

المرفقات

- مرفق (١): جدول درجات تقسيم ماك لوى للمجموعات الصغيره لأقل من ٢٥ فردا
- مرفق (٢): الاختبارات البدنيه قيد البحث
- مرفق (٣): الاختبارات المهاريه قيد البحث
- مرفق (٤): مسح مرجعى لتمرينات الاثقال المستخدمه فى برنامج التدريب بالأثقال
- مرفق(٥): برنامج التدريب المقترح بالأثقال
- مرفق(٦): _ تمرينات الاثقال المستخدمه فى برنامج التدريب البليومترى
- _ تمرينات البليومترى المستخدمه فى البرنامج البليومترى المقترح

مرفق (١)

جدول تقسيم ماك لوى للمجموعات الصغيره لأقل من ٢٠ فردا

مرفق (١)

جدول درجات تقسيم ماك لوى للمجموعات الصغيرة لأقل من ٢٥ فرداً وطبقاً للمعادلة
٢٠ (١٧) + ٦ (الطول لأقرب بوصة) + الوزن لأقرب رطل وقد عربها إبراهيم سلامة
على المجتمع العربي كالأتي لهذه السن :

٢٠ (السن لأقرب نصف سنة) + ٢,٥ (الطول لأقرب سم) + ٢ (الوزن لأقرب كجم)

(٥٩ : ١٦ ، ٤٧)

المجموعة	PA	B ب	C ح	D ء	E هـ	F و	G ز
الدرجة	٨٩٠ فأكثر	٨٦٠	٨٣٠	٨٠٠	٧٧٠	٧٤٠	٣٣٩ فأكثر

مرفق (٢)

الاختبارات البدنية قيد البحث

مرفق (٢)

الإختبارات البدنية

قيد البحث

اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم)

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

مستوى السن والجنس :

فوق ١٥ سنة ، للبنين فقط

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مستوية فى ملعب لكرة القدم أو صالة للتمرينات والجمباز بطول ٣٠ م وبعرض $\frac{1}{2}$ م.
- كرات طبية زنة الواحدة لا يقل عن ٢,٧٠ كجم ولا يزيد عن ٣,٠٠ كجم.
- شريط قياس.
- عدد مناسب من الرايات أو الأعلام.

الإجراءات :

- تحدد منطقة للاقتراب بخطين متوازيين المسافة بينهما $\frac{1}{2}$ م ٤ م.
- يمكن تحديد خط موازى لخط البدء على بعد مناسب منه لتسهيله عملية القياس.

وصف الأداء:

- يقف المختبر فى منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهها بالجانب لمنطقى الرمى واضعا الكرة الطبية على إحدى يديه ، واليد الأخرى تسند من فوق الكرة.
- يتحرك المختبر بالجانب فى اتجاه خط الاقتراب وفى حدود مسافة الـ $\frac{1}{2}$ م ، وعندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من الجانب كما فى دفع الجلة ، بحيث لا يتعدى خط الاقتراب.

تعليمات الاختبار:

- يجب أن يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهها بالجانب منطقة الرمي.
- المطلوب دفع الكرة الطبية وليس رميها.
- أن يكون دفع الكرة في اتجاه منطقة الرمي.
- يجب أن يتحرك المختبر بين الخطين المحددين لمنطقة الاقتراب.
- يجب شرح الاختبار للمختبرين وعمل نموذج له قبل تطبيقه عليهم.
- يجب ألا يقل وزن الكرة عن ٢,٧٠ كجم وألا يزيد عن ٣,٠٠ كجم.

إدارة الاختبار:

- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- عدد ٢ مراقب: ويقومان بتحديد مكان سقوط الكرة الطبية وقياس المسافة ومراقبة الأداء ، ويكون واحداً منهم عند خط البداية والآخر داخل منطقة الرمي.

حساب الدرجات:

- للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية ، والأداء الخاطئ يحتسب كمحاولة ، وإذا جاءت المحاولات الثلاث خطأ ، يجب أن يستمر المختبر في دفع الكرة حتى يحقق محاولة واحدة صحيحة.
- تسجل المحاولة لأقرب ١٥ سم من أقرب نقطة ناحية خط البداية.
- تحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.

معايير الاختبار:

قام بارو Barrow ببناء معايير لهذا الاختبار بعد تطبيقه على ٢٥٢ طالباً جامعياً، وقد استخدم الدرجة المعيارية (ت) لبناء هذه المعايير. والجدول التالي رقم (١٧) يبين المعايير الناتجة لهذا الاختبار كما سجلها بارو عام ١٩٥٣.

اختبار الوثب العمودي لسارجنت

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى.

مستوى السن والجنس:

مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر ، للبنين والبنات.

تقويم الاختبار:

- سجل جاك كلايتون G. Clayton عام ١٩٦٩ معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ٠,٩٣٠.
- للاختبار معامل ثبات مقداره ٠,٩٣٠، ويلاحظ أن معامل ثبات الاختبار يزداد عندما يتدرب المختبر على الطريقة الصحيحة لأداء الاختبار.
- للاختبار معامل صدق بلغ ٠,٧٨ ، وقد تم حسابه باستخدام محك يتكون من مجموع درجات أربع مسابقات للميدان والمضمار.

الأدوات اللازمة:

- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها ١/٢ متر وطولها ١/٢ متر، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣,٦٠ م.
- قطع طباشير أو مسحوق جير . قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط.

الإجراءات :

- تثبت السيورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار ، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم ، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى.
- يرسم خط على الأرض متعامداً على الحائط بطول ٣٠سم.

وصف الأداء:

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن $\frac{1}{2}$ ٢ سم ، ثم يقف مواجهاً للوحة. ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة ، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمين على خط الـ ٣٠سم.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثنى الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين مع اللوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.

تعليمات الاختبار:

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات.
- قبل القيام بالوثب لأعلى يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ، وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطى المختبر من ثلاث إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب ١سم.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتفاع.
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.

- يفضل وقوف المحكمة على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

إدارة الاختبار:

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.
- مراقب : يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي : عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب اسم.

معايير الاختبار:

سجل فريمود H. Friemood معايير مئينية لهذا الاختبار على أساس السن والجنس.

اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين (١٠ ث)

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية لعضلات البطن.

مستوى السن والجنس:

من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات.

تقويم الاختبار :

- للاختبار معامل ثبات بلغ ٠,٩٤ كما سجل براون بجامعة تكساس معامل ثبات لاختبار الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين بلغ ٠,٨٢٣ ، كما سجل خطأ معيارياً لهذا الثبات قدره ٠,٠٣٠ .

- للاختبار صدق منطقي مقبول ، فقد أقر صلاحيته كثير من الخبراء المتخصصين في مجال القياس في التربية الرياضية.

الأدوات اللازمة :

- بساط أو أرض خضراء .
- مسطرة مدرجة من الخشب بطول متر وبعرض ٥سم.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ، ثم يقوم بثنى الركبتين على المسطرة ، بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة ، بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن.
- يظل المختبر محتفظا بالمسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار.
- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة.
- يقوم أحد المختبرين بتثبيت عقبي المختبر أثناء أداء الاختبار.
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالكوع الأيسر والركبة اليسرى بالكوع الأيمن.
- يستمر المختبر في تكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات حتى التعب.

تعليمات الاختبار:

- يجب أن تظل القدمان على البساط طول فترة أداء الاختبار ، ومتباعدتين قليلا.
- فى كل مرة يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب أن يلمس الأرض بظهر اليدين قبل أن يقوم بالجلوس مرة أخرى.
- يجب أن تظل المسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار، وعندما تسقط أثناء الأداء يعيدها الزميل الذى يقوم بتثبيت العقبين.
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- مراقب : يقوم بملاحظة الأداء والعد.
- زميل : يقوم بتثبيت عقبي المختبر أثناء الأداء.

حساب الدرجات:

- درجة المختبر هي : عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التى يسجلها.

- مرات الجلوس من الرقود ضحيحة فى الحالات التالية : فك أصابع اليدين خلف الرقبة ، عدم لمس الركبتين بالتبادل فى وضع الجلوس، عند دفع الأرض بالكوع أثناء الجلوس، سقوط المسطرة من أسفل الركبتين.

معايير الاختبار:

وضع ريسيو M. Recio جدول لمستويات أداء الاختبار لطلبة الجامعات الأمريكية كما وضع تايلور R. Taylor جدول مماثل لطالبات الجامعات الأمريكية ، والجدول الآتى يبين مستويات أداء الاختبار التى بينها كل من ريسيو وتايلور.

اختبار عدو ١٨ م

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة التسارع

الأدوات:

طريق جرى طوله لا يقل عن ٣٠ م يحدد عليه خطان أحدهما للبداية والثانى للنهاية المسافة بينهما ٢٠م. الأمتار العشرة الباقية تكون جهة خط النهاية. ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء:

١- يتخذ المختبر وضع الاستعداد (وضع البدء من الوقوف) بحيث تكون القدمان خلف خط البدء.

٢- عند سماع الإشارة يعدو المختبر بأقصى سرعة فى خط مستقيم إلى أن يتجاوز خط النهاية بأى جزء من أجزاء الجسم.

الشروط:

١- يستخدم البدء العالى.

٢- الجرى فى خط مستقيم.

٣- لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذى قطع فيه المسافة المحددة (فى أفضل محاولة)

اختبار " ٩ - ٣ - ٦ - ٣ - ٩ "

الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة.

الأدوات:

ملعب كرة طائرة بدون شبكة ، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية للملعب، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى فى اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف (٩م) باليد اليمنى، ثم يستدير ليجرى تجاه خط الـ٣م الموجود فى نصف الملعب الذى بدأ منه الجرى ليلمسه باليد اليمنى (٣م)، ثم يستدير ليجرى تجاه خط الـ٣ م الموجودة فى النصف الثانى من الملعب (٦م) حيث يلمسه باليد اليمنى أيضاً، ثم يستدير ليتجه إلى خط المنتصف (٣م) ليلمسه باليد اليمنى، ثم يستدير ليجرى تجاه خط النهاية (٩م) ليتجاوز بكتلا القدمين.

الشروط:

١- يجب اتباع خط السير.

٢- إذا أخطأ المختبر فى خط السير يعاد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

٣- يجب لمس الخطوط فى كل مرة باليد اليمنى ، كما يجب تجاوز خط النهاية بكتلا القدمين.

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان البدء حتى تجاوزه لخط النهاية.

اختبار ثنى الجذع خلفا من الانبطاح

الغرض من الاختبار:

قياس المرونة الخلفية للعمود الفقرى.

الأدوات:

شريط قياس مقسم بالسنتيمتر .

مواصفات الأداء:

من وضع الانبطاح، الكفان متشابكان خلف الرأس مع تثبيت الطرف السفلى بواسطة زميل ، يقوم المختبر بثنى الجذع للخلف ببطء إلى أقصى مدى يستطيعه والثبات ثانيتين. تقاس من أسفل الذقن حتى مستوى الأرض بواسطة شريط القياس وذلك بحيث يكون الشريط فى وضع عمودى على الأرض وأمام رأس المختبر أثناء القياس، على أن يكون الصفر ملامس للأرض.

الشروط :

- ١- لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.
- ٢- يجب رفع الجذع بهدوء وببطء للوصول إلى أقصى مسافة ممكنة والثبات لمدة ثانيتين.
- ٣- أى مخالفة للشروط تلغى المحاولة.

التسجيل :

يسجل للمختبر الرقم الدال على المسافة من الأرض حتى أسفل الذقن بالسنتيمتر وذلك بالنسبة للمحالة الأفضل من المحاولين المسموح بهما.

دليل المرونة الأمامية

جاء هذا الاختبار ضمن بطارية اختبار " دليل الكرة الطائرة وهى بطارية تتكون من ستة أدلة هى " دليل لمس الخط ، دليل المرونة الأمامية ، دليل الجلوس من الرقود ، دليل الوثب الثلاثى ، دليل العدو " والاختبار المستخدم فى دليل المرونة الأمامية هى نفس الاختبار الذى سبق عرضه تحت مسمى " اختبار الثنى الأمامى للجذع" باستثناء أسلوب القياس حيث يتم حساب مسافة الثنى من سطح المقعد ولأسفل إلى أقصى مسافة يصل إليها المختبر. وفيما يلى المعايير التى وضعت لهذا الدليل.

الدرجة	المسافة
١,٠٠	٣٠ سم
٠,٩٥	٢٨,٥ سم

٠,٩٠	٢٧,٠٠ سم
٠,٨٥	٢٥,٥ سم
٠,٨٠	٢٤,٠ سم
٠,٧٥	٢٢,٥ سم

التسجيل:

يسجل عدد مرات الأداء فى الدقيقة الأولى، ثم عدد مرات الأداء فى الدقيقة الثانية، فيصبح الرقم النهائى للمختبر على الاختبار هو مجموع التكرارات فى الدقيقتين. مثال، (٤٠/٦٥) = ١٠٥). أى عدد مرات الدقيقة الأولى ٦٥ مرة، وعدد تكرارات الدقيقة الثانية ٤٠ مرة، والرقم الكلى للاختبار هو ١٠٥ مرات.

يمكن أداء هذا الاختبار بحيث يحسب عدد مرات الأداء فى ٢٠ ثانية فقط، وفى هذا الوضع يكون الاختبار بغرض قياس قدرة عضلات البطن.

اختبار تمرير كرة طائرة على حائط لمدة ٢٥ ثانية

الغرض من الاختبار : قياس التوافق الحركى العام

الأدوات : كرة طائرة، حائط مناسب، ساعة إيقاف.

وصف الاداء : يقف المختبر أمام الحائط على مسافة وفى يده الكرة بحيث تكون المسافة بين اليد ممدودة والحائط ٥٠ سم تقريباً وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط باليدين باستمرار حتى سماع إشارة الإنتهاء.

حساب الدرجات: يسجل للاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط فى مدة ٢٥ ثانية.

مرفق (٣)

الاختبارات المهارية قيد البحث

مرفق (٣)

الاختبارات المهارية قيد البحث

اختبار دقة الضرب الساحق القطري من مركز (٦)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق القطري من مركز (٦) في مركز (١) من الملعب الآخر.

الأدوات : ٥ كرات، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، ملعب كرة طائرة أحد نصفيه كما في الشكل رقم (١)

عبارة عن شريط يقسم أحد منطقتي الملعب الخلفية إلى نصفين من خط الهجوم ويمتد حتى خط نهاية الملعب ويرسل شريط من خط الجانب طوله (٣) متر داخل الملعب موازى لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها (١) متر ، ويرسم شريط آخر من خط الجانب طوله (٣) متر داخل الملعب موازى لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها (٤) متر ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع في مركز (١) ثم نقسم منطقة الهدف إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥) متر ويكون هناك قائمان على جانبي الشبكة يصل بينهما حبلين بارتفاع من (٣ - ٤) متر أعلى الحافة العليا من الشبكة لتحديد ارتفاع الكرة من اللاعب المعد للاعب الضارب.

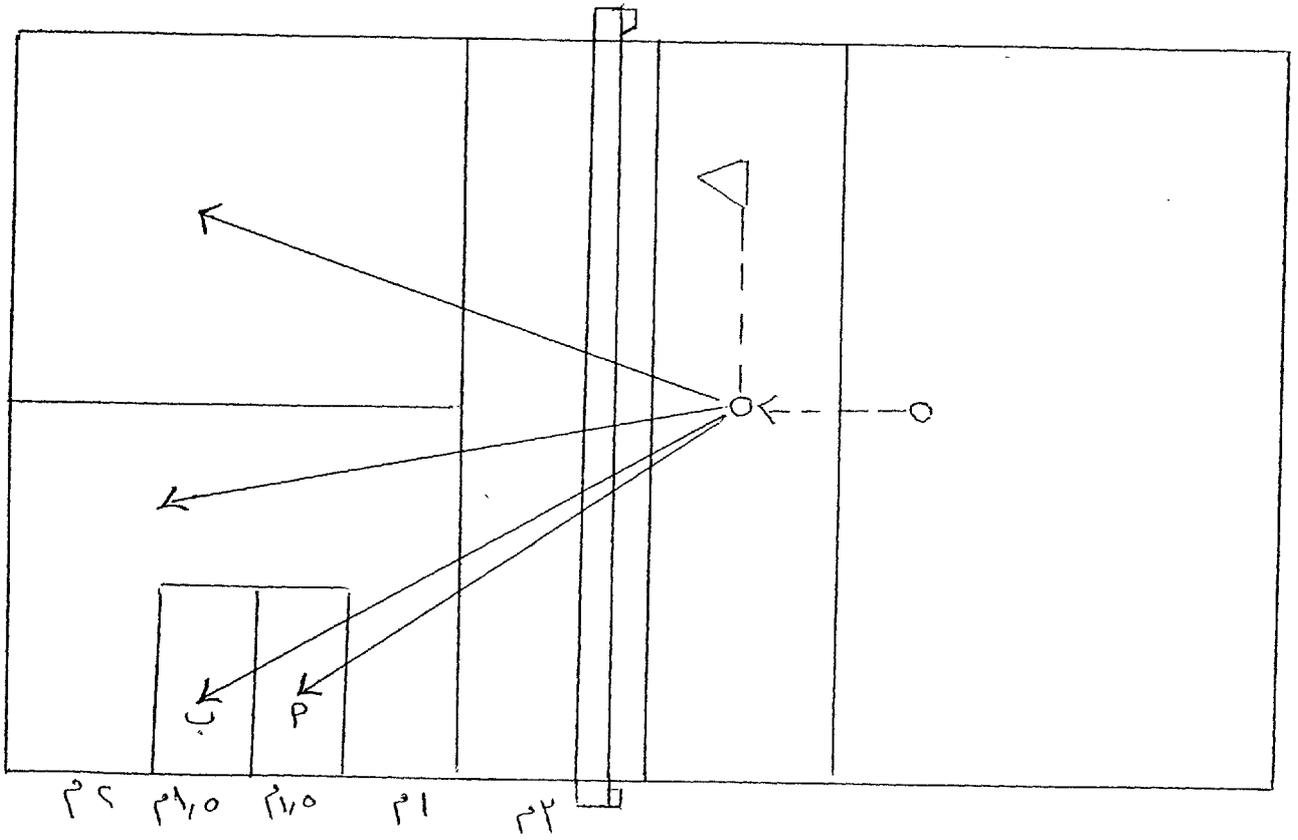
مواصفات الأداء:

يقف المختبر في مركز (٦) والمعد بين مركزي (٢ ، ٣) ليقوم بالإعداد للضارب بارتفاع من (٣ : ٤) متر داخل منطقة الهجوم ليقوم بضرب وتوجيه الكرة في مركز واحد من الملعب الآخر وللضارب ثلاث محاولات.

شروط التسجيل:

- (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ)
- (٣) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ب)
- نقطتان لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج)
- نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (د)
- خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر)

شکل (۱۵)



معد Δ
ضابط \circ

- فى حالة نزول الكرة على خط مشترك بين المنطقتين تحسب للمنطقة الأعلى درجة.
- لابد من إعادة المحاولة فى حالة الإعداد الخاطئ.
- تلغى المحاولة فى حالة ارتكاب خطأ قانونى للمختبر.
- لابد من ضرب الكرة ضرباً ساحقاً وليس تمريرها.

اختبار دقة الضرب الهجومى من مركز (٢)

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الهجومى من مركز (٢) فى مركز (٥) فى الملعب الآخر.

الأدوات:

خمس كرات طائرة ، شريط لتحديد الأهداف ، شريط قياس ، ملعب كرة طائرة إحدى

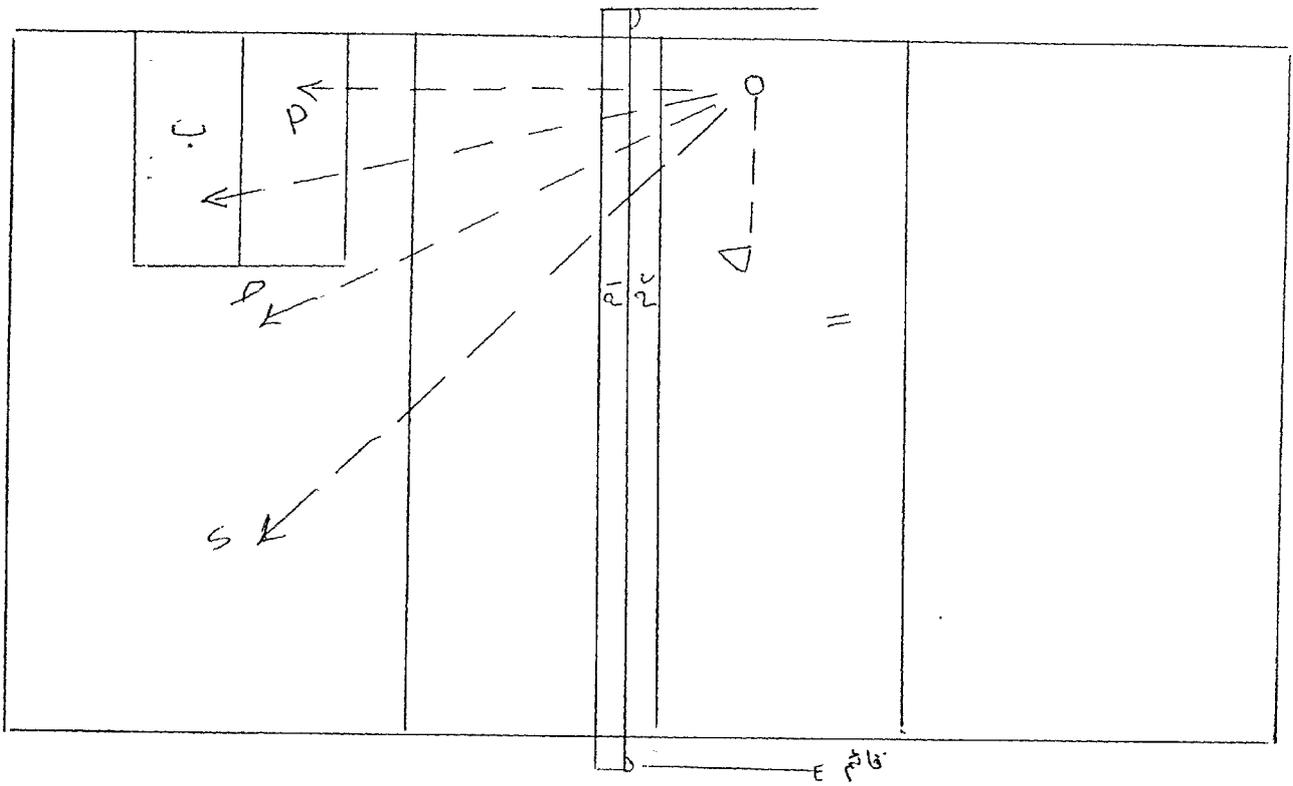
نصفيه كما فى الشكل رقم (٢)

عبارة عن شريط يقسم إحدى منطقتى الملعب الخلفية إلى نصفين من خط الهجوم ويمتد حتى خط نهاية الملعب، يرسم شريط من خط الجانب طوله (٣ متر) داخل الملعب موازى لخط الهجوم ويبعد عنها مسافة قدرها (١م) ويرسم شريط آخر من خط الجانب وموازى لخط الهجوم طوله (٣م) داخل الملعب ويبعد عنه مسافة (٤م) ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع فى مركز (٥) ثم تقسم منطقة الهدف (٣م) إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥) متر ويكون هناك قائمين على جانبي الشبكة يوضع عليهما حبلين بارتفاع (٢ - ٣ م) اعلى الحافة العليا للشبكة لتحديد ارتفاع الكرة من المعد للضارب.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر الضارب فى مركز (٢) والمعد بين مركزي (٣,٢) ليقوم بالإعداد الخلفى وبارتفاع (٢ - ٣م) للضارب والذي يقوم بضرب وتوجيه الكرة فى المركز (٥) فى الملعب، وللضارب ثلاث محاولات.

شکل (۱۳)



ضارب ○

معد △

حساب الدرجات:

- (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ)
- (٣) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ب)
- نقطتان لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج)
- نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (د)
- خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر)
- في حالة نزول الكرة على خط مشترك بين المنطقتين تحسب للمنطقة الأعلى درجة.
- لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر.
- لا بد من ضرب الكرة ضرباً ساحقاً وليس تمريرها.

اختبار دقة الضرب الهجومي من مركز (٣)

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الهجومي من مركز (٣) في مركز (٦) في الملعب الآخر.

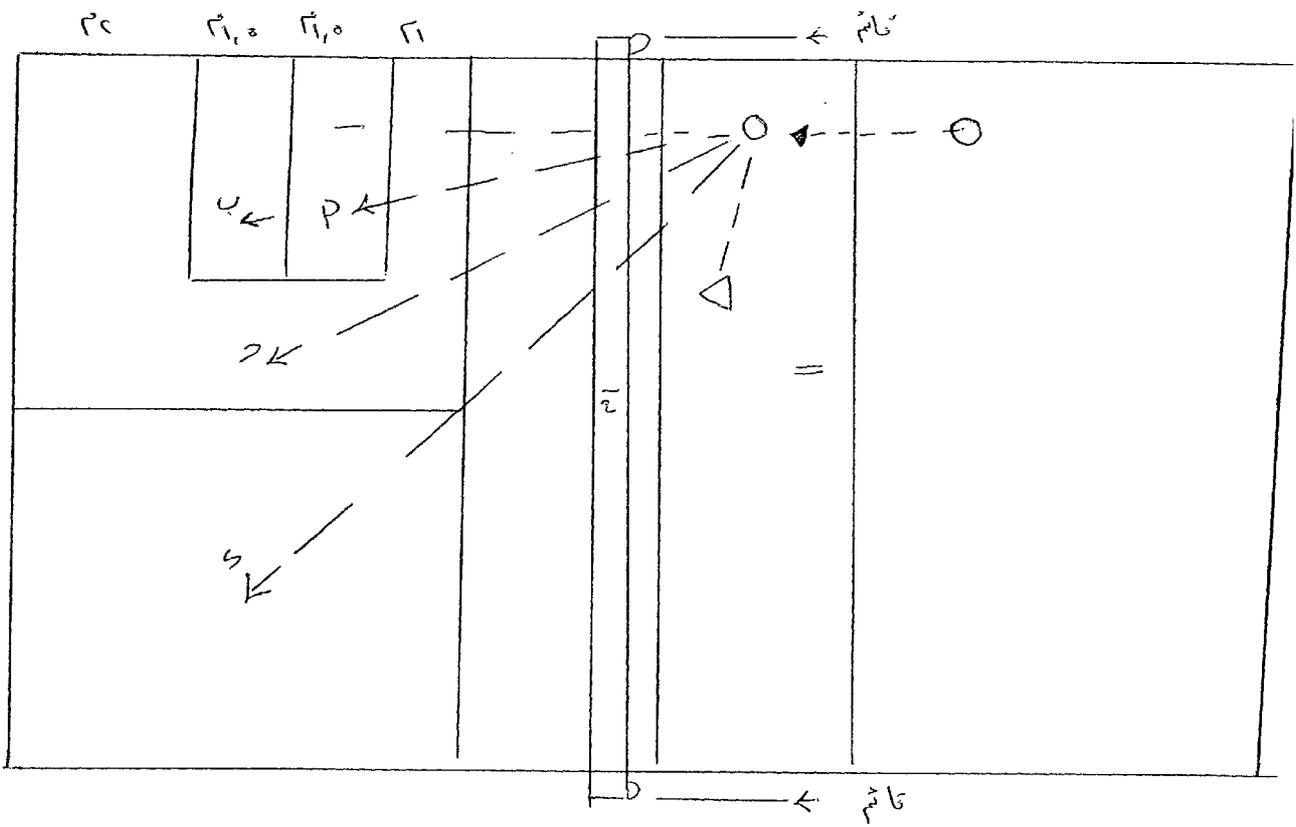
الأدوات:

خمس كرات طائرة ، شريط لتحديد الأهداف ، شريط قياس ، ملعب كرة طائرة إحدى

نصفيه كما في الشكل رقم (٣)

عبارة عن شريط يقسم إحدى منطقتي الملعب الخلفية موازى لخط النهاية ويبعد عنه مسافة قدرها (٢م) يرسم من خط النهاية شريطين موازيان لخطي الجانب ويبعدان عن خطي الجانب مسافة قدرها (١,٥م) طول كل منهما (٢م) ثم يرسم خطان آخرن موازيان لخطي الجانب طول كل منهما (٢م) ويبعدان عنهما مسافة قدرها (٣م) ثم ترسم خطين موازيين لخطي الجانب طول كل منهما (٢م) ويبعدان عنهما مسافة قدرها (٣,٥) ويكون هناك قائمان على جانبي الشبكة يصل بينهما حبلين بارتفاع (١ - ١,٥ م) أعلى الحافة العليا للشبكة لتحديد ارتفاع الكرة من المعد للضارب.

شکل (۱۴)



ضارب ○

معد △

مواصفات الأداء:

يقف المختبر الضارب في مركز (٣) والمعد بين مركزي (٣,٢) ليقوم بالإعداد السريع للضارب وبارتفاع (١ - ١,٥ م) للضارب والذي يقوم بضرب وتوجيه الكرة في المركز (٦) في الملعب الآخر، وللضارب ثلاث محاولات.

حساب الدرجات:

- (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ)
- (٣) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ب)
- نقطتان لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج)
- نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (د)
- خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر)
- في حالة نزول الكرة على خط مشترك بين المنطقتين تحسب للمنطقة الأعلى درجة.
- لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر.
- لا بد من ضرب الكرة ضرباً ساحقاً وليس تمريرها.

اختبار دقة الضرب الهجومي الخطي من مركز (١)

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الهجومي من مركز (١) في مركز (٥) في الملعب الآخر.

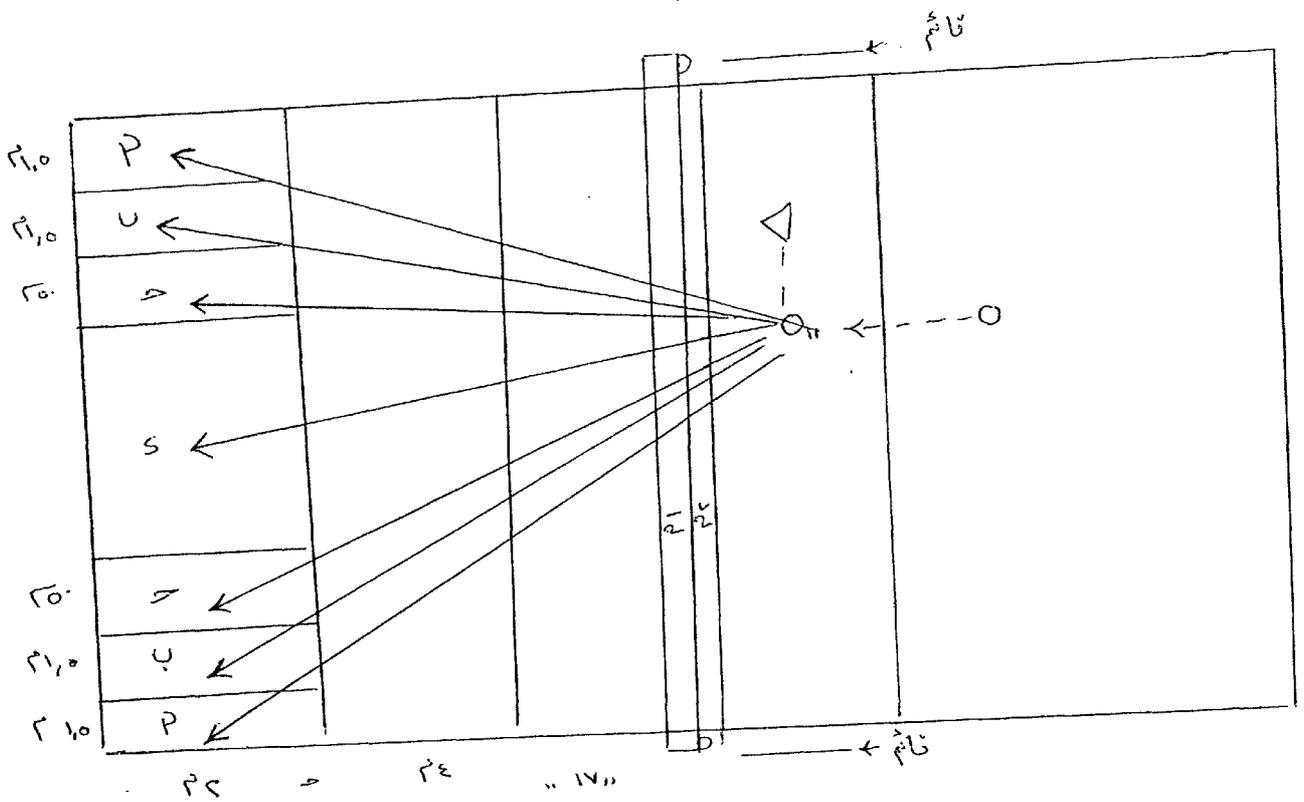
الأدوات:

خمس كرات طائرة، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، ملعب كرة طائرة إحدى نصفيه

كما في الشكل رقم (٤)

عبارة عن شريط يقسم إحدى منطقتي الملعب الخلفية إلى نصفين من خط الهجوم ويمتد حتى خط نهاية الملعب موازى لخط الجانب، يرسم شريط من خط الجانب طوله (٣ م) داخل الملعب موازى لخط الهجوم ويبعد عنها مسافة قدرها (١ م) ويرسم شريط آخر من خط الجانب

سوال (10)



معد \triangle
 O, فاصل

طوله (٣م) وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة (٤م) ثم نرسم شريط ليكتمل المربع فى مركز (٥) ثم تقسم منطقة الهدف إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥) متر ويكون هناك قائمين على جانبي الشبكة يصل بينهما حبلين بارتفاع (٣-٥م) اعلى الحافة العليا للشبكة لتحديد ارتفاع الكرة من المعد للضارب.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر الضارب فى مركز (١) والمعد بين مركزى (٣,٢) ليقوم بالإعداد السريع للضارب وبارتفاع (٣ - ٤م) للضارب داخل منطقة الهجوم ليقوم بضرب وتوجيه الكرة فى المركز (٥) من الملعب الآخر، وللضارب ثلاث محاولات.

حساب الدرجات:

- (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (أ)
- (٣) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ب)
- نقطتان لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ج)
- نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (د)
- خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر)
- فى حالة نزول الكرة على خط مشترك بين المنطقتين تحسب للمنطقة الأعلى درجة.
- لا بد من إعادة المحاولة فى حالة الإعداد الخاطى.
- تلغى المحاولة فى حالة ارتكاب خطأ قانونى للمختبر.
- لا بد من ضرب الكرة ضرباً ساحقاً وليس تمريرها.

مرفق (٤)

مسح مرجعي لتمريبات الاثقال المستخدمة في البرنامجين

مرفق (٥)

برنامج التدريب المقترح بالانتقال

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالأقل												
التمرين الثامن	التمرين السابع	التمرين السادس	التمرين الخامس	التمرين الرابع	التمرين الثالث	التمرين الثاني	التمرين الأول	تقنين الحمل التدريبي	هدف الوحدة	الزمن الإجمالي للوحدة	اليوم	الأسبوع التدريبي
							%٢٥	الشدة	تنمية		الأول	
							٨	التكرار	تحمل			
							٢٠	الراحة	القوة			
							٥	زمن التمرين				
							%٢٥	الشدة	تنمية		الثاني	الأول
							٨	التكرار	تحمل			
							٢٠	الراحة	القوة			
							٥	زمن التمرين				
							%٢٥	الشدة	تنمية		الثالث	
							٨	التكرار	تحمل			
							٢٠	الراحة	القوة			
							٥	زمن التمرين				

مرفق (هـ) برنامج التدريب المقترح بالأفعال													
الأسبوع التدريبى	اليوم	الزمن الإجمالى للوحة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبى	التمرين الأول	التمرين الثانى	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن	
الثانى	الأول		تتمية تحمل القوة	زمن التدريب	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	
					٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث		
					٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث		
					٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث		
					٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث		
	الثانى		تتمية تحمل القوة	زمن التدريب	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث
					٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	
					٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	
					٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	
					٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	
الثالث		تتمية تحمل القوة	زمن التدريب	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	
				٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	
				٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	
				٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	
				٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	٥ ث	

مرفق (هـ) برنامج التدريب المقترح بالأثقال												
التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين					
الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول					
							الشدّة	تقنين العمل التدريبي	هدف الوحدة	الزمن الإجمالي للوحدة	اليوم	الأسبوع التدريبي
							%٤٠	الشدّة	تنمية			
							٥	التكرار	تحمل			
							٤٥ ث	الراحة	القوة		الأول	
							٥ ث	زمن التمرين				
							%٤٠	الشدّة	تنمية			
							٥	التكرار	تحمل			
							٤٥ ث	الراحة	القوة		الثاني	
							٥ ث	زمن التمرين				
							%٤٠	الشدّة	تنمية			
							٥	التكرار	تحمل			
							٤٥ ث	الراحة	القوة		الثالث	
							٥ ث	زمن التمرين				

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالأوقات													
الأسبوع التدريب	اليوم	الزمن الإجمالي للوحد	الهدف الوحد	تقنين الحمل	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن	
الاربع	الأول		تتمية	الشدة	%٥٠								
			تحمل	التكرار	٤								
			القوة	الراحة	٤٥ ث								
				زمن	٥ ث								
				التمرين									
	الثاني			تتمية	الشدة	%٥٠							
				تحمل	التكرار	٤							
				القوة	الراحة	٤٥ ث							
					زمن	٥ ث							
					التمرين								
الثالث			تتمية	الشدة	%٥٠								
			تحمل	التكرار	٤								
			القوة	الراحة	٤٥ ث								
				زمن	٥ ث								
				التمرين									

مرفق (هـ) برنامج التدريب المقترح بالانتقال												
الأسبوع التدريبي	اليوم	الزمن الإجمالي للوحدة	هدف الوحدة	تقنين العمل التدريبي	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن
الخامس	الأول		تنمية القوة القصوى	زمن التمرين	٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين
					٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين
					٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين
					٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين
	الثالث		تنمية القوة القصوى	زمن التمرين	٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين
					٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين
					٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين
					٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين
					٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين
					٨٠%	الشدّة	٤	التكرار	٢٠ ث	الراحة	٧ ث	التمرين

مرفق (هـ) برنامج التدريب المقترح بالأوقات								
الأسبوع التدريبي	اليوم	الزمن الإجمالي للوحدة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبي	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	
السابع	الأول		تنمية القوة القصوى	تقنين الحمل التدريبي	٨٥% / الشدة	التمرين	التمرين الثالث	
					٣ / التكرار	التمرين	التمرين الثالث	
					٦٠% / الراحة	التمرين	التمرين الثالث	
					٧ / زمن	التمرين	التمرين الثالث	
					٨٥% / الشدة	التمرين	التمرين الثالث	
	الثاني		تنمية القوة القصوى	تقنين الحمل التدريبي	٨٥% / الشدة	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث
					٣ / التكرار	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث
					٦٠% / الراحة	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث
					٧ / زمن	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث
					٨٥% / الشدة	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث
الثالث		تنمية القوة القصوى	تقنين الحمل التدريبي	٨٥% / الشدة	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث	
				٣ / التكرار	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث	
				٦٠% / الراحة	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث	
				٧ / زمن	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث	
				٨٥% / الشدة	التمرين	التمرين الثالث	التمرين الثالث	

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالانقل													
الأسبوع التدريبي	اليوم	الزمن الإجمالي للوحدة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبي	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن	
الثامن	الأول		تنمية القوة القصوى	الشدّة	٩٠%	التكرار	٢	الراحة	٦٠ ث	زمن التمرين	٧ ث		
				التكرار	٢	الراحة	٦٠ ث	زمن التمرين	٧ ث				
				تنمية القوة القصوى									
				الشدّة	٩٠%	التكرار	٢	الراحة	٦٠ ث	زمن التمرين	٧ ث		
				التكرار	٢	الراحة	٦٠ ث	زمن التمرين	٧ ث				
	الثالث		تنمية تحمل القوة	الشدّة	٩٠%	التكرار	٢	الراحة	٦٠ ث	زمن التمرين	٧ ث		
				التكرار	٢	الراحة	٦٠ ث	زمن التمرين	٧ ث				
				تنمية تحمل القوة									
				الشدّة	٩٠%	التكرار	٢	الراحة	٦٠ ث	زمن التمرين	٧ ث		
				التكرار	٢	الراحة	٦٠ ث	زمن التمرين	٧ ث				

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالأقال												
الأسبوع التدريب	اليوم	الزمن الإجمالي للوحة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبي	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن
التاسع	الأول		تنمية تحمل القوة	التمرين	٣ ث	٦٠ ث	٧	%٥٠	الشدّة	التكرار	٧	%٥٠
					٣ ث	٦٠ ث	٧	الراحة	التكرار	٧	٧	
					٣ ث	٦٠ ث	٧	التمرين	الشدّة	التكرار	٧	٧
	الثالث		تنمية تحمل القوة	التمرين	٣ ث	٦٠ ث	٧	%٥٠	الشدّة	التكرار	٧	%٥٠
					٣ ث	٦٠ ث	٧	الراحة	التكرار	٧	٧	
					٣ ث	٦٠ ث	٧	التمرين	الشدّة	التكرار	٧	٧

مرق (هـ) برنامج التدريب المقترح بالأشغال													
الأسبوع التدريبى	اليوم	الزمن الإجمالى للوحة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبى	التمرين الأول	التمرين الثانى	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن	
العاشر	الأول		تنمية تحمل القوة	التمرين زمن	٢٠% الشدة	١	التكرار	٢	الراحة	٣	زمن التمرين		
					٢٠% التكرار	١	الراحة	٢	زمن التمرين				
					٢٠% الراحة	١	زمن التمرين						
					٢٠% زمن التمرين	١							
					٢٠% التكرار	١							
	الثالث		تنمية تحمل القوة	التمرين زمن	٢٠% الشدة	١	التكرار	٢	الراحة	٣	زمن التمرين		
					٢٠% التكرار	١	الراحة	٢	زمن التمرين				
					٢٠% الراحة	١	زمن التمرين						
					٢٠% زمن التمرين	١							
					٢٠% التكرار	١							

مرفق (هـ) برنامج التدريب المقترح بالأقال

الأسبوع التدريبى	اليوم	الزمن الإجمالى للوحة	هدف الوحدة	تقنين الحمل	التمرين الأول	التمرين الثانى	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن		
الحادى عشر	الأول		تنمية تحمل القوة	تقنين	التمرين الأول	التمرين الثانى	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن		
				الشدة	٦٠%	٦	٦٠ ث	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
				التكرار	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦
	الثانى		تنمية تحمل القوة	تقنين	التمرين الأول	التمرين الثانى	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن	التمرين التاسع	
				الشدة	٦٠%	٦	٦٠ ث	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
				التكرار	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦
	الثالث		تنمية تحمل القوة	تقنين	التمرين الأول	التمرين الثانى	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن	التمرين التاسع	
				الشدة	٦٠%	٦	٦٠ ث	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
				التكرار	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦
				الراحة	٦٠ ث	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
الثالث		تنمية تحمل القوة	تقنين	التمرين الأول	التمرين الثانى	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن	التمرين التاسع		
			الشدة	٦٠%	٦	٦٠ ث	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	
			التكرار	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالاقبال														
الأسبوع التدريبى	اليوم	الزمن الإجمالى للوحة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبى	التمرين الأول	التمرين الثانى	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس	التمرين السابع	التمرين الثامن		
الثانى عشر	الأول		تنمية تحمل القوة	زمن التمرين	٣٣	٢٠	٤	%	٧٠	الشدّة	٤	٣		
													الراحة	
													التكرار	
													الراحة	
													التكرار	
	الثالث		تنمية تحمل القوة	زمن التمرين	٣٣	٢٠	٤	%	٧٠	الشدّة	٤	٣	٣	
														الراحة
														التكرار
														الراحة
														التكرار

مرفق (٦)

تمرينات الانتقال المستخدمة في تأسيس البرنامج البليومتري

تمرينات البليومتري المستخدمة في البرنامج البليومتري المقترح

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالأطفال													
الأسبوع التدريبى	اليوم	الزمن الإجمالى للوحدة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبى	التمارين الأول	التمارين الثانى	التمارين الثالث	التمارين الرابع	التمارين الخامس	التمارين السادس	التمارين السابع	التمارين الثامن.	
الأول	الأول		تنمية تحمل القوة	التصريف التدريبى	٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	
					٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	
					٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	
					٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	
					٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	
	الثانى		تنمية تحمل القوة	التصريف التدريبى	٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	٥ ث
					٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	٥ ث
					٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	٥ ث
					٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	٥ ث
					٢٥% الشدة	٨	التكرار	٢٠ث	٥ ث	٨	٢٠ث	٥ ث	٥ ث

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالأطفال									
الأسبوع التدريبى	اليوم	الزمن الإجمالى للوحة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبى	التمرين الأول	التمرين الثانى	التمرين الثالث		
الثامن	الاول		تتمية تحمل القوة	زمن الراحة	٢٠ ث	٨	%	٢٥	
									زمن التمرين
									تتمية
									التكرار
									الراحة
									٢٠ ث
									٨
									%
									٢٥
									الثانى
زمن الراحة									
تتمية									
التكرار									
الراحة									
١٠ ث									
٧									
%									
٣٠									
الثالث			تتمية	زمن التمرين	٥ ث	٥	%	٥	
زمن الراحة									
تتمية									
التكرار									
الراحة									
١٠ ث									
٥									
%									
٥									

مرفق (5) برنامج التدريب المقترح بالأقل							
الأسبوع التدريبي	اليوم	الزمن الإجمالي للوحدة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبي	التفصيل الأول	التدريبين	التدريب الثاني
الثالث	الأول		تنمية تحمل القوة	التكرار	0	الثالث	الثاني
				الراحة	45 ث		
				زمن التمرين	0 ث		
				الشدة	%40		
				التكرار	0		
				الراحة	45 ث		
	الثاني		تنمية تحمل القوة	التكرار	0	الثالث	الثاني
				الراحة	45 ث		
				زمن التمرين	0 ث		
				الشدة	%40		
				التكرار	0		
				الراحة	45 ث		
الثالث		تنمية تحمل القوة	التكرار	0	الثالث	الثاني	
			الراحة	45 ث			
			زمن التمرين	0 ث			
			الشدة	%40			
			التكرار	0			
			الراحة	45 ث			

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالأفقال							الأسبوع التدريبى					
التمرين الثامن	التمرين السابع	التمرين السادس	التمرين الخامس	التمرين الرابع	التمرين الثالث	التمرين الثانى	التمرين الأول	تقنين الحمل التدريبى	هدف الوحدة	الزمن الإجمالى للوحدة	اليوم	الأسبوع التدريبى
							%٨٠	الشدة	تنمية القوة		الأول	
							٤	التكرار	القوى			
							٦٠ ث	الراحة				
							٧ ث	زمن التمرين				
							%٨٠	الشدة	تنمية القوة		الثانى	الرابع
							٤	التكرار	القوى			
							٦٠ ث	الراحة				
							٧ ث	زمن التمرين				
							%٨٠	الشدة	تنمية القوة		الثالث	
							٤	التكرار	القوى			
							٦٠ ث	الراحة				
							٧ ث	زمن التمرين				

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالافتتاح								
الأسبوع التدريبى	اليوم	الزمن الإجمالى للوحة	هدف الوحدة	تقنين الحمل التدريبى	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	
الخامس	الأول		تنمية القوة القصى	الشدّة	٨٥% ٣	التمرين الأول	التمرين الثالث	
				التكرار	٣	التمرين الأول	التمرين الثالث	
				الراحة	٦٠ ث	التمرين الأول	التمرين الثالث	
				زمن	٧ ث	التمرين الأول	التمرين الثالث	
				التمرين	٧ ث	التمرين الأول	التمرين الثالث	
	الثاني		تنمية القوة القصى	الشدّة	٨٥% ٣	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث
				التكرار	٣	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث
				الراحة	٦٠ ث	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث
				زمن	٧ ث	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث
				التمرين	٧ ث	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث
الثالث		تنمية القوة القصى	الشدّة	٨٥% ٣	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	
			التكرار	٣	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	
			الراحة	٦٠ ث	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	
			زمن	٧ ث	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	
			التمرين	٧ ث	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	

مرفق (٥) برنامج التدريب المقترح بالأقل							
الأسبوع التدريبي	اليوم	الزمن الإجمالي للوحدة	هدف الوحدة	تقنين الحصل التدريبي	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث
الأسبوع التدريبي السادس	الأول		تنمية القوة القصوى	التكرار	٣		
				الراحة	٦٠ ث		
				زمن التمرين	٧ ث		
				الشدة	%٨٥		
				التكرار	٣		
	الثاني		تنمية القوة القصوى	التكرار	٣		
				الراحة	٦٠ ث		
				زمن التمرين	٧ ث		
				الشدة	%٨٥		
				التكرار	٣		
الثالث		تنمية القوة القصوى	التكرار	٣			
			الراحة	٦٠ ث			
			زمن التمرين	٧ ث			
			الشدة	%٨٥			
			التكرار	٣			

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية

الأسبوع / السابع

الوحدة التدريبية/ الأولى

م	مكونات العمل التمرينات	العضلات العاملة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٤	(إنبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك الرجلين . الذراعان عالياً. مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحسا ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحسا- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية

الأسبوع / السابع

الوحدة التدريبية/ الثانية

م	مكونات الحمل التمرينات	عضلات العمل	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٤	(إنبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه . تشبيك الرجلين . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين الزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية

الأسبوع / السابع

الوحدة التدريبية/ الثالثة

م	مكونات الحمل التمرينات	العضلات العاملة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين "عضلات البسط"	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" "عضلات البسط"	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً. مسك دمبزل باليدين) المرجحة العصوية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٤	(انبطاح مواجه. مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك الرجلين. الذراعان عالياً. مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً. مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين الزميلين	الذراعين "عضلات القبض والبسط"	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً. ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية) تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / الثامن
الوحدة التدريبية/ الأولى

م	مكونات العمل التمرينات	العصلات العاملة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٤	(إنبطاح مواجهة . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجهة. تشبيك الرجلين . الذراعان عالياً. مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين الزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / الثامن
الوحدة التدريبية/ الثانية

م	مكونات الحمل التمرينات	عضلات العمل	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بأقدامين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين تصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٤	(انبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه . تشبيك الرجلين . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً . ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية

الأسبوع / الثامن

الوحدة التدريبية/ الثالثة

م	مكونات الحمل التمرينات	العضلات العاملة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين "عضلات البسط"	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" "عضلات البسط"	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين تصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخلفية والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٤	(انبطاح مواجهة . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك السرجلين . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر زميلين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التميررة الصدرية بين الزميلين	الذراعين "عضلات القبض والبسطة"	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية

الأسبوع / التاسع

الوحدة التدريبية/ الأولى

م	مكونات العمل التمرينات	العضلات العاملة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٤	(إنبطاح مواجهة . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجهة. تشبيك الرجلين . الذراعان عالياً. مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٧	(وقوف مواجهه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التمرينين	الذراعين عضلات القبض والبسطة	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / التاسع
الوحدة التدريبية/ الثانية

م	مكونات الحمل التمرينات	العضلات العاملة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٤	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٤	(انبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك الرجلين . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً . ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية) تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٤	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية

الأسبوع / التاسع

الوحدة التدريبية/ الثالثة

م	مكونات العمل التمرينات	عضلات العمل	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٥	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٥	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٤	(انبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك السرجلين . الذراعان عالياً. مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسطة	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / العاشر
الوحدة التدريبية/ الأولى

م	مكونات العمل التمرينات	عضلات العمل	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٥	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٥	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٤	(إنبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك الرجلين . الذراعان عالياً. مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الاصبرية بين الزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / العاشر
الوحدة التدريبية/ الثانية

م	مكونات الحمل التمرينات	عضلات العاملات	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٥	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٥	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين تصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخفيفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٤	(إبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك السرجلين . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسطة	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / العاشر
الوحدة التدريبية/ الثالثة

م	مكونات الحمل التمرينات	العضلات العاملة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٥	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٥	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٤	(إبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك السرجلين . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين الزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسطة	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً . ظهراً لظهر - أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٥	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / الحادى عشر
الوحدة التدريبية/ الأولى

م	مكونات الحمل التمرينات	عضلات العاملات	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالأقدامين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٤	(إنبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك السرجلين . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	

ثانياً / التمرينات البيومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / الحادى عشر
الوحدة التدريبية/ الثانية

م	مكونات الحمل التمرينات	عضلات العاملات	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٤	(انبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك الرجلين . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / الحادى عشر
الوحدة التدريبية/ الثالثة

م	مكونات الحمل التمرينات	العضلات العاملة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليقة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٤	(انبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك الرجلين . الذراعان عالياً. مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين الزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً . ظهراً لظهر - أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / الثاني عشر
الوحدة التدريبية/ الأولى

م	مكونات الحمل التمرينات	عضلات العاملات	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٤	(إنبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك السرجلين . الذراعان عالياً. مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسطة	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	

ثانياً / التمرينات البيومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / الثاني عشر
الوحدة التدريبية / الثانية

م	مكونات الحمل التمرينات	عضلات العاملات	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين "عضلات البسط"	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" "عضلات البسط"	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٣	(وقوف. ثني الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليفة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٤	(انبطاح مواجهة . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجهة. تشبيك السرجلين . الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٧	(وقوف مواجهة أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الصدرية بين التزميلين	الذراعين "عضلات القبض والبسطة"	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	

ثانياً / التمرينات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرة العضلية
الأسبوع / الثاني عشر
الوحدة التدريبية/ الثالثة

م	مكونات الحمل التمرينات	عضلات العاملة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	الراحة بين التمرينات بالثانية	المجموعات	الراحة بين المجموعات بالثانية	إجمالي الزمن
١	الوثب العميق بالقدمين	القدمين عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٢	الحجل على قدم واحدة	"قدم واحدة" عضلات البسط	٣ث	٧	٣٠	٦	٦٠	
٣	(وقوف. ثنى الركبتين نصفاً . مسك دمبلز باليدين) المرجحة العمودية	عضلات الظهر الخليقة والذراعين	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٤	(انبطاح مواجه . مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الجذع عن الأرض مع دفع الكرة للزميل.	عضلات الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٥	(جلوس طويل مواجه. تشبيك السرجلين . الذراعان عالياً. مسك كرة طبية) أ- تمرير الكرة للزميل ب- استلام الكرة للرقود على الظهر ثم الجلوس الطويل لدفع الكرة للزميل	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٦	(جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر ذراعين أماماً . مسك كرة طبية باليدين) لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل واستلامها من جانب آخر	عضلات البطن	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٧	(وقوف مواجه أحد اللاعبين ممسك بالكرة الطبية) تبادل التمريرة الاصورية بين التزميلين	الذراعين عضلات القبض والبسط	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	
٨	(جلوس طويل فتحاً- ظهراً لظهر- أحد اللاعبين ممسك بكرة طبية)تبادل تمرير الكرة باليدين خلف الرأس	الذراعين و اسفل عضلات اسفل الظهر	٢ث	٦	٣٠	٦	٦٠	

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث

مشكلة البحث:

يمكن الوصول بالناشئين لأعلى مستوى ممكن من الأداء الجيد فى رياضة الكرة الطائرة يتم من خلال تنمية وتطوير مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحى الخططية بصورة تزيد من قدرته على تحقيق الأداء الأمثل فى المتغيرات السابقة، وكيفية الاستفادة منها فى المباريات. ولقد وصل مستوى الأداء فى رياضة الكرة الطائرة بالدول المتقدمة مثل إيطاليا وهولندا والبرازيل والولايات المتحدة الأمريكية واليابان إلى مرحلة متميزة ، ويرجع ذلك إلى الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتطوير الأجهزة والأدوات واستخدام الأساليب العلمية فى تدريب الكرة الطائرة . كما أن التدريب بالأثقال له دور هام فى تنمية أنواع القوة العضلية للاعب الكرة الطائرة حيث أن طبيعة الأداء المهارى فى هذه الرياضة تتطلب وجود القدرة العضلية ومن ثم فإن التدريب بالأثقال لا يؤثر بصورة سلبية على ممارسة رياضة الكرة الطائرة بل يساهم فى تحسين الأداء المهارى .

و تعتبر التدريبات البليومترية أكثر الأساليب استخداماً فى تنمية القدرة العضلية العديد من الأنشطة الرياضية التى تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة حيث يساهم هذا الأسلوب فى التغلب على المشكلات التى تقابل تنمية القدرة العضلية. .

ورياضة الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية التى من الممكن أن تستفاد من التدريبات البليومترية فى تنمية القدرة العضلية.

وفى ضوء ما سبق ومن خلال المسح المرجعى ونتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التى تمكن الباحث من الإطلاع عليها إنفردت هذه الدراسة للمقارنة بين تأثير كل من التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال للوقوف على أى منها أكثر فاعلية وتأثيراً وسرعة على تنمية القدرة العضلية وعلى سرعة إكتساب مستوى الأداء المهارى الجيد لمهارة الضرب الساحق للناشئين تحت ١٧ سنة ، وكذلك للوقوف على أهمية التنسيق بين استخدام الأسلوبين بالأثقال والبليومتري فى تنمية القدرة العضلية على مدار الموسم التدريبى مع التركيز على أساليب التدريب المرتبطة بالأداء المهارى:

هدف البحث:

التعرف على الاختلافات بين تأثير التدريب بالانتقال و التدريب البليومتري على تنمية القدره العضليه ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكره الطائره تحت ١٧ سنه من خلال تحقيق الاغراض التاليه:

١- التعرف على تأثير برنامج التدريب بالانتقال على تنمية القدره العضليه ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق.

٢- التعرف على تأثير برنامج التدريب البليومتري على تنمية القدره العضليه ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق.

٣- التعرف على الفروق بين التدريب بالانتقال، والبليومتري فى تنمية القدره العضليه ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه الأولى "التدريب بالانتقال" لصالح القياس البعدى فى تنمية القدره العضليه ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه الثانيه "التدريب البليومتري" لصالح القياس البعدى فى تنمية القدره العضليه ومستوى اداء مهارة الضرب الساحق.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعه التجريبيه الأولى " التدريب بالانتقال" والمجموعه التجريبيه الثانيه " التدريب البليومتري" ولصالح المجموعه التجريبيه الثانيه.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

- استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين.

عينة البحث:

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بين ناشئين الكرة الطائرة تحت ١٧ سنت باستاذ المنصورة وقسمت العينة إلى (٢٠) لاعبا بالطريقة العمدية إلى عينتان تجريبتان ، الأولى مجموعة التدريب البليومتري ، والثانية مجموعة التدريب بالأتقال ، وقوام كل منهما (١٠) لاعبين.

وسائل جمع البيانات:

استعان الباحث لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بالبحث بالإطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة الخاصة بموضوع البحث وبما توفر من شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت".

تجربة البحث:

أجريت الدراسة ابتداء من ٢٧/٦/٢٠٠٤م و لمدة ثلاثة شهور.

أقيمت التجربة بملاعب سناد المنصورة وكذلك صالة للياقة البدنية بالمنصورة.

أهم النتائج:

- ١- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و البعدى فى متغيرات قدره عضلات الذراعين و قدره عضلات الرجلين وقدره عضلات البطن لمجموعه التدريب بالاتقال لصالح القياس البعدى.
- ٢- كانت نسبة التحسن ٨,٤١% فى قدره الذراعين، و ٥,١% فى قدره الرجلين، ١٥,١% فى قدره عضلات البطن فى مجموعه التدريب بالاتقال.
- ٣- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و البعدى فى المتغيرات المهاريه و هى دقه الضرب من مركز ٦، دقه الضرب من مركز ٢، دقه الضرب من مركز ٣، دقه الضرب من مركز ١، لمجموعه التدريب بالاتقال لصالح القياس البعدى.

- ٤- كانت نسبة التحسن ٢٠% للضرب الساحق من مركز ٦، ٧,٥% للضرب الساحق من مركز ٢، و ٣٣,٩% للضرب من مركز ٣، ٢٤,٦% للضرب من مركز ١ في مجموعه التدريب بالانتقال.
- ٥- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و البعدى لمتغير القوه القصوى فى الثمانيه تمارين المختاره فى البرنامج المقترح بالانتقال لمجموعه التدريب بالانتقال و لصالح القياس البعدى.
- ٦- كانت نسبة التحسن فى التمرين الاول ٣٢,١٥%، ٣٧,٦٤% للثانى، ٢٦,٩٦% للثالث، ٣٤,٢٨% للرابع، ٤٠,١% للخامس، ٣٥,٨٥% للسادس، ١٩,٠٢% للسابع، ٢,٧٨% للثامن فى مجموعه التدريب البليومترى.
- ٧- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و البعدى فى متغيرات قدره عضلات الذراعين وقدره عضلات الرجلين وقدره عضلات البطن لمجموعه التدريب البليومترى لصالح القياس البعدى.
- ٨- كانت نسبة التحسن ١٣,٦% فى قدره الذراعين، و ١٦,٥% فى قدره الرجلين، ٢٧,٣٤% فى قدره عضلات البطن فى مجموعه التدريب بالانتقال.
- ٩- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و البعدى فى المتغيرات المهاريه و هى دقه الضرب من مركز ٦، دقه الضرب من مركز ٢، دقه الضرب من مركز ٣، دقه الضرب من مركز ١، لمجموعه التدريب البليومترى لصالح القياس البعدى.
- ١٠- كانت نسبة التحسن ٣٧,١٤% للضرب الساحق من مركز ٦، ٢٧,٨% للضرب الساحق من مركز ٢، و ٥٥,٥% للضرب من مركز ٣، ٣٥,٨% للضرب من مركز ١ فى مجموعه التدريب البليومترى.
- ١١- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و البعدى لمتغير القوه القصوى فى الثمانيه تمارين المختاره فى البرنامج المقترح بالانتقال لمجموعه البليومترى و لصالح القياس البعدى.
- ١٢- كانت نسبة التحسن فى التمرين الاول ٥٨,٩%، ٦٠,٥% للثانى، ٣٩,١٦% للثالث، ٥٧,٢٤% للرابع، ٥٠,٨% للخامس، ٦٥,١٣% للسادس، ٣٣,٧٩% للسابع، ٧٢% للثامن فى مجموعه التدريب البليومترى.

أهم التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

استخدام أسلوب التدريب بالأثقال من خلال التمرينات التخصصية المقترحة في تطوير المتغيرات البدنية المتمثلة في قدرة الذراعين و قدرة الرجلين و قدرة البطن.

• استخدام أسلوب التدريب البليومتري من خلال التمرينات التخصصية المقترحة في تطوير

قدره عضلات الذراعين، و قدره عضلات الرجلين ، و قدره عضلات البطن

• استخدام أسلوب التدريب البليومتري في تطوير مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة.

• استخدام أسلوب التدريب بالأثقال في تطوير مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة.

• الاسترشاد بأسس كل من البرنامج التدريبي بالأثقال و البرنامج البليومتري في مجال تدريب الناشئين في مراحل سنيه مختلفه طبقا لخصائصها.

• يوصى الباحث بإجراء دراسات مشابهة لتحسين وتطوير مهارتي الإرسال وحائط الصد.

على الرغم من ان ان البرنامجين قد حسنوا من النتائج الا ان الباحث يوصى باستخدام التدريب البليومتري و ذلك لتأثيره الاكبر على النتائج البدنيه و المهاريه

مستخلص البحث

دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليومترى على تنمية

القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة

يهدف البحث إلى المقارنة بين تأثير التدريب بالأثقال والبليومترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبتين، أحدهما بالأثقال والأخرى بالتدريب البليومتري، وطبقت الدراسة على عينة قوامها ٢٠ لاعب مقسمين إلى ١٠ لاعبين لكل مجموعة تجريبية، وكانت أهم النتائج هي توفق برنامج التدريب البليومتري على برنامج التدريب بالأثقال في نتائج المتغيرات البدنية والمهارية ، وكانت أهم التوصيات هي ضرورة استخدام التدريب البليومتري في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.



Mansoura University
Faculty of sports Education
SPORTS training
Department

Comparative study of the effect of
Weight training and plyometric on
Developing Muscular power and performance
Level of smashing for volleyball juniors

By
Sherif Mahrous Mohamed Kandil
Demonstrator in sports training
Department

In partial fulfillment of the Requirements for
Master Degree in sports Education

Under the supervision of

Prof.Dr
Mosaad Ali Mahmoud
Prof. in sports training department
& Dean of Faculty of sports education
Mansoura University

Dr.
Khaled Mohamed Zuadah
DR.in sports training department
faculty of sports education
Mansoura University

Research Summary

Research Problem :

To make apprentices reach the highest level of good performance in volleyball , it is necessary to develop and improve the various physical components and technical skills so that their ability to achieve the ideal performance in the previous variables is increased and used in matches . Performance level of volleyball in such developed countries as Italy, Netherlands, Brazil, US and Japan has reached a very high status. This is due to benefiting from the results of scientific studies and researches and developing instruments and equipments and using the scientific methods in volleyball training.

Mohamed Mahmoud Abd Eldayem, Medhat Saleh Sayed and Tarek Mohamed Shokri point out that training with weights has an important role in improving the muscular power of volleyball players. This sport's skillful performance has a nature that requires muscular power and strength. Therefore, training with weights doesn't have a negative effect on volleyball practicing . However, it contributes to improving the skilful performance .

Mohamed Gaber Abd ElHamid and Atef Rashad Khalil assured that exercises are the most common methods used in developing the muscular strength for several sport activities that require combining maximal strength with maximal speed of the muscle a this method helps overcoming the problems encountered in developing the muscular strength.

Abd ElAti Abd ElFatah and Khalid Zeiada point out that volleyball is one of the sport activities that can benefit from exercises in improving muscular strength.

The results of Iglal Hassan s Ihab Abd ElFetah and Khalid Zeiada point out that improving the element of muscular strength by using weights has led to the improving of motor performance level in strikes .

Also the results of Ilham Abd Rahman Ali Salama and Abd ElAtti Abd ElFatah and Khalid Zeiada point out that exercise resulted in developing motor performance paths and accuracy of strikes.

From all what precedes and by referential scanning and the previous studies results and from specialized scientific reference, this study is designated to the comparison between weights training and exercises to determine which of them is more efficient and rapid in developing the muscular strength and acquiring the skilful performance of strikes by players under 17 years old. It also identifies the importance of co-ordination between the two methods in improving muscular strength throughout the training season, Focusing on skilful performance – related methods.

Research Purpose:

Comparing the effects of training with weights to the effects of bolometric exercises an improving muscular strength and strikes skill for volleyball players (age below 17 years.) This is done through:

- 1- Identifying the effects of training with weights programme on developing muscular strength and strikes skill.
- 2- Identifying the influence of the bolometric exercise on improving the muscular strength and strike skill.
- 3- Identifying the differences between training with weights and bolometric training in improving muscular strength and strike skill.

Research hypotheses:

- 1- There are statistical significant differences between both the pre and post measurement of the first experimental group "bolometric exercises" in favour of the post measurement in improving the muscular strength and strikes skill.
- 2- There are statistical significant differences between both the pre and post measurement of the second group "training with weights" in favour of the post measurement in improving muscular strength and strikes skill,
- 3- There are statistical significant differences between both post measurement for both experimental groups in the good of the first group in improving muscular strength and strikes performance skill.

Research procedures :

Research methodology:

The research used the experimental methodology by designing two experimental groups.

Research sample:

- A research sample was intentionally chosen from volleyball players "below the age 17" from Mε₁₀ stadium. The sample was divided intentionally into 20 players in two groups. The first experimental group practised the bolometric training and the second group practised training with weights, each group containing 10 players.

Data collecting means :

- The researcher has made use of all scientific references, researches and studies related to the research topic in collecting data and information. He also used the available information on the internet.

Research Fields :

- The study was done between 27/6/2004 and 27/9/2004.
- The study was done on Mansoura Stadium grounds and at Golden Gym center for physical fitness.

Research results :

- 1- The suggested programme of bolometric exercise effected on the results of physical variables positively.
- 2- It also affected on the skilful variables positively.
- 3- The programme affected on the organic strength variable positively.
- 4- The suggested programme of training with weights affected on the physical variables positively.
- 5- The programme of training with weights affected the skilful variables positively.
- 6- It affected on the organic strength variable positively.
- 7- Results of bolometric exercise programme were better than those

9- Developing of organic strength whether by training with weights or by bolometric exercises results in improving the muscular strength.

10-Bolometric exercise programme is better than the training with weights programme in the results of the physical and skilful variables.

Recommendations :

- The researcher recommends using the bolometric exercise in developing the physical variables recorded in the research.
- The researcher recommends using the bolometric training developing the skilful variables.
- Using the bolometric exercise program included in this study an a large scale in training the apprentices.
- The researcher recommends making similar studies and making use of the present study in developing and improving the skills of the human wall and sending strike.
- Making use of the results of this study in other sports that depend on developing the muscular strength of the legs, arms and trunk.

Research abstract

A comparative study of the effect of weight training and plyometric on developing muscular power and performance level of smashing for volleyball juniors.

This research aims at comparing the effects of training with weights and bolometric exercises on developing the muscular strength and the performance of strikes skill for volleyball apprentices. The research used the experimental methodology of two experimental groups one using the weights and the other using bolometric training. The study was applied on a sample of 20 players divided into two groups of 10 players each. The most important with weights in the results of the recommendations were the necessary use of bolometric training in developing the physical and skilful variables included.