى مركزى (٢) ، (٤) يقفان على منضدة داخل منطقة الهجوم ويجوار كل منهما اللاعب المغذى لهم بالكرات (F) .

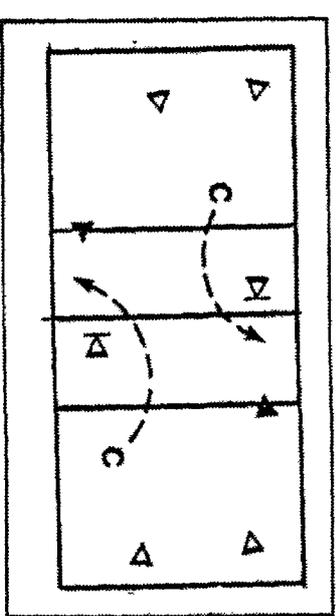
تدريب رقم (٧٦)

- في نصف اللاعب الآخر يتواجد اللاعبون ويساعد المدرب بنفس التشكيل .
- يقوم المدرب بتقف الكرة لتعبر الشبكة اتجاه نصف اللاعب واتجاه الضارب الذي عليه ان يتقدم لضربها .
- بمجرد ارتفاع اللاعب الضارب لاتعام سهمة الضرب ، وهو في الهواء (مرحلة الطيران) على اللاعب المقابل ، لابد الصمد ان يتقدم (متى واين) يقوم بالصمد ، وذلك بمراقبة نهاية اقتراب اللاعب الضارب .
- يجب ان تكون الكرة المقذوبة من قبل المدرب العمق وكافية او موزونة (اتجاه اللاعب الضارب) حتى لا يضيع الوقت في معالجة الكرة .

- على اللاعبين ان يتناوبوا العمل فيما بينهم من ضرب وصد .
- من الممكن ان يكون هناك كرتان مستنزوتتان (من المدرب ومساعدة او رئيس الفريق) وذلك في مرحلة متقدمة .
- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب

تعليمات المدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- ان يراقب ايدى اللاعب القائم بالصمد ، وذلك حتى يتأكد بانهما متباعثان من ٦ الى ٨ بوصات ، وذلك لكي تشغل اليدين اكبر مساحة فوق الشبكة قدر المستطاع .
- ان يتأكد ان لاعب الصمد دائماً عيناها مفتوحة حتى خاصة اثناء الضرب .
- ان يوجه تعليماته الى كيفية تقويم الصمد (متى ؟ واين ؟) .



مراقبة الضارب

(حائط صد فردي)

Watch the spiker (One Blocker)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* : يتمثل الغرض الاساسي من هذا التدريب في مساعدة لاعب الصمد في ان يتعلم أهمية مراقبته للضارب بدلاً من مراقبته للاعداء .
- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel* : يحتاج لتنفيذ هذا التدريب من (٨) شخصاً إلى (١٢) اثني عشر لاعباً مدرب أو مساعد مدرب ، ورئيس الفريق ، لاعبان *shagers* .
- الالاحتياجات : *Equipments* : عدد من الكرات (٥) خمس كرات - ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- في احد نصفين اللاعب يتواجد لاعب ضارب خلف خط الهجوم للاستعداد للضرب من مركز (٤) في طرف الشبكة وفي الطرف الآخر منها (الجهة المعكبة) يتواجد لاعب للصمد ، المدرب "C" خلف مركز (٢) ، ويخلف خط ال ٣ خط الهجوم ، لاعبان مسانمان في المنطقة الدفاعية (١) ، (٥) .

تدريب رقم (٧٧)

- على الأخير "S" ان يضع الكرة مكانية (أو موضوعة على بعد من (٨ - ١٠) قدم الشبكة .
- في تلك اللحظة يحاول اللاعب الضارب ان يضع الكرة على الأرض (بالضرب) .
- هنا على لاعبا الصمد ان ينتظرا ان تمام مهمة الضرب ثم لجة يقوموا بالوقوف معاً بدون التوغل المادي *normal penetration* ، ويحدث ذلك من خلال انزلاق الذراعان اعلى الشبكة للقيام بحائط الصمد الزوجي الهجومي .

- وفي الاعداد المميق فإنه من المستوية للاعب الصمد ان يخطب أو يتوافقا في الوقت للقيام بالصمد .

- ولهما فإيهما عادة يتوقعا بذراعيهما كثيراً ، والأفضل لهما ان يكونا في وضع يسمح لهما بأن يؤدبا خطوات جانبية .

- يتناوب اللاعبون فيما بينهم المصل ما بين الضرب الهجومي والصمد ، على كل من نصفي اللعاب بنفس الطريقة السابقة في أن واحد .

- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب

تعليمات للتدريب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا

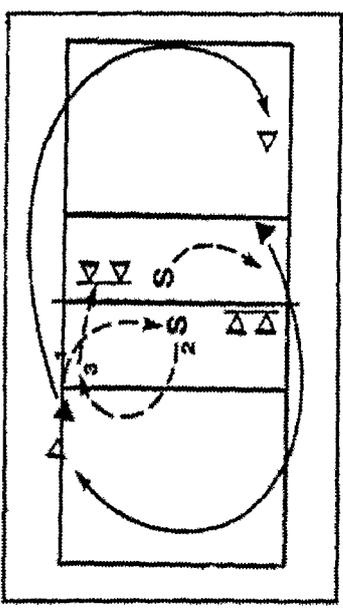
التدريب :

- في الاعداد المميق على المدرب ان يوضحه أو يعطى تعليماته للاعب الصمد الخارجى (بجوار الخط الجانبي) ان يحرص على منتصف اللعاب ليضرب خط الضرب .

- وينتج عن ذلك فإن الاحتمال أو امكانية الخطأ في الضرب تكون عظيمة ومتوقعة .

- على المدرب ان يوجه اللاعبين لشكل الضرب لأسفل *spike down the line* الخط لضرب موازى للخط الجانبي .

- كما عليه ان يوجه تعليماته إلى لاعبا الصمد لضبط توقيتهما معاً كذلك أيضاً ان يوجه تعليماته إلى وضع الذراعان وعدم توغلها كثيراً .



الصد - ضرب عميق

Blocking - Deep spikes

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* :
- للتفريق أو لبيان الاختلاف بين توقيت الصمد من الاعداد القريب عند العميق .

- عدد اللاعبين و الأشرطة : *Players & Personnel* :

نحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى (١٧) اثني عشر لاعب توزيعهم على النحو التالي (٤) أربع لاعبين للصد ، (٤) أربع لاعبين للضرب (٧) اثنان معديين .

- الاحتياجات : *Equipments* :

من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- في احد نصفي اللعاب يتواجد لاعبان للصد من مركز (٧) اللاعب المد "S" قرب الشبكة في نفس نصف اللعاب ، لاعبان للضرب خلف خط ال ٧م اعتماد للضرب من مركز (٤) .

- في نصف اللعاب الاخر يتواجد اللاعبون والمد "S" في المركز أو المناطق القابلة .

- يقوم اللاعب الضارب في احد نصفي اللعاب بقذف كرتة تجاه اللاعب المد "S" .

تدريب رقم (٧٩)

الشبكة في منتصفها في مركز (٣) ، لاعبان هجوم خلف خط الـ ٢٠ م ،
آخران في مركزي (١) ، (٦) بيتهما المدرب "C" .

- يقوم المدرب "C" بتعمير الكرات إلى المدد "S" التواجد على
الشبكة أمام لاعب المدد الموجود في مركز (٤) في الناحية العكسية من
اللعبة .

- في نفس اللحظة يجري الاثنان الضاربان للقيام بعمل تكوين أو
مركب *Combination* في مواجهة لاعب المدد ، الذي عليه أن يحافظ
على يديه ممدودتان أعلى رأسه بعد صدده للكرة المقذوفة إليه من المدرب
"C" ، ليستجيب مباشرة لنوع الاعداد الكفؤ ، من قبل المدد (٥) لأحد
المهاجمين .

- على اللاعب الضارب عقب ضربه للكرة أن يقوم بعمل *drag*

لكرته ويحييها للمدرب .

- يمكن أن يسمح للاعب الأوسط أن يساهم بالمساعدة في مثل

هذا النوع من التدريبات .

- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير

اللاعب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا

التدريب :

- لو وثق لاعب المدد عن طريق الخطأ *erroneously* مع الضارب

السريع عليه أن يحافظ على نواحيه ممدودتان ويسرعة بقفز مع زميله

والرجل الثاني في المدد .

- على اللاعب المدد "S" أن ينزع من طرق اعداده .

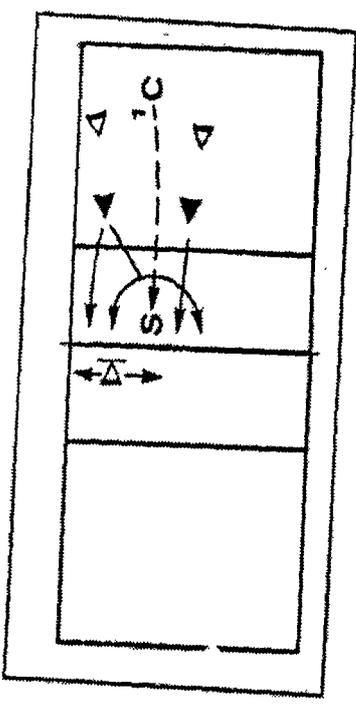
- على لاعب المدد أن يركز على خطوات اقترب أحد اللاعبين

المحتمل أن يكون القاطع أو الضارب .

- من الممكن أن يوجه المدرب نظر اللاعبين الضاربين إلى ضرورة

الاتقان على شكل المركب أو التكوين في الحادث ، ثم في مرحلة متقدمة

يلقى هذا الاتفاق ويترك للاعبان قراءة اللعبة .



قراءة اللعبة

(لاعب الصد الأيسر)

Reading the play (Left blocker)

Purpose of drill :

- الغرض من التدريب : (مركز ٤) أنه المسئول

- لتعليم لاعب الصد في الناحية اليسرى (مركز ٤) انه المسئول

نسبة لجميع انواع الاعداد في منطقة (٤) . من الناحية العكسية .

Players & Personnel :

- عدد اللاعبين والأشخاص : عدد (٦) ست لاعبين

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب عدد (٦) لاعبين مهاجمين ، (١) لاعب

يمكن تقسيمهم إلى (٤) لاعبين مهاجمين ، (١) لاعب

صد ، (١) لاعب مدد "S" ، بالإضافة إلى المدرب أو

مساعد المدرب .

Equipments :

- الاحتياجات : (٥ إلى ١٠) كرات ، ملعب كامل .

عدد من الكرات من (٥ إلى ١٠) كرات ، ملعب كامل .

Description :

وصف التدريب : وصف التدريب : (٤) كرات ، ملعب كامل .

- في أحد نصفي اللعب يتواجد لاعب للقيام بالصد من مركز (٤)

داخل منطقة الهجوم ، في نصف اللعب الآخر اللاعب المدد "S" على

تدريب رقم (٨٠)

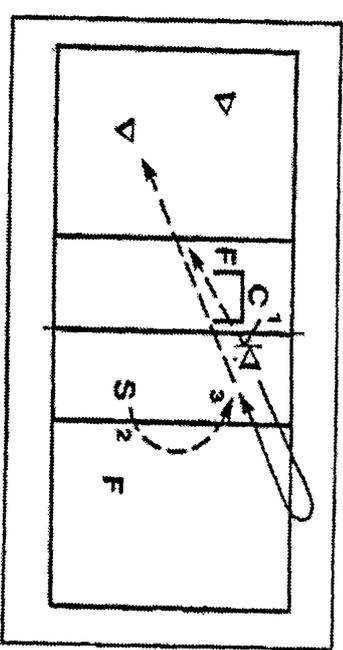
داخل منطقة الهجوم ، بينما اللاعب المدد "S" يقف فوق أو أمام خط الـ(٣) داخل منطقة الهجوم وخلفه مباشرة اللاعب المددني له بالكرات *the feeder* .

- في نصف الملعب الاخير المدرب "C" على منخفضة في مواجهة لاعب الصد ، في المنطقة الدفاعية لاعبان للدفاع أو للقيام بعمل تمرير دفاعي عميق أحدهما على امتداد منطقة أو مركز (١) والاخر ناحية مركز (٥) .
- يقوم المدرب الراقف فوق المنضمة بضرب الكرات في أيدي لاعب الصد .

- على الأخير (لاعب الصد) بعد ان يقوم بصد كرات المدرب أن يتفكر في الحال المختلف بعيداً عن الشبكة ليستعد للقيام بضرب كرة .
- أثناء ذلك يقوم اللاعب المددني في نصف الملعب العكسي بومي الكرة تجاه هذا (لاعب الصد التقهقن) الذي عليه ان يتقدم لضربها فاطمة للملعب .
- الكرة الثانية للاعب الصد يمكن ان تكون من طريق المدد بدلاً من تدفقها من الناحية الأخرى من الملعب .
- تكرر هذه الحركة بسرعة في توال .
- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب ملاحظة مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- ان يبينه إلى ضرورة تدويع أشكال الاعداد حتى يستطيع المهاجم ان يوزو مداه بالنسبة للحركة خطوات الاقتراب - كما حركة مرجحة ذناعي - قدرة الوثبي .
- ان يكون هناك اتقان بين اللاعب المدد "S" واللاعب المددني في طريقة أو توال رمي الكرة إلى لاعب الصد ليضربها .



الصد والهجوم

Block und Attack

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* : وذلك أثناء تنمية التحمل

- للصد والاقتراب للضرب بعد الصد ، وذلك أثناء تنمية التحمل
- على صد والنزول منه للقيام بالضرب في توال) .

- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel* :

- لحجاج لتتقيد هذا التدريب لعدد يتراوح من (١) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعباً يمكن تقسيمهم على النحو التالي (٤ ، ٥) لاعبين *shagers* ، (٢ ، ٣) لاعبين مقلدين للكرات *feeders* ، (١) لاعب مساعد *setter* لاعب صد *hooker* ، لاعب مهاجم *attacker* ، بالإضافة لمدرب أو *coach* أو مدرب مساعد .

- الاحتياجات : *Equipments* :

- من (١٠ - ٢٠) كرة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description* :

- في احد نصفي الملعب يتواجد لاعب للقيام بالصد من مركز (٢)

تدريب رقم (٨١)

وصف التدريب : *Description*

- في أحد نصفي الملعب اللاعب المد "S" أمام الشبكة في مركز أو منطقة (٣) ، لاعب للمسد في مركز (٤) ، قطار من اللاعبين ، وعدد ثلاثة امتداد مركز (١) ، وثلاثة آخرين في مركز (٦) .

- في النصف الآخر من الملعب لاعبان للقيام بتنفيذ المسد الزوجي من مركز (٤) ، لاعبان مهاجمان مستعدان للضرب من مركز (٧) في شمال ، المدرب "C" في مركز (١) أو منطقة الدفاع ويجواره عسرية الكرات .

- يقوم أحد اللاعبين "F" الملقى للكرات بتحرير الكرة إلى اللاعب المد "S" الذي عليه أن يدها للضارب المتقدم من قطار الضرب بجوار خط الجانب ليضربها من مركز أو منطقة (٧) اتجاه حائط الزوجي في الناحية المقابلة أو وضعها بعيدة عنه في الناحية الأخرى - بمعنى أن يكون الضرب أمام الضارب قرب خط الجانب .

- على لاعب المسد الزوجي محاولة اعتراض الضرب .
- إذا خرجت الكرة المضرورية من حائط المسد (لم يفلحها في صدها) .

- هنا على المدرب فوراً أن يقوم بقذف كرة بسرعة بجوارهم ، بطريقة تجبرهم على القيام بحركة التمرير العميق *dig pass* - وفي حركة مشابهة لحركة دفاع المنطقة الخلفية .

- مع ملاحظة أن لاعب المسد الأسرع هو الذي سوف يقوم بالأعداد اتجاه لاعب المسد البعيد الذي يصبح مهاجم من مركز (٧) .

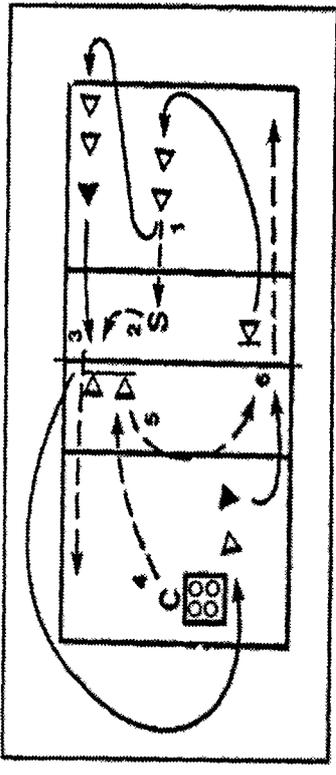
- على الأخير وهو ضارب مركز (٧) أن يحاول أن يجعل الكرة تمر فوق حائط المسد في الناحية العكسية في (٤) .

- يكرر نفس التدريب مع ملاحظة أن يقف اللاعبان بالمسد حتى يأمرهما المدرب باللف .

- يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم حسب تعليمات المدرب .
- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير

اللاعبين .

- اللاعبون الباقون يكملون الدوران حتى يصلوا إلى مرحلة الضرب



الصد والأعداد

Block and Set

- الغرض من التدريب :

- هو تدريب لاعبي المسد على أن يعودوا بسرعة إلى ملعبهم خلفي (منطقة الدفاع) ، وينظروا للكرة بعد المسد ، حيث هناك العديد من أنواع الكرات التي صمدت :

١- فهناك كرة صمدت *ball blocked* .

٢- كرة بين الحائط والشبكة *ball between Block and net* .

٣- كرة لمست المسد *Touch block and back to court* .

ودرجت خلفاً لمنطقة دفاع حائط المسد .

٤- كرة لمست المسد *Touch block to outside* وخرجت جانبا .

(والحالة الثالثة رقم (٧) تنطبق وهنا التدريب) .

- عدد اللاعبين والأشخاص :

يحتاج هذا إلى عدد من (١٠) عشرة إلى (١٢) التي

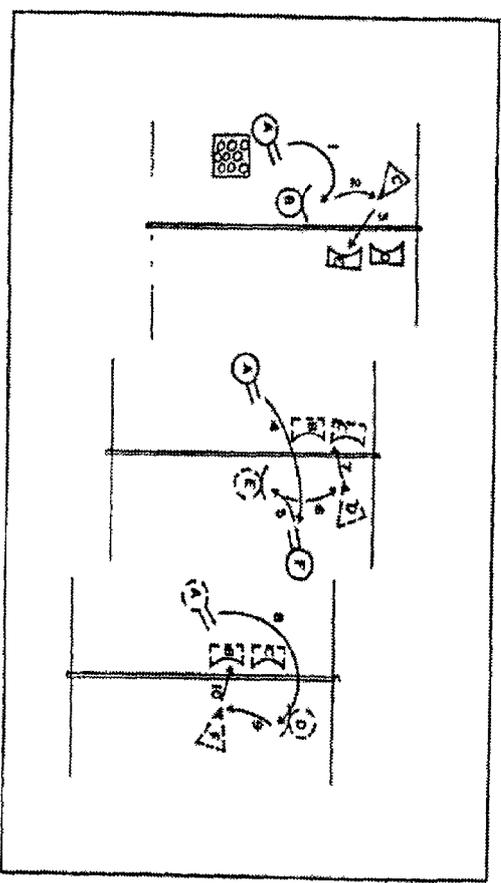
عشر لاعبا .

- الأحتياجات :

عربة كرات بها من (١٠ - ٢٠) كرة ، ملعب كامل .

تدريب رقم (٨٢)

- عندئذ يقوم اللاعب "A" برمي كرة أخرى من فوق الشبكة اتجاها اللاعب "F" الواقف خلف الـ ٣م ليمررها من أسفل باليدين معا إلى "E" الذي عليه اعدادها ليضربها "D" من مركز (٦) بينما "B" ، "C" يملأ حائط صد زوجي لموجه الضرب بشكل (٢١٢/٣) .
- عندما يقوم اللاعب "A" برمي كرة أخرى تالفة من فوق الشبكة اتجاها اللاعب "D" في الناحية الأخرى من الملعب ليكمل على اعدادها للاعب "F" الذي يقوم بضربها في حين يحاول "C" ، "B" عمل حائط صد لموجه الضرب من هذا المكان بشكل (٢١٣/٣) .
- على اللاعبين الاخران اعادة الكرات بجوار "A" .
- يستمر العمل بهذا الأسلوب في الأثناء حتى حدوث خطأ .
- يراعى التسلسل في الأثناء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢١٣/٣) ١ ، ٢ ، ٣ ، مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين وكيفية تغيير مهامهم .
- يتم الدوران وتتأوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة .
- يفيد هذا التدريب في الإعادة السريعة في التدريب السابق ولكن مع إضافة سهولة الاعداد اتجاها الكرات المتأخرة من "A" إلى "F" ، "D" .
- يتروك للمدرب التوجيهات الخاصة بالاعداد - الضرب - الصد الزوجي وهي نفس التوجيهات في التدريب السابق تقريبا .
- حافظ على شكل الأثناء من خلال طرق الكف القانونية .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد السليمة - الضرب - اشتراكه في الصد الزوجي مع زميله بالنسبة للعدد الكلي الذي يحدده المدرب .



- التمرين *Progress* : لعب متتالي - صد - ضرب - اعداد *Shame Sequence, Blocking, Spiking, Setting*
- عدد اللاعبين *ok ٨ - ٦* : ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف بجوار صندوق الكرات بتسديد الكرة *Raising* أو ضرب من أسفل باليدين *Forearm Pass* اتجاها اللاعب "B" الذي يقوم باعدادها ليضربها "C" من مركز (٤) في حين "D" ، "E" يقرما بالصد الزوجي لموجه الضرب في الناحية الأخرى بشكل

تدريب رقم (٨٣)

مركز (٢) كعمد الذي عليه أعداها *Selling* لـ "C" ليقيم بضربها *Spitting* من مركز (٤) بينما يقوم "D" ، "F" ، بالصد الزوجي شكل (١ / ٢٦٤) .

- عندئذ يقوم اللاعب "E" في الجهة الأخرى من للمعب برمي كرة اتجاه "F" المد الذي عليه أعداها ليضربها "D" من مركز (٤) ، بينما كلا اللاعبين "B" ، "C" ، يكونا حائظ صد زوجي لمواجهة الضرب شكل (٢ / ٢٦٤) .

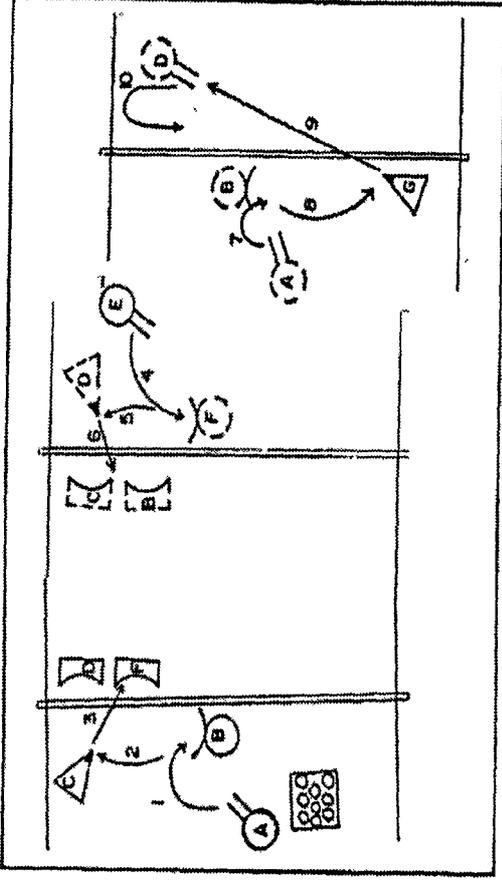
- عندئذ يقوم "A" برمي كرة للاعب "B" وعلى "B" أن يقوم بأعداها ليضربها "G" مباشرة من مركز (٧) اتجاه اللاعب "D" الذي يحاول القيام بحركة تصير عميق لكرة شكل

- على اللاعبين الاخران اعادة الكرات .
- يستمر العمل بهذا الأسلوب في الأناء حتى حدوث خطأ .
- يراعى التسلسل في الأناء حسب الترتيب الموضح بشكل (٧٦٤ / أ ، ب ، ج) ، مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين وكيفية تغيير واجباتهم .

- يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة .
- يقيد هذا التدريب في إتقان وتثبيت مهارة الصد الزوجي بالتناوب ومن مراكز مختلفة على الشبكة (٢) ، (٤) انظر الشكل (١ / ٢٦٤) ، ب ، ج) وذلك أثناء الضرب الحاد أو القاسي اتجاه أحد لاعبي الصد مرة "F" ، مرة "C" انظر الأشكال (١ ، ب) كما يفيد في الارتقاء بمستوى أداء مهارة التصير الدفاعي العميق عند الدفاع ضد الضربات في العمق من "D" إلى "G" .

- يتراء للمدرب التوجهات الخاصة بأسلوب الأعداء والضرب إلى أحد القائمين بالصد أو بينهما كذلك شكل الأناء في التصير الدفاعي في العمق - من حسب المكان الدخول على الكرة وضع الدفاع... إلخ .
- حافظ على شكل الأناء خلال طرق اللعب القانونية .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأعداء - الضرب - الصد مع زميله - التصير الدفاعي وذلك بالنسبة للعدد الكلي الذي يحدده المدرب .



- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - حائظ صد - ضرب - تمرير عميق

Name Sequence : *Blocking, Spiking, Digging*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ - ٩ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٢م ويجوزار صندوق

الكرات بتصير الكرة *Passing* اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة

مرفق رقم (١٧)

الجدول التحليلية الإحصائية للعينة التجريبية

فعالية أداء الإرسال الأممي من اعلى بالوثب طبقا لزمين الاستعداد ووفقا لاشواط المباراة

زمن الاستعداد للإرسال = 8 ث

المنطقة	تخصص الإرسال		زمن الاستعداد للإرسال = 8 ث											
	مهاجم	مدافع	المجموع	٧٠:٧٠	٧٠:٦٠	٦٠:٥٠	٥٠:٤٠	٤٠:٣٠	٣٠:٢٠	٢٠:١٠	١٠:٠٠	١٠:٠٠	٠٠:١٠	٠٠:٢٠
مجموع	٢٤٤	٣	٢٤٧	٨٠	٧٠	٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	٢٠	١٠	٠	٠	٠
مجموع	١٥	٣	١٨	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
مجموع	٩	٥	١٤	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
مجموع	٨	٥	١٣	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
مجموع	٩	٥	١٤	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
مجموع	٥	٥	١٠	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
مجموع	٧	٧	١٤	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
مجموع	٥	٥	١٠	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
مجموع	٢	٢	٤	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
مجموع الكلي	١	١	٢	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧

فعالية أداء الإرسال الأممي من اعلى بالوثب طبقا للأداء العظمي للإرسال ووفقا لمنطقة أداء الإرسال

الأداء العظمي للإرسال على الصلابة

المنطقة	مكافئة	المحيط أعبدا		بين الصيبن		البديل		اتجاه حركة المعد		مكان خلالي		خارج الشبكل		سريع													
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت												
مجموع	٨١	٦٥	٤٧	٧	١٨	٤٢	٢٩	٤٤	١٣	٢٥	١١	١٣	٨	٤,٨	٢	٧	٣	١٣	٧١	٤٧	١٣	١١	٧٥	٩	٢,٦	٢	
مجموع الإرسال ١	١٥	١٢	٨				٢٥	٩	٣	٣٣	٢	٢	١		٣	٣	١	٥	٥٨	٧	٧	٢	٦٧	٤	١,٣	١	
مجموع الإرسال ٢	٢٧	٤	١٧	٥٨	٧	٢	٤٤	١٢	٣	٢	٢	٢	١		٢	١٤	٤	٧	٧٢	١٣	٣	٨٣	٥	١,٣	١		
مجموع الإرسال ٣	٢٠	١٢٨	٢٥	٧٢	١٠	٢٧	١٩	١٦	٣٥				١٠		٢٠	٦	٧	٥٩	١٥	٣٦	٧٠	٦٧	١٦	١٣	٦,٢	٢١	
مجموع الكلي																											

فعالية أداء الإرسال الأممي من اعلى بالوثب طبقا لزمين الارتفاع و الاقتراب

زمن الارتفاع

زمن الاقتراب

المنطقة	تخصص الإرسال		زمن الارتفاع												تخصص الإرسال						
	مهاجم	مدافع	المجموع	٧٠:٧٦	٧٥:٥١	٥٠:٢٦	٢٥:٠١	١,٥٠:١,٢٦	١,٢٥:١,٠١	١	٧٦	٧٥:٥١	٧٥:٥١	٧٥:٥١	٧٥:٥١						
مجموع	١٨	١٨	٣٦	٣٩	٤١	٤٧	١٣	٤٧	١١١	١٠	٣٩	٤٦	١٣٢	١٣	١١٢	١٢	٤٢	٤٢	٤٥	٥,٥	١٨
مجموع الإرسال ١	١	١	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١
مجموع الإرسال ٢	١	١	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١
مجموع الإرسال ٣	١	١	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١
مجموع الكلي	١	١	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١

فعالية أداء أنواع حياطة الصمد من مركز ٤ ضد الهجوم من مركز ٢ طبقا لزمين الاقتراب والارتقاء والهبوط وفقا لمكان الإعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

		حياطة الصمد																
		حياطة صمد ثلاثي				حياطة صمد زوجي				حياطة صمد فردي								
		زمن الارتقاء			زمن الاقتراب			زمن الارتقاء			زمن الاقتراب			زمن الارتقاء				
١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١	٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٥٠ : ١,٢٦	١,٢٥ : ١,٠١	نوع الهجوم	مكان الإعداد			
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	نوع الهجوم	مكان الإعداد			
١٣	٧	٢٥	١١	٥٢	٤٧	٢١	١٨	٨	٣	٦٧	٨	٩	٩	٧٢	١٩	٧٢		
														مجموع الترتيب				
														مجموع اللمبيد				
														مجموع الكلي		٨٤٥		
١٣	٧	٢٥	١١	٥٢	٤٧	٢١	١٨	٨	٣	٦٧	٨	٩	٩	٧٢	١٩	٧٢		
														مجموع الترتيب				
														مجموع اللمبيد				
														مجموع الكلي		٨٤٥		

فعالية أداء أنواع حياطة الصمد من مركز ٢ ضد الهجوم من مركز ٤ طبقا لزمين الاقتراب والارتقاء والهبوط وفقا لمكان الإعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

		حياطة الصمد																
		حياطة صمد ثلاثي				حياطة صمد زوجي				حياطة صمد فردي								
		زمن الارتقاء			زمن الاقتراب			زمن الارتقاء			زمن الاقتراب			زمن الارتقاء				
١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١	٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٥٠ : ١,٢٦	١,٢٥ : ١,٠١	نوع الهجوم	مكان الإعداد			
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	نوع الهجوم	مكان الإعداد			
٤٤	٥٠	١٠٦	٩٠	٤٣	١١	١٠٦	٩٠	٤٣	١١	١٠٦	٩٠	٤٣	١١	٤٤	٤٤	٤٤		
														مجموع الترتيب				
														مجموع اللمبيد				
														مجموع الكلي		٥١٠		
٤٤	٥٠	١٠٦	٩٠	٤٣	١١	١٠٦	٩٠	٤٣	١١	١٠٦	٩٠	٤٣	١١	٤٤	٤٤	٤٤		
														مجموع الترتيب				
														مجموع اللمبيد				
														مجموع الكلي		٥١٠		

فعالية أداء أنواع حياطة الصمد من مركز ٢ ضد الهجوم من مركز ١ طبقا لزمين الاقتراب والارتقاء والهبوط وفقا لمكان الإعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

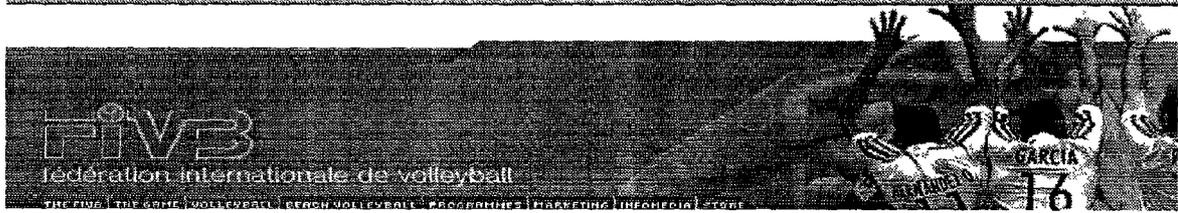
		حياطة الصمد																
		حياطة صمد ثلاثي				حياطة صمد زوجي				حياطة صمد فردي								
		زمن الارتقاء			زمن الاقتراب			زمن الارتقاء			زمن الاقتراب			زمن الارتقاء				
١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١	٧٦	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٥٠ : ١,٢٦	١,٢٥ : ١,٠١	نوع الهجوم	مكان الإعداد			
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	نوع الهجوم	مكان الإعداد			
٤١	٢٣	٢٩	١١	٥١	٣٩	٢٧	١٤	٤٣	١٥	١٣	٧	٣٨	٢٥	١١٢	٨	١١٢		
														مجموع الترتيب				
														مجموع اللمبيد				
														مجموع الكلي		١١٢		
٤١	٢٣	٢٩	١١	٥١	٣٩	٢٧	١٤	٤٣	١٥	١٣	٧	٣٨	٢٥	١١٢	٨	١١٢		
														مجموع الترتيب				
														مجموع اللمبيد				
														مجموع الكلي		١١٢		

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ٣ طبقا الزمن الأقرب والارتقاء وفقا لمكان الإعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

المجموع	زمن الأداء الهجومي												نوع الإعداد	نوع الهجوم	تشكيل الهجوم	مكان الإعداد													
	زمن الارتقاء				زمن الأقرب				زمن الارتفاع																				
	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	٠,٥٠ : ٠,٢٦	٠,٢٥ : ٠,٠١	٠,٥٠ : ٠,٢٦																	
%	%	تكرار	%	%	تكرار	%	%	تكرار	%	%	تكرار	%	%	تكرار															
١٩٤	٨٠	٣٤	٩٢	١٢	٥٥	٣١	١٢	١٣	٥١	٢٤	٧٦	٨	٨٩	٥٠	٨٩	١٢	٥٧	١٧	١٥	٦	٥١	٢٧	١٩	١٢	مجموع التدريب	١٩٤			
٢١	٧٠	٤	٧,٧	١	٤٠	٢	١,٢	١	٢٠	١	١,٥	١	٢٠	١	١	١	٥٣	٥	٢	١	٥١	٢٧	١٩	١٢	مجموع البعيد	٢١			
٢٥	٧٩	٣٨	٣٥	١٣	٦٢	٣٨	٢٦	١٤	٥٢	٢٥	٤	٩	٨٦	٥١	٣٦	١٣	٦٦	٢٢	١٨	٧	٤٥	٢٧	١٩	١٢	المجموع الكلي	٢٥			

مرفق رقم (١٨)

نوع وشكل الإعداد المستخدم في بطولة العالم ٢٠٠٦م



نوع وشكل الإعداد المستخدم في بطولة العالم ٢٠٠٦م

ملاحظات	شكل الإعداد	نوع الإعداد
أعلى نقطة لقوس إعداد الكرة أعلى الحافة العليا للشبكة لا تتعدى ١م - إعداد العمودي داخل منطقة ٣م للضرب القريب من السريع من المنطقة الخلفية مركز (٦) - المسافة بين المعد ومكان ضرب الكرة أكثر من ١م ذلك للضرب من المنطقة الخلفية		قوس مفتوح 2C بالوثب
الكرة عموديا أعلى الحافة العليا للشبكة ولا تتعدى ١م		العمودي دون ١م ONE
- إعداد الكرة موازي وأعلى الحافة العليا للشبكة بي ١م - المسافة بين المعد ومكان ضرب الكرة لا تتعدى ١م - المعد بجانب الشبكة		قوس مغلق C بالوثب
قوس إعداد الكرة يكون قطري باتجاه الشبكة - المعد قريب من خط ٣م		إعداد Q
يكون الإعداد بارتفاع لا يتعدى ٠,٧٥ سم أعلى مستوى الحافة العليا للشبكة - ظهر المعد مواجهة للشبكة		إعداد N

⊥ اتجاه الإعداد العمودي للضرب الخلفي

∨ اتجاه الإعداد القطري المائل للضرب الخلفي

▽ المعد ← اتجاه الإعداد

— المعد ظهره مواجهة للشبكة
▽

ملخص البحث

- أولاً: ملخص البحث باللغة تـيـبـر عـدا
- ثانياً: مستخلص البحث باللغة العربية
- ثالثاً: ملخص البحث باللغة تـيـز يـلـجـنـلـا
- رابعاً: مستخلص البحث باللغة تـيـز يـلـجـنـلـا

ملخص البحث

تعد رياضة الكرة الطائرة من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات الفنية والتي تؤدي في أشكال مختلفة من الخطط عن طريق التكنولوجيا الحديثة في الإعداد الخططي والتي تهدف إلى ترابط وتكامل هذه المهارات وذلك لتحقيق أفضل النتائج باستخدام أجهزة الكمبيوتر ، لذلك تعمل الدول المتقدمة أثناء الاشتراك في البطولات العالمية والأولمبية بدراسة تحليلية للاداءات المهارية و الخططية (الهجومية - الدفاعية) للارتقاء بمستوى المنتخبات القومية.

ومن خلال بطولة الدوري العالمي رجال والتي أقيمت الأدوار التمهيدية لها في الفترة من ١٤ / ٧ / ٢٠٠٦م إلى ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٦م والتي شارك فيها المنتخب القومي المصري والذي لم يؤهل للأدوار النهائية بروسيا في الفترة من ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٦م إلى ٢٧ / ٨ / ٢٠٠٦م و حصوله على الترتيب (١٤) من اجمالى (١٦) فريق مشارك بالبطولة. لاحظ الباحث انخفاض مستوى الفعالية للاداء المهارى والخططي للاعبى الفريق المصري وذلك لبعض المهارات الفنية الهجومية المتمثلة في الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب والضرب الهجومي من المنطقة الأمامية والخلفية وخط الدفاع الأول المتمثل في حائط الصد بأنواعه (الدراسة الاستطلاعية الثانية)، ونتيجة للمسح المرجعي للدراسات السابقة و(الدراسة الاستطلاعية الثالثة) قد توصل الباحث إلي وجود اختلاف في أزمنة مراحل أداء المهارات قيد البحث بين الفريق المصري والفريق المشاركة بمجموعته، مما قد يكون له الأثر على فعالية الأداء المهارى والخططي ومستوى اللاعبين و ترتيب الفريق المصري.

مما دفع الباحث إلى استخدام الأسلوب التحليلي للتعرف على أزمنة مراحل أداء كل من الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب- الضرب الهجومي - حائط الصد للفريق التي حصلت على ترتيب متقدم بالبطولة ومدى تأثيرها على فعالية الأداء، والذي قد يعزو إلي قصور في بعض القدرات البدنية الخاصة عند تنفيذ الأداء نتيجة اختلاف أزمنة مراحل الأداء الخاصة بالمهارات قيد البحث بين الفريق المصري وفريق المقدمة بالبطولة.

الأمر الذي قد يساعد في تطوير وتوجيه عملية التدريب وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي مقنن ، بهدف زيادة فعالية أداء الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب - الضرب الهجومي - حائط الصد عن طريق تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة لكل مهارة، وذلك للوصول بالفريق القومية للكرة الطائرة بصفة عامة وشباب الكرة الطائرة بصفة خاصة إلى تحقيق مستويات

متقدمة على المستوى العربي والأفريقي والعالمي، وذلك من خلال برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المكونات البدنية والمهارات الفنية (المستخلصة من بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م) (مرفق رقم ٩) للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٩ سنة .

أهداف البحث

١- التعرف علي تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المكونات البدنية قيد البحث .

٢ - التعرف علي تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المكونات

المهارية الخططية قيد البحث .

إجراءات البحث

المنهج

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة قيد الدراسة .

العينة التحليلية

تم اختيار عينة البحث لمباريات الأدوار النهائية وعددهم (١٣) مباراة لعدد (٦) فرق وذلك من بطولة الدوري العالمي رجال التي أقيمت بروسيا في الفترة من ٢٣/٨/٢٠٠٦ م إلي ٢٧/٨/٢٠٠٦ م (مرفق رقم ٤) .

عينة البحث التجريبية

تم اختيار عينة البحث التجريبية للاعبى نادي الشمس الرياضي تحت ١٩ سنة وعددهم (١٤) لاعب والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ والذي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم ، بالإضافة إلي العينة التي تمت عليها الدراسة الاستطلاعية (الرابعة) لحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية وعددها (١٠) من خارج عينة البحث الأساسية وممثلة لمجتمع البحث .

اعتدالية العينة :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الأساسية (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي - المستوي البدني)

الأدوات وطرق وأجهزة جمع البيانات

أ - الطرق

١- مسح المراجع والدراسات السابقة التي تناولت الدراسات التحليلية وبرامج الإعداد المقترحة المتعلقة بالتحليل الزمني لمراحل أداء المهارات الفنية والخططية المتاحة في الكرة الطائرة.

٢- الاستعانة ببعض الاستمارات الخاصة بالتقسيم الزمني لمراحل أداء مهارة الإرسال وتصميم استمارة مبدئية للتقسيم الزمني لمراحل أداء مهارتي الضرب الهجومي وحائط الصد .

٣- الاستعانة بخبراء الكرة الطائرة (مرفق رقم ٨) لاستطلاع رأيهم حول المكونات البدنية الخاصة بكل مرحلة من مراحل أداء المهارات الثلاثة قيد البحث (مرفق رقم ٦) ،

واختيار أنسب اختبار بدني لهذا المكون البدني (مرفق رقم ٧) .

٤- الاستعانة بالاختبارات المهارية للمهارات الثلاثة قيد البحث (مرفق رقم ١١) .

٥- التحليل المهاري والخططي المرتبط بفعالية وأزمنة مراحل الأداء المهارات الثلاثة قيد البحث للعينة التحليلية (مرفق رقم ٩) والعينة التجريبية (مرفق رقم ١٩) .

- ب - الأدوات و الأجهزة المستخدمة في التحليل الزمني لمراحل أداء المهارات قيد البحث :
- ١- تم تصميم استمارة مجمعة لجمع البيانات في ضوء الدراسة الاستطلاعية الثانية والثالثة وذلك وفقا لترتيب حدوث كل من مهارة الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب والضرب الهجومي وحائط الصد (مرفق رقم ٢، ٣، ٤، ١٤).
 - ٢- شرائط فيديو - جهاز فيديو باناسونك متعدد الأنظمة
 - ٣- جهاز تليفزيون سامسونج ٢١ بوصة- ألوان- متعدد الأنظمة .
 - ٤- جهاز استقبال تردد الأقمار الصناعية المجهز لفك الإشارات المشفرة.
 - ٥- جهاز كمبيوتر فائق السرعة (P4) مجهز بكارتر TV - CD .
- ت- الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البرنامج
- ١ - ملعب كرة طائرة - مقياس طول - شريط قياس - حواجز - لوحة صد - لوحة كرة سلة كرات قانونية - ملعب كرة طائرة قانوني - استيك مطاط - صناديق - كرات طبية - عقل حائط - أنقال حرة - جهاز متعدد الأغراض - حفرة وثب رملية - جراب ملاكمة - عدد (٢) مقعد بارتفاع ٦٠ سم.
 - ٢- ساعة إيقاف - كاميرا تصوير فيديو ديجتال
- ث- الاختبارات البدنية التي استخدمت (مرفق رقم ١٠):
- ١- اختبارات القوة ومنها :
 - القوة الانفجارية : الوثب العمودي من الحركة .
 - تحمل القوة : الوثب العمودي المتكرر .
 - قدرة عضلية للذراع الضاربه : دفع كرة طبية ٣ كجم .
 - ٢- اختبارات السرعة ومنها :
 - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية .
 - المسطرة لقياس سرعة رد الفعل للذراعين .
 - ٣- اختبارات الرشاقة ومنها :
 - الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث .
 - العدو متعدد الاتجاهات .
 - ٤- اختبار التوافق :
 - التمرير بالكرة باليدين علي الحائط ٢٥ ث .
 - ٥- اختبارات المرونة ومنها :
 - رفع الكتفين من الانبطاح .
 - ثني الجذع أماما من الوقوف .
- ح- الاختبارات المهارية وتشمل علي (مرفق رقم ١١):
- اختبارات دقة أداء مهارة :
الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب - الضرب الهجومي - حائط الصد

خ- طريقة استخراج البيانات من الشرائط :

- ١- تم استخدام طريقة العرض الثابت وذلك لحظة وقوف المرسل بمنطقة الإرسال وحتى ترك الكرة للذراع الضاربة ومن بداية الاقتراب للضارب وحتى الانتهاء من الهجوم وهبوط اللاعب (مراكز ٢، ٣، ٤) مرورا بنوع الإعداد، وصعود اللاعب القائم بالصد إلي الهبوط (الفردى) ، ومن بداية الاقتراب الجانبي وحتى الهبوط للاعب الصد (الزوجي - الثلاثي) وذلك لتحديد مراحل وفعالية الأداء لكل من الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

٢- ولتفادي الخطأ البشري في عملية القياس لأزمة مراحل الأداء للمهارات الفنية (قيد البحث) (الدراسة الأساسية) سوف يتم عملية تحويل المباريات (عينة البحث) من شرائط الفيديو إلى جهاز الكمبيوتر باستخدام كارت TV حيث تم تقسيم كل مباراة إلى عدد من الكادرات وذلك لتسهيل عملية التحويل تمهيدا لاستخدام برنامج خاص (أدوب بري مري) والذي يسمح بتجزئة الكدر الذي يستغرق عرضه لمدة (ثانية) إلى ١٠٠ جزء من الثانية لقياس أزمته مراحل أداء كل من : الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب- الضرب الهجومي- حائط الصد.

المساعدون:

تم الاستعانة بمساعدين من مدربي الكرة الطائرة للمساعدة في عملية القياس.

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٢) مباراة من حصيلة المباريات التي اشترك فيها المنتخب المصري في بطولة الدوري العالمي ضمن الأدوار التمهيديّة المجموعة D والتي لم يفوز فيها المنتخب المصري بأي مباراة جدول رقم (١٢) وهم خارج العينة الأساسية.

١- المباراة الأولى : كوريا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٨/١٢

٢- المباراة الثانية : كوريا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٨/١٣

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٤) مباراة من حصيلة المباريات التي اشترك فيها المنتخب المصري في بطولة الدوري العالمي ضمن الأدوار التمهيديّة المجموعة D والتي لم يفوز فيها المنتخب المصري بأي مباراة جدول رقم (١٣) وهم خارج العينة الأساسية.

١- المباراة الأولى : بلغاريا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٧/١٥

٢- المباراة الثانية : بلغاريا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٧/١٦

٣- المباراة الثالثة : كوبا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٧/٢١

٤- المباراة الرابعة : كوبا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٧/٢٢

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٤) مباراة من حصيلة المباريات التي اشترك فيها المنتخب المصري في بطولة الدوري العالمي ضمن الأدوار التمهيديّة المجموعة D والتي لم يفوز فيها المنتخب المصري بأي مباراة جدول رقم (١٥) وهم خارج العينة الأساسية .

١- المباراة الأولى: مصر - كوريا بتاريخ ٢٠٠٦/٧/٢٨

٢- المباراة الثانية : مصر - كوريا بتاريخ ٢٠٠٦/٧/٣٠

٣- المباراة الثالثة :مصر - كوبا بتاريخ ٢٠٠٦/٨/٤

٤- لمباراة الرابعة : مصر - كوبا بتاريخ ٢٠٠٦/٨/٦

الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

التعريف بأهمية البرنامج - التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في البرنامج - تقنين الأحمال والأدوات المستخدمة للبرنامج - تطبيق صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

الدراسة الأساسية :

تنفيذ البرنامج : تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح علي النحو التالي :

أولا : القياسات القبلية :

١. المتغيرات البدنية :تم إجراء القياسات القبلية علي عينة البحث يوم ٢٠٠٨/٦/٦ م .
٢. المتغيرات المهارية :تم إجراء القياسات القبلية علي عينة البحث يوم ٢٠٠٨/٦/٧ م .

ثانيا : البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة (١٥) أسبوع بواقع (٦) تدريبات في الأسبوع + يوم راحة في الفترة من ٢٠٠٨/٦/١٠ إلي ٢٠٠٨/٩/٢٨ م .

ثالثا : القياس البعدي :

- ١- المتغيرات البدنية :تم إجراء القياس البعدي علي عينة البحث يوم ٢٠٠٨/٩/٣٠ م .
- ٢- المتغيرات المهارية :تم إجراء القياس البعدي علي عينة البحث يوم ٢٠٠٨/١٠/١ م .

المعالجة الإحصائية :

تم الاستعانة ببرنامج SPSS حيث تم استخدام :

المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء-معامل التفلطح
T.Test للمجموعات المستقلة - T.Test للقياسات المتكررة - نسبة التحسن -معامل
٢١٤.

أهم النتائج :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تطوير كل من السرعة الحركية و القدرة العضلية و الرشاقة و تحمل القوة و القوة الانفجارية و التوافق و المرونة والدقة .
- ٢- التحسن في الأداء البدني للتجريبية أدي إلي تحسن في أزمنة مراحل أداء كل من :
الإرسال من أعلي مع الوثب والهجوم وحائط الصد .
- ٣- التحسن في الأداء البدني أدي إلي تحسن في الاختبارات المهارية .
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي زيادة نسبة فعالية مهارة الإرسال من أعلي مع الوثب والهجوم وحائط الصد .

ثانيا : التوصيات

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المرحلة السنية (١٩) سنة وذلك نظرا لتأثيره الايجابي علي المستوي البدني والمهاري الخططي .
- ٢- الحث علي استخدام التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال والتدريب الفترتي مرتفع الشدة و التدريب الدائري في تنمية المكونات البدنية و المهارة الخططية قيد البحث .
- ٣- استخدام معدل النبض كمؤشر لتحديد فعالية حمل التدريب ومستوي أداء اللاعبين.
- ٤- حث المدربين علي استخدام التحليل الزمني المرتبط بالفعالية لمراحل أداء المهارات الفنية الخططية كمؤشر للحالة البدنية .
- ٥- استخدام الاختبارات البدنية والمهارة الخططية للمهارات قيد البحث للوقوف علي مستوي الفرق المشابهة لعينة البحث .

مستخلص البحث

"تأثير برنامج تدريبي علي تنمية بعض المكونات البدنية والمهارية الفنية للاعبى الكرة الطائرة"
يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المكونات البدنية و بعض المكونات المهارية الفنية قيد البحث .علي عينة تحت (١٩) سنة من نادي الشمس الرياضي ، قوامها (١٢) لاعب ، باستخدام المنهج التجريبي للقياس لقبلي والبعدى للمجموعة الواحدة ، ومن أهم نتائجها : التحسن البدني والمهاري الفني وأزمنة مراحل أداء المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ، ومن أهم توصيلتها : تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المرحلة السنوية (١٩) سنة ، وحث المدربين علي تقويم فرقهم باستخدام أزمنة مراحل الأداء للمهارات الفنية المرتبطة بالفعالية .



The Effect Of a Training Program To Develop Some Physical Components And Technical Skills For Volleyball Players

Research From

Osama A. El-Khalea M. Badawy

Trainer Of Excellence and Quality

In West Mansoura Directorate

One Of The Requirements Of Getting PHD In Physical education

Supervised By

Dr.

Mohamed Shawky EL.Sebaei

Keshk

**Professor of sports Training Deputy Of
The faculty Of physical Education
Post Graduate- Studies
Mansoura university**

Dr.

Abd.EL.ATTI Abdel-Fattah

El-Sayed

**Assistant Professor in the department
of physical training Faculty
Of sport department
Mansoura university**

2009 – 1430

Summary

The Problem ;

Volleyball is a sport that contains many of the technical skills and performed in various forms of plans through the modern technology in the preparation tactics, which aims to correlation and integration of these skills in order to achieve the best results using a computer, co developed countries work during to participation in tournaments by an analytical study for skilled and tactical performances to up grad national teams.

Through the World championship league men and pre-established roles in the period from 7-14-2006 to 8-20-2006, which was attended by the Egyptian national team who did not qualify for the finals in Russia in the period from 23/8/2006 to m 8-27 / in 2006, and his arrangement (14) of the total (16) co-championship team. Noted by the low level of efficiency and performance skills tactics of the Egyptian team players and the technical skills of some of the offensive in the front of the transmitter with the highest jump, beating the offensive zone front and rear of the first line of defense in the wall of connection types (survey II), as a result of a survey of reference of the previous studies and (third survey) has been a researcher to the existence of a difference in the times of the performance of the skills under discussion between the Egyptian and the difference to his participation, which may have an impact on the effectiveness of performance skills and Kati and the level of the players and the order of the Egyptian team.

Prompting the researcher to use the analytical method to identify the times of the performance of each of the front of the transmitter with the highest jump - beating offensive - Wall connection to the team, which won the championship standings and advance the extent of their impact on the effectiveness of performance, which may be attributed to defects in some capacity at the specific physical implementation of performance resulting from the different times of the performance skills under the Egyptian team and between teams made the tournament.

Which may help to guide the development and training, through the development of standardized training program, with a view to increasing the effectiveness of the performance of the front of the transmitter with the highest jump - beating the offensive - the wall of exclusion through the development of physical abilities and skills of each skill, so as to reach the national difference in volleyball general and youth volleyball in particular, to achieve advanced levels at the Arab level, the African and global levels, through the training program proposed for the development of some

components of physical and technical skills (learned from the World championship in 2006) (Annex 9) of the volleyball players under 19 years.

Action research

Curriculum

Researcher used the experimental approach has been used by the experimental design is tribal and dimensional measurement of the one under study.

Analytical sample

Research sample was selected to match the roles and the final (13) of the number of games (6) teams from the world championship men held in Russia in the period from 8-23-2006 to 27/8/2006 m (annex 4).

Empirical research samples

Research sample was selected to pilot the Sun Sports Club players under 19 years and the number (14) players and records of pupils enrolled in the Egyptian Federation of the volleyball season 2008 / 2009, which was applied to the training program, in addition to the sample, which was the survey (the fourth) for the sincerity of the physical and skill tests and number (10) from outside the research sample and the representative of the research community.

Moderation sample:

The researcher conducting homogeneity among members of the sample before the application of the pilot program in the basic variables (height - weight - age - old training - the physical level)

Tools, methods and data collection devices

A road

1 - survey of references and previous studies on the analytical studies and programs to prepare the proposed Analysis of time-phased performance tactical and technical skills available in the volleyball.

2 - the use of some forms of time-division stages of the transmission performance of the skill and determination. Form of the initial stages of the division of time for the performance of beatings and aggressive Mharti wall connection.

3 - hiring Volleyball (Annex 8) to explore their views on the physical components Of each phase of the performance of the three skills in question

(Annex 6), And select the most appropriate physical exam, the physical component of this (annex 7).

4 - the use of skills tests the skills of the three in question (Annex 11).

5 - Kati analytical skills and effective and associated with times of the three stages of performance skills under Analytical sample of the research (annex 9) and experimental sample (annex 19).

B tools and devices used in the analysis time for the phases of the performance of the skills under discussion:

1 - were combined to form the design of data collection in the light of the exploratory study, the second and third In accordance with the arrangement of each of the skill of the front of the high transmission and battery Balothb And offensive wall connection (annex 2, 3, 14).

2 - video - video of a multi-system PANA Sonic

3 - the 21-inch Samsung TV - color - multi-system.

4 - Receiver frequency satellites equipped to dismantle the encoded signals.

5 - high-speed computers (P4) card equipped with TV - CD.

T - tools and machinery used in the program

1 - a soccer field - the length scale - measuring tape - barriers - a block - a basketball Legal ball - a soccer field legal - Rubber Astic - boxes - medical balls -- Wall mind - free weights - the multi-purpose - jump sand pit - Boxing follicles -- Number (2) a seat, up 60 cm.

2 - Stopwatch - camera video

W - physical tests have been used (Annex 10):

1 - test of strength, including:

- explosive power: the vertical jump of the movement.
- carrying power: repeated vertical jump.
- the ability of muscle to strike the arm: the payment of medical Football 3 kg

2 - speed tests, including:

- Nelson test for the dynamic response.
- Procedure for measuring the speed of the reaction of the arms.

3 - fitness testing, including:

- lie italics stand 10 Th.
- multi-pronged enemy.

4 - test compatibility:

- scroll ball hands on the wall 25 Th.

5 - and flexibility tests, including:

- lift the shoulders from the ground.
- discourage the trunk IMAMS stand.

H - and the skill tests include (annex 11):

Testing the accuracy of performance skill:

Transmission with the front of the high jump - beating offensive - Wall connection

C - How to extract data from the tapes:

1 - The use of consistent presentation and for a moment, standing in the transmission and the sender, even leaving The ball hit the arm of the approach from the beginning of the bat until the completion of the attack and landing His point (4,3,2), through the kind of preparation, and the rise of the player to land-based Balsd (Per capita), and from the beginning to approach the landing side, and even buffer players (doubles - triple) In order to determine the performance and effectiveness of each of the survey and the baseline study.

2 - In order to avoid human error in the measurement of the performance times of the stages of technical skills (under consideration) (Baseline study) will be the process of transforming the matches (research sample) of the video To the computer using a TV card, where every game has been divided into a number of Alcadarat In order to facilitate the conversion process in preparation for the use of a special program (Adobe Bare Murray), which allows Chagrin take the division, which was introduced for (seconds) to 100 for the second part of the measurement times The performance of each of the stages: the front of the high transmission Balothb - beating the offensive - the wall connection.

Assistant:

Assistants were volleyball coaches to assist in the process of measurement.

Surveys

The initial survey:

The researcher, using the number (2) the outcome of the game in which matches played in the World championship of the preliminaries Group D, which the team did not win a match, the Egyptian Table (12) who are outside of the core sample.

1 - the first match: Korea - Egypt on 12/8/2006

2 - the second match: Korea - Egypt on 13/8/2006

The second survey:

The researcher, using a number (4) of the proceeds of a match in which the Egyptian team in the world championship of the preliminaries Group D, which the team did not win a match, the Egyptian Table (13) who are outside of the core sample.

- 1 - the first game: Bulgaria - Egypt, on 7-15-2006
- 2 - the second game: Bulgaria - Egypt, on 7-16-2006
- 3 - the third game: Cuba - Egypt on 21/7/2006
- 4 - fourth match: Cuba - Egypt on 22/7/2006

Third survey:

The researcher, using a number (4) of the proceeds of a match in which the Egyptian team in the world championship of the preliminaries Group D, which the team did not win a match, the Egyptian Table (15) who are outside of the core sample.

- 1 - the first game: Egypt - Republic of Korea, on 28/7/2006
- 2 - the second match: Egypt - Republic of Korea, on 30/7/2006
- 3 - the third match: Egypt - Cuba on 4/8/2006
- 4 - to match Rube's: Egypt - Cuba on 6/8/2006

Fourth survey:

Disseminating the importance of the program - to make sure the power tools and equipment used in the program - codify and loads of tools used for the program - the application of sincerity and stability tests and physical skills.

The baseline study:

The implementation of the program: the implementation of the training program was proposed as follows:

First: Tribal measurements:

1. Physical variables: the measurements were conducted on a sample of tribal research on 6/6/2008 Greg.
2. Skill variables: the measurements were conducted on a sample of tribal research on 7/6/2008 Greg.

Second: the training program:

Training program has been implemented for a period of (15) per week (6) week training + day of rest in the period from 10/6/2008 to 28/9/2008 m

Third: dimensional measurement:

- 1 - the physical variables: dimensional measurement was conducted on a sample search on 30/9/2008 Greg.
- 2 - skill variables: dimensional measurement was conducted on a sample search on 1/10/2008 Greg.

Statistical treatment:

Been using the program SPSS was used:

Arithmetic mean - the mediator - the standard deviation - coefficient sprains -

Splaying factor T. Test for independent groups - T. Test for repeated

measurements - the proportion of improvement - factor Ka 2.

The most important results:

1 - the proposed training program led to the development of both the velocity and the ability and fitness, muscle strength, and with explosive power and flexibility, compatibility and accuracy.

2 - the improvement in the physical performance of the pilot led to an improvement in the times of the performance of each of the stages:

With the transmission of the highest attack and jump and the wall connection.

3 - the improvement in physical functioning led to improvement in the skill tests.

4 - the proposed training program led to an increase in the proportion of the effectiveness of the skill of the transmission with the highest attack and jump and the wall connection.

II: Recommendations

1 - the application of the proposed training program to the stage in the Sunni (19) years in view of the positive impact on the level of physical skills and Kati.

2 - to urge the use of training and training Albleomtri Ballasting After, training and high intensity training in the development of the circular components of physical and tactical skills in question.

3 - the use of pulse rate as an indicator of pregnancy to determine the effectiveness of training and performance level players.

4 - urged trained in the use of time-related analysis for the effective performance of phases of tactical technical skills as an indicator of the situation physically.

5 - the use of tests of physical skill and tactical skills in question to determine the level of the difference of a sample of similar research.

Abstract

The Effect Of a Training Program To Develop Some Physical Components And Technical Skills For Volleyball Players

This research aims to identify the impact of the proposed use of the training program on the development of some components of physical and technical skills of some components in question. A specimen under (19) years of the Sun Sports Club, a (12) for the player, using the experimental approach to the measure of the tribal group and one-dimensional , One of the most important results: the improvement of physical and technical skills and performance skills, stages of the times in question for the dimensional measurement of the pilot, and it is the most important Tusiltha: application of the proposed training program to the stage in the Sunni (19) years, and urged the coaches to evaluate their teams using the times of the performance of the technical skills associated with effective .