

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١- ابو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى ، الأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ م .
- ٢- إخلص عبد الحفيظ ، مصطفى باهى : طرق البحث العلمى والتحليل الإحصائى فى المجالات التربوية والنفسية ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .
- ٣- أسامة عبد الخالق بدوى : دراسة تحليلية لفاعلية الضرب الساحق وعلاقتها بالتشكيلات الخططية الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة فى المستويات العليا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
- ٤- أسامة كامل راتب : احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الإنفعالى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ م .
- ٥- أكرم زكى خطيبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، عمان ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٦ م .
- ٦- الين وديع فرج : " دراسة برنامج مقترح فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية " ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٧- _____ : فن الكرة الطائرة ، مطبعة المصرى الهيئة المصرية العامة لكتاب ، ١٩٨٧ م .
- ٨- _____ : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٠ م .
- ٩- أميرة محمد أمير البارودى : برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على مستوى المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، ١٩٩٢ م .
- ١٠- إيمان أحمد عبدالله زيد : استخدام أحزمة الأتقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، ٢٠٠٣ م .

- ١١- ايهاب ثابت محمد سيد : " توجيه التدريب وفقاً لتخصصات اللاعبين وأثره على مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبى الكرة الطائرة " ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٥م .
- ١٢- ايهاب عزت عبد اللطيف : تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الانجاز لدى الملاكمين ، رسالة ماجستير ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣م .
- ١٣- بسطوي سسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٩م .
- ١٤- تامر محمد طلعت عثمان : تأثير برنامج تدريبي مائى لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ١٥- حمدى عبد المنعم أحمد : الكرة الطائرة " مهارات - خطط - قانون " ، مؤسسة كليوباترا للطباعة ، ١٩٨٤م .
- ١٦- حنان عبد الفتاح : تأثير التدريب الفترى منخفض الشدة على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهارتى التمرير والإرسال للناشئى فى الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية بنات ، الأسكندرية ، رسالة ماجستير ، ١٩٩٧م .
- ١٧- حيدر غازي إسماعيل : اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئى ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٥م .
- ١٨- خالد شوقى أبو الفتوح عوض : فعالية برنامج تدريبي مقترح لناشئى الكرة الطائرة (دراسة تحليلية تجريبية) رسالة دكتوراة غير منشورة ، الأسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ١٩- خالد محمد زيادة الدسوقى : وضع بطارية لقياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب للاعبى الدرجة الأولى فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، ١٩٩٦م .

- ٢٠- خالد محمد زيادة الدسوقي : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، ٢٠٠٠م .
- ٢١- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة ، الأسكندرية ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر الجامعى ، ١٩٩٤م .
- ٢٢- خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦ - ١٨ سنة ، الإسكندرية ، الجزء الثانى ، منشأة المعارف ، ٢٠٠١م .
- ٢٣- زكى محمد محمد حسن : الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية والخططية) . كلية التربية الرياضية ، ملتقى الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٢٤- _____ : الكرة الطائرة تقنيات حديثة فى التعليم والتدريس ، ملتقى الفكر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٠م .
- ٢٥- زينب على عبد المعطى : المتطلبات البدنية والمهارية والنمط الجسمى لمراكز اللعب فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٠م علم النفس التربوى الرياضى . القاهرة ، الطبعة السابعة . دار المعارف بالقاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٢٦- سعد جلال ، محمد حسن علاوى : " الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق " جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٨٥م .
- ٢٧- سعد محمد قطب ، لؤى غانم سعيد : الصفات البدنية المساهمة فى مستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة تحت (١٩) سنة ، انتاج علمى ، الإسكندرية ، ١٩٩٣م .
- ٢٨- سهير محمد محمد البسيونى : برنامج تدريبي لتطوير الأداء الدفاعى للاعبى كرة اليد ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣م .
- ٣٠- طارق عبد الحى باشه : برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية لمهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة ، ماجستير ، ٢٠٠١م .
- ٣١- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى و التكامل بين النظرية والتطبيق ، بورسعيد ، المكتبة المتحدة ، ١٩٩٩م .

- ٣٢- عائشة مصطفى محمود : علاقة القدرة والرشاقة بالمستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة ، جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠٠٥م .
- ٣٣- عادل محمد حلمى : تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، ٢٠٠١م .
- ٣٤- عبد العاطى عبد الفتاح السيد : الكرة الطائرة للجميع (تعليم - تدريب - خطط - قانون) ، المنصورة ، ميرانا ايجيبت للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥م .
- ٣٥- عبد العاطى عبد الفتاح ، خالد محمد زيادة : نظريات تطبيقية فى الكرة الطائرة ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م .
- ٣٦- عبد العاطى عبد الفتاح السيد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئى الكرة الطائرة على تنمية بعض الأداءات المهارية ، رسالة دكتوراة ، بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨م .
- ٣٧- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الطبعة الأولى ، الأستاذة للكتاب الرياضى ، ٢٠٠٠م .
- ٣٨- عفاف محمد حسن الوشاحى : أثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركى لمهارة التميريرة الكرابجية فى الهجوم الخاطف فى كرة اليد فى خطط اللعب ، جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٧م .
- ٣٩- على حسنين حسب الله ، على مصطفى طه ، حازم عبد المحسن : الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة ، الهرم ، ١٩٩٩م .
- ٤٠- على حسنين حسب الله ، وآخرون : الكرة الطائرة المعاصرة ، القاهرة ، مطبعة الغد ، ٢٠٠٠م .
- ٤١- على فهمى البيك ، شعبان ابراهيم محمد : تخطيط التدريب فى كرة السلة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨م .
- ٤٢- على فهمى البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، الإسكندرية ، مطبعة التونى بالإسكندرية ، ١٩٩٢م .

- ٤٣- عويس الجبالي : التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق ، (جى،ام،اس) للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م
- ٤٤- فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧م .
- ٤٥- كمال درويش : الجديد فى التدريب الدائرى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .
- ٤٦- محمد أحمد أنور السديب : أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض لناشئى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، الزقازيق ، ٢٠٠٠م .
- ٤٧- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، القاهرة ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، ١٩٩٧م .
- ٤٨- _____ : علم التدريب الرياضى ، طعة ١٣ ، القاهرة ، منشأة دار المعارف ، ١٩٩٤م .
- ٤٩- _____ : علم النفس الرياضى ، القاهرة ، منشأة دار المعارف ، ١٩٩٢م .
- ٥٠- محمد صبحى حسنين ، حمدى عبد المنعم أحمد : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والنقويم ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .
- ٥١- محمود حمدى إبراهيم : دراسة تحليلية لعلاقة التوافق النفسى والمستوى البدنى بالأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١م .
- ٥٢- _____ : العلاقة بين العناصر البدنية والمهارات الأساسية للاعبى الدرجة الأولى فى الكرة الطائرة ، جامعة الزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٨٧م .
- ٥٣- محمود متولى بندارى : تحليل فاعلية الأداء الخططى الهجومى والدفاعى فى مباريات الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، ١٩٩٦م .
- ٥٤- محمود وجيه حمدى عثمان : برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م .
- ٥٥- مصطفى أحمد عبد الحليم : التحليل الحركى للأداء الفنى لدى لاعبى الكرة الطائرة للمعاقين حركياً ، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢م .

- ٥٦- مقتسى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة ، القاهرة الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م .
- ٥٧- _____ : التدريب الرياضى الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة ، القاهرة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١م .
- ٥٨- نبيل محمد عبد الوهاب : تأثير برنامج إعداد بدنى خاص على بعض المهارات الحركية لناشئى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، ١٩٩٥م .
- ٥٩- ياقوت زيدان على ناصف : تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على تعلم مهارة استقبال الإرسال فى الكرة الطائرة ، جامعة طنطا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٦م .
- ٦٠- _____ : تأثير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة للصم و البكم ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .
- ٦١- يحيى السيد الحاوى : الملائمة المنهجية (أسس نظرية وتطبيقات عملية) ، الزقازيق ، مركز العزيز للكمبيوتر ، ٢٠٠٠م .
- ٦٢- يوسف محمد العوضى : برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة بعض المهارات الدفاعية الأكثر استخداماً وفاعلية فى الكرة الطائرة بالبطولة الأولمبية بسيدنى ، بحث منشور ، (يناير ٢٠٠٤) ، الأسكندرية ، ٢٠٠٠م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 63- *Barrow , H.M.& megee* : Apractical approach to measurement in physical education 2nd ed. Lea & febiger .Philadelphian 1973 .
- 64- *Bob Cusey, Frank Pwet* : Basketball concepts and techniques . Ally bacon inc. boston , 1974 .
- 65- *Childress Games T.A ,* : A factor and discriminaleanal-gsis to idenlify and determine the effediveness of selected physical variables in predicting a successful basketball performance " unpublished doctoral dissection , north western state university of lusiana , 1972 .
- 66- *Cox , Richard H .,* : " burgess sport teaching series . teaching volleyball " burgess publiking , company , 1980 .
- 67- *Darlene A.kluka Peter J.Dunn* : Winning edge series volleyball . 4th edition . 1996 .
- 68- *Goerge Moore* : Muscuolor power reaction time and visual perception as realated to striking abilites . abstracts international , voll45. no .8 . feburuary ,1985 .
- 69- *Gunter Bulm* : " volleyball training technik taktik rowohittasyen buch veriag gmbh humburg , 1984 .
- 70- *Horset Baake* : Volleyball basic international training comitte , during the second African touranament , in cair . September 1971
- 71- *Jack Ramsy* : The best in basketball from schalastic coach magazines , U.S.A.1970 .

- 72- *Jim Kestner* : Coaching youth volleyball American sport education program . 2nd edition . 1993-1997 . by human kinetics publishers .
- 73- *Keller . L . Akluka* : Competitive volleyball drills for individual and team . 1989 . T:kelcon .
- 74- *Knap , B.,* : Skill in sport the attainment of proficiency ,routledge and kegonpual,1983
- 75- *Loren Sowule* : " coaches manual 3 " , Canadian volleyball association , 1984 .
- 76- *Mary Wise* : Volleyball drills for champions . 1999 .university of florida
- 77- *Mildetal Barnes* : Women s basketball , 2nd , Allyn bacon , inc ,baston , 1980 .
- 78- *P.Won Fall* : " Insijhts and Strategies " for winning volleyball . leisure . 1984 . U.S.A.
- 79- *Rosenthal , Gary* : Volleyball the game and how to play it , printed ion 1983 , U .S .A .
- 80- *Sharky Brain J* : Fitness for health , 4th ed : human kinetics , champagin , 1997 , U .S .A .
- 81- *Stephan D. Fraser* : Strategies for competitive volleyball , library of congress in publication data , U.S.A. , 1998 .
- 82- *Stony Naker, T.F.* : " power volleyball " , philadciphia and *,Brown M.V.H* London . W.B. SUNDERSON , 1970 .
- 83- *Sugury Fupuich* : " agidets volleyball " tsurus!obo prblications limited , U . S . A . , 1978 .
- 84- *Vic Amber* : Basketball the basics for coach and players , fober , 1979 , London .

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : قائمة بأسماء السادة الخبراء والمحكمين وشروط اختيارهم
- مرفق (٢) : نموذج استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الهامة للمهارات الفنية قيد البحث
- مرفق (٣) : نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية
- مرفق (٤) : نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية
- مرفق (٥) : استمارة طلب تطبيق البحث بنادى غزل المحلة الرياضى
- مرفق (٦) : الإختبارات البدنية الخاصة بالبرنامج قيد البحث
- مرفق (٧) : الإختبارات المهارية الخاصة بالبرنامج قيد البحث
- مرفق (٨) : الوحدات التدريبية اليومية للبرنامج
- مرفق (٩) : التمرينات الخاصة بالبرنامج قيد البحث

مرفق (١)

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمحكمين وشروط اختيارهم

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمحكمين وشروط اختيارهم

شروط إختيار الخبير :

أن يكون الخبير من أحد الفئات الآتية :

- مدرب قومي للكرة الطائرة .
- استاذ في مادة الكرة الطائرة بهيئة التدريس بكليات التربية الرياضية

أسماء الخبراء الذين شاركوا في استطلاع الرأي*

م	الإسم	الفئة التابع لها الخبير
١	ألين وديع فرج	أستاذ متفرغ كرة طائرة بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية .
٢	جميل عبد الحميد الديب	أستاذ كرة طائرة بقسم الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
٣	حسام خليفة	أستاذ كرة طائرة بقسم الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
٤	خالد محمد زيادة الدسوقي	أستاذ مساعد كرة طائرة بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٥	زكى محمد محمد حسن	أستاذ كرة طائرة بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
٦	فريد عبد الفتاح خشبة	أستاذ كرة طائرة بقسم الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
٧	مجدى حجازى	أستاذ كرة طائرة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
٨	محمود متولى بندارى	أستاذ كرة طائرة بقسم الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .

* تم ترتيب أسماء الخبراء هجائياً

مرفق (٢)

نموذج استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الهامة
للمهارات الفنية قيد البحث

نموذج استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الهامة للمهارات الفنية قيد البحث

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بدراسة تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء لمهارتى إستقبال الإرسال والدفاع عن الملعب لناشئ الكرة الطائرة (تحت ١٧ سنة) .

ويتشرف الباحث أن يستعين برأيكم العلمى فى :

تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارتى إستقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بالنسبة لناشئ الكرة الطائرة (تحت ١٧ سنة) والتي سيكون لها الأثر الفعال فى إجراء تلك الدراسة .

جعلكم الله عوناً لرفع شأن العلم والدارسين

بيانات عامة :

الإسم /

الوظيفة /

سنوات الخبرة فى مجال :

- أ- التدريب .
- ب- التدريس .
- ج- الممارسة كلاعب .
- د- الإدارة .

عدد سنوات الخبرة : ()

وفيما يلي بعض القدرات البدنية وتصنيفاتها التي يرى الباحث أنها قد تكون هامة بالنسبة للعبة الكرة الطائرة عامة وبالنسبة لإستقبال الإرسال والدفاع عن الملعب خاصة .

برجاء تحديد القدرات البدنية لكل مهارة على حدة في المكان المخصص على حسب مدى أهمية هذه القدرات لتلك المهارة (الدرجة من ١٠) ، وإضافة ما ترونه سيادتكم من قدرات بدنية مناسبة لإجراء هذا البحث .

ملاحظات	الدفاع عن الملعب										إستقبال الإرسال										القدرات البدنية	م	
	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
																						القوة العضلية	١
																						القوة متفجرة	٢
																						تحمل القوة	٣
																						السرعة الانتقالية	٤
																						السرعة الحركية	٥
																						سرعة رد فعل	٦
																						الرشاقة	٧
																					ما يرى الخبير إضافته		

برجاء النظر إلى الصفحة التالية (تعريفات القدرات البدنية السابقة)

تعريفات القدرات البدنية المرتبطة بالبحث :

- ١- القوة العضلية : هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها .
- ٢- القوة المتفجرة : هي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .
- ٣- تحمل القوة : هي القدرة على إنجاز عمل عضلي عالي الشدة لأطول زمن ممكن
- ٤- السرعة الانتقالية : هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن .
- ٥- السرعة الحركية : هي سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات التي يتطلبها النشاط الرياضي .
- ٦- سرعة رد الفعل : هي القدرة على الإستجابة لمثير معين داخلي أو خارجي في أقل زمن ممكن .
- ٧- الرشاقة : هي القدرة على تغيير وضع الجسم أو تغيير الإتجاه سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء .

مرفق (٣)

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية

استمارة تقدير الدرجات للاعبين

اسم اللاعب /
 تاريخ الميلاد /
 عدد سنوات اللعب السابقة / () النادي /

م	اسم الإختبار	غرض ونوع الإختبار		الزمن أو المسافة أو عدد الإصابات في المكان المحدد	الدرجة	مجمّل الدرجات	ملاحظات
		رقم	رقم				
١	سرعة الخطو الجانبي ٤,٥ م × ٥ نسمات	الرشاقة					
٢	إختبار الرشاقة (الجري المتعرج)	الرشاقة					
٣	العدو للخلف ٩ م × خمس مرات	السرعة الحركية					
٤	٢٠ متر عدو	السرعة الانفجالية					
٥	الطول الكلي من الوقوف والذراع المميزة عالياً	القوة المتفجرة للرجلين					
٦	الوثب العمودي من الوقوف						
٧	الوثب العمودي بعد الإقتراب بالإيقاع الثلاثي						
٨	الإجاز العمودي النسبي (الفرق بين ٥,٧)						
٩	رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة بيد واحدة من الوقوف	القوة المتفجرة للذراعين					
١٠	رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة بالوثب من الجري						
١١	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	تحمل القوة للذراعين					
١٢	الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفاً	تحمل القوة للرجلين					
١٣	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدقة					

مرفق (٤)

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الإختبارات المهنية

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية

استمارة تقدير الدرجات للاعبين

اسم اللاعب /

تاريخ الميلاد /

عدد سنوات اللعب السابقة / ()

النادي /

ملاحظات	مجمّل الدرجات	الدرجة	التقدير الجزئي					غرض ونوع الإختبار		اسم الإختبار	
			صفر	١	٢	٣	٤	النوع	الغرض		
								التمرير	دقة استقبال الإرسال	١	
									الدفاع عن الملعب	٢	
									الإستقبال و التمرير من أسفل من أعلى الحائط	٣	

مرفق (٥)

استمارة طلب تطبيق البحث بنادى غزل المحلة الرياضى

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا والبحوث

السيد الأستاذ / رئيس قطاع النشاط الرياضي بنادى غزل المحلة الرياضى

تحية طيبة وبعد ،

نتشرف بأن نوافى سيادتكم بأن :

الباحث / معتر عمر عبد العزيز الغزالى

والمقيد بمرحلة الماجستير فى التربية الرياضية " تدريب رياضى " فى العام الجامعى

٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ م .

برجاء النكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحث لإتمام إجراءات البحث الخاص به
وعنوانه " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء مهارتى
الإستقبال والدفاع عن الملعب لناشئى الكرة الطائرة " لكى يتمكن من إخراج بحث جيد يفيد البحث
العلمى والمجتمع .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام ...

وكيل الكلية للدراسات العليا

رئيس القسم

المختص

السيد الأستاذ /
مكتبة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا والبحوث

السيد الأستاذ / رئيس قطاع النشاط الرياضي بغزل المعلة

تحية طيبة وبعد ،

نتشرف بأن نوافي سيادتكم بأن :-

الباحث / معزز عمر عبد العزيز الغزالي
والمقيد بمرحلة الماجستير في التربية الرياضية "تدريب رياضي" في العام الجامعي
٢٠٠٦/٢٠٠٧ م .

برجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحث لإتمام إجراءات البحث
الخاص به لكي يتمكن من إخراج بحث جيد يفيد البحث العلمي والمجتمع .

ولسيادتكم جزيل الشكر

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام ...

وكيل الكلية للدراسات العليا

محمد سعد زغلول
أ.د. /

رئيس القسم

المختص

السيد الأستاذ /

السيد الأستاذ /

رجاء رد على البريد الإلكتروني
بإجراء البحث في أسرع وقت ممكن
مع شكرنا لكم
مكتبة

مرفق (٦)

الاختبارات البدنية الخاصة بالبرنامج قيد البحث

إختبار سرعة الخطو الجانبي :

الغرض من الإختبار :

قياس سرعة الخطو الجانبي .

الأدوات :

ساعة ايفاف ، يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ٤,٥ م " يمكن الاستغناء عن الخطين بوضع علامتين أو دائرتين المسافة بينهما ٤,٥ م " .

مواصفات الأداء :

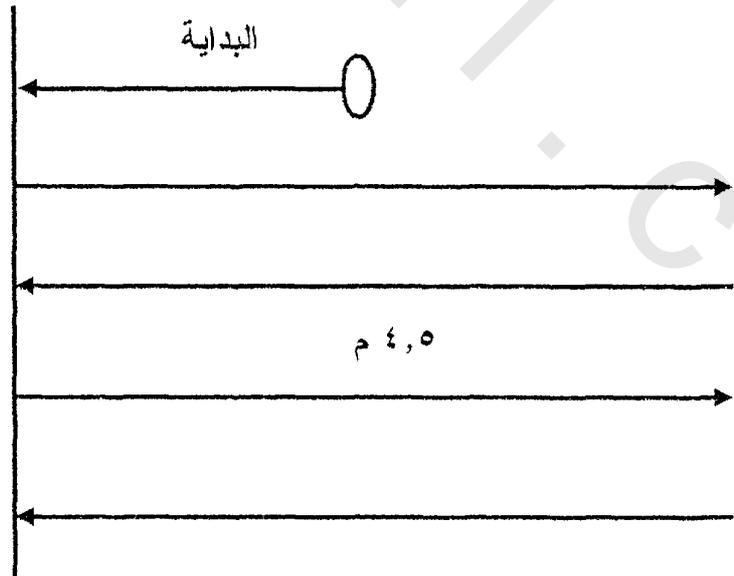
يقف المختبر في منتصف المسافة ، وعند سماع اشارة البدء يتحرك المختبر نحو الخط الذي على يساره باستخدام الخطو الجانبي ، ويقوم بلمس الخط باليد اليسرى ثم يتحرك بالخطو الجانبي إلى الخط الذي على اليمين ويقوم بلمسه باليد اليمنى ويتم التكرار حتى لمس اللاعب خمس مرات للخطين كم هو موضح بالشكل .

الشروط :

- ١- " يجب عدم تقاطع الرجلين أثناء الخطو الجانبي "
- ٢- أن يلمس المختبر الخط الأول على يساره باليد اليسرى ، ثم يستخدم نفس الأسلوب فى التحرك جهة اليمين ليلاصق الخط الذى على يمينه بيده اليمنى .
- ٣- يستمر الأداء إلى أن يؤدي المختبر خمس لمسات ويتوقف حسب الزمن عقب اللمسة الخامسة مباشرة (٤,٥ × ٥ لمسات) .

التسجيل :

- للبنات ١٠٠ نقطة عند ٥,٠ ثانية .
- للبنين ١٠٠ نقطة عند ٤,٥ ثانية .
- يضاف نقطتين لكل ٠,١ من الثانية نقل عن المعدلات السابقة .
- يخصم نقطتين لكل ٠,١ من الثانية تزيد عن المعدلات السابقة .



إختبار سرعة الجري المتعرج :

الغرض من الإختبار : قياس الرشاقة

الأدوات : ساعة إيقاف - تخطيط الملعب كما هو بالشكل.

مواصفات الأداء :

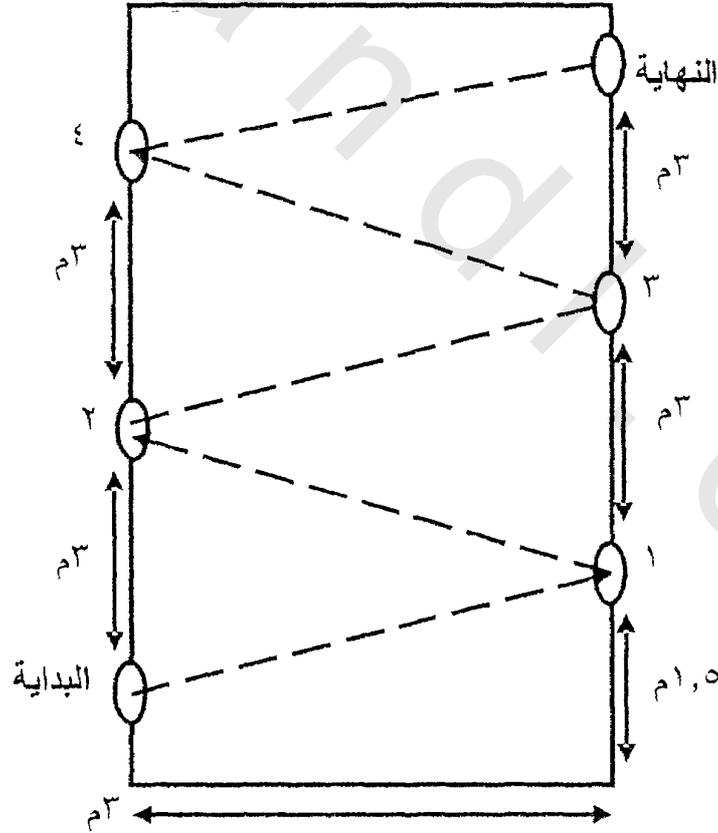
يقف المختبر على نقطة البداية متخذاً وضع البدء العالى ، عند سماع إشارة البداية ينطلق نحو الدائرة (١) ليلامسها بيده اليمنى ثم يتجه نحو الدائرة (٢) ليلامسها بيده اليسرى وهكذا حتى الدائرة الخامسة ، حيث يتوقف حساب الزمن فور ملامستها وبحسب له الزمن الذى استغرقه فى أداء الإختبار بالثانية .

الشروط :

يجب عند لمس الدائرة على اليمين أن يقوم المختبر باللمس باليد اليمنى وكذلك بالنسبة لدائرة على يسار المختبر يتم لمسها باليد اليسرى .

التسجيل :

- للبنات ١٠٠ نقطة عند ٥,٠ ثانية .
- للبنين ١٠٠ نقطة عند ٤,٥ ثانية .
- يضاف نقطتين لكل ٠,١ من الثانية تقل عن المعدلات السابقة .
- يخصم نقطتين لكل ٠,١ من الثانية تزيد عن المعدلات السابقة .



إختبار سرعة الجرى للخلف :

الغرض من الإختبار : قياس سرعة الجرى للخلف .

الأدوات : ساعة إيقاف - ملعب كرة طائرة .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر على خط النهاية (نهاية الملعب) وظهره مواجه للملعب ، عند سماع إشارة البدء يجرى للخلف الظهر مواجه للملعب حتى خط المنتصف ، يتم الأداء وذلك لخمس مرات عدو . يتم إيقاف الوقت واحتساب الوقت بعد خمس مرات عدو أي بعد ٤٥ متر .

التسجيل :

- للبنات ١٠٠ نقطة عند ٢٠ ثانية .
- للبنين ١٠٠ نقطة عند ٢٠ ثانية .
- يضاف نقطتين لكل ٠,١ من الثانية نقل عن المعدلات السابقة .
- يخصم نقطتين لكل ٠,١ من الثانية تزيد عن المعدلات السابقة .

		←	
		→	
		←	
		→	
		←	

إختبار عدو ٢٠ متر (دليل السرعة) :

الغرض من الإختبار : قياس سرعة التسارع

الأدوات :

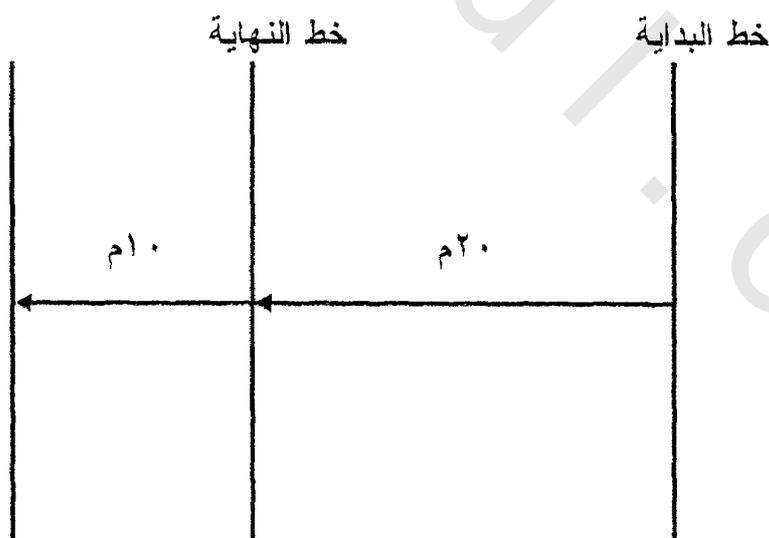
طريق ممهد للجري طوله ٣٠ متر ، يرسم خطان المسافة بينهما ٢٠ متر أحدهما للبداية و الآخر للنهاية ، يترك عقب خط النهاية ١٠ متر ، وساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية متخذاً وضع البدء العالي ، عند سماع إشارة البداية يعدو في خط مستقيم إلى أن يعبر خط النهاية .

الشروط :

- ١- العدو في خط مستقيم .
- ٢- غير مسموح باستخدام البدء المنخفض أو أحذية الجري ذات المسامير
- ٣- يسمح بالأداء لمختبرين معاً لتوفير عنصر المنافسة .
- ٤- لكل مختبر ثلاث محاولات يحسب له أفضلها .

التسجيل : يسجل للمختبر أفضل زمن حققه في محاولاته الثلاث المسموح بها وذلك إلى أقرب ١٠/١ ثانية .



قياس الطول الكلى من الثبات :

هذا القياس يلزم لقياس الإنجاز العمودى النسبى وهو عبارة عن قياس ارتفاع المختبر والذراع المميزة عاليا .

الأدوات : حائط - طباشير - شريط قياس .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر مواجهاً للحائط والرجلين مضمومتين مع ملامسة الحائط بأطراف أصابع القدمين ، من هذا الوضع يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا ما أمكن على أن يكون الكعيبين ملامسين للأرض ، بواسطة قطعة طباشير يوضع علامة على الحائط أمام نهاية الإصبع الأوسط ونقاس المسافة من العلامة إلى الأرض بالسنتيمتر .

إختبار الوثب العمودي من الثبات (من الوقوف) :

الغرض من الإختبار :

قياس قوة الوثب العمودي من الثبات .

الأدوات :

حائط - طباشير - شريط قياس .

مواصفات الأداء :

يقوم المختبر بالوثب عقب أداء خطوة ارتفاع واحدة . وتُقاس المسافة من العلامة النى يضعها المختبر باليد الممیزة عند أقصى ارتفاع عمودي يصل إليه حتى الأرض .

التسجيل :

- للبنات ١٠٠ نقطة عند ٣٠٠ سم .
- للبينين ١٠٠ نقطة عند ٣٣٠ سم .
- يضاف نقطتين لكل ١ سم يزيد عن المعدلات السابقة .
- يخصم نقطتين لكل ١ سم يقل عن المعدلات السابقة .



إختبار الوثب العمودي بعد الإقتراب بالإيقاع الثلاثي :

الغرض من الإختبار :

قياس قوة الوثب العمودي بعد الاقتراب بالإيقاع الثلاثي.

الأدوات :

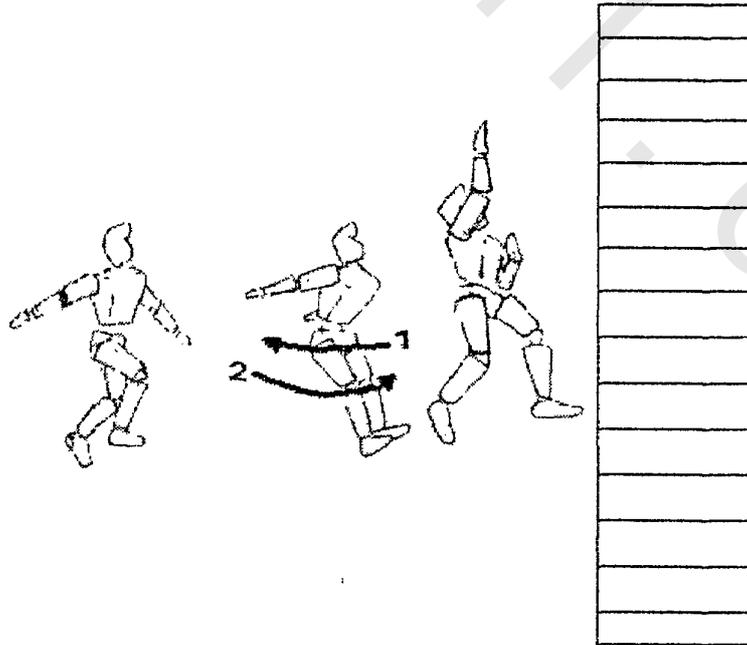
حائط - طباشير - شريط قياس .

مواصفات الأداء :

من الاقتراب بالإيقاع الثلاثي يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا عاليا (عموديا ما أمكن) ليضع علامة على الحائط باليد المميزة عند أقصى ارتفاع يصل إليه . وتقاس المسافة من العلامة التي يضعها المختبر باليد المميزة عند أقصى ارتفاع عمودي يصل إليه حتى الأرض .

التسجيل :

- للبنات ١٠٠ نقطة عند ٣١٠ سم .
- للبنين ١٠٠ نقطة عند ٣٤٠ سم .
- يضاف نقطتين لكل اسم يزيد عن المعدلات السابقة .
- يخصم نقطتين لكل اسم يقل عن المعدلات السابقة .



إختبار الإنجاز العمودي النسبي (الوثب المطلق) :

الغرض من الإختبار : قياس قوة الوثب العمودي النسبي.

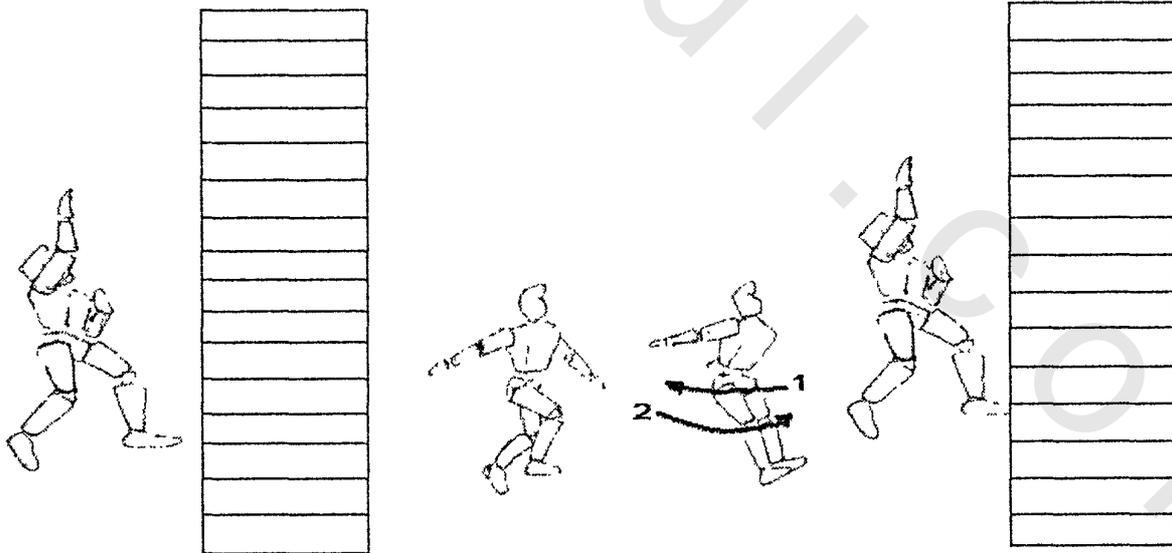
الأدوات : حائط - طباشير - شريط قياس .

مواصفات الأداء :

تحسب مسافة المختبر من العلامة الموضوعه بعد قياس ارتفاع اللاعب من الوقوف
مواجهة للحائط ، ولمس الحائط عند أعلى نقطة باليد المميزة إلى العلامة الموضوعه من الوثب
بعد الإقتراب من ثلاث خطوات (حيث تمثل المسافة بين العلامتين قدرة اللاعب النسبية على
الوثب العمودي .

التسجيل :

- للبنات ١٠٠ نقطة عند ٩٠سم .
- للبنين ١٠٠ نقطة عند ١٠٠سم .
- يضاف نقطتين لكل اسم يزيد عن المعدلات السابقة .
- يخصم نقطتين لكل اسم يقل عن المعدلات السابقة .



إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل :

الغرض من الإختبار : قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين .

الأدوات : لا يوجد مجرد أرض مستوية للأداء .

مواصفات الأداء :

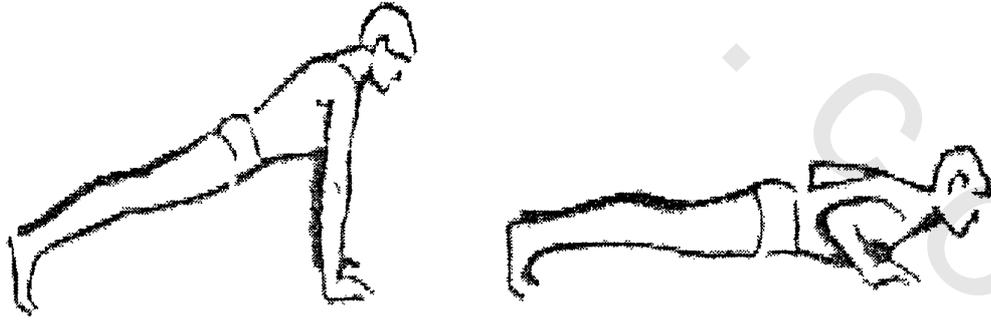
من وضع الإنبطاح المائل يقوم المختبر بثنى المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر . ثم العودة مرة اخرى لوضع الإنبطاح المائل ، يكرر الأداء لأكبر عدد من المرات .

توجيهات :

- ١- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الإختبار .
- ٢- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- ٣- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجيل :

يسجل للمختبر عدد المرات الصحيحة التي قام بها .



إختبار رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة بيد واحدة من الوقوف :

الغرض من الإختبار : قياس قوة الرمي بيد واحدة

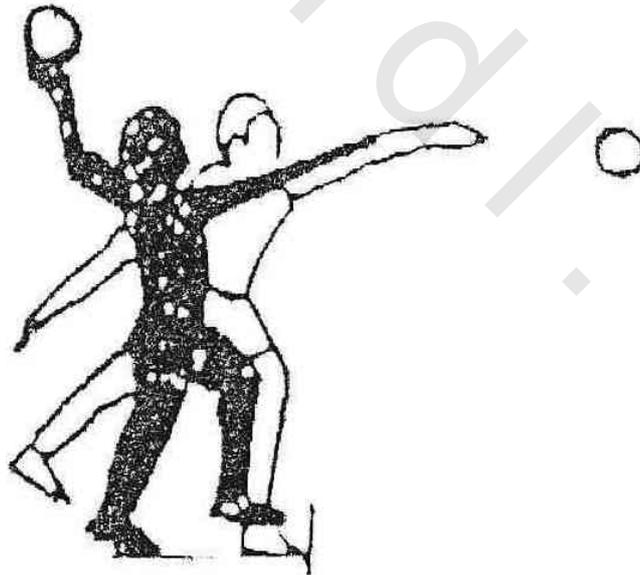
الأدوات : كرة طبية زنة ٢ كجم ، شريط قياس ، ملعب كرة طائرة . .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط الرمي ، ثم يقوم بقذف الكرة باستخدام الذراع الممييزة لأبعد مسافة ممكنة ، تقاس المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة .

التسجيل :

- للبنات ١٠٠ نقطة لمسافة ٩ متر .
- للبنين ١٠٠ نقطة لمسافة ١٠ متر .
- يضاف نقطتين لكل ١٠ سم تزيد عن المعدلات السابقة .
- يخصم نقطتين لكل ١٠ سم تقل عن المعدلات السابقة .



إختبار رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة بالوثب من الجرى :

الغرض من الإختبار : قياس قوة الرمي باليدين بالوثب من الجرى .

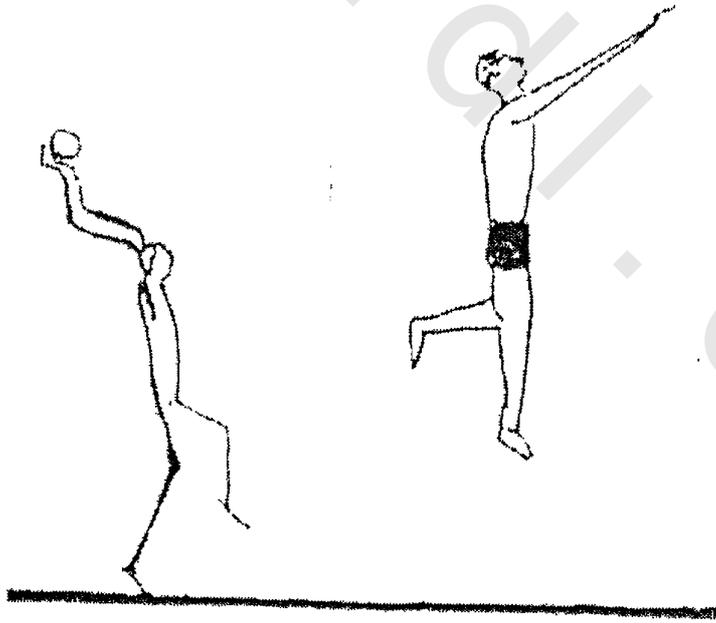
الأدوات : كرة طبية زنة ٣ كجم ، شريط قياس ، ملعب كرة طائرة .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر بالجرى وعند علامة الإرتقاء أو خط الرمي يقوم المختبر بالوثب عاليا بأحد القدمين ، ورمى الكرة باستخدام اليدين لأبعد مسافة ممكنة ، وتقاس المسافة من خط الرمي أو الإرتقاء إلى مكان سقوط الكرة .

التسجيل :

- للبنات ١٠٠ نقطة لمسافة ١٦ متر .
- للبنين ١٠٠ نقطة لمسافة ٢٠ متر .
- يضاف نقطتين لكل ١٠ سم تزيد عن المعدلات السابقة .
- يخصم نقطتين لكل ١٠ سم تقل عن المعدلات السابقة .



إختبار الوثب العمودى من الوقوف :

الغرض من الإختبار : قياس جلد عضلات الرجلين .

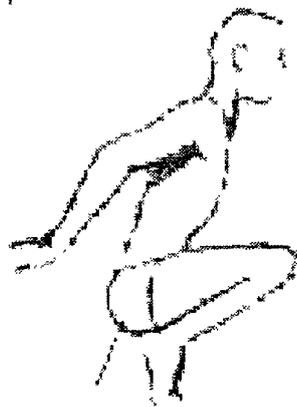
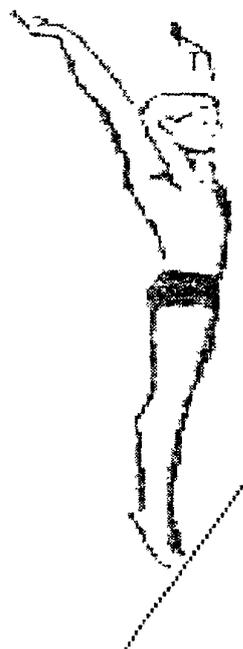
الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل من المطاط مواز للأرض ارتفاعه خمسون (٥٠ سم)
يوضع هذا الجهاز خلف المختبر أثناء الأداء .

مواصفات الأداء :

من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان مثبتتان نصفاً يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازى الحبل الأفقى بالقدمين ، ثم النزول فى المكان وثى الركبتين نصفاً إلى أن يوازى الحبل الأفقى المقعدة . يكرر الأداء لأكبر عدد من المرات .

توجيهات :

- ١- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توارى القدمان الحبل الأفقى .
- ٢- يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى أن توازى المقعدة الحبل الأفقى .
- ٣- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً .
- ٤- الوثب يكون فى الاتجاه العمودى .
- ٥- أى أداء يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .



التسجيل :

يسجل للمختبر عدد المرات الصحيحة التى قام بها .

إختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة :

الغرض من الإختبار : قياس دقة الذراع .

الأدوات :

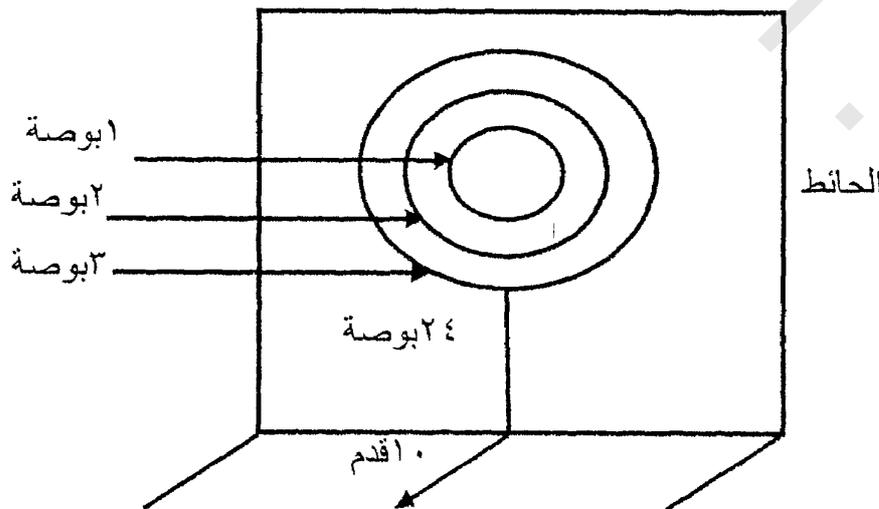
خمس كرات تنس - حائط أمامه أرض مستوية ، يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها كما بالشكل ، الحد السفلى للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار (٢٤) بوصة . يرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار (١٠) أقدام .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بالتصويب الكرات الخمس متتالية على الدوائر محاولاً إصابة الدائرة الصغرى . يتم الأداء باليد اليمنى كمجموعة أولى ثم اليد اليسرى كمجموعة أخرى

التسجيل :

- ١- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر ثلاث درجات .
- ٢- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر درجتان .
- ٣- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر درجة واحدة .
- ٤- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث يحسب للمختبر صفر .



مرفق (٧)

الاختبارات المهارية الخاصة بالبرنامج قيد البحث

الدفاع عن الإرسال ، دقة استقبال الإرسال :

الغرض من الإختبار : قياس دقة استقبال الإرسال .

الأدوات :

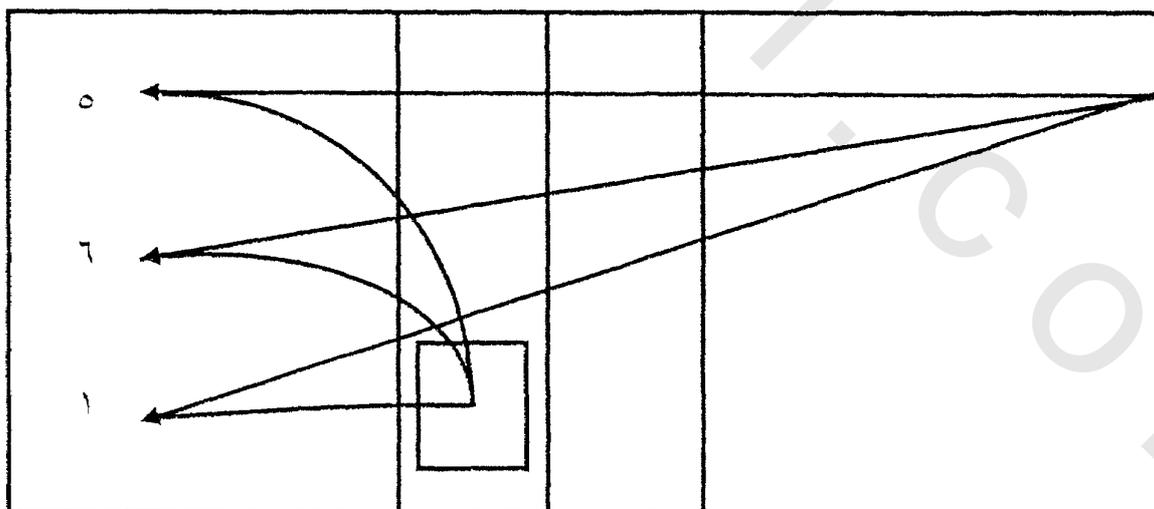
ملعب كرة طائرة ، مرتبة تمرينات موضوعة على الجزء العلوى من صندوق الوثشب بحيث يكون الإرتفاع ١٨٠سم وفى مكان العداء .

مواصفات الأداء :

توضع المرتبة على الصندوق فى مكان اللاعب العداء ، ويؤدى المختبر عشرة محاولات لإستقبال الإرسال من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية (مركز ١ - مركز ٦ - مركز ٥) هذا وعلى اللاعب الآخر أن يقوم بالإرسال من المنطقة المخصصة للإرسال من نصف الملعب الأخر .

التسجيل:

- ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .
- ٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة .
- ١ نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود ٣م .



دقة استقبال الكرة المرمية :

الغرض من الإختبار : قياس مهارة الدفاع عن الملعب .

الأدوات :

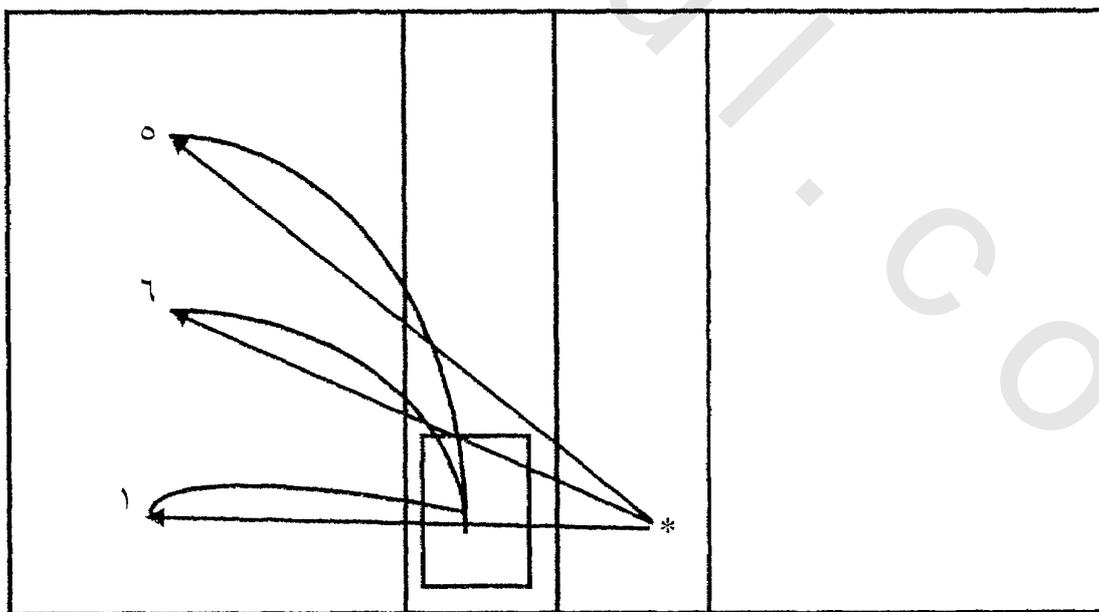
ملعب كرة طائرة ، مرتبة تمرينات موضوعة على الجزء العلوى من صندوق الوثب بحيث يكون الإرتفاع ٨٠ سم وفى مكان العداء .

مواصفات الأداء :

توضع المرتبة على الصنوق فى مركز ٢ ، يقف المدرب فى مركز ٦ ومن نصف الملعب الثانى يرمى الكرة إلى المختبر ليقوم بتمرير الكرة .

التسجيل :

- ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .
- ٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة .
- ٢ نقطتان لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل منطقة ٣ م .



اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط :

الغرض من الإختبار : اختبار دقة التمرير من أسفل

الأدوات :

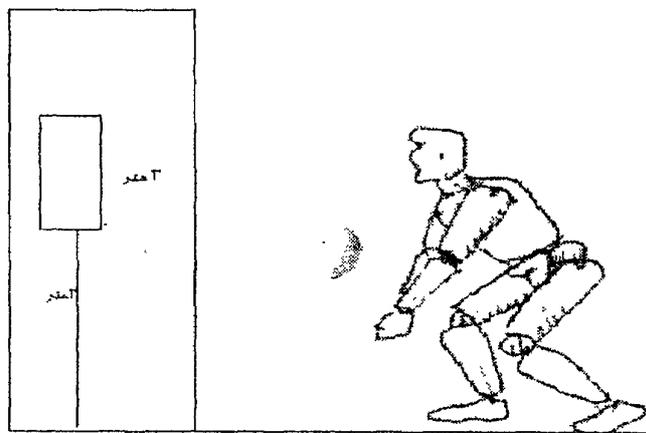
حائط يرسم عليه مربع 2×2 م على ارتفاع 2 م من الأرض (الحافة السفلى للمربع على ارتفاع 2 م من الأرض) ومقعد سويدي على بعد 1,5 م من الحائط .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر أمام المقعد السويدي ويقوم بأداء 30 تمريرة من أسفل بالذراعين ، فور سقوط الكرة على الأرض يتوقف الإختبار .

التسجيل :

- 4 نقاط لكل تمريرة صحيحة داخل المربع ويكون فيها الأداء باستخدام الذراعين .
- 3 نقاط لكل تمريرة صحيحة داخل المربع ويكون فيها الأداء باستخدام ذراع واحدة .
- 2 نقطتان لكل تمريرة خارج المربع ويكون فيها الأداء باستخدام الذراعين .
- 1 نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة خارج المربع ويكون فيها الأداء باستخدام ذراع واحدة .



مرفق (٨)

الوحدات التدريسية اليومية للبرنامج

وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النبض	الشدة	التدريبات	الأسبوع
					<p>الوحدة الأولى :</p> <ul style="list-style-type: none"> - انبطاح مائل (ثني ومد الذراعين بالتبادل . - وقوف . مسك كرة طبية باليدين (تبادل الطعن أماما . - (تعلق) تبادل ثني ومد الذراعين . - (وقوف مواجهه . حمل الزميل) المشي للأمام بطول الملعب . - (وقوف مواجهه . انبطاح مائل عميق بواسطة الزميل) المشي باليدين أماما مسافة ٩ متر . - الجري بسرعات متوسطة حول الملعب . - (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعان أماما - (وقوف . مواجهه المدرجات) الوثب بالقدمين معا لصعود المدرجات <p>الوحدة الثانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف جانبي . مسك كرة طبية تحت الذقن) رمي الكرة لأبعد مسافة - (وقوف نصفاً . مواجهه المدرجات) الحجل للصعود والنزول - (وقوف . مسك كرة طبية باليد أمام الصدر) تبادل مد الذراع جانبا - (وقوف) الوثب على صندوق مقسم والهبوط بالتبادل . - (وقوف . مواجهه الزميل . مسك الكرة الطبية) رمي الكرة الطبية للزميل 	٩٠ ث
	الفترة الزمنية بين التدريبات	٧ - ك	١٣٠ - ١٥٠ ن/ق	٦٠ - %٧٥		١٠٠٠

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النض	الشدة	التدريبات	الأسبوع
٩٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٧ - ١٥ ك	١٣٠ - ١٥٠ / ن في	٦٠ - ٧٥ %	<p>(انبطاح مائل) تبادل ثنى ومد الذراعين مع التصفيق في الهواء بين الدفعات .</p> <p>(وقوف . مواجهه المدرجات) الوثب بالقدمين لصعود ثلاث درجات والهبوط درجة ويكرر حتى نهاية أعلى المدرجات .</p> <p>الوحدة الثالثة :</p> <p>(وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعان عاليا .</p> <p>(وقوف . مواجهه المدرجات) الوثب بالقدمين لصعود درجتين والهبوط درجة ويكرر حتى نهاية أعلى المدرجات .</p> <p>(وقوف . مسك كرة طبية باليد أمام الصدر) تبادل مد الذراع جانبيا</p> <p>(وقوف) الوثب على قدم واحدة لفترة ويكرر .</p> <p>(وقوف . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى المرفقين خلفا</p> <p>(رقاد مواجهه . ثنى الركبتين وملامسة القدمين) محاولة دفع قدم الزميل</p> <p>(وقوف مواجهه . تلاصق الظهرين) تبادل حمل الزميل</p>	١٣٠

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النبض	الشدة	التدريبات	الأسبوع
٩٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٧ - ١٥ ك	١٣٠ - ١٥٠ / ق	٦٠ - ٧٥ %	<p>الوحدة الرابعة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف مواجهه . اللاعب (أ) خلف اللاعب (ب) يمسك اللاعب (أ) وسط اللاعب (ب) بالذراعين ويقوم اللاعب (ب) بالجرى للأمام ويحاول اللاعب (أ) منع تقدمه. - (وقوف الظهر مواجه الشبكة عند خط الإرسال)، الجرى الخلفى بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع الخلفى بأقصى سرعة إلى خط البداية . - (وقوف . مسك كرة طيبة باليدين أمام الصدر) مد الذراعان عاليا - (وقوف) الخطو الجانبي بين خطين المسافة بينهما ٤,٥ م . <p>الوحدة الخامسة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . مواجهه المدرجات) الوثب بالتقدمين لصعود درجتين والهبوط درجة ويكرر حتى نهاية أعلى المدرجات . - (وقوف) الوثب على قدم واحدة لفترة ويكرر . - (وقوف . الذراعان عاليا . مسك كرة طيبة باليدين) تثنى المرفقين خلفا - (وقوف) الجرى ٩ م - ٣ م - ٦ م - ٣ م - ٩ م . - (رقود مواجهه . تثنى الركبتين وملامسة القدمين) محاولة دفع قدم الزميل - (وقوف) التحرك بين جانبي الملعب لملامسة خطى الجانب ٥ مرات ويكرر الأداء . 	٢٠٢٠

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	التبض	الشدة	التدريبات	الاسبوع
٩٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب	٧ - ١٥ ك	١٣٠ - ١٥٠ / ن ق	٦٠ - %٧٥	الوحدة السادسة : نفس تمرينات الوحدة الأولى الوحدة السابعة : نفس تمرينات الوحدة الثانية الوحدة الثامنة : نفس تمرينات الوحدة الثالثة الوحدة التاسعة : نفس تمرينات الوحدة الرابعة الوحدة العاشرة : نفس تمرينات الوحدة الخامسة	١٨٥٠ ٥ ١١٣٠

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النبض	الشدة	التدريبات	الأسبوع
					<p>الوحدة الحادية عشر :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف الجانبي) رمى كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة . - (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل . - (الوقوف) جرى الزجراجي بين الأقدام بأقصى سرعة مع رفع الركبتين عالياً . - (الوقوف) . ثبات الوسط) الوثب لأعلى بالقدمين معا . - (الوقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب لأعلى بالقدمين لضم الرجلين ثم الهبوط مع ثنى الركبتين نصفاً والرجلين فتحا . <p>الوحدة الثانية عشر :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . ميل . سند الساعد على منضدة . مسك الدامبلز) قبض الرسغ - (وقوف) الجرى بأقصى سرعة مسافة ١٠ متر . - (رقاد . عال . مقعد سويدي . الذراعان أماما . مسك البار الحديدى باليدين . باتساع الصدر) ثنى الذراعين . - (وقوف) الجرى بأقصى سرعة مسافة ١٥ متر . - (وقوف . مسك الحبل) الوثب في المكان مع دوران الحبل أماما . - (الوقوف) الدرجية الجانبية ثم العودة للوضع الأصلي 	
١٢٠ ث		١٠	-١٣٠ ١٤٠ ق/ن	-٦٠ %٧٥	<p>الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره بالنسبة لنفس اللاعب</p>	

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النبض	الشدة	التدريبات	الأسبوع	
					<p>الوحدة الثالثة عشر :</p> <ul style="list-style-type: none"> - وقوف . حمل النقل على الكتفين خلف الرقبة) ثنسي ومد الركبتين كاملا - وقوف) الجري على شكل نجمة مع مراعاة العودة إلى منتصفها ويكون التحرك للأمام في الجري الأمامي والتحرك بالظهر للجري الخفي . - وقوف) الجري بسرعة متوسطة حتى القمع ثم إنبطاح ثم النهوض للجري بسرعة متوسطة حتى القمع الثاني وهكذا . - الوقوف الجانبي) رمى كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة . 		
١٢٠ ث		١٠ ك	١٣٠ - ١٤٠ / ن ق	٦٠ - ٧٥ %	<p>الوحدة الرابعة عشر :</p> <ul style="list-style-type: none"> - وقوف) عند أحد خطوط جانبي الملعب ، الجري الجانبي بأقصى سرعة للمس خط الجانب الآخر ثم العودة بأقصى سرعة وبعاد التمرين على الجانب الآخر . - رفود . عال . مقعد سويدي . الذراعان أماما . مسك البار الحديدى باليدين . باتساع الصدر) ثنى الذراعين . - وقوف) الجري بأقصى سرعة مسافة ٢٠ متر . - وقوف . مسك الحبل) الوثب في المكان مسع دوران الحبل أماما . 		
					<p>الوحدة الخامسة عشر :</p> <p>نفس تمرينات الوحدة الثانية عشر</p>		

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النمط	الشدة	التدريبات	الأسبوع
١٥٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٢	- ١٥٠ ١٧٠ ن/ق	- ٧٥ %٨٥	الوحدة السادسة عشر : نفس الوحدة الحادية عشر الوحدة السابعة عشر : نفس الوحدة الثالثة عشر الوحدة الثامنة عشر : نفس الوحدة الرابعة عشر الوحدة التاسعة عشر : نفس الوحدة الثانية عشر الوحدة العشرون : نفس الوحدة الخامسة عشر	٣ ٣ ٣ ٣

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النمط	الشدة	التدريبات	الأسبوع
١٥٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٢	- ١٥٠ ١٧٠ ن/ق	- ٧٥ %٨٥	الوحدة الحادية والعشرون : - الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين (ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .) وقوف . بجانب المقعد السويدى) - الوثب الارتدادى بالمقدمين معا على جانبي المقعد مع التقدم للأمام - الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين (ثنى الجذع اماما لأسفل لأقصى درجة تدريجيا . - وقوف فتحا . تثبيت كرة طبية خلف الرأس) دوران الجذع حول الجسم - الوقوف الجانبي (رمى كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة .	٣ ٣ ٣ ٣

تابع وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع	التدريبات	الشدة	النص	التكرار	راحة بين التدريبات	راحة بين المجموعات
	<p>الوحدة الثانية والعشرون : رمى كرة طيبة لأبعد مسافة ممكنة .</p> <p>(الوقوف الجانبي) رمى كرة طيبة باليدين (ثنى الذراعان فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طيبة باليدين) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .</p> <p>(وقوف . حمل الثقل على الكتفين خلف الرقبة) ثنى ومد الركبتين كاملا</p> <p>(الوقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب لأعلى بالقدمين لسضم الرجلين ثم الهبوط مع ثنى الركبتين نصفا والرجلين فتحا .</p> <p>(انبطاح مائل) تبادل ثنى ومد الذراعين مع التصفيق في الهواء بين الدفعات .</p> <p>الوحدة الثالثة والعشرون :</p> <p>(رفود . مسك كرة طيبة باليدين أمام الصدر) رفع الجذع أماما</p> <p>(وقوف . مسك الكرة أمام الصدر) رمى الكرة عاليا ولقها .</p> <p>(إنبطاح . مسك كرة طيبة والذراعان مفردتان للأمام) رفع الجذع أماما عاليا لأقصى درجة ممكنة .</p> <p>(وقوف . مسك الكرة باليدين خلف الرأس أمام الحائط بمسافة ٣ م) رمى الكرة بقوة على الحائط من أعلى الرأس .</p> <p>(رفود . الرجلين مانلا عاليا . تثبيت كرة طيبة بين القدمين) خفض الرجلين أسفل .</p>	<p>- ٧٥</p> <p>%٨٥</p>	<p>- ١٥٠</p> <p>١٧٠</p> <p>ن/ق</p>	١٢	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٥٠ ث

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النمض	الشدة	التدريبات	الأسبوع
١٥٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٢	١٥٠ - ١٧٠ ن/ق	٧٥ - ٨٥%	<p>الوحدة الرابعة والعشرون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف الجانبي) رمى كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة . - (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل . - (وقوف . حمل الثقل على الكتفين خلف الرقبة) ثنى ومد الركبتين كاملا - (الوقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب لأعلى بالقدمين لضم الركبتين ثم الهبوط مع ثنى الركبتين نصفا والركبتين فتحا. - (انبطاح مائل) تبادل ثنى ومد الذراعين مع التصفيق في الهواء بين الدفعات . <p>الوحدة الخامسة والعشرون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (رفود . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) رفع الجذع أماما - (وقوف) عند خط الإرسال ، الجرى بأقصى سرعة إلى خط ٦ م ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية ، ثم الجرى بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى خط البداية - (رفود . الركبتين مائلا عاليا . تثبيت كرة طبية بين القدمين) خفض الركبتين أسفل . - (انبطاح مائل) على حائط والنبات . 	٣ أسابيع

تابع البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النص	الشدّة	التدريبات	الاسبوع
١٥٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٥	- ١٤٠ ١٦٠ ن/ق	- ٧٠ %٨٠	الوحدة السادسة والعشرون: نفس تمرينات الوحدة الحادية والعشرون الوحدة السابعة والعشرون : نفس تمرينات الوحدة الثانية والعشرون الوحدة الثامنة والعشرون : نفس تمرينات الوحدة الثالثة والعشرون الوحدة التاسعة والعشرون: نفس تمرينات الوحدة الرابعة والعشرون الوحدة الثلاثون : نفس تمرينات الوحدة الخامسة والعشرون	١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النص	الشدّة	التدريبات	الاسبوع
١٨٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٦	- ١٥٠ ١٧٠ ن/ق	- ٧٥ %٨٥	الوحدة الحادية والثلاثون: - (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل . - (وقوف . بجانب المقعد السويدي) الوثب الارتدادى بالقدمين معا على جانبي المقعد مع التقدم للأمام - (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع اماما لأسفل لأقصى درجة تدريجيا . - (وقوف فتحا . تثبيت كرة طبية خلف الرأس) دوران الجذع حول الجسم - (وقوف . مواجهة السلة) تمرير الكرة من أعلى على حلقة سلة للسقوط في الحلقة .	٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	التبض	الشدة	التدريبات	الأسبوع
١٨٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٦	١٥٠ - ١٧٠ ن/ق	٧٥ - ٨٥%	<p>الوحدة الثانية والثلاثون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - انبطاح مائل) دفع الأرض ثم التصفيق باليدين. مع عمل أكبر عدد من المرات في أقل زمن ممكن. - (الوقوف) تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثنى الركبتين للمس العقين باليدين. - (وقوف) عند خط الإرسال على أحد أركان الملعب ، الجرى بأقصى سرعة للمس الشبكة ، ثم الجرى الجانبي بعرض الشبكة ، ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة إلى الركن الآخر من الملعب - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين لأقصى عدد من المرات . <p>الوحدة الثالثة والثلاثون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . مسك كرة طيبة) الوثب أماما بطول ملعب الكرة الطائرة - (وقوف) عند خط الإرسال ، الجرى بأقصى سرعة إلى خط ٦م ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية ، ثم الجرى بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى خط البداية - (رفود . الرجلين مائلا عاليا . تثبيت كرة طيبة بين القدمين) خفض الرجلين أسفل . - (وقوف) الوثب على قدم واحدة والتغيير ويكرر . - (انبطاح مائل) على حائط والوثب . 	٣

تابع وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع	التدريبات	الشدة	التبض	التكرار	راحة بين التدريبات	راحة بين المجموعات
الأسبوع	<p>الوحدة الرابعة والثلاثون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) عند خط الإرسال ، الجرى بأقصى سرعة إلى خط المنتصف ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية . - (وقوف . مواجهة الحائط) رمي كرة طائرة على الحائط باليد اليمنى ولققتها باليد الأخرى بعد ارتدائها . - (وقوف) عند خط الإرسال على أحد أركان الملعب ، الجرى بأقصى سرعة للمس الشبكة ، ثم الجرى الجانبي بعرض الشبكة ، ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة إلى الركن الأخر من الملعب - (وقوف) عند خط الإرسال ، الجرى بأقصى سرعة لملامسة نقطة تلاقي خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر سريعا ويكرر . <p>الوحدة الخامسة والثلاثون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) تبادل التمرير من أسفل على الحائط - (وقوف) عند خط الإرسال ، الجرى بأقصى سرعة إلى خط ٦م ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية ، ثم الجرى بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى خط البداية - (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة . - (وقوف . مواجهة الملعب) رمي كرة تنس على صناديق موضوعة في مراكز (١ ، ٥ ، ٦) في الملعب . - (وقوف) الإبتطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ اث . 	<p>- ٧٥ %٨٥</p>	<p>- ١٥٠ ١٧٠ ق/ن</p>	<p>١٦</p>	<p>الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب</p>	<p>١٨٠ ث</p>

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	التبض	الشدة	التدريبات	الاسبوع
١٨٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٦	١٥٠ - ١٧٠ ن/ق	٧٥ - ٨٥%	تمرينات الوحدة الحادية و الثلاثون تمرينات الوحدة الثانية و الثلاثون تمرينات الوحدة الثالثة و الثلاثون تمرينات الوحدة الرابعة و الثلاثون تمرينات الوحدة الخامسة و الثلاثون	٣ ٥ ٣

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	التبض	الشدة	التدريبات	الاسبوع
٢١٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٨	١٤٠ - ١٦٠ ن/ق	٧٠ - ٨٠%	الوحدة الحادية والأربعون: (وقوف) عند خط الإرسال على أحد أركان الملعب ، الجري القطري للأمام إلى الركن الأخر الأمامي من الملعب ، ثم الرجوع القطري بالظهر بأقصى سرعة (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طيبة باليدين) ثني الجذع أماما لأسفل لأقصى درجة تدريجيا . (الوقوف . مواجهة الحائط) يرسم ثلاثة خطوط على ارتفاعات مختلفة. الوثب من الثبات بالقدمين معا ومحاولة لمس أعلى هذه الخطوط. (وقوف . مواجهة السلة) تمرير الكرة من أسفل على حلقة سلة للسقوط في الحلقة .	٣ ٥ ٣

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النض	الشدة	التدريبات	الأسبوع	
					<p>الوحدة الثانية والأربعون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف الجانبي) رمى كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة . - (وقوف . مواجهة الشبكة) التحرك للخلف في أقصى سرعة ثم الثبات وأخذ وضع الاستعداد للدفاع عن الملعب . - (وقوف . الرجل أماما) أمام حائط على بعد من ٨-١٠م. رمى الكرة الطبية على الحائط بيد واحدة. - (رقود) تتي الركبتين بالتبادل مع رفع الجذع أماما . - (انبساط مائل) تبادل تتي ومد الذراعين مع التصفيق في الهواء بين الدفعات . 		
٢١٠ ث	بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	١٨	١٤٠ ١٦٠ ن/ق	٧٠% ٨٠%	<p>الوحدة الثالثة والأربعون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (رقود . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) رفع الجذع أماما - (جلوس طولا مواجهة . القدمان متباعدتان) تبادل رفع كرة طبية والذراعين عاليا والرجوع بها إلى وضع الرقود على الظهر ويلمس بها الأرض خلفا ثم العودة إلى وضع الجلوس طولا ورميها إلى الزميل . - (وقوف . التحرك الجانبي بين مراكز ١ ، ٥ ، ٦) بأقصى سرعة . عند سماع الإشارة الثبات في وضع الدفاع في أقرب مركز من المراكز السابق ذكرها . - (وقوف . مسك الكرة) رمى الكرة على السلة للسقوط في الحلقة 		

تابع وحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع	التدريبات	الشدة	النمط	التكرار	راحة بين التدريبات	راحة بين المجموعات
الأسبوع ١٣	<p>الوحدة الرابعة والأربعون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب لأعلى ثم الطعن جانبا. - (وقوف . مواجهة الحائط) رمى كرة طائرة على الجائط باليد اليسرى ولقها باليد الأخرى بعد ارتدادها . - (وقوف) عند خط الإرسال على أحد أركان الملعب ، الجرى بأقصى سرعة للمس الشبكة ، ثم الجرى الجانبي بعرض الشبكة ، ثم الرجوع بالظهور بأقصى سرعة إلى الركن الآخر من الملعب - (وقوف) تبادل التمرير من أعلى على الحائط . - (وقوف . الوثب في المحل) عند سماع الإشارة الانتفاخ وأخذ الوضع الدفاعي العميق . <p>الوحدة الخامسة والأربعون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الجرى بسرعات متوسطة حول الملعب . - (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طيبة باليدين) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض على جانبي القدمين بالتبادل . - (الرقود . عند سماع الإشارة) الجرى حتى خسط المنتصف ويكرر الأداء . - (وقوف) تبادل التمرير من أسفل على مستطيل مرسم على الحائط . - (وقوف . القدمان متباعدتان) الوثب لأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين أماما مائلا عاليا. 	<p>- ٧٠ %٨٠</p>	<p>- ١٤٠ ١٦٠ ن/ق</p>	١٨	<p>الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب</p>	٢١٠ ث

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النبض	الشدة	التدريبات	الأسبوع
٢١٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره	١٨	١٤٠ - ١٦٠ ن/ق	٧٠ - ٨٠%	الوحدة السادسة والأربعون: نفس تمرينات الوحدة الحادية والأربعون الوحدة السابعة والأربعون: نفس تمرينات الوحدة الثانية والأربعون الوحدة الثامنة والأربعون: نفس تمرينات الوحدة الثالثة والأربعون الوحدة التاسعة والأربعون: نفس تمرينات الوحدة الرابعة والأربعون الوحدة الخمسون: نفس تمرينات الوحدة الخامسة والأربعون	١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النبض	الشدة	التدريبات	الأسبوع
٢٤٠ ث	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	٢٠	١٧٠ - ١٩٠ ن/ق	٨٥ - ٩٥%	الوحدة الحادية والخمسون: - الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طيبة باليدين (تثنى الجذع على الجانبين بالتبادل . - وقوف . بجانب المقعد السويدي (الوثب الارتدادى بالتقدمين معا على جانبي المقعد مع النقدم للأمام - وقوف . مسك الكرة باليدين والذراعان عالياً مواجهة الزميل (تبادل رمى الكرة عالياً فوق الشبكة (مسافة ٦ م) للزميل (الزميلين على خطي الهجوم بينهما الشبكة) - وقوف فتحا . تثبيت كرة طيبة خلف السراسر (دوران الجذع حول الجسم - وقوف . مواجهة السلة) تمرير الكرة من أعلى على حلقة سلة للسقوط في الحلقة .	١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠

تابع وحدات البرنامج التدريبي

الاسبوع	التدريبات	الشدة	النمط	التكرار	راحة بين التدريبات	راحة بين المجموعات
الاسبوع	<p>الوحدة الثانية والخمسون:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف مواجهه . تلاصق الظهرين) دفع الزميل للخلف - (الوقوف) تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثنى الركبتين للمس العقبين باليدين . - (وقوف) عند خط الإرسال على أحد أركان الملعب ، الجرى بأقصى سرعة للمس الشبكة ، ثم الجرى الجانبي بعرض الشبكة ، ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة إلى الركن الآخر من الملعب - (إبطاح مائل) ثنى الذراعين لأقصى عدد من المرات . <p>الوحدة الثالثة والخمسون:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . مسك كرة طيبة) الوثب أماما بطول ملعب الكرة الطائرة - (وقوف) عند خط الإرسال ، الجرى بأقصى سرعة إلى خط 6م ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية ، ثم الجرى بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى خط البداية - (رقود . الرجلين مائلا عاليا . تثبيت كرة طيبة بين القدمين) خفض الرجلين أسفل . - (وقوف) الوثب على قدم واحدة والتغيير ويكرر . - (إبطاح مائل) على حائط والوثبات . 	<p>- ٨٥ %٩٥</p>	<p>- ١٧٠ ١٩٠ ن/ق</p>	<p>٢٠</p>	<p>الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب</p>	<p>٢٤٠ ث</p>

تابع وحدات البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النبض	الشدة	التدريبات	الأسبوع	
					<p>الوحدة الرابعة والخمسون:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) عند خط الإرسال ، الجري بأقصى سرعة إلى خط المنتصف ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية . - (وقوف . مواجهة الحائط) رمي كرة طائرة على الحائط باليد اليمنى ولققتها باليد الأخرى بعد ارتدائها . - (وقوف) عند خط الإرسال على أحد أركان الملعب ، الجري بأقصى سرعة للمس الشبكة ، ثم الجري الجانبي بعرض الشبكة ، ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة إلى الركن الأخر من الملعب - (وقوف) عند خط الإرسال ، الجري بأقصى سرعة لملامسة نقطة تلاقي خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر سريعاً ويكرر . <p>الوحدة الخامسة والخمسون:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . مواجهة السلة) تمرير الكرة من أعلى على حلقة سلة للسقوط في الحلقة . - (وقوف) عند خط الإرسال ، الجري بأقصى سرعة إلى خط أم ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية (وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة . - (وقوف . مواجهة الملعب) رمي كرة تنس على صناديق موضوعة في مراكز (١ ، ٥ ، ٦) في الملعب . - (وقوف) الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة ٠ ا٣ . 	<p>٢٤٠ ث</p> <p>٢٠</p> <p>١٧٠ - ١٩٠ ٩٥%</p> <p>ن / ق</p> <p>الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب</p>	<p>٣١</p>

تابع البرنامج التدريبي

راحة بين المجموعات	راحة بين التدريبات	التكرار	النمط	الشدة	التدريبات	الاسبوع
	راحة بين التدريبات				الوحدة السادسة والخمسون: نفس تمرينات الوحدة الحادية والخمسون	١٦
	الفترة الزمنية بين التدريب وتكراره لنفس اللاعب	٢٠	١٦٠ ١٨٠ ن/ق	٨٠% ٩٠%	الوحدة السابعة والخمسون: نفس تمرينات الوحدة الثانية والخمسون الوحدة الثامنة والخمسون: نفس تمرينات الوحدة الثالثة والخمسون الوحدة التاسعة والخمسون: نفس تمرينات الوحدة الرابعة والخمسون	١٧ ١٨ ١٩ ٢٠
٢٤٠ ث					الوحدة الستون : نفس تمرينات الوحدة الخامسة والخمسون	٢١

مرفق (٩)

التمرينات الخاصة بالبرنامج قيد البحث

obeykandl.com

أولاً : تدريبات الإحماء :

١. (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة .
٢. (وقوف) الجرى الجانبى للداخل والخارج حول ملعب الكرة الطائرة
٣. (وقوف) الجرى مع رفع الركبتين أماما عاليا .
٤. (وقوف) الجرى مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة .
٥. (وقوف) الجرى مع تبادل دوران الذراع اليمنى للأمام .
٦. (وقوف) الجرى مع تبادل دوران الذراع اليسرى للأمام .
٧. (وقوف) الجرى مع تبادل دوران الذراع اليمنى للخلف .
٨. (وقوف) الجرى مع تبادل دوران الذراع اليسرى للخلف .
٩. (وقوف) الجرى مع دوران الذراعين أماما معا .
١٠. (وقوف) الجرى مع دوران الذراعين خلفا معا .
١١. (وقوف) التحرك جانبا مع رفع الركبة اليمنى عاليا .
١٢. (وقوف) التحرك الجانبى مع رفع الركبة اليسرى .
١٣. (وقوف) الجرى الجانبى مع فتح وضم الرجلين .
١٤. (وقوف) ثنى ومد العنق .
١٥. (وقوف) ثنى العنق للجانب .

ثانياً : تدريبات القوة والقوة المتفجرة :

١٦. (وقوف . مسك كرة طيبة باليدين) تبادل الطعن أماما .
١٧. (وقوف مواجهه . حمل الزميل) المشى للأمام بطول الملعب .
١٨. (وقوف مواجهه . حمل الزميل) صعود وهبوط السلم .
١٩. (وقوف . ميل . سند الساعد على منضدة . مسك الدامبلز) قبض الرسغ .
٢٠. (رقود . عال . مقعد سويدى . الذراعان أماما . مسك البار الحديدى باليدين . باتساع الصدر) ثنى الذراعين .
٢١. (وقوف مواجهه . اللاعب (أ) خلف اللاعب (ب) يمسه اللاعب (أ) وسط اللاعب (ب) بالذراعين ويقوم اللاعب (ب) بالجرى للأمام ويحاول اللاعب (أ) منع تقدمه .
٢٢. (وقوف مواجهه . تلاصق الظهرين) دفع الزميل للخلف .
٢٣. (وقوف مواجهه . تلاصق الظهرين) تبادل حمل الزميل .

obeykandl.com

- ٢٤ . (رقود مواجهه . ثنى الركبتين وملامسة القدمين) محاولة دفع قدم الزميل
- ٢٥ . (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين بالتبادل .
- ٢٦ . (انبطاح مائل) تبادل ثنى ومد الذراعين مع التصفيق فى الهواء بين الدفعات .
- ٢٧ . (تعلق) تبادل ثنى ومد الذراعين .
- ٢٨ . (وقوف مواجهه . انبطاح مائل عميق بواسطة الزميل) المشى باليدين أماما مسافة ٩ متر .
- ٢٩ . (وقوف . حمل النقل على الكتفين خلف الرقبة) ثنى ومد الركبتين كاملا
- ٣٠ . (وقوف فتحا . تثبيت كرة طبية خلف الرأس) دوران الجذع حول الجسم
- ٣١ . (الوقوف الجانبي) رمى كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة .
- ٣٢ . (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .
- ٣٣ . (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع أماما لأسفل لأقصى درجة تدريجيا .
- ٣٤ . (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض على جانبي القدمين بالتبادل .
- ٣٥ . (رقود . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) رفع الجذع أماما .
- ٣٦ . (انبطاح . مسك كرة طبية والذراعان مفرودتان للأمام) رفع الجذع أماما عاليا لأقصى درجة ممكنة .
- ٣٧ . (رقود . الرجلين مائلا عاليا . تثبيت كرة طبية بين القدمين) خفض الرجلين أسفل .
- ٣٨ . (رقود . الرجلين مائلا عاليا . تثبيت كرة طبية بين القدمين) رفع الرجلين عاليا خلفا حتى تلامس الكرة الأرض خلف الرأس .
- ٣٩ . (رقود) ثنى الركبتين بالتبادل مع رفع الجذع أماما .
- ٤٠ . (وقوف فتحا . ميل . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد المرفقين أماما .
- ٤١ . (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعان أماما .
- ٤٢ . (وقوف . مسك كرة طبية باليدين أمام الصدر) مد الذراعان عاليا .
- ٤٣ . (وقوف . مسك كرة طبية باليد أمام الصدر) تبادل مد الذراع جانبيا
- ٤٤ . (وقوف جانبي . مسك كرة طبية تحت الذقن) رمى الكرة لأبعد مسافة .
- ٤٥ . (وقوف . مواجهه الزميل . مسك الكرة الطبية) رمى الكرة الطبية للزميل .
- ٤٦ . (وقوف . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية باليدين) ثنى المرفقين خلفا
- ٤٧ . (وقوف . مسك الكرة باليدين أمام الصدر) رمى الكرة عاليا ولقها .

- ٤٨ . (وقوف . مسك الكرة باليدين خلف الرأس أمام الحائط بمسافة ٣ - ٤ م) رمى الكرة بقوة على الحائط من أعلى الرأس .
- ٤٩ . (وقوف . مسك الكرة باليدين والذراعان عالياً مواجهة الزميل) تبادل رمى الكرة عالياً فوق الشبكة (مسافة ٦ م) للزميل (الزميلين على خطى الهجوم بينهما الشبكة)
- ٥٠ . (وقوف . بجانب المقعد السويدي) الوثب الارتدادى بالقدمين معاً على جانبي المقعد مع التقدم للأمام .
- ٥١ . (وقوف) الوثب على قدم واحدة لفترة ويكرر .
- ٥٢ . (وقوف . مواجهه المدرجات) الوثب بالقدمين معاً لصعود المدرجات
- ٥٣ . (وقوف نصفاً . مواجهه المدرجات) الحجل لصعود والنزول بقدم واحدة
- ٥٤ . (وقوف . مواجهه المدرجات) الوثب بالقدمين لصعود ثلاث درجات والهبوط درجة ويكرر حتى نهاية أعلى المدرجات .
- ٥٥ . (وقوف . مواجهه المدرجات) الوثب بالقدمين لصعود درجتين والهبوط درجة ويكرر حتى نهاية أعلى المدرجات .
- ٥٦ . (وقوف) الوثب على صندوق مقسم والهبوط بالتبادل .

ثالثاً : تدريبات لتنمية السرعة والرشاقة :

إن رياضة الكرة الطائرة تستلزم سرعة الحركة في مسافات قصيرة (٣ - ٩ م) وفي اتجاهات مختلفة وبسرعة عالية وقد جاءت كثير من اختبارات السرعة في الكرة الطائرة مرادفة لإختبارات الرشاقة نظراً لتداخل العنصرين في هذه الرياضة كمتطلبين أساسيين . وكما يرى روزينشال جارى أن السرعة في الكرة الطائرة هي مقدره اللاعبين على تكرار الإندفاعات المفاجئة في مسافات قصيرة خلال سير المباراة ومن هنا اختار الباحث التمرينات التي تنمي عنصرى السرعة والرشاقة معا كما هو سائد في مجال الكرة الطائرة .

- ٥٧ . (وقوف) الجرى بأقصى سرعة مسافة ١٠ متر .
- ٥٨ . (وقوف) الجرى بأقصى سرعة مسافة ١٥ متر .
- ٥٩ . (وقوف) الجرى بأقصى سرعة مسافة ٢٠ متر .
- ٦٠ . (وقوف) عند خط الإرسال ، الجرى بأقصى سرعة إلى خط المنتصف ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية .
- ٦١ . (وقوف الظهر مواجه الشبكة عند خط الإرسال)، الجرى الخلفى بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع الخلفى بأقصى سرعة إلى خط البداية .

٦٢. (وقوف) الخطو الجانبي بين خطين المسافة بينهما ٤,٥ م .
٦٣. (وقوف) عند أحد خطوط جانبي الملعب ، الجرى الجانبي بأقصى سرعة للمس خط الجانب الآخر ثم العودة بأقصى سرعة ويعاد التمرين على الجانب الآخر .
٦٤. (وقوف) التحرك بين جانبي الملعب لملامسة خطي الجانب ٥ مرات ويكرر الأداء .
٦٥. (وقوف) عند خط الإرسال ، الجرى بأقصى سرعة لملامسة نقطة تلاقي خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر سريعاً ويكرر .
٦٦. (وقوف) عند خط الإرسال، الجرى بأقصى سرعة لملامسة نقطة تلاقي خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر سريعاً ، ثم الجرى بأقصى سرعة لملامسة القائم الأيمن للشبكة ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة ، ثم الجرى بأقصى سرعة لملامسة القائم الأيسر للشبكة ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة .
٦٧. (وقوف) الجرى ٩ م - ٣ م - ٦ م - ٣ م - ٩ م .
٦٨. (وقوف) الجرى للخلف ٦ م × ٥ مرات .
٦٩. (وقوف) عند خط الإرسال ، الجرى بأقصى سرعة إلى خط الإرسال ثم العودة بأقصى سرعة إلى خط البداية ، ثم الجرى بأقصى سرعة إلى الشبكة ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى خط البداية .
٧٠. (وقوف) عند خط الإرسال على أحد أركان الملعب ، الجرى بأقصى سرعة للمس الشبكة ، ثم الجرى الجانبي السريع بعرض الشبكة ، ثم الرجوع بالظهر بأقصى سرعة إلى الركن الآخر من الملعب .
٧١. (وقوف) عند خط الإرسال على أحد أركان الملعب ، الجرى القطري للأمام إلى الركن الآخر الأمامي من الملعب ، ثم الرجوع القطري بالظهر بأقصى سرعة
٧٢. (وقوف . مواجهة الشبكة) التحرك للخلف في أقصى سرعة ثم الثبات وأخذ وضع الاستعداد للدفاع عن الملعب .
٧٣. (وقوف . التحرك الجانبي بين مراكز ١ ، ٥ ، ٦) بأقصى سرعة . عند سماع الإشارة الثبات في وضع الدفاع في أقرب مركز من المراكز السابق ذكرها .
٧٤. (وقوف . الوثب في المحل) عند سماع الإشارة الالتفاف وأخذ الوضع الدفاعي العميق .
٧٥. (الرقود . عند سماع الإشارة) الجرى حتى خط المنتصف ويكرر الأداء .
٧٦. (وقوف) الجرى الزجاجي بين الأقماع .
٧٧. (وقوف) الجرى على شكل نجمة مع مراعاة العودة إلى منتصفها ويكون التحرك للأمام في الجرى الأمامي والتحرك بالظهر للجرى الخلفي .
٧٨. (وقوف) الجرى حول ملعب الكرة الطائرة مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة .

٧٩. (وقوف) الجرى المكوكى بين خطوط الملعب .
 ٨٠. (وقوف) الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث .
 ٨١. (وقوف) الجرى زجراج على شكل (8) فى المنطقة الخلفية
 ٨٢. (وقوف) الجرى المكوكى ١٠ × ٤ مرات .

رابعاً : تدريبات القوة المميزة بالسرعة :

٨٣. (وقوف) القدمان متباعدتان) الوثب لأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين أماما مائلا
 عاليا.
 ٨٤. (وقوف) الوثب لأعلى مع تبديل القدمين أماما وخلفا .
 ٨٥. (وقوف) ثبات الوسط) الوثب لأعلى ثم الطعن جانبا.
 ٨٦. (الوقوف) ثبات الوسط) الوثب عاليا ثم تنى الركبتين جانبا عند الهبوط
 ٨٧. (الوقوف) تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع تنى الركبتين للمس العقبين باليدين.
 ٨٨. (الوقوف) مواجهة الحائط) يرسم ثلاثة خطوط على ارتفاعات مختلفة. الوثب من الثبات
 بالقدمين معا ومحاولة لمس أعلى هذه الخطوط.
 ٨٩. (وقوف) مسك كرة طبية باليدين) الوثب عاليا .
 ٩٠. (وقوف) مسك كرة طبية) الوثب أماما بطول ملعب الكرة الطائرة .
 ٩١. (وقوف) الرجل أماما) أمام حائط على بعد من ٨-١٠م. رمى الكرة الطبية على الحائط
 بيد واحدة.
 ٩٢. (الوقوف) جرى الزجراجى بين الأقماع بأقصى سرعة مع رفع الركبتين عالياً .
 ٩٣. (الوقوف) ثبات الوسط) الوثب لأعلى بالقدمين معا.
 ٩٤. (الوقوف) فتحا . ثبات الوسط) الوثب لأعلى بالقدمين لضم الرجلين ثم الهبوط مع تنى
 الركبتين نصفاً والرجلين فتحا.
 ٩٥. (وقوف) مسك الحبل) الوثب فى المكان مع دوران الحبل أماما.
 ٩٦. (الوقوف) الدرجة الجانبية ثم العودة للوضع الأصلي
 ٩٧. (الوقوف) الطيران للأمام لعمل دفاع عن الكرة المسقطة عند سماع الإشارة .
 ٩٨. (الوقوف) التحرك خطوة للجانب مع الدرجة الجانبية للدفاع عن كرة مسقطة جانبا .

خامسا : تدريبات تحمل القوة :

٩٩. (انبطاح مائل) تباعد الذراعين أماما جانبا وخلفا جانبا. مع عمل أكبر عدد من المرات في أقل زمن ممكن.
١٠٠. (انبطاح مائل) دفع الأرض ثم التصفيق باليدين. مع عمل أكبر عدد من المرات في أقل زمن ممكن.
١٠١. الجرى بسرعات متوسطة حول الملعب .
١٠٢. (انبطاح مائل) على حائط والثبيت .
١٠٣. (وقوف) الجرى بسرعة متوسطة حتى القمع ثم انبطاح ثم النهوض للجرى بسرعة متوسطة حتى القمع الثانى وهكذا .
١٠٤. (انبطاح مائل) ثنى الذراعين لأقصى عدد من المرات .
١٠٥. (وقوف . ثنى الجذع أماما أسفل) دفع كرة طيبة زنة ٣كجم على الأرض باليد اليمنى بين لاعبين من الجرى حول ملعب الكرة الطائرة
١٠٦. (وقوف مواجهه .ظهر اللاعب) تمرير الكرة الطيبة بين الزميلين أثناء دوران الكرة .
١٠٧. (جلوس طولا مواجهه .القدمان متباعدتان) تبادل رفع كرة طيبة والذراعين عاليا والرجوع بها إلى وضع الرقود على الظهر ويلمس بها الأرض خلفا ثم العودة إلى وضع الجلوس طولا ورميها إلى الزميل .
١٠٨. (وقوف . الرجل أماما) مواجه للزميل المتخذ لنفس الوضع. مسك الكرة (زنة ٢-٣كجم) باليدين فوق الرأس وعمل دائرة بالذراعين والجذع لمقابلة الزميل الذى يستلم الكرة ليكمل الدائرة ثم يعيد تسليم الكرة للزميل الأول مرة أخرى وهكذا تستمر الدوائر.
١٠٩. (وقوف . الرجل أماما) أمام حائط وعلى بعد ٥م. أخذ خطوة ثم تمرير الكرة بيد واحدة على علامة معينة مرسومة على الحائط ثم النقاؤها بيد واحدة بعد ارتدادها والتكرار.
١١٠. (رقود على الظهر مواجهة الزميل مع تشابك الأرجل) تبادل تمرير الكرة إلى الزميل مع التحرك بالجذع للأمام
١١١. (وقوف) الوثب على قدم واحدة والتغيير ويكرر .

سادساً : تدريبات الدقة :

- ١١٢ . (وقوف . مسك كرة تنس) رمى الكرة على دائرة محددة على الحائط .
- ١١٣ . (وقوف . مسك الكرة) رمى الكرة على حلقة سلة للسقوط في الحلقة .
- ١١٤ . (وقوف . مواجهة السلة) تمرير الكرة من أعلى على حلقة سلة للسقوط في الحلقة .
- ١١٥ . (وقوف . مواجهة السلة) تمرير الكرة من أسفل على حلقة سلة للسقوط في الحلقة .
- ١١٦ . (وقوف . مواجهة الحائط) رمى كرة طائرة على الحائط باليد اليمنى ولقفها باليد الأخرى بعد ارتدادها .
- ١١٧ . (وقوف . مواجهة الحائط) رمى كرة طائرة على الحائط باليد اليسرى ولقفها باليد الأخرى بعد ارتدادها .
- ١١٨ . (وقوف) تبادل التمرير من أسفل على الحائط
- ١١٩ . (وقوف) تبادل التمرير من أعلى على الحائط
- ١٢٠ . (وقوف) تبادل التمرير من أسفل على مستطيل مرسوم على الحائط .
- ١٢١ . (وقوف) تبادل التمرير من أعلى على مستطيل مرسوم على الحائط .
- ١٢٢ . (وقوف . مواجهة الملعب) رمى كرة تنس على صناديق موضوعة في مراكز (١ ، ٥ ، ٦) في الملعب .

سابعاً : تدريبات التهنية :

- ١٢٣ . (جلوس قرفصاء) عمل إهتزاز للرجلين .
- ١٢٤ . (وقوف . ثنى الجذع أماما أسفل) المشى مع مرجحة الذراعين .
- ١٢٥ . (وقوف) الجرى الخفيف حول الملعب .
- ١٢٦ . (وقوف) المشى حول ملعب الكرة الطائرة .
- ١٢٧ . (وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل .
- ١٢٨ . (وقوف) مرجحة الذراعين أمام جانبا عاليا أسفل .
- ١٢٩ . (وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا ثم مرجحتها أسفل منقطعان أمام الجسم وميل الجذع أماما (وقوف) المشى مع تنطيط كرة الكرة الطائرة .
- ١٣٠ . (رقود) أخذ شهيق عميق وإخراج الزفير .

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية .

ملخص البحث باللغة الانجليزية .

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد شهد العصر الحديث تقدماً ملحوظاً في شتى مجالات المعرفة حيث أصبح عصر المعلومات والمعرفة ، ولتحقيق إستمرارية هذا التطور يجب الإعتماد على العلم ، بل وتسخيره لتحقيق ذلك في مختلف جوانب الحياة ، وتعد التربية البدنية والرياضية وعلومها في هذا العصر على درجة كبيرة من الأهمية نظراً لأنها تقوم بدور فعال في كافة مجالاتها وأنشطتها .

ورياضة الكرة الطائرة تعد من إحدى الرياضات التي تحظى باهتمام كبير في مختلف الدول لمحاولة الوصول إلى مستوى البطولات الدولية والعالمية حيث تمتاز منافساتها بالإيقاع السريع والخطط الهجومية والدفاعية المستمرة طوال المباراة .

ولكى يصل اللاعبون لهذا المستوى العالمى فى رياضة الكرة الطائرة لابد من توفير تخطيط علمى يحتوى على برامج لتنمية جميع نواحي الإعداد المهارية والبدنية والخطية والنفسية للاعبين والتي لها أثرها على المتغيرات الفسيولوجية والنفسية .

وحيث أن ناشئ الكرة الطائرة هم الأساس الذى يقوم عليه إنتقاء لاعبي المستويات العليا للكرة الطائرة لذا يجب عند إعدادهم الإلمام بالمتغيرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية عند تخطيط برامج التدريب الخاصة بهم التدريب الخاصة بهم بصورة متكاملة .

وقد قام الباحث بتحديد أهم الدراسات السابقة التى تناولت طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، كما قام الباحث بعمل تحليل مرجعى لبعض المراجع المحلية بهدف التعرف على أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة .

ويعتبر الإعداد البدنى من أهم الدعائم التى يرتكز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضى كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين القدرات البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم فى أساليب الممارسة للنشاط الرياضى حتى يصل بالفرد إلى المستوى المطلوب أدائه فى المنافسة لتحقيق الفوز بالمباراة .

obeykandl.com

وقد تبين للباحث من خلال احتكاكه باللعبة كونه حكم حالى ولاعب سابق وجود قصور فى الأداء الفعلى فى الملعب ناتج عن وجود قصور فى بعض المهارات الدفاعية وهذا القصور مرتبط فعليا بالقدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، مما دعى الباحث إلى تناول تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء الإستقبال والدفاع عن الملعب لناشئى الكرة الطائرة .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي قيد البحث على تحسين مستوى أداء مهارتى الإستقبال والدفاع عن الملعب وذلك من خلال :

- 1- تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالمهارات الدفاعية لناشئى الكرة الطائرة .
- 2- التعرف على الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة.
- 3- التعرف على الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.
- 4- التعرف على الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث .

منهج البحث :

تتطلب منهجية البحث استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف البحث وإجراءاته فالتجريب هو تغير متعمد مضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة فى الحدث نفسه وتفسيره ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالنصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية و الضابطة مع إجراء قياس قبلى وبعدى .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة من نادى غزل المحلة الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م بمحافظة الغربية . وتم اختيار ٢٠ لاعب كعينة البحث تم توزيعهم على مجموعتين كالاتى :

عدد لاعبي العينة الأساسية :

- ١٠ لاعبين (المجموعة التجريبية) من ناشئى غزل المحلة الرياضى المقيدين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م .
- ١٠ لاعبين (المجموعة الضابطة) من ناشئى غزل المحلة الرياضى المقيدين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث لجمع البيانات والأدوات التالية :

- تحليل المراجع والدراسات السابقة .
- استطلاع رأى الخبراء
- الملاحظة الموضوعية
- الاختبارات البدنية والمهارية

الإستنتاجات :

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفى حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

أ- بالنسبة للمجموعة التجريبية وبرنامج القدرات البدنية المستخدم التدريبى :

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة قيد البحث توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياسات البعديّة
- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك لصالح القياسات البعديّة .

ب- بالنسبة للمجموعة الضابطة واستخدام البرنامج التقليدى :

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة قيد البحث توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التقليدى على المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياسات البعديّة
- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التقليدى على المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك لصالح القياسات البعديّة .

ج - بالنسبة لنتائج الفروق بين المجموعتين (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) :

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى كل من المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية مما يثبت تفوق البرنامج التدريبى المقترح على البرنامج التقليدى .

التوصيات :

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها والإسترشاد بها وبالاستنتاجات وفي اطار حدود نتائج البحث يوصى بما يلي :

- الإهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة خاصة على أسس علمية سليمة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للمرحلة السنية قيد البحث لما لها من تأثير ايجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في الكرة الطائرة .
- استخدام تدريبات القدرات البدنية لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .
- استخدام تدريبات القدرات البدنية للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة (ناشئى الكرة الطائرة) وخاصة تدريبات القوة بأشكالها المختلفة
- الإهتمام بإجراء الدراسات والبحوث على القدرات البدنية خاصة فى مرحلة المراهقة لما تتميز به من طفرة فى النمو والتميز فى الأداء والتعلم السريع .
- الإهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على المهارات الدفاعية فى الكرة الطائرة حيث أنها ذات أهمية كبيرة فى استقبال اللمسة الأولى او تهيئة الكرة للاعب المعد فى أى وقت من أوقات تداول الكرة فى اللعب .
- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح (برنامج تدريبى لتنمية بعض القدرات البدنية) على فرق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير ايجابي فعال فى اكتساب وتنمية مهارات الكرة الطائرة والتقدم بالمستوى .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Sports Training

**The Effect Of A Training Programme For
Developing Some Physical Abilities On The
Performance Level Of The Two Skills
Of Passing And Defending The Court
For The Junior Players
Of Volleyball**

Presented by

MOATAZ OMAR ABD EL-AZIZ EL-GHAZALY

A Teacher in Al-Azhar Al-Sharief

*Among the requirements of having a Master Degree (MD)
in physical education*

*Under Supervision of
Professor Doctor*

Mahmoud Hamdy Abd El-Kerim

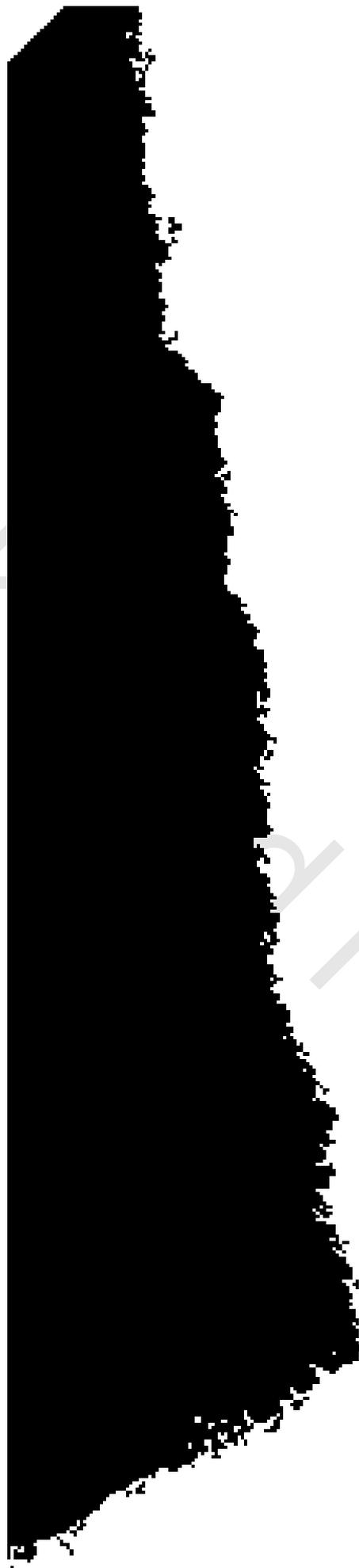
A Former Full Time Professor And The

Head Of The Department Of Sports

Training In The Faculty Of

Physical Education

2006 –2007 A.D.



obeyki.ru.com

Research Summary:

Introduction and Research Problem:

The modern age has witnessed an obvious progress in various fields of knowledge as it became the age of information and for continuing this progress ;we should depend on science and it should even be utilized for achieving this in different aspects of life .Physical and sports education and its sciences in this age is considered very important as it performs an efficient role in all its fields and activities.

The sport of volleyball is considered one of the sports that gain much interest in different countries as a way to try to reach to the level of international and universal championships as their competitions are characterized by quick rhythm and continuous offensive defensive plans that go on during the game.

In order that the players reach that international level in volleyball ,there should be scientific planning that contain programmes for developing all the aspects of skillful,physical,schematic and psychological preparation of the players which have a vital effect on the physiological and psychological changes.

As the juniors of volleyball are the basis on which the selection of players of high levels of volleyball is made ,it is necessary when preparing them to keep in mind the physical ,skillful, ,schematic and psychological changes when making plans of their training in a comprehensive way.

Thereby, the researcher determined the most important previous studies that dealt with methods,techniques and ways of developing the elements of physical fitness of volleyball .Also,the researcher made a bibliographical analysis of some local references in order to identify the best

obeykandl.com

methods, techniques and ways of developing the elements of physical fitness of volleyball.

Physical preparation is considered one of the basic pillars on which a coach depends in order to make an individual reach the most ideal performance of sports activity and it also aims at developing the individual's functional and psychological capabilities and improving the physical and kinetic abilities for facing the requirements of progress in the methods of practicing sports activity until an individual reaches the kind of level needed in competition for winning a game.

Through the researcher's contact with the game by being a referee at the present and a former player ,he noticed a shortage in the actual performance in the court resulting from the lack of some defensive skills and that shortage is actually connected with the physical abilities of volleyball which urged the researcher to deal with the effect of a training programme for developing the physical abilities of volleyball and its effect on the level of passing and defending the court for the juniors of volleyball.

Research Objective:

This research aims at identifying the effect of the training programme under research on improving the level of performing the two skills of passing and defending the court through:

- 1- Designing a training programme for developing the special physical abilities connected with the defensive skills of the juniors of volleyball.
- 2- Identifying the differences between the pre and post measurement in the changes under research of the control group.

Research Hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences between the pre and post measurement of the experimental group in the changes under research for the sake of the post measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the pre and post measurement of the control group in the changes under research for the sake of the post measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the pre and post measurement of both the experimental and control groups in the changes under research for the sake of the experimental group in the changes under research.

Research Method:

The research method requires using the experimental method as it suits the objective of the research and its procedures as experimentation is a purposive adjusted change of the stated conditions of an event and observing the resulting changes in the same event and explaining it. So, the researcher made use of the experimental method by making an experimental design of the two experimental and control groups and performing a pre and post measurement.

Research sample and community:

The research sample was chosen by the purposive way from the juniors of volleyball under the age of 17 from Ghazi El-Mahala Sports Club who are registered in the Egyptian League of Volleyball for the 2005-2006 season in El-Gharbeiya Governorate. Twenty (20) players were chosen as a research sample and were divided into two groups as follows:

Players of the basic sample:

- Ten (10) players (the experimental group) from the juniors of Ghazl El-Mahala Sports Club who are registered in the Egyptian League of Volleyball for the 2005-2006 season.
- Ten (10) players (the control group) from the juniors of Ghazl El-Mahala Sports Club who are registered in the Egyptian League of Volleyball for the 2005-2006 season.

Tools and Methods of Data Collection:

The researcher made use of the following tools for collecting data:

- Analysis of previous references and studies.
- Surveying expert opinion.
- Objective observation.
- Physical and skillful tests.

Conclusions:

In the light of the research results and within the research sample used and through the discussion of the results, the researcher made the following conclusions:

A)As for the experimental group and the used training programme of physical abilities:

- There are statistically significant differences between the pre and post measurements under research that shows the positive effect of the suggested training programme on the physical changes for the sake of the post measurements.
- There are statistically significant differences between the pre and post measurements under research that shows the positive effect of the suggested training programme on the skillfull changes under research for the sake of the post measurements.

B) As for the control group.....and using the traditional programme:

- There are statistically significant differences between the pre and post measurements under research that shows the positive effect of the traditional programme on the physical changes for the sake of the post measurements.
- -There are statistically significant differences between the pre and post measurements under research that shows the positive effect of the traditional programme on the skillful changes for the sake of the post measurements.

C)As for the results of the differences between the two groups (the experimental group and the control group):

- There are statistically significant differences between the post measurements of the two groups(the experimental and control groups) in both the physical and skillful changes under research for the sake of the post measurements of the experimental group which proves the supremacy of the suggested training programme over the traditional programme.

Recommendations:

In the light of the data and information that the researcher could collect and by taking them together with the conclusions and within the limits of the research results, the researcher recommends the following:

- Caring about setting legalized special training programmes on scientific bases for developing the physical abilities related to volleyball for the age stage under research as they have an obvious positive effect on the progress of performance level in volleyball.
- Using training exercises of physical abilities for improving the functional efficiency of different parts of the body.
- Using training exercises of physical abilities for the age stage under the age of 17 (the junior players of volleyball) especially strength exercises in all its different forms.
- Caring about performing studies and researches on physical fitness especially in the stage of adolescence as this stage is characterized by a leap in growth and distinction in performance and fast learning.
- Caring about performing studies and scientific researches on defensive skills in volleyball as they are very important in receiving the first contact or in setting the ball for the setter at any time of handling the ball during playing.
- Applying the suggested training programme (a training programme for developing some physical abilities) on some teams that resemble the research sample from the points of the level and age stage as it has an efficient positive effect on acquiring and developing the skills of volleyball and raising the level.

obeykandl.com