

المرفقات

- ❖ مرفق رقم (1) استمارة جمع معلومات عن مدي معرفة مدرب الكرة الطائرة بالتوقع الحركي
- ❖ مرفق رقم (2) اختبارات مكونات التوقع الحركي البدنية
- ❖ مرفق رقم (3) اختبار مكونات التوقع الحركي الإدراكية
- ❖ مرفق رقم (4) الاختبارات المهارية
- ❖ مرفق رقم (5) استمارات تسجيل الاختيار
- ❖ مرفق رقم (6) تمارينات البرنامج
- ❖ مرفق رقم (7) البرنامج التدريبي

مرفق رقم (١)
استمارة جمع معلومات عن معرفة مدرب الكرة الطائرة بالتوقع الحركي وإمكانية
التطبيق خلال وحدات التدريب .

م	الأسئلة	نعم	لا	أحيانا
١	هل لديك معلومات ومعارف عن التوقع الحركي البدنية ؟			
٢	هل لديك معارف بمكونات التوقع الحركي الإدراكية ؟			
٣	هل تضع تمارينات لتطوير مكونات التوقع داخل الوحدة التدريبية ؟			
٤	هل تهتم بالتمرينات التي تواجه التوقع الحركي للمنافس ؟			
٥	هل تستخدم في وحدتك التدريبية تمارينات وتدريبات لتطوير المكونات البدنية الخاصة بالتوقع ؟			
٦	هل تستخدم في وحدتك التدريبية تمارينات لتطوير إدراك المسافة ؟			
٧	هل تستخدم في وحدتك التدريبية تمارينات لتطوير إدراك الزمن ؟			
٨	هل تستخدم في وحدتك التدريبية تمارينات لتطوير إدراك الاتجاه ؟			
٩	هل يعتبر عامل الخبرة هام ومؤثر لدي اللاعبين في زيادة التوقع الحركي ؟			

مرفق رقم (٢)

اختبارات متطلبات التوقع الحركي البدنية :

أ - اختبار العدو ٢٠ م

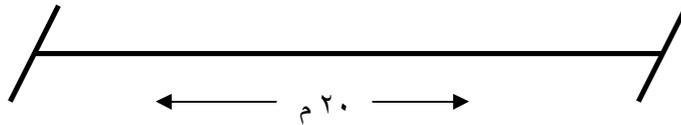
الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

- الأدوات** : طريق ممهد للجري ، يرسم خطان المسافة بينهم ٢٠ م ، ساعة إيقاف
- مواصفات الأداء** : يقف اللاعب خلف خط البداية متخذ وضع البدء العالي ، عند سماع الإشارة يتم العدو في خط مستقيم إلي أن يتجاوز خط النهاية .
- تعليمات الأداء** :
- العدو في خط مستقيم
 - غير مسموح بالبدء المنخفض
 - يعطي لكل لاعب ثلاث محاولات ، يتم حساب أفضل محاوله

التسجيل

: يسجل للاعب أفضل زمن حققه في المحاولات الثلاث وذلك لأقرب ١ / ١٠ ث

(٥٤ : ١٤٦)



ب - اختبار الجري الزجراجي

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة

الأدوات :

ساعة إيقاف ، يخطط الملعب كما هو موضح بالشكل

مواصفات الأداء :

يقف اللاعب عند نقطة البداية ، عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب نحو الدائرة

رقم (١) ليلامسها بيده اليمني ، ثم يتجه نحو الدائرة رقم (٢) ليلامسها بيده

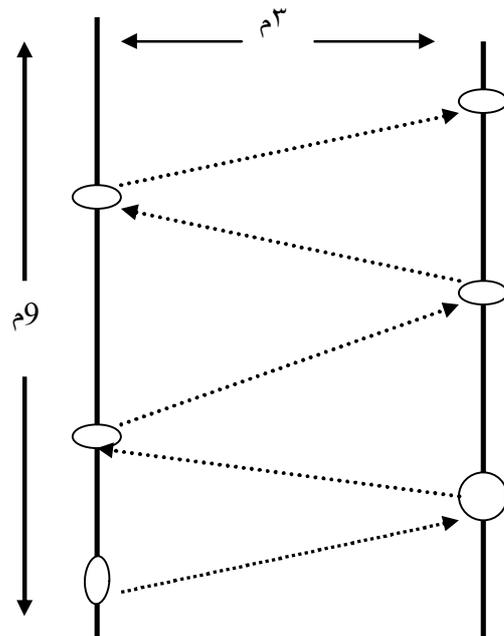
أيسري ، وهكذا حتى الدائرة الخامسة حيث يتوقف حساب الزمن عند ملامسته لها

ويحسب له الزمن الذي استغرق في أداء الاختبار

التسجيل :

- البنات ١٠٠ نقطة عن ٥.٠ ثوان .
- البنين ١٠٠ نقطة عن ٤.٥ ثوان .
- تضاف نقطتان لكل ٠.١ ث أقل من المعدلات السابقة
- يخصم نقطتان لكل ٠.١ ث تزيد عن المعدلات السابقة .

(١٩٥ : ٥٤)



ج - اختبار الدوائر الرقمية

الغرض من الاختبار :

قياس توافق العينين والرجلين

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر علي أن يكون قطر كل منهما ٦٠ سم

، ترقم الدوائر كما هو بالشكل

الإجراءات :

يتخذ المختبر وضع الوقوف داخل الدائرة رقم (١)

وصف الأداء :

عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين معا إلي الدائرة رقم (٢) ثم إلي

الدائرة رقم (٣) حتى الدائرة رقم (٨) يتم ذلك بأقصى سرعة

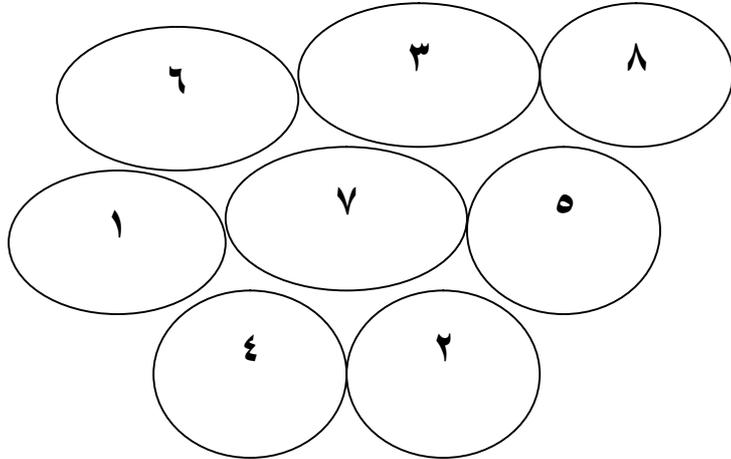
تعليمات الاختبار :

- يجب أن تكون الأرقام واضحة داخل كل دائرة
- يجب الوثب بالقدمين معا إلي كل دائرة
- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط ويتم تسجيل الزمن الذي استغرقه

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

(٥٣ : ٣٢٩)



د - اختبار رمى الكرات على الحائط

الغرض من الاختبار :

توافق العين واليد والكرة

الأدوات :

حائط ، ٢٠ كرة تنس ، استمارة تسجيل ، خط للرمي يبعد ٣ م عن الحائط .

مواصفات الأداء :

يقف اللاعب خلف خط الرمي ومواجه الحائط ثم يقوم برمي الكرات واستقبالها

تبعاً للاتي :

١- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد

٢- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد

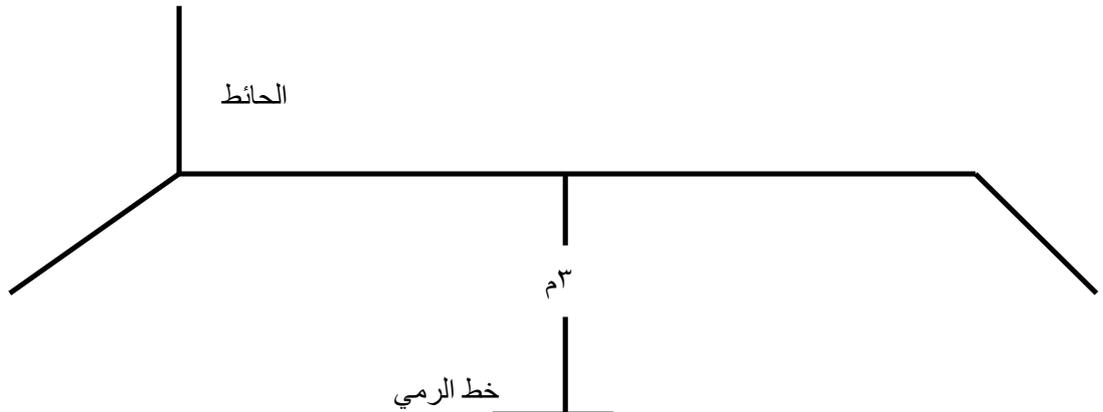
٣- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليسرى

٤- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليمنى

التسجيل :

يحسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة

(٧ : ٤٦٥)



هـ - اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة

الغرض من الاختبار :

قياس الدقة

الأدوات :

حائط ، ١٠ كرات يد ، استمارة تسجيل ، خط رمي علي بعد ٥ م ، يرسم علي الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها (٦٠ × ٨٠ سم) ، (٤٠ × ٦٠ سم) ، (٢٠ × ٤٠ سم) عرض الخط ٥ سم وتكون الخطوط داخل المقياس الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ١٨٠ سم

مواصفات الأداء :

يقف اللاعب خط الرمي ومواجه الحائط ثم يقوم بالتصويب لمحاولة إصابة المستطيل

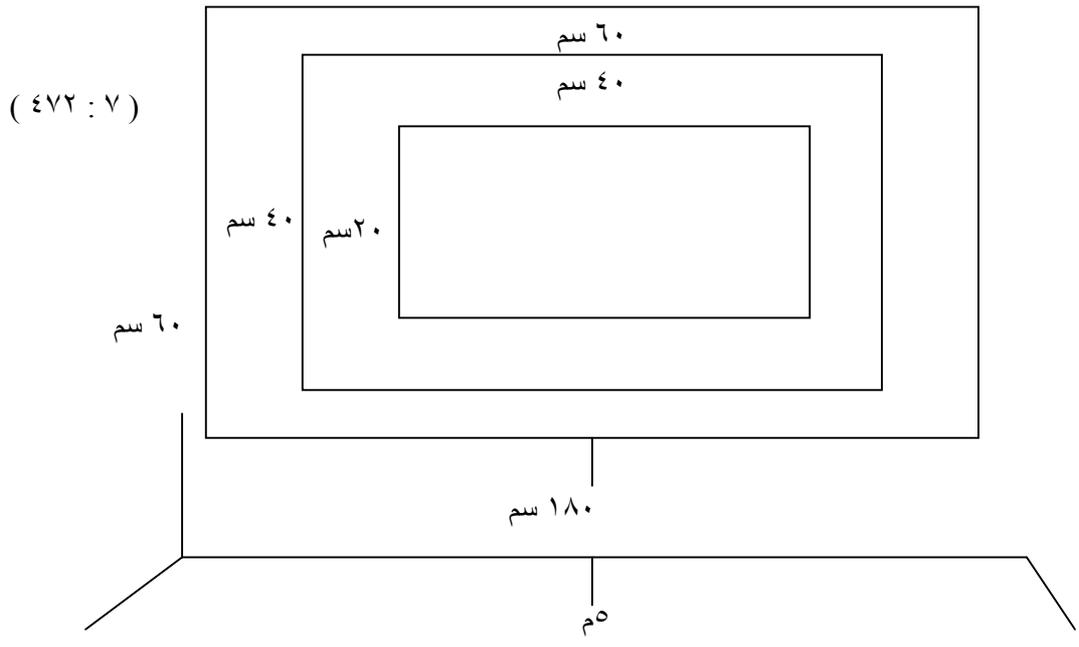
الأصغر في ضوء الآتي :

١- خمس تصويبات باليد اليمني

٢- خمس تصويبات باليد اليسرى

التسجيل :

- إذا أصيب المستطيل الداخلي يحسب للاعب ٣ درجات
- إذا أصيب المستطيل المتوسط يحسب للاعب ٢ درجة
- إذا أصيب المستطيل الخارجي يحسب للاعب ١ درجة
- إذا خرجت الكرة خارج الثلاث مستطيلات يحسب صفر للاعب
- بحد أقصى ٣٠ درجة ٨٠سم



ر - اختبار الوثب العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة الانفجارية للرجلين

الأدوات المستخدمة :

شريط قياس ، طباشير ملون

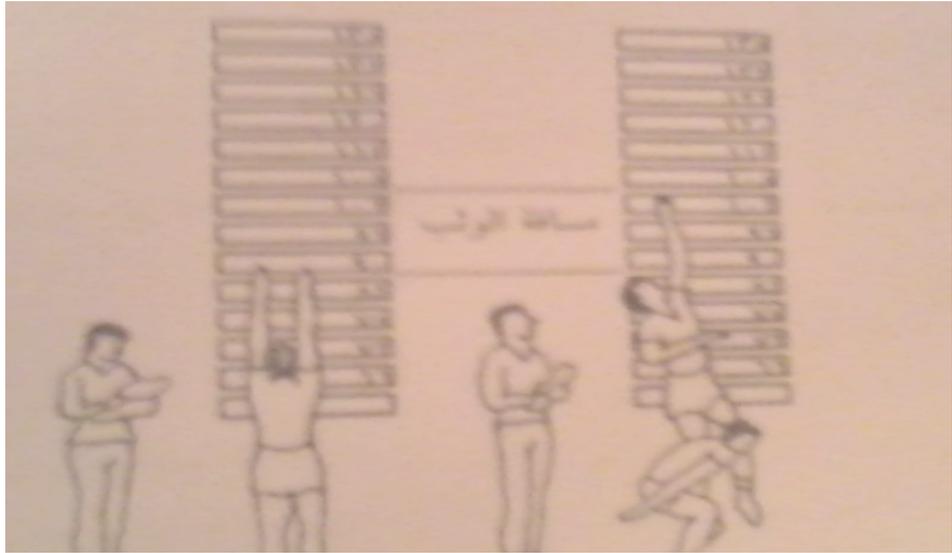
مواصفات الأداء :

- يقف اللاعب مواجه للحائط والقدمان ملتصقتان بالأرض ومتباعدتان قليلا باتساع الحوض
- يقوم اللاعب برفع الذراع الممسكة بقطعة الطباشير لأقصى ما يمكن ويضع علامة بقطعة الطباشير ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب لأعلي لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراع الممسكة بقطعة الطباشير عاليا ويتم وضع علامة أخرى .

التسجيل :

يتم أداء الاختبار ثلاث مرات ويسجل أفضل مسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية

(٥٤ : ١١٧) (٥٣ : ٣٠٤)



ز - اختبار زمن الاستجابة

اختبار الاستجابة للأربع اتجاهات

الغرض من الاختبار :

قياس زمن الاستجابة

الأدوات :

ساعة إيقاف ، استمارة تسجيل ، يرسم مربع علي الأرض طول ضلعه ٤.٧٥ م

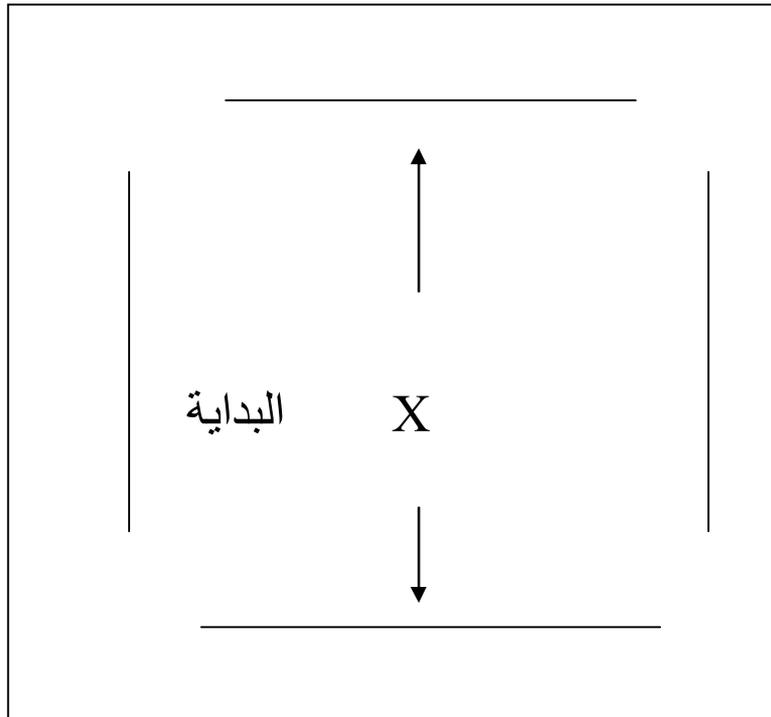
مواصفات الأداء :

يقف اللاعب في منتصف المربع ويركز النظر علي اليد اليمني للمدرب ، وعندما يعطي المدرب إشارة البدء في التحرك يتحرك اللاعب في الاتجاه الذي يشير إليه المدرب .

التسجيل :

يضغط المدرب علي ساعة التوقيت عندما يتحرك اللاعب في الاتجاه الصحيح ويتم إيقاف الوقت في نهاية كل اتجاه ويكرر ذلك في الاتجاهات الاخرى الموضحة بالشكل ويؤخذ زمن كل اتجاه علي حده ويتم وضع الدرجة تبعا لتجميع زمن الاتجاهات الأربعة .

(٤٨ : ١٤٨)



و - اختبار قوة القبضة

الغرض من الاختبار :

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى

الأدوات المستخدمة :

جهاز مانوميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن

وصف الأداء :

- يمسك المختبر المانوميتر بقبضة اليد
- يقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على المانوميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة

تعليمات الاختبار :

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو شيء خارجي
- يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى

حساب الدرجات :

- يعطى للمختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له نتائج أفضلهما .

(٨٤)



مرفق رقم (٣)

اختبارات متطلبات التوقع الحركي الإدراكية
باستخدام برنامج Vienna test system
(اختبار قياس القدرة علي توقع الوقت – السرعة – المسافة المقطوعة لهدف
متحرك)

❖ تطبيق:

يستخدم هذا الاختبار لتقدير سرعة وحركة الأجسام في الفضاء .

❖ النظرية الخلفية:

للتوقع الحركي وظيفة هامة في العديد من مجالات الحياة الحديثة وهو قدرة الفرد علي تصور تأثير الحركة وتقدير صحيح لحركة الأجسام في الفضاء .
وكان من الصعب القدرة علي تقدير وتقييم التوقع الحركي للأجسام المتحركة بالطرق التقليدية ولذلك تم تطوير اختبار ZBA كجزء من نظام اختبار فينا .



(برنامج Vienna Test System)

• وصف طريقة الأداء علي الاختبار :

- ١- تظهر كرة من أماكن مختلفة من الشاشة
- ٢- تسير الكرة بسرعة منتظمة وتظهر الكرة مرة بسرعة كبيرة وأخرى متوسطة أو ضعيفة .
- ٣- تكون للكرة ثلاث أشكال أثناء سيرها فتسير في خط مستقيم أو تسير بشكل منحنى أو تسير بشكل تموجي .
- ٤- لحظة ظهور الكرة يطلب من اللاعب التتبع البصري لها حيث إنها تختفي بعد فترة من سير الكرة ثم يظهر خطين مرسومين بالون الأحمر .
- ٥- يطلب من اللاعب توقع زمن وصول الكرة للخط الأحمر رقم ٢ ثم يقوم اللاعب أثناء لحظة التوقع بالضغط علي المفتاح الأسود ٨ .
- ٦- كما يطلب من اللاعب توقع المكان الذي وصلت إليه الكرة بالضغط علي المفتاح الأحمر أو الأخضر لتحريك السهم (يميناً أو يساراً) أو (اعلي أو أسفل) ثم يضغط اللاعب علي المفتاح الأسود لتثبيت المكان .
- ٧- يعطي للاعب درجات علي توقع الزمن ودرجات علي توقع الحركة للكرة .
- ٨- تعرض النتائج بعد انتهاء اللاعب من جميع مراحل الاختبار .
- ٩- يظهر بعد ذلك أمر لطباعة نتائج كل لاعب علي حدي .



(طريقة الأداء علي الاختبار)

❖ احتساب النقاط :

- توقع الوقت : يتم قياس الوقت الخطأ والفارق الزمني بين الوقت الخطأ والأصلي في أجزاء من الثانية .
- توقع الاتجاه : يتم قياس الموقع الخطأ من انحرافه عن الموقع الصحيح في البكسل .

❖ الدقة :

درجة الثقة التي يتم الحصول عليها عالية جدا فهي كما يلي :

- إجمالي متوسط انحراف الاتجاه $R = 0.76$
 - متوسط انحراف المسار الخطي $R = 0.69$
 - متوسط انحراف الاتجاه للمسار المعقد $R = 0.72$
 - متوسط انحراف الاتجاه للمسار المنحني $R = 0.62$
- * أما درجة الثقة بالنسبة لتوقع الوقت عالية جدا فهي تتراوح بين
($R = 0.92$: $R = 0.98$) .

ZBA Time/Movement Anticipation

New languages: BUL, CSY, HUN

H. Bauer, G. Guttman, M. Trimmel, M. Leodolter and U. Leodolter
© SCHUHFRIED GmbH

Novel test for the appraisal of the ability to measure speed and movement in space. This ability is especially relevant in traffic psychology.

Application:

Estimate of speed and movement of objects in space.

Main areas of application: psychology, aviation psychology, sport psychology

Theoretical background:

An important function in many areas of modern life is an individual's ability to imagine the effect of a movement and correctly estimate the movement of objects in space. In traffic psychology, aviation psychology and sport this skill is particularly important. Since the ability to estimate movement is hard to assess by conventional methods, the ZBA test was developed as part of the Vienna Test System.

Administration:

A green ball appears on the screen, moving slowly. At an unpredictable moment the ball disappears and two red lines appear. One line passes through the point at which the ball has just disappeared. The other is the target line. Anticipation of time is measured by instructing the respondent to indicate when the ball will reach the target line; he does this by pressing a button at what he considers to be the appropriate moment.

To measure anticipation of movement, the respondent is additionally asked to indicate the point at which the ball will cross the target line. This is done by means of two keys that control an arrow on the screen. The respondent receives feedback only during the instruction phase; no feedback is given during the test phase.

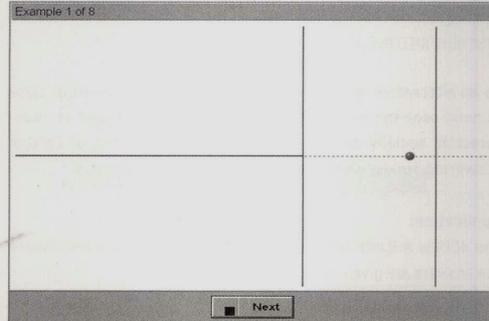
In both the long form S1 and the short form S2 the tasks vary in difficulty.

Test forms:

There is a long form (S1) with 48 items, a short form (S2) with 12 items, a linear form (S3) with 8 items, and a linear form for time estimation only (S4) with 30 items.

Scoring:

Anticipation of time: the time error is measured as the time difference (accurate to hundredths of a second). Anticipation of movement: the position error is measured as the deviation from the correct position, in pixels. It is calculated only for test forms S1 to S3.

**Reliability:**

Reliabilities (internal consistency) obtained for the long form, particularly for anticipation of time, are very high, ranging from $r=0.92$ to $r=0.98$. Reliabilities (internal consistency) for anticipation of movement in the long form are as follows: Median direction deviation overall $r=0.76$, Median direction deviation for linear path $r=0.69$, Median direction deviation for complex path $r=0.72$, Median direction deviation for sinusoidal path $r=0.62$.

Validity:

Validity studies are currently available for a precursor version of the test. The results of an evaluation study involving a driving test show that in real-life traffic situations the overestimation of distance causes more problems than underestimation of distance.

Norms:

Norm samples varying in size between $N=271$ and $N=433$ are available for all forms of the test; some norms are also available separated by age and gender.

Testing time:

Between 5 and 25 minutes (including instruction and practice phase), depending on test form.

مرفق رقم (٤)
اختبارات الأداء المهاري

أ - اختبار حائط الصد الهجومي

الغرض من الاختبار :

قياس مهارة حائط الصد الهجومي

الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة طائرة قانوني ، ١٥ كرة طائرة ، استمارة تسجيل

مواصفات الأداء :

يقف المدرب فوق منضده لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق ، يقوم كل لاعب

بأداء مهارة حائط الصد الهجومي من الثلاث مراكز (٢ ، ٣ ، ٤) وتعطي راحة ٣٠ ث بعد كل

خمس محاولات ، الحد الأقصى لعدد المحاولات (١٥) محاولة وبذلك يكون الحد الأقصى لدرجة

المحاولات ٤٥ درجة

التسجيل :

يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الأخر ويحسب المجموع الكلي لكل

(٥ : ٣٦)

مركز ، ثم المجموع الكلي للمركز الثلاثة .

P			P			P		
T			T			T		
٣	2	1	١	٣	٢	١	٢	٣

(P = لاعب)

(T = مدرب)

ب - اختبار حائط الصد الدفاعي

الغرض من الاختبار :

قياس مهارة حائط الصد الدفاعي

الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة طائرة قانوني ، ١٥ كرة طائرة ، استمارة تسجيل

مواصفات الأداء :

يقف المدرب فوق منضده لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق ، يقوم كل لاعب

بأداء مهارة حائط الصد الهجومي من الثلاث مراكز (٢ ، ٣ ، ٤) وتعطي راحة ٣٠ ث بعد كل

خمس محاولات ، الحد الأقصى لعدد المحاولات (١٥) محاولة وبذلك يكون الحد الأقصى لدرجة

المحاولات ٤٥ درجة .

التسجيل :

يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الأخر ويحسب المجموع الكلي لكل مركز ، ثم
المجموع الكلي للمركز الثلاثة . (٥ : ٣٨)

٣	٢	١	٢	٣	٢
T			T		
P			P		

(P = لاعب)

(T = مدرب)

ج - اختبار الدفاع عن الملعب

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة اللاعب علي أداء مهارة الدفاع عن الملعب

الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة طائرة ، تخطيط الملعب كما هو بالرسم ، ٣٠ كرة طائرة ، منضدة

طريقة الأداء :

يقوم المدرب بالضرب وتوجيه الكرة الي اللاعب حسب المنطقة التي يقف فيها

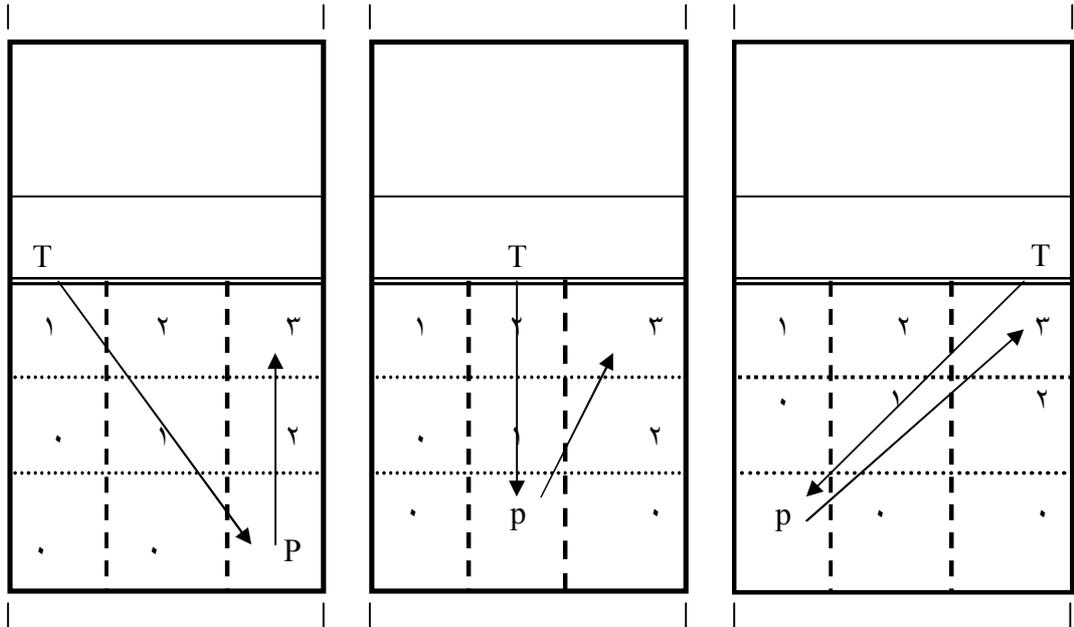
(١ ، ٢ ، ٥) ، يقوم اللاعب بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة الي مركز (٢) .

التسجيل :

يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب ، ويحسب المجموع

الكلي لكل مركز ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاث (حيث يكون لكل لاعب ٥

محاولات من كل مركز) . (٤٠ : ٥) (١٨٨ : ٤٥)



(P = لاعب)

(T = مدرب)

مرفق رقم (٥)

أ - استمارة تسجيل اختبارات متطلبات التوقع الحركي البدنية لفريق الكرة الطائرة

م	الاسم	السرعة الانتقالية	الرشاقة	توافق		الدقة		سرعة استجابة	قوة انفجارية		قوة القبضة	
		عدو ٢٠م		جري زجراجي	دوائر رقمية	رمي الكرات علي الحائط	اليد اليميني		اليد اليسري	اليد اليميني	اليد اليسري	الوثب العمودي
١												
٢												
٣												
٤												
٥												
٦												
٧												
٨												
٩												
١٠												
١١												
١٢												

تابع مرفق رقم (٥)
 ب - نموذج لاستمارة تسجيل درجات اختبار القدرات الإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي
 باستخدام برنامج Vienna Test System

متوسط انحراف الاتجاه			متوسط انحراف الوقت			الاسم
T	PR	Raw score	T	PR	Raw score	
						اللاعب ١
						اللاعب ٢
						اللاعب ٣
						اللاعب ٤
						اللاعب ٥
						اللاعب ٦
						اللاعب ٧
						اللاعب ٨
						اللاعب ٩
						اللاعب ١٠
						اللاعب ١١
						اللاعب ١٢

تابع مرفق رقم (٥)

ج - استمارة تسجيل اختبارات الأداء المهاري لفريق الكرة الطائرة

الدفاع عن الملعب				حائط الصد								الاسم	م
أداء الدفاع عن الملعب				أداء حائط الصد الدفاعي				أداء حائط الصد الهجومي					
المجموع	مركزه	مركز ٦	مركز ١	المجموع	مركزه	مركز ٣	مركز ٢	المجموع	مركزه	مركز ٣	مركز ٢		
													١
													٢
													٣
													٤
													٥
													٦
													٧
													٨
													٩
													١٠
													١١
													١٢

مرفق رقم (٦)

تمريبات البرنامج التدريبي

أولا تمرينات الإحماء:

م	التمرين
١	(وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة
٢	(وقوف) الجري للأمام
٣	(وقوف) الجري للأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا
٤	(وقوف) الجري للأمام مع تبادل لمس العقبين
٥	(وقوف) تبادل الجري الجانبي يمينا ويسارا
٦	(وقوف) الجري الجانبي
٧	(وقوف) الجري للأمام مع تبادل دوران الذراعين
٨	(وقوف) الجري الظهري مواجه الملعب
٩	(وقوف) الجري الزجراجي
١٠	(وقوف) الوثب في المكان وثبات متتالية
١١	(وقوف) الوثب للأمام ثلاث وثبات والعودة بالجري
١٢	(وقوف) مسك طرفي حبل . الحبل خلف الجسم (الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام
١٣	(وقوف) مسك طرفي حبل . الحبل أمام الجسم (الوثب في المكان مع دوران الحبل للخلف
١٤	(وقوف) الوثب بالقدمين معا مع التقدم للأمام
١٥	(وقوف) الحجل بالقدم اليمنى بطول الملعب
١٦	(وقوف) الحجل بالقدم اليسرى بطول الملعب
١٧	(وقوف) الطعن جهة اليمين
١٨	(وقوف) ثني الجذع أماما أسفل مع الضغط لأسفل
١٩	(وقوف) تقدم القدم اليمنى للأمام (ثني الجذع أماما أسفل مع الضغط لأسفل
٢٠	(وقوف) تقدم القدم اليسرى للأمام (ثني الجذع أماما أسفل مع الضغط لأسفل
٢١	(وقوف) تبادل ثني الجذع يمينا ويسارا
٢٢	(وقوف) تبادل دوران الجذع
٢٣	(وقوف) الذراعين جانبيا (دوران الذراعين للأمام
٢٤	(وقوف) الذراع مائلا عاليا والاخري خلفا (دوران الذراعين
٢٥	(وقوف) تشبيك الكفين أمام الجسم (فرد الذراعين أماما
٢٦	(وقوف) تبادل ثني الرقبة أماما وخلفا
٢٧	(وقوف) تبادل دوران الرأس
٢٨	(وقوف) تبادل ثني الرقبة يمينا ويسارا

ثانيا : تمارينات لتطوير متطلبات التوقع الحركي البدنية

أ – تمارينات السرعة الانتقالية :

م	التمرين
٢٩	(وقوف) الجري للأمام لمسافة ٣ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣٠	(وقوف) الجري للخلف لمسافة ٣ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣١	(وقوف) الزجراجي بين خطين المسافة بينهم ٤.٥ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣٢	(وقوف) الجري للأمام لمسافة ٦ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣٣	(وقوف) الجري للخلف لمسافة ٦ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣٤	(وقوف) الجري للأمام لمسافة ٩ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣٥	(وقوف) الجري للخلف لمسافة ٩ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣٦	(وقوف) الجري للأمام لمسافة ١٨ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣٧	(وقوف) الجري للخلف لمسافة ١٨ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣٨	(وقوف) الجري الجانبي لمسافة ٣ م بأقصى سرعة / أقل من القصوى / بسرعة عالية
٣٩	(وقوف) الجري للأمام لمسافة ٦ م بأقصى سرعة ، ثم الجري للخلف لمسافة ٦ م ، فالجري للأمام لمسافة ٩ م ثم الجري للخلف لمسافة ٩ م بأقصى سرعة ، فالجري للأمام لمسافة ٣ م ثم الجري للخلف لمسافة ٣ م ، فالجري للأمام لمسافة ٦ م ، فالجري للخلف لمسافة ٦ م ، فالجري للأمام لمسافة ٣ م ثم الجري للخلف لمسافة ٣ م بأقصى سرعة .

ب – تمارينات سرعة رد الفعل :

٤٠	(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة وعند سماع الصفارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٦ م
٤١	(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة وعند سماع الصفارة يتم الجري الخلفي بأقصى سرعة مسافة ٦ م
٤٢	(وقوف) الجري للأمام بأقصى سرعة وعند سماع الصفارة يتم الوقوف في المكان وعند سماع صفارة أخرى يتم الجري مع التكرار
٤٣	(وقوف) الوثب عاليا مع ضم الركبتين علي الصدر وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٩ م
٤٤	(رقود . في المنطقة الهجومية) الجلوس من الرقود عند سماع الإشارة يتم الجري مسافة ٣ م ثم القيام بالوثب عاليا أمام الشبكة
٤٥	(انبطاح . في المنطقة الهجومية) رفع الجذع عاليا خلفا عند سماع الإشارة يتم الجري مسافة ٣ م ثم القيام بالوثب عاليا أمام الشبكة
٤٦	(وقوف) الجري في المكان بالإيقاع وعند رؤية الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة مسافة ٦ م

٤٧	(وقوف) الجري عكس إشارة المدرب
٤٨	(وقوف) الجري في المكان وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري للأمام بأقصى سرعة وعند سماع الإشارة الثانية يثبت اللاعب في مكانه ويقوم بأداء تمرين الجلوس من الرقود وعند سماع الإشارة الثالثة يقوم اللاعب بالجري للأمام بأقصى سرعة وعند سماع الإشارة الرابعة يقف اللاعب في المكان لاستقبال كرة يتم ضربها بواسطة المدرب .

ج- تمارين الرشاقة :

م	التمرين
٤٩	(وقوف . مواجهة علامات علي الأرض) التحرك بين العلامات بقدم وراء الاخرى للأمام
٥٠	(وقوف . مواجهة علامات علي الأرض) التحرك بين العلامات بقدم وراء الاخرى للأمام ثم أداء الوثبة المقوسية عند نهاية العلامات
٥١	(وقوف . مواجهة علامات علي الأرض) التحرك بين العلامات بقدم وراء الاخرى للأمام ثم أداء الوثبة المقوسية عند نهاية العلامات ثلاث وثبات متتالية
٥٢	(وقوف عند علامة البداية) التحرك للأمام ثم التحرك الجانبي بين الأقماع والعودة لعلامة البداية بأقصى سرعة
٥٣	(وقوف عند علامة البداية) التحرك بين الأقماع علي شكل ٧ ، ٨ ثم العودة لنقطة البداية
٥٤	(وقوف في منتصف المسافة بين قمعين) التحرك بأقصى سرعة بين القمعين بخطوات جانبية
٥٥	(وقوف أمام سلم التدريب) التحرك بين خانات السلم بقدم وراء الاخرى بأقصى سرعة مع مراعاة رفع الركبتين عاليا
٥٦	(وقوف أمام سلم التدريب) الوثب بالقدمين معا للأمام بين خانات السلم بأقصى سرعة
٥٧	(وقوف أمام سلم التدريب) التحرك بين خانات السلم بقدم وراء الاخرى ثم الوثب بالقدمين معا
٥٨	(وقوف أمام سلم التدريب) التحرك بين خانات السلم بخطوات جانبية يمينا ويسارا بأقصى سرعة
٥٩	(وقوف أمام سلم التدريب) التحرك بين خانات السلم بخطوات جانبية يمينا للأمام بأقصى سرعة
٦٠	(وقوف أمام سلم التدريب) الوثب بالقدمين معا بين خانات السلم يمينا ثم يسارا للأمام بأقصى سرعة
٦١	(وقوف) الوثب عاليا مع ملامسة العقبين خلفا
٦٢	(وقوف) الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم الذراعين والقدمين معا
٦٣	(وقوف) الوثب عاليا مع دوران اللاعب حول نفسه

د- تمارين المرونة :

م	التمرين
٦٤	(انبطاح . تشبيك الذراعين خلف الرأس) رفع الجذع عاليا مع ضغط المنكبين خلفا بمساعدة الزميل
٦٥	(جلوس قرفصاء . الذراعين عاليا) ضغط المنكبين خلفا
٦٦	(جلوس طويل السند بالكفين علي الأرض ويشيران للخارج) ميل الجذع للأمام مع الاحتفاظ بالذراعين مفردتين
٦٧	(جثو افقي . الكفين يشيران للداخل) ثني الركبتين كاملا للوصول لوضع جلوس الجثو مع ثبات الكفين علي الأرض
٦٨	أ - (وقوف الظهر مواجه . ثني المرفق خلف الرأس) ضغط المرفق لأسفل ببطء ب- (وقوف مواجهة ظهر الزميل . مسك مرفق الزميل) ضغط المرفق لأسفل ببطء
٦٩	(وقوف فتحا . الذراعان أماما مع سند الكفين علي كتفي الزميل . ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)
٧٠	(وقوف فتحا الظهر مواجه . الذراعين عاليا لمسك رسغي الزميل) ثني الجذع لأسفل لحمل الزميل علي الظهر
٧١	(جلوس قرفصاء الركبتين للخارج تلامس باطني القدم . الكفين علي الركبتين) ضغط الكفين علي الركبتين
٧٢	(جلوس طويل فتحا . الرجل اليمني عرضا في اتجاه الحوض مسك الساق اليمني باليد اليمني ومشط القدم باليد اليسري) عمل دورنات بالقدم
٧٣	(جلوس طويل فتحا . الرجل اليمني عرضا في اتجاه الحوض مسك الساق اليمني باليد اليمني ومشط القدم باليد اليسري) ثني ومد الكاحل
٧٤	(وقوف مواجهة حائط) ثبات اليدين علي الحائط والضغط علي الجذع للأمام
٧٥	(وقوف نصفا . تشبيك الذراعين خلف الرأس) ثني الجذع أماما أسفل مع لمس الرأس للركبتين

هـ تمارين القدرة الانفجارية :

٧٦	(وقوف . مسك طرفي حبل خلف الجسم) الوثب عاليا مع دوران الذراعين للأمام
٧٧	(وقوف . أمام حاجز) القفز بالقدمين من اعلي الحاجز
٧٨	(وقوف نصفا . ثني الركبتين) الوثب عاليا مع فرد القدمين والهبوط في شكل الوضع الابتدائي
٧٩	(وقوف . مسك كرة بين القدمين) الوثب لأعلي باستمرار
٨٠	(وقوف . الكرة بين القدمين . مسك ثقل) الوثب لأعلي باستمرار دون ارتداد
٨١	(وقوف . وضع ثقل علي الكتفين) تبادل ثني وفرد الركبتين
٨٢	(وقوف . تثبيت القدمين في طرف إسنك والطرف الآخر مثبت في مستوي الأرض) الوثب لأعلي في المكان

٨٣	(وقوف . تثبيت القدمين في طرف أستاذك والطرف الآخر مثبت في مستوى الأرض) الوثب لأعلي وللأمام
٨٤	(وقوف . مسك كرة طبية باليدين خلف الرأس) تقوس الجذع للخلف ثم رفع الجذع أماما عاليا مع رفع الذراعين عاليا لرمي الكرة للأمام لأبعد مسافة
٨٥	(وقوف . مسك كرة طبية باليدين خلف الرأس) ثني الجذع للأمام ثم تقوس الجذع للخلف مع رفع الذراعين عاليا لرمي الكرة للخلف لأبعد مسافة
٨٦	أ – (وقوف فتحا مواجه . حمل كرة طبية خلف الظهر) قذف الكرة من خلف الظهر ب – (وقوف فتحا مواجه) التقاط الكرة المقذوفة
٨٧	(وقوف حمل كرة فوق احد الذراعين فوق الكتف) تبادل دفع الكرة عاليا ولقفيها
٨٨	(وقوف حمل كرة بالذراعين أمام الصدر) تبادل دفع الكرة للأمام بالذراعين

ر- تمارينات التوافق :

٨٩	يقوم اللاعب بأداء مهارة التمرير من اعلي لنفسه مع السير للأمام
٩٠	يقوم اللاعب بأداء مهارة التمرير من اسفل لنفسه مع السير للأمام
٩١	قيام اللاعب بالقفز من علي حاجز ثم يقوم بالوثب عاليا أمام الشبكة لصد كرة
٩٢	قيام اللاعب بالقفز من علي حاجز ثم الوقوف العميق لاستقبال كرة مضروبة من قبل المدرب
٩٣	وقف اللاعب أمام الحائط علي بعد (٥) أمتار وخلف الخط المرسوم على الأرض ويقوم برمي الكرة لمرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها
٩٤	يقوم اللاعب بتكرار التمرين نفسه لكن يرمي الكرة باليد اليمنى ويستقبلها بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى
٩٥	يقف اللاعب موجها للحائط على بعد قدم واحد (٤٠) سم من الحائط مع رفع اليدين عاليا ، يبدأ اللاعب بثني الركبتين قليلا ثم يثب عاليا ويلمس الحائط في أقصى ارتفاع تصل إليه اليد.
٩٦	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا
٩٧	(وقوف ثني الركبتين . ظهر الكفين أمام الصدر) الوثب لأعلي في المكان مع رفع الذراعين عاليا
٩٨	(وقوف . مسك كرة) قذف الكرة لأعلي واستلامها
٩٩	(وقوف . مسك كرتين) قذف الكرتين لأعلي ولقفيهما
١٠٠	(وقوف . مسك كرتين) قذف الكرتين لأعلي ولمس الأرض باليدين والوقوف لمسك الكرتين

ز- تمارينات الدقة :

م	التمرين
١٠١	يقوم المدرب برسم دوائر متداخلة علي الحائط ويطلب من اللاعب بأداء مهارة التمرير من اعلي في تلك الدوائر
١٠٢	يكرر التمرين السابق ولكن يطلب من اللاعب أداء مهارة التمرير من أسفل
١٠٣	يقوم المدرب بوضع هدف في المنطقة الهجومية وليكن قمع ويطلب من اللاعب استقبال الكرات المضروبة من ملعب المنافس وتوجيهها نحو الهدف ويكرر التمرين مع تغير مكان الهدف
١٠٤	يقوم اللاعب بمسك كرة أمام الصدر ويطلب منه القفز عاليا ورمي الكرة باليدين في المنطقة التي يقوم المدرب بتحديدتها
١٠٥	يقف المدرب علي سلم التدريب في ملعب المنافس متخذ وضع الضرب الساحق ويطلب من اللاعب أداء مهارة الصد مع توجيه الكرة التي يتم صدها إلي المنطقة التي يحددها المدرب داخل ملعب المنافس
١٠٦	يقف المدرب علي سلم التدريب ويطلب من اللاعب عند سماع الإشارة يتوجه اللاعب لمركز (٦) ويقوم بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة التي يتم استقبالها نحو الدائرة التي تم رسمها في مركز (٢)

ثالثا : تمارين لتطوير متطلبات التوقع الحركي الإدراكية (الوقت – السرعة – المسافة) المرتبطة بالأداء المهاري :

أ تدريبات الإدراك السمعي لتطوير إدراك الوقت وإدراك الاتجاه :

م	التمرين
١٠٧	(وقوف .الجري في المكان) عند سماع صفارة يتم القفز عاليا مع ضم الركبتين علي الصدر
١٠٨	(وقوف) الوثب الخفيف في المكان وعند سماع الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة حتى نهاية الملعب
١٠٩	(وقوف) الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم القدمين وعند سماع الإشارة يتم الجري بسرعة حتى خط الهجوم والرجوع ظهرا بسرعة
١١٠	(وقوف . داخل ملعب الكرة الطائرة) الجري طولا وعند سماع الإشارة يقف اللاعب ويأخذ وضع الدفاع العميق
١١١	يقف المدرب داخل ملعب الكرة الطائرة مواجه اللاعب ويقوم بقذف كرات مرة اتجاه اليمين وأخري في اتجاه اليسار ويطلب من اللاعب عند سماع إشارة الاتجاه يتوجه اللاعب لمكان الكرة ويقوم بامساك الكرة
١١٢	يقسم المدرب المنطقة الهجومية إلي ثلاث مناطق (ا ، ب ، ج) ويقف اللاعب في مركز (٦) ويطلب منه عند سماع صفارة واحدة تقوم المنطقة (ا) بضرب الكرة علي اللاعب ويطلب منه استقبال الكرة وتوجيهها لمركز (٣) وعند سماع صفارتين تقوم المنطقة (ب) بضرب الكرة وعند سماع ثلاث صفارات تقوم المنطقة (ج) بضرب الكرة علي أن توجه الكرات التي يتم استقبالها إلي مركز (٣)
١١٣	يقوم المدرب بترقيم المنطقة الخلفية (١ ، ٦ ، ٥) وعند سماع النداء علي رقم يتوجه اللاعب بسرعة نحو تلك المنطقة ويأخذ اللاعب وضع الدفاع المناسب لهذه لمنطقة ومكان المدرب
١١٤	يقوم اللاعب بتمرين الجلوس من الرقود خارج حدود الملعب ويطلب من اللاعب عند سماع صفارة يجري اللاعب لمركز (١) ويقوم باستقبال الكرة المضروبة ويكرر التمرين مع سماع صفارتين يتوجه اللاعب لمركز (٥) وعند سماع ثلاث صفارات يتوجه اللاعب لمركز (٦) واستقبال الكرات المضروبة في تلك المناطق
١١٥	(وقوف) الجري طولا وعند سماع الإشارة يتم الوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا
١١٦	(وقوف) الجري عرضا أمام الشبكة وعند سماع الإشارة يتم الثبات ثم الوثب لأعلي مع رفع الذراعين عاليا
١١٧	(وقوف) يقف اللاعب أمام الشبكة وعند سماع لصفارة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد ثم الوثب العمودي ورفع الذراعين عاليا لأداء مهارة حائط الصد
١١٨	يقف المدرب في ملعب المنافس علي سلم التدريب ممسك بكرة علي الحافة العليا للشبكة ويطلب من اللاعب عند سماع صفارة يتم الوثب لأعلي مع وضع الكفين علي الجزء العلوي للكرة

١١٩	يكرر التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بأداء الوثب الخفيف في المكان وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالوثب عاليا مع لمس الكرة من اعلي عن طريق وضع الكفين علي الكرة
١٢٠	يواجه لاعبين بعضاهما أحدهما يقف في ملعب المنافس والآخر يقف داخل الملعب ويكون أحدهما ممسك بكرة وعند سماع الصفارة يقومان بالوثب عاليا ويسلم اللاعب الممسك بالكرة لزميله الكرة من اعلي الشبكة مع التكرار
١٢١	يقف المدرب علي سلم التدريب في ملعب المنافس ويطلب من اللاعب عند سماع الإشارة يوثب اللاعب لأعلي لصد كرة يقذفها المدرب إليه
١٢٢	يكرر التمرين السابق مع الطلب من اللاعب تغيير وضع الذراعين عند ملامسة الكرة لتغيير مكان سقوط الكرة في ملعب المنافس
١٢٣	يقف المدرب في ملعب المنافس مع تحديد ثلاث مناطق في المنطقة الهجومية للمنافس (ا ، ب ، ج) ويقوم المدرب بقذف الكرة لأعلي في اتجاه الحافة العليا للشبكة ويطلب من اللاعب عند سماع الإشارة الأولي يوثب لأعلي لصد الكرة وتوجيهها للمنطقة (ا) عن طريق ثني الكفين لأسفل ويكرر ذلك عند سماع الإشارة الثانية والثالثة توجه الكرات التي تم صدها للمنطقة (ب ، ج)
١٢٤	تحديد ثلاث أماكن علي الشبكة في المراكز (٢ ، ٣ ، ٤) ويطلب من اللاعب الجري في المكان وعند سماع صفارة يتم الاتجاه لمركز (٢) واتخاذ وضع الاستعداد لحائط الصد ثم الرجوع للخلف والقيام بالجري في المكان ويكرر التمرين عند سماع صفارتين وثلاث صفارات يتوجه اللاعب لمركزي (٣ ، ٤) واتخاذ وضع الاستعداد لحائط الصد

ب- تدريبات الإدراك البصري لتطوير إدراك الاتجاه والمكان :

م	التمرين
١٢٥	(وقوف) الجري بسرعة وعند رؤية الإشارة يتم تغيير اتجاه الجري بنفس اتجاه الإشارة
١٢٦	(وقوف) الجري بسرعة وعند رؤية الإشارة يثبت اللاعب في مكانه ويأخذ وضع الدفاع العميق
١٢٧	(وقوف) الجري عرضا وعند رؤية الإشارة يتخذ اللاعب وضع الدفاع العميق
١٢٨	يقوم المدرب بتفريم كل اتجاه وليكن ثلاث أماكن في المنطقة الخلفية وعند رؤية الإشارة يقوم اللاعب بالتحرك لهذا الاتجاه لاتخاذ وضع الدفاع العميق
١٢٩	يكرر التمرين السابق مع استقبال الكرات المضروبة في هذا الاتجاه
١٣٠	(وقوف) الجري طولا وعند رؤية الإشارة يتم الوثب لأعلي مع رفع الذراعين عاليا
١٣١	(وقوف . أمام الشبكة) الجري عرضا وعند رؤية الإشارة يتم الوثب لأعلي لأداء مهارة حائط الصد مع ثني الكفين لأسفل
١٣٢	(وقوف . أمام الشبكة) الجري في المكان وعند رؤية الإشارة يتم الوثب عاليا لأداء مهارة حائط الصد

١٣٣	(وقوف) الجري طولاً وعند رؤية الإشارة يتم الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عالياً وأداء مهارة حائط الصد
١٣٤	(وقوف) يقف اللاعب أمام الشبكة وعند رؤية الإشارة يتم اتخاذ وضع الاستعداد ثم الوثب العمودي ورفع الذراعين عالياً لأداء مهارة حائط الصد
١٣٥	يقف المدرب على سلم التدريب في ملعب المنافس ويقوم بقذف الكرة مرة بزاوية داخل الملعب وأخري تقذف خطي ويطلب من اللاعب عند رؤية إشارة نوع الضرب يتوجه اللاعب لصد الكرة
١٣٦	يقسم المدرب المنطقة الهجومية في ملعب المنافس إلى ثلاث مناطق (أ ، ب ، ج) ويكون اللاعب داخل الملعب ممسكاً بكرة أمام الصدر ويطلب من اللاعب عند رؤية الإشارة الأولى يوثب اللاعب لأعلى ورمي الكرة في المنطقة (أ) وعند رؤية الإشارة الثانية يوثب اللاعب لرمي الكرة في المنطقة (ب) وعند رؤية الإشارة الثالثة يوثب اللاعب لأعلى ويقوم برمي الكرة في المنطقة (ج)
١٣٧	تحديد ثلاث أماكن على الشبكة (٢ ، ٣ ، ٤) ويطلب من اللاعب عند رؤية الإشارة الأولى يتوجه اللاعب لصد كرة مضروبة خطي من مركز (٢) وعند رؤية الإشارة لثانية يتوجه اللاعب لمركز (٤) وصد كرة مضروبة بزاوية وعند رؤية الإشارة الثالثة يتوجه اللاعب لمركز (٣) وصد كرة ساقطة وتوجيهها داخل المنطقة الهجومية للمنافس

ج- تدريبات الإدراك السمعي – البصري لتطوير السرعة وإدراك المسافة والوقت :

م	التمرين
١٣٨	(وقوف) الوثب عالياً مع تبادل فتح وضم القدمين وعند سماع الإشارة يتم الجري بسرعة حتى خط الهجوم والرجوع ظهراً بسرعة
١٣٩	(وقوف . داخل ملعب الكرة الطائرة) الجري طولاً وعند سماع الإشارة يقف اللاعب ويأخذ وضع الدفاع العميق
١٤٠	يقف المدرب داخل ملعب الكرة الطائرة مواجه اللاعب ويقوم بقذف كرات مرة اتجاه اليمين وأخري في اتجاه اليسار دون تحديد الاتجاه ويطلب من اللاعب التوجه لمكان الكرة المتوقع لاستقبال الكرة
١٤١	يقسم المدرب المنطقة الهجومية إلى ثلاث مناطق (أ ، ب ، ج) ويقف اللاعب في مركز (٦) ويطلب منه عند سماع صفارة واحدة تقوم المنطقة (أ) بضرب الكرة على اللاعب ويطلب منه استقبال الكرة وتوجيهها لمركز (٣) وعند سماع صفارتين تقوم المنطقة (ب) بضرب الكرة وعند سماع ثلاث صفارات تقوم المنطقة (ج) بضرب الكرة على أن توجه الكرات التي يتم استقبالها إلى مركز (٣)

١٤٢	يقوم المدرب بتقييم المنطقة الخلفية (١ ، ٦ ، ٥) وعند سماع النداء علي رقم يتوجه اللاعب بسرعة نحو تلك المنطقة ويأخذ اللاعب وضع الدفاع المناسب لهذه لمنطقة ومكان المدرب مع استقبال الكرات التي يقوم المدرب بضربها في المركز المشار إليه ويطلب من اللاعب استقبال تلك الكرات وتوجيهها إلى المنطقة الهجومية التي يتم تحديدها
١٤٣	يقف اللاعب أمام زميله ويقوم بالخطو الجانبي لاستقبال الكرات التي يقوم الزميل بضربها بناء علي إشارة المدرب
١٤٤	يقف اللاعب علي بعد ٣م أمام المدرب ويقوم اللاعب بالخطو الأمامي والخلفي لاستقبال الكرات المضروبة من المدرب حسب إشارة المدرب
١٤٥	يقف المدرب في ملعب المنافس علي سلم التدريب من مركز (٢) ويقوم برمي الكرة داخل الملعب ويقوم اللاعب بالتحرك بسرعة في اتجاه الكرة ويقوم بمسكها
١٤٦	يكرر التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب باستقبالها عن طريق وضع الدفاع العميق
١٤٧	يقف المدرب في ملعب المنافس علي سلم التدريب من مركز (٢) ويقوم بضرب الكرة مع تحرك اللاعب حسب إشارة لمكان ضرب الكرة واستقبال الكرات المضروبة وتوجيهها لأي مكان في المنطقة الهجومية
١٤٨	يكرر التمرين السابق مع توجيه الكرات التي يتم استقبالها إلي منطقة محده في المنطقة الهجومية
١٤٩	يقف المدرب في ملعب المنافس علي سلم التدريب علي أن يتواجد داخل الملعب لاعبين أحدهما في مركز (١) والأخر في مركز (٥) ويقوم المدرب بضرب الكرة وتوجيهها مرة لمركز (١) وأخرى لمركز (٥) بالتبادل مع توجيه الكرات المستقبلية لمركز (٣)
١٥٠	يكرر التمرين السابق دون تحديد مكان توجه الكرة المضروبة فمثلا توجه كرتين مضروبتين علي مركز (١) وكرة مضروبة علي مركز (٥)
١٥١	يكرر التمرين السابق مع تحرك اللاعب حسب نوع الكرات المضروبة سواء كانت كرات مضروبة بعمق الملعب او كرات ساقطة في المنطقة الهجومية وذلك بناء علي إشارة المدرب
١٥٢	يقف المدرب علي سلم التدريب في ملعب المنافس ويطلب من اللاعب عند سماع الإشارة يوثب اللاعب لأعلي لصد كرة يقذفها المدرب إليه
١٥٣	يكرر التمرين السابق مع الطلب من اللاعب تغير وضع الذراعين عند ملامسة الكرة لتغير مكان سقوط الكرة في ملعب المنافس
١٥٤	يقف المدرب في ملعب المنافس مع تحديد ثلاث مناطق في المنطقة الهجومية للمنافس (ا ، ب ، ج) ويقوم المدرب بقذف الكرة لأعلي في اتجاه الحافة العليا للشبكة ويطلب من اللاعب عند سماع الإشارة الأولي يوثب لأعلي لصد الكرة وتوجيهها للمنطقة (ا) عن طريق ثني الكفين لأسفل ويكرر ذلك عند سماع الإشارة الثانية والثالثة توجه الكرات التي تم صدها للمنطقة (ب ، ج)

<p>تحديد ثلاث أماكن علي الشبكة في المراكز (٢ ، ٣ ، ٤) ويطلب من اللاعب الجري في المكان وعند سماع صفارة يتم الاتجاه لمركز (٢) واتخاذ وضع الاستعداد لحائط الصد ثم الرجوع للخلف والقيام بالجري في المكان ويكرر التمرين عند سماع صفارتين وثلاث صفارات يتوجه اللاعب لمركزي (٣ ، ٤) واتخاذ وضع الاستعداد لحائط الصد</p>	<p>١٥٥</p>
<p>يقسم اللاعبون لفرق ويتم إجراء مباريات بين تلك الفرق مع التركيز علي أداء مهارة الدفاع عن الملعب وتوقع أماكن سقوط الكرة واستقبالها ودقة توجيهها وأيضا التركيز علي أداء مهارة حائط الصد سواء كان حائط الصد الهجومي او الدفاعي</p>	<p>١٥٦</p>

مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول

الوحدة : الأولي / الثانية

زمن الوحدة الأولي : ٨٠ ق

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : متوسط

زمن الوحدة الثانية : ٩٠ ق

درجة الحمل : عالي

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة الأولى				الوحدة الثانية
	الوحدة الأولى	الوحدة الثانية		الوحدة الأولى	الوحدة الثانية	الوحدة الأولى	الوحدة الثانية					
(٢٣ ، ٢٢ ، ١٨ ، ١٧ ، ٣ ، ١)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة للاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	الأول	الأول	
٨٧ - ٥٠ - ٤٩ - ٣٩ - ٣٠ - ٢٩) (٩٠ - ٨٩ - ٨٨ -	١٥٠ث	٩٠ث		١٢	١٠	%٧٠	%٦٠	٢٥ق	٢٠ق			
١٢٧ ، ١٢٦ ، ١١٠ ، ١٣٠ ، ١٠٧) (١١١ ،						%٨٥	%٧٠	٤٥ق	٤٠ق			
إعادة الاستشفاء التهنئة والاسترخاء	—					٥ : ٣	%٣٠ %٥٠	%٣٠ %٥٠	١٠ق			١٠ق

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول

زمن الوحدة الثالثة : ٨٠ ق

زمن الوحدة الرابعة : ١١٠ ق

درجة الحمل : متوسط

درجة الحمل : أقصى

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

الوحدة : الثالثة / الرابعة

المكان : نادي ميت علوان

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة الرابعة				الوحدة الثالثة
	الوحدة الرابعة	الوحدة الثالثة		الوحدة الرابعة	الوحدة الثالثة	الوحدة الرابعة	الوحدة الثالثة					
(٢١ ، ١٦ ، ١٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة للاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	الإحماء	الأول	
٥٨ - ٥٧ - ٤٢ - ٣١ - ٣٣ - ٣٢) (٦٨ - ٦٦ - ٧٧ -	٢٤٠ث	٩٠ث		٢٠	١٠	%٧٥	%٦٠	٣٥ق	٢٠ق			الإعداد البدني
١١٦ ، ١١٥ ، ١٢٩ ، ١٢٨ ، ١٢٥) (%٩٥	%٧٠	٥٥ق	٤٠ق			
إعادة الاستشفاء التهديئة والاسترخاء	—			٥ : ٣	%٣٠ %٥٠	%٣٠ %٥٠	١٠ق	١٠ق	الختام			

وحدات البرنامج التدريبي

تابع مرفق رقم (٧)

الأسبوع : الثاني

زمن الوحدة الخامسة : ١١٠ ق

زمن الوحدة السادسة : ٩٠ ق

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

الوحدة : الخامسة / السادسة

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : عالي

درجة الحمل : متوسط

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار	شدة		الوحدة السادسة	الوحدة الخامسة				
	الوحدة السادسة	الوحدة الخامسة			الوحدة السادسة	الوحدة الخامسة						
(٢٢ ، ٢١ ، ١٧ ، ٨ ، ٢ ، ١)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ ق	١٠ ق	الإحماء	الأول	
(٣٨ - ٥٤ - ٥٣ - ٤١ - ٤٠ - ٣٨) (٩٨ - ٦٧ - ٨٠ - ٧٩)	٩٠ ث	١٥٠ ث		١٠	١٥	%٦٠	%٨٥	٢٥ ق	٣٠ ق			الإعداد البدني
(١٣٤ ، ١٤٠ ، ١٤٣ ، ١١٣) (١٢٠)				٥ : ٣	%٣٠	%٥٠	٤٥ ق	٦٠ ق	الإعداد المهاري			
إعادة الاستشفاء التهدئة والاسترخاء	—			٥ : ٣	%٣٠	%٥٠	١٠ ق	١٠ ق	الختام			الثاني

وحدات البرنامج التدريبي

تابع مرفق رقم (٧)

الوحدة : السابعة / الثامنة

الأسبوع : الثاني

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : أقصى

زمن الوحدة السابعة : ١٣٠ ق

درجة الحمل : عالي

زمن الوحدة الثامنة : ١١٠ ق

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر		
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة الثامنة				الوحدة السابعة	
	الوحدة الثامنة	الوحدة السابعة		الوحدة الثامنة	الوحدة السابعة	الوحدة الثامنة	الوحدة السابعة						
(٢٠ ، ١٩ ، ١٧ ، ٨ ، ٢ ، ٧)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	الإحماء	الثاني	الأول	
(٧٥ - ٧٧ - ٦١ - ٥٦ - ٤٥ - ٤٤) (١٠١ - ١٠٠ -	١٥٠ث	٢٤٠ث		١٢	٢٠	%٧٠	%٩٥	٣٠ق	٤٠ق				الإعداد البدني
(١١٧ ، ١١٤ ، ١٤٢ ، ١١٢ ، ١٠٩) (١١٨ ،						%٨٥	%٩٥	٦٠ق	٧٠ق				
إعادة الاستشفاء التهدئة والاسترخاء	—			٥ : ٣		%٣٠ %٥٠	%٣٠ %٥٠	١٠ق	١٠ق				الختام

وحدات البرنامج التدريبي

تابع مرفق رقم (٧)

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة التاسعة : ١٢٠ ق

زمن الوحدة العاشرة : ١٣٠ ق

درجة الحمل : متوسط

درجة الحمل : عالي

الوحدة : التاسعة / العاشرة

المكان : نادي ميت علوان

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر		
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة العاشرة				الوحدة التاسعة	
	الوحدة العاشرة	الوحدة التاسعة		الوحدة العاشرة	الوحدة التاسعة	الوحدة العاشرة	الوحدة التاسعة						
(١٠ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ١)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٣ : ٥		%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	الإحماء	الثالث	الأول	
(٣٤ - ٣٥ - ٦٢ - ٦٣ - ٨٢ - ٨٣) (٧٣ - ١٠٣ -)	١٥٠ث	٩٠ث		١٥	١٠	%٧٥	%٦٠	٤٠ق	٣٥ق				الإعداد البدني
(١٤١ ، ١٤٤ ، ١٤٥ ، ١١٩ ،) (١٢١)						%٨٥	%٧٥	٧٠ق	٦٥ق				الإعداد المهاري
إعادة الاستشفاء التهديئة والاسترخاء	—					٣ : ٥	%٣٠ %٥٠	%٣٠ %٥٠	١٠ق				١٠ق

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة الحادية عشر : ١٢٠ ق

زمن الوحدة الثانية عشر : ١٥٠ ق

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

الوحدة : الحادية عشر / الثانية عشر

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : متوسط

درجة الحمل : أقصى

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ١٢				الوحدة ١١
	الوحدة ١٢	الوحدة ١١		الوحدة ١٢	الوحدة ١١	الوحدة ١٢	الوحدة ١١					
(٢٤ ، ١٦ ، ١٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة للاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٥ ق	١٠ ق	الثالث	الأول	
(٤٧ - ٩٤ - ٩٣ - ١٠٦ - ١٠٢)	٢٤٠	٩٠		٢٠	١٠	%٨٥	%٦٠	٤٥ ق	٣٥ ق			
(١٤٨ : ١٤٤)	ث	ث				%٩٥	%٧٥	٧٥ ق	٦٥ ق			
إعادة الاستشفاء التهنئة والاسترخاء	—			٥ : ٣		%٣٠	%٥٠	١٥ ق	١٠ ق			

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : الرابع

الوحدة : الثالثة عشر / الرابعة عشر

زمن الوحدة الثالثة عشر : ١١٠ ق

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : عالي

زمن الوحدة الرابعة عشر : ٩٠ ق

درجة الحمل : متوسط

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر		
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ١٤				الوحدة ١٣	
	الوحدة ١٤	الوحدة ١٣		الوحدة ١٤	الوحدة ١٣	الوحدة ١٤	الوحدة ١٣						
(٦ ، ٥ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٢٨)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	الإحماء	الأول		
(٣٦ - ٣٧ - ٥١ - ٥٢ - ٧٦) (٧٩ - ٩٦)	٩٠ث	١٥٠ث		١٠	١٥	%٦٠	%٧٠	٢٥ق	٣٠ق			الإعداد البدني	
(١٣١ ، ١٣٢ ، ١٢٤ ، ١٣٧ ، ١٤٩) (١٥٠ ،	—			٥ : ٣	%٣٠	%٥٠	%٣٠	%٥٠	٤٥ق			٦٠ق	الإعداد المهاري
إعادة الاستشفاء التهديئة والاسترخاء	—			٥ : ٣	%٣٠	%٥٠	%٣٠	%٥٠	١٠ق			١٠ق	الختام

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : الرابع

الوحدة : الخامسة عشر / السادسة عشر

زمن الوحدة الخامسة عشر : ١٣٠ ق

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : أقصى

زمن الوحدة السادسة عشر : ١١٠ ق

درجة الحمل : عالي

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ١٦				الوحدة ١٥
	الوحدة ١٦	الوحدة ١٥		الوحدة ١٦	الوحدة ١٥	الوحدة ١٦	الوحدة ١٥					
(٢٠ ، ١٩ ، ١٨ ، ٩ ، ١)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة للاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	الرابع	الأول	
(٨٦ - ٨٥ - ٥٦ - ٥٥ - ٤٧ - ٤٣) (٩٥ -	١٥٠ث	٢٤٠ث		١٢	٢٠	%٧٠	%٩٥	٣٠ق	٤٠ق			
(١٥٠ ، ١٤٩ ، ١٣٥ ، ١٢٢ ، ١٢١) (%٨٥	%٩٥	٦٠ق	٧٠ق			
إعادة الاستشفاء التهدئة والاسترخاء	—			٥ : ٣	%٣٠	%٥٠	%٣٠	%٥٠	١٠ق			١٠ق

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : الخامس

الوحدة : السابعة عشر / الثامنة عشر

زمن الوحدة السابعة عشر : ٨٠ ق

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : متوسط

زمن الوحدة الثامنة عشر : ٩٠ ق

درجة الحمل : عالي

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ١٨				الوحدة ١٧
	الوحدة ١٨	الوحدة ١٧		الوحدة ١٨	الوحدة ١٧	الوحدة ١٨	الوحدة ١٧					
(١ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ٢٣ ، ٢٦)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة للاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ ق	١٠ ق	الخامس	التي	
(٤٩ - ٥٠ - ٨٧ - ٨٨ - ٨٩) (٩٠)	١٥٠ ث	٩٠ ث		١٥	١٠	%٧٠	%٦٠	٢٥ ق	٢٠ ق			
(١٣٧ ، ١٤٤ ، ١٤٦ ، ١٤٨ ، ١٣٥) (١٣٧)	—			٥ : ٣		%٣٠	%٥٠	٤٥ ق	٤٠ ق			
إعادة الاستشفاء التهنئة والاسترخاء	—			٥ : ٣		%٣٠	%٥٠	١٠ ق	١٠ ق			

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : الخامس

الوحدة : التاسعة عشر / العشرون

زمن الوحدة التاسعة عشر : ٨٠ ق

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : متوسط

زمن الوحدة العشرون : ١١٠ ق

درجة الحمل : أقصى

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ٢٠				الوحدة ١٩
	الوحدة ٢٠	الوحدة ١٩		الوحدة ٢٠	الوحدة ١٩	الوحدة ٢٠	الوحدة ١٩					
(٢٢ ، ١٨ ، ١٦ ، ١٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة للاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	الخامس	التي	
٨٠ - ٧٩ - ٥٨ - ٥٧ - ٤٢ - ٣١) (٩٨ - ٦٧ -	٢٤٠	٩٠ث		٢٠	١٠	%٨٥	%٦٠	٣٥ق	٢٠ق			
(١٤٣ ، ١٣٦ ، ١٢٣ ، ١٣٢)	٢٤٠	٩٠ث		٢٠	١٠	%٩٥	%٧٠	٥٥ق	٤٠ق			
إعادة الاستشفاء التهنئة والاسترخاء	—			٥ : ٣		%٣٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق			

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : السادس

زمن الوحدة الحادية وعشرون : ١٢٠ ق

زمن الوحدة الثانية وعشرون : ١٣٠ ق

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

الوحدة : الحادية و عشرون / الثانية عشرون

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : متوسط

درجة الحمل : عالي

محتوي الوحدة	مكونات الحمل				الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار	شدة	الوحدة ٢٢				الوحدة ٢١
	الوحدة ٢٢	الوحدة ٢١		الوحدة ٢٢	الوحدة ٢١	الوحدة ٢٢				الوحدة ٢١
(٢٨ ، ٢٥ ، ٢٣ ، ١٣ ، ١٢ ، ٧)	—			٥ : ٣	%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	السادس	الثاني
(٩٠ - ٨٩ - ٥٧ - ٤٢ - ٣١)	٩٠	٢٤٠	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	١٠	٧٠ : ٥٠ %	٦٠ : ٥٠ %	٤٠ق	٣٥ق		
(١٣٦ ، ١٢٢ ، ١٥٣ ، ١٥٢) (١٥١)	٩٠	٢٤٠		٢٠	٩٥ : ٩٠ %	٧٥ : ٧٠ %	٧٠ق	٦٥ق		
إعادة الاستشفاء التهنئة والاسترخاء	—			٥ : ٣	٣٠ : ٥٠ %	٣٠ : ٥٠ %	١٠ق	١٠ق		

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : السادس

الوحدة : الثالثة وعشرون / الرابعة وعشرون

زمن الوحدة الثالثة وعشرون : ١٢٠ ق

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : متوسط

زمن الوحدة الرابعة وعشرون : ١٥٠ ق

درجة الحمل : اقصي

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر		
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ٢٤				الوحدة ٢٣	
	الوحدة ٢٤	الوحدة ٢٣		الوحدة ٢٤	الوحدة ٢٣	الوحدة ٢٤	الوحدة ٢٣						
(٢٤ ، ٢٠ ، ١٩ ، ١١ ، ١٠ ، ١)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٥ ق	١٠ ق	الإحماء	السادس	الثاني	
(٤٧ - ٩٤ - ٩٣ - ١٠٦ - ١٠٢)	١٥٠ ث	٩٠ ث		١٥	١٠	%٧٥	%٦٠	٤٥ ق	٣٥ ق				الإعداد البدني
(١٢٩ ، ١١٢ ، ١٥٥ ، ١٥٤ ، ١٥٣)								%٧٥	%٦٥				٧٥ ق
إعادة الاستشفاء التهنئة والاسترخاء	—					٥ : ٣	%٣٠ %٥٠	%٣٠ %٥٠	١٥ ق				١٠ ق

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : السابع

الوحدة : الخامسة وعشرون / السادسة وعشرون

زمن الوحدة الخامسة وعشرون : ١١٠ ق

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : عالي

زمن الوحدة السادسة وعشرون : ٩٠ ق

درجة الحمل : متوسط

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ٢٦				الوحدة ٢٥
	الوحدة ٢٦	الوحدة ٢٥		الوحدة ٢٥	الوحدة ٢٥	الوحدة ٢٦	الوحدة ٢٥					
(٢٣ ، ٢٢ ، ١٦ ، ١٥ ، ٣ ، ٢)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	السابع	التبني	
(٣٢ - ٣٣ - ٤٣ - ٥٥ - ٨٥) (٧٠)	٩٠ث	١٥٠ث		١٠	١٥	%٦٠	%٧٠	٢٥ق	٣٥ق			
(١٠٧ ، ١٣٣ ، ١٣٥ ، ١٥٣ ، ١٤٨) (١٤٢ ،)	—			٥ : ٣		%٣٠	%٥٠	٤٥ق	٥٥ق			
إعادة الاستشفاء التهديئة والاسترخاء	—			٥ : ٣		%٣٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق			

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : السابع

زمن الوحدة السابعة وعشرون : ١٣٠ ق

زمن الوحدة الثامنة وعشرون : ١١٠ ق

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

الوحدة : السابعة وعشرون / الثامنة وعشرون

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : اقصى

درجة الحمل : عالي

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ٢٨				الوحدة ٢٧
	الوحدة ٢٨	الوحدة ٢٧		الوحدة ٢٨	الوحدة ٢٧	الوحدة ٢٨	الوحدة ٢٧					
(٦ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٨ ، ٢٤ ، ٢٦) (٣١ - ٤٧ - ٥٧ - ٨٥ - ٦٩) (١٠٠ - ١٠٤) (١٣٧ ، ١٤١ ، ١٥٠ ، ١٥١)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	السابع	التبني	
إعادة الاستشفاء التهديئة والاسترخاء	—			٢٠	١٥	%٧٠	%٩٥	٣٥ق	٤٠ق			
	١٥٠ث	٢٤٠ث		٥ : ٣	%٣٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	٥٥ق			٧٠ق
	—		٥ : ٣	%٣٠	%٥٠	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق			

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : الثامن

الوحدة : التاسعة وعشرون / الثلاثون

زمن الوحدة التاسعة وعشرون : ١٢٠ ق

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : متوسط

زمن الوحدة الثلاثون : ١٣٠ ق

درجة الحمل : عالي

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر	
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ٣٠				الوحدة ٢٩
	الوحدة ٣٠	الوحدة ٢٩		الوحدة ٣٠	الوحدة ٢٩	الوحدة ٣٠	الوحدة ٢٩					
(١ ، ٧ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٧)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة للاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٥ ق	١٥ ق	الثامن	التي	
(٢٩ - ٣٠ - ٤٩ - ٥٠ - ٩٢) (١٠٥)	١٥٠ ث	٩٠ ث		١٠	١٥	%٧٠	%٦٠	٣٥ ق	٣٥ ق			
(١٤٨ ، ١٣٥ ، ١٥٣ ، ١٥٦)	—			٣ : ٥		%٣٠	%٥٠	١٥ ق	١٠ ق			
إعادة الاستشفاء التهنئة والاسترخاء	—											

تابع مرفق رقم (٧)

وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع : الثامن

زمن الوحدة الحادية والثلاثون : ١٢٠ ق

زمن الوحدة الثانية والثلاثون : ١٥٠ ق

هدف الوحدة : تطوير مكونات التوقع الحركي الخاصة بالدفاع عن الملعب

الوحدة : الحادية و الثلاثون / الثانية والثلاثون

المكان : نادي ميت علوان

درجة الحمل : متوسط

درجة الحمل : أقصى

محتوي الوحدة	مكونات الحمل						الزمن		أجزاء الوحدة	الأسبوع	الشهر		
	راحة بين المجموعات		راحة	تكرار		شدة		الوحدة ٣٢				الوحدة ٣١	
	الوحدة ٣٢	الوحدة ٣١		الوحدة ٣٢	الوحدة ٣١	الوحدة ٣٢	الوحدة ٣١						
(٢٣ ، ٢٠ ، ١٩ ، ١٤ ، ١٤ ، ٤ ، ٢)	—		الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة للاعب	٥ : ٣		%٥٠	%٥٠	١٥ ق	١٠ ق	الإحماء	الثامن	التي	
(٧١ - ٦٥ - ٧٩ - ٦٣ - ٦١ - ٤٧) (٩٠ - ٨٩ -)	٢٤٠	٩٠		٢٠	١٠	%٥٠	%٦٠	٤٠ ق	٣٥ ق				الإعداد البدني
(١٥٦)	ث	ث				%١٠٠	%٧٥	٨٠ ق	٦٥ ق				الإعداد المهاري
إعادة الاستشفاء التهنئة والاسترخاء	—					٥ : ٣	%٣٠ %٥٠	%٣٠ %٥٠	١٥ ق				١٠ ق

ملخص البحث باللغة العربية

برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركي وأثره علي مستوى الأداء
لبعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة

رسالة مقدمة من
احمد راضي هاشم اللواتي
مدرس تربية رياضية بالتربية والتعليم
ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير

إشراف

دكتور
حنان عبد الفتاح خضر
أستاذ مساعد بقسم التدريب
الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية
الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية

دكتور
الهام عبد الرحمن محمد
أستاذ الكرة الطائرة بقسم التدريب
الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية
الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية

دكتور
مروة احمد فضل خليف
مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم
الحركة بكلية التربية الرياضية
جامعة الإسكندرية

١٤٣٤ هـ / ٢٠١٣ م

ملخص البحث

مقدمة :

تعد رياضة الكرة الطائرة احد الرياضات المشوقة التي تعتمد علي إكساب اللاعب اللياقة البدنية والمهارية والعمل الجماعي وذلك نتيجة لصغر الملعب وتغير مواقف اللعب من هجوم الي دفاع والعكس وأيضا سرعة الكرة كل ذلك يتطلب قدر كبير من التركيز والانتباه والتوقع بجانب عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة .

ومن هنا تعد رياضة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب اعتمادا علي التوقع الحركي التي قد تتساوي فيها كافة القدرات البدنية والمهارية والخطئية لنفس الفريق الواحد والفريقين المتنافسين ويكون للتوقع الحركي الدور الأساسي في تحقيق الفوز .

ونجد ان مهارات الكرة الطائرة مترابطة بعضها البعض داخل الملعب ؛ فنجد المهارات الدفاعية ومنها مهارة حائط الصد الهجومي وحائط الصد الدفاعي يعمل علي إيقاف هجمات الفريق المنافس وتشتيت انتباه هذا الفريق وإرباكه وعدم تركيزه كما يساهم في الحصول علي النقاط ، كما ان التحرك السريع والصحيح لمكان الكرة لأداء مهارة الدفاع عن الملعب يؤثر ذلك ايجابيا علي الهجوم لهذا الفريق .

لذا يعد التوقع بمكوناته البدنية والإدراكية من العناصر الهامة للاعب الكرة الطائرة وخاصة عند تنفيذ خطط اللعب الدفاعية .

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للكرة الطائرة ومن خلال تواجده في العديد من البطولات والمهرجانات التي يتم تنظيمها رسميا من قبل الاتحاد المصري للكرة الطائرة ومن خلال تحليله لمجموعة من مباريات بطولات (الجمهورية – المناطق) للمراحل السنوية ناشئين تحت ١٧ سنة وجد ان هناك زيادة في فرص نجاح الضربة الساحقة وأيضا الإرسال في إحراز نقاط مع وجود ضعف في مهارتي حائط الصد بنوعية والدفاع عن الملعب وتمثل ذلك في عدم التوقع الجيد لاماكن الكرة أثناء أداء مهارة حائط الصد وعدم التقدير الجيد لمكان سقوط الكرة والمسافة بين اللاعب والكرة أثناء الدفاع عن الملعب ولذلك قام الباحث باستبيان بعض المدربين حول استخدام تمارينات للتوقع الحركي داخل البرنامج التدريبي وكانت النتيجة أن بعض المدربين لا يعلموا شئ عن التوقع الحركي والبعض يضع تمارينات غير موجهة لتنمية التوقع الحركي وتطويره والبعض الآخر كان يهتم بالتوقع الحركي الخاص بفريقه دون الاهتمام بتوقع حركات المنافس .

ومن هنا تظهر أهمية الدراسة وأهمية أن يتمتع لاعبي الكرة الطائرة بقدر كافي من القدرات الإدراكية التي تمكنه من سرعة فهم واستيعاب مواقف اللعب باحتمالاتها المتعددة وان يكون لديهم القدر المناسب من التوقع الحركي التي تمكنهم من مجاراة سرعة اللعب وتغير مواقف اللعب .

هدف البحث :

تطوير أداء بعض المهارات الدفاعية (حائط الصد الهجومي – حائط الصد الدفاعي – الدفاع عن الملعب) لدى ناشئي الكرة الطائرة وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي لتطوير متطلبات التوقع الحركي (البدنية – الإدراكية) .

فروض البحث :

- هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض متطلبات التوقع الحركي البدنية لصالح القياس البعدي
- هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض متطلبات التوقع الحركي الإدراكية لصالح القياس البعدي
- هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري (حائط الصد الهجومي – حائط الصد الدفاعي – الدفاع عن الملعب) لصالح القياس البعدي

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة وأهداف البحث وذلك باستخدام المجموعة الواحدة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة بنادي ميت علوان الرياضي ناشئين تحت ١٧ سنة ومسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة وكان قوامها (١٢) لاعب .

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المشابهة لتحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالتوقع الحركي والخاصة بالمهارات قيد البحث والتي تمثلت في الآتي :

- اختبار عدو ٢٠ م لقياس السرعة الانتقالية .
- اختبار الجري الزجراجي لقياس الرشاقة .

- اختبار الدوائر الرقمية لقياس توافق العين والقدم .
- اختبار رمي الكرات علي الحائط لقياس توافق اليد والعين .
- اختبار التصويب علي المربعات المتداخلة لقياس الدقة .
- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للقدمين .
- اختبار الاستجابة للأربع اتجاهات لقياس زمن الاستجابة .
- اختبار قوة القبضة بالمانوميتر لقياس قوة القبضة .

- كما قام الباحث باستخدام اختبار نظام فينا (Vienna test system) وذلك لقياس المكونات الإدراكية للتوقع الحركي والمتواجد بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ .
 - كما استخدم اختبارات لقياس الأداء المهاري لمهارات الدفاع عن الملعب وحائط الصد الدفاعي وحائط الصد الهجومي .

البرنامج :

قام الباحث بتطبيق برنامج البحث علي المجموعة التجريبية كبرنامج تكميلي للبرنامج الأصلي وذلك في الفترة من ٦ / ٧ / ٢٠١٢ إلي ٦ / ٩ / ٢٠١٢ حيث كانت مدة البرنامج شهرين تدريبين بواقع ٣٢ وحدة تدريبية بمعدل ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع .

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من ١ / ٧ / ٢٠١٢ إلي ٥ / ٧ / ٢٠١٢ علي عينة البحث الأساسية بتطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالتوقع الحركي واختبار المكونات العقلية الخاصة بالتوقع الحركي باستخدام برنامج نظام اختبار فينا واختبارات الأداء المهاري .

الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق البرنامج في الفترة من ٦ / ٧ / ٢٠١٢ إلي ٦ / ٩ / ٢٠١٢ بواقع ٣٢ وحدة تدريبية .

القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية لمجموعة البحث في الفترة الزمنية من ٧ / ٩ / ٢٠١٢ إلى ١١ / ٩ / ٢٠١٢ بعد انتهاء البرنامج التدريبي .

أهم النتائج :

- توصل الباحث إلي أن البرنامج التدريبي المقترح يحقق الأتي :
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تطوير متطلبات التوقع الحركي البدنية .
 - ٥- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تطوير متطلبات التوقع الحركي الإدراكية .
 - ٦- تطوير المتطلبات البدنية والإدراكية أدى إلي الارتقاء بمستوى حائط الصد الهجومي والدفاعي ومهارة الدفاع عن الملعب ..

التوصيات :

في ضوء ما أشارت إليه نتائج البحث وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ٧- يجب الاهتمام بتلك الدراسة ووضع البرنامج التدريبي المقترح كجزء من البرنامج العام لفرق الكرة الطائرة لما له من تأثير علي الارتقاء بأداء المهارات الدفاعية .
- ٨- الاهتمام بدراسة التوقع الحركي لفرق الكرة الطائرة والتحليل الدقيق لجميع تحركات هذه الفرق وذلك لان التوقع الصحيح يعتمد علي الاتجاه والوقت وارتباطهم بالمكان وهذه العلاقة مترابطة فيما بين اللاعب والمنافس .
- ٩- علي المدربين الاستفادة من مثل هذه الأبحاث وتطبيقها علي فرقهم حتى يتم الارتقاء بمستوي فرقهم والوصول للبطولات والفوز بها .
- ١٠- إجراء دراسات مماثلة في التوقع الحركي علي مهارات مختلفة في رياضة الكرة الطائرة .
- ١١- ضرورة أن تشتمل البرامج التدريبية في الكرة الطائرة علي نماذج مختلفة ومتعددة لتدريبات التوقع الحركي لما له من اثر كبير في تقدم مستويات الفرق مهاريا .
- ١٢- إجراء دراسات مماثلة علي التوقع الحركي في الأنشطة الرياضية الاخرى الجماعية والفردية.

ملخص البحث باللغة الانجليزية

Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Department of Athletic Training and Movement Science

**A training program to develop the motor components expectation
and its impact on the level of performance of some defensive skills to
youngsters volleyball**

Introduction of
Ahmed Rady Hashim Ellawaty
A physical education teacher education and education
Within the requirements for obtaining a master's degree

Supervision

Dr.
Elham Abdul Rahman Mohammed
Volleyball Professor in the Department of
Training Sports and Movement Sciences
Faculty of physical Education for girls ,
Alexandria University

Dr.
Hnan Abdel Fattah Khedr
Assistant Professor, Department of
Training Sports and Movement
Sciences, Faculty of Education Sports
for girls, Alexandria University

Dr .
Marwa Ahmed Fadel Khalif
Lecturer, Department of Sport Training and Science
Movement, Faculty of Physical Education
Alexandria University

2013

Introduction :

The Sports volley ball one sports interesting that depend on providing the player fitness and skill and teamwork as a result of the small pitch and changing attitudes play of attack to defense and vice and also speed of the ball all it requires a great deal of focus and attention and expectation next elements of physical fitness and skill of volleyball .

Hence we find that the sport of the most volleyball games depending on the expectation that may be of equal motor which all physical abilities and skill and tactical for the same team and the two rival groups have predicted kinetic essential role in the win .

We find that the skills volleyball interconnected to each other there is no dividing her or separation between them inside the stadium; we find skills defense, including skill bulwark offensive and bulwark of defense work to stop the attacks of the opposing team and distract this team and confuse and not focus as contributing to get the points, as we find that quick action and the right to place the ball to perform the skill to defend the pitch have a positive affect on the attack for this team .

So is the expectation components of physical and mental health of the important elements of the volleyball player, especially when implementing plans to play defense.

Through the work of researcher coach volleyball and through its presence in many tournaments and festivals that are organized officially by the Egyptian Federation of Volleyball and through his analysis of the range of games tournaments (Republic - areas) for stages Sunni U-17 found that there is an increase in the chances of success crushing blow and also transmission in progress points with a weakness in my skills bulwark quality and defend the pitch and represent it in the lack of expectation of good places to ball while performing skill bulwark and lack of appreciation of the good to place the fall of the ball and the distance between the player and the ball during the defense of the stadium so the researcher questionnaire some trained on the use of motor exercises to expect within the training program and the result was that some coaches do not know anything about the expectation and some motor puts exercises are not directed to the development of expectation and motor development and others interested in motor expectation on his team without paying attention to the expectation of rival movements .

Hence the importance of the study and the importance of that enjoys volleyball players far enough mental capacity, which enables it to quickly understand and accommodate the positions of playing multiple Prospect and have a proper cod expectation motor that enables them to keep up with the speed of play and change positions to play .

Goal :

The development of a training program is working on the development of components expectation kinetic physical, mental and study its impact on the performance of some defensive skills (bulwark offensive - defensive bulwark - defense of the stadium) have youngsters volleyball .

Hypotheses :

- No statistically significant difference between pre and post measurement in some expectation motor components physical in favor of the post measurement .**
- No statistically significant difference between pre and post measurement in some expectation motor components mental in favor of the post measurement .**
- No statistically significant difference between pre and post measurement in performance skills (attack block – defense block – playground defense) for the post measurement.**

Research Methodology :

The researcher used experimental method for suitability with the nature of the study and research objectives, using the same group.

Sample :

Find sample was selected intentional way of volleyball players Mitt Alwan Sports Club U-17 and registered the Egyptian Federation of Volleyball and was strong (12) player .

Data collection tools :

The researcher conducted a survey of reference of specialized scientific literature and similar studies to determine the special physical tests with the expectation and motor skills under discussion, which were represented in the following:

- Test the enemy 20 meters to measure the speed of the transition**
- Test run Zdzaja to measure fitness**
- Test digital circuits to measure the compatibility of the eye and the foot**
- Test throwing balls on the wall to measure the compatibility of hand and eye**
- Test correction on the overlapping squares to measure accuracy**
- Vertical jump test of stability for the measurement of explosive power for the feet**
- Test the response of the four directions to measure the response time**
- by dynamometer grip strength test to measure the strength of the grip**

- As the researcher using the test system Vienna (Vienna test system) and to measure the mental components of the expected kinetic and located at the Faculty of Physical Education University of Kafr el-Sheikh .**

- Tests are also used to measure the performance skills of pitch-defense skills and defensive bulwark and bulwark offensive .**

Program :

The researcher applied research program on the experimental group of the supplementary program for the original program and in the period from 6 / 7 / 2012 to 6 / 9 / 2012 the training program tow month By 32 training unit at a rate of 4 modules a week .

Tribal measurement :

The researcher conducted measurements from tribal 1 / 7 / 2012 to 5 / 7 / 2012 on a sample Basic research application of physical capacity tests expectation motor and mental test components expectation motor using a test system in us and performance skills tests .

Baseline study :

The researcher applying the program in the period of 6 / 7 / 2012 to 6 / 9 / 2012 by 32training units .

Dimensional measurement :

Dimensional measurements conducted for the research group in the time period of 7 / 9 / 2012 to 11 / 9 / 2012 After the end of the training program .

the most important results:

The researcher concluded that the proposed training program to achieve the following :

- 1- the proposed training program led to a components motor physical .**
- 2- the proposed training program led to a statistically motor components expectation cognitive .**
- 3 - led training program under discussion to upgrade the skills of (offensive bulwark - defensive bulwark - defense of the stadium) statistically significant differences between pre and post measurements.**

Recommendations :

In light of the indicated results within the research sample the researcher recommends the following :

1- interest in the study of motor expectation volleyball teams and a careful analysis of all the movements of these teams, because the correct prediction depends on the direction and time and their attachment to the place and this interdependent relationship between the player and the opponent.

2- on trained to take advantage of such research and apply them to their teams until upgrading their teams and access to tournaments and win.

3 - conducting similar studies in the expectation motor on different skills in the sport of volleyball.

4 - the need to include training programs in volleyball on several different models of motor exercises expectation because of its significant impact in offering difference skills levels.

5 - conducting similar studies on motor expectation in other sporting activities of collective and individual.