

المراجع العربية والأجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١ - ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية " دار المعارف بالقاهرة ٠١٩٨٠
- ٢ - اجلال على حسن : " تأثير برنامج مقترح للتدريب بالاثقال لتنمية القدره وعلاقتها بمستوى أداء الضربه الساحقة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ٠١٩٨٦
- ٣ - السيد عبدالمقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحرة ومكتبتها ، ١٩٩١ .
- ٤ - _____ : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الاول ، دار بورسعيد للطباعة د٠ ت .
- ٥ - الهام عبدالمنعم أحمد : القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبات الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة ، جامعة جلوان ، ٠١٩٨٨
- ٦ - أميرة محمد أميــــــــــــــــر : برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقه البدنية وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ٠١٩٩٢
- ٧ - أميمة حامد أبوالخير : " دراسة مقارنة بين الارسال المواجه من أسفل والارسال المواجه من أعلى فى الكره الطائره من حيث الدقه والتوجيهه ، رسالة للحصول على درجة الدبلوم الاولسى للدراسات العليا فى التربية الرياضية ، القاهرة ٠١٩٧٣

- ٨ - أمين عيسى : الحديث فى الكره الطائره ، دار عزت ، القاهره ١٩٦٧ .
- ٩ - ابيس سامى جرجس : "علاقة القدرات الحركية والخصائص الانثروبومترية بمستوى الاداء العالى فى الكرة الطائره " ، بحوث المؤتمر العلمى لتاريخ الرياضه ، كلية التربية الرياضيه بالمنيا ، مارس ١٩٨٦ .
- ١٠ - ايلين وديع فرج : فن الكره الطائره ، الطبعة الاولى ، القاهره ، مطبعة المصرى ، ١٩٧٠ .
- ١١ - ايهاب محمد عبدالفتاح : " اثر التدريب بالاثقال على مستوى الاداء فى مهارة الضربة الساحقة للناشئين فى لعبة الكرة الطائره " ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضيه بالمنيا ، ١٩٨٨ .
- ١٢ - بدر أحمد محمد : " العلاقة بين قدره وزمن الرجوع والتصويب فى كره اليد " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٢ .
- ١٣ - بطرس رزق الله وعلى عثمان : كرة القدم الحديثه ، دار الشرق الاوسط ، القاهره ، الطبعة الاولى ١٩٦٦ .
- ١٤ - حمدى عبدالمنعم احمد : الكرة الطائره مهارات ، خطط ، قانون . دار الفكر العربى ، القاهره ١٩٨٣ .
- ١٥ - حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، طبعة اولى ، دار زهران للنشر والتوزيع ١٩٨٨ .
- ١٦ - نكى الحبشى : علم الحركة فى الميدان الرياضى ، الطبعة الأولى ، مكتبة الحرية ١٩٦٦ .

- ١٧ - ذكى محمد حسن : " دراسة ديناميكية تطور بعض الخصائص المورفولوجيه والصفات البدنية لدى لاعبي الكره الطائره بمستوياتهم المختلفه " دراسة مقارنة ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه للبنين بالاسكندريه ، ١٩٨١ .
- ١٨ - روحية أميين : " علاقة زمن الرجوع بالمقدره الحركية للاعبات منتخبات الفرق واللاعبات غير المشتركات بالفرق الرياضيه بكلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة " رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٠ .
- ١٩ - زينب فهمى وآخرون : " الكره الطائره ، الجزء الاول ، الاسكندرية ، مطبعة المصري ، ١٩٧٦ .
- ٢٠ - سمير لطفى السيد : " تأثير تنمية برنامج بالانتقال على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجيه والصفات البدنيه الخاصه والمهارات الاساسيه للاعبات الكره الطائره " ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٩١ .
- ٢١ - _____ : " دراسات دوليه للمدربين فى الكره الطائره ، مذكرات منشوره ، الاسكندرية ١٩٨٦ .
- ٢٢ - شكرية خليل ملوخيه : " الادارة فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، الاسكندرية الطبعة الاولى ١٩٨١ .
- ٢٣ - عاطف مغاورى عبدالحليم : " دراسة مقارنة لسرعة رد الفعل لدى لاعبي بعض الانشطه الرياضيه الجماعيه والفردية " رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنين بالقاهرة ١٩٧٨ .

- ٢٤ - عائشه محمود مصطفى : " علاقته القدره والرشاقه بالمستوى النهارى للضربه الساحقة فى الكره الطائرة " رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة ١٩٨١ .
- ٢٥ - عبدالخالق علام : رعاية الشباب مهنة وفن ، مكتبة القاهرة الحديثه ١٩٧٤ .
- ٢٦ - عبدالمجيد نعمان ومحمدعبد صالح : كرة القدم تدريب وخطط ، دار الكتاب العربى ، القاهرة ، الطبعة الاولى د٠ ت .
- ٢٧ - عز الدين يعقوب : " أثر برنامج فترة الاعداد ودوره فى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى الكره القدم " رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٦ .
- ٢٨ - عصام الدين عبدالخالق : " التعرف على الاهمية النسبية للعناصر البدنية لبعض الانشطه الرياضيه للناشئين لسن المرحلة الابتدائية " بحوث ودراسات التربية الرياضيه الاسكندرية مارس ١٩٨١ .
- ٢٩ - التدريب الرياضى (نظريات ، تطبيقات) : دارالمعارف الاسكندرية ، الطبعة الخامسة ، ١٩٨٧ .
- ٣٠ - عفاف احمد توفيق : " القدرات الحركية الموهبة فى مستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضيه للبنات بالاسكندرية " رساله دكتوراه ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٣١ - عمرو على أبو المجدد : " أثر برنامج مقترح على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة " رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .

- ٣٢ - فوقيه حسن عبدالبر : " تأثير استخدام جهاز القوة على مستوى الاداء المهارى للضربه الساحقة فى الكرة الطائرة " ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة ١٩٨٤
- ٣٣ - محمد ابراهيم بلال : " تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى القدرة والرشاقسة على بعض المهارات الاساسية لناشى كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٠ .
- ٣٤ - محمد توفيق الوليلى : " دراسة تحليلية للعمل الدفاعى والهجومى لحارس المرمى لكرة اليد ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة " ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ١٩٨٤ .
- ٣٥ - محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دارالمعارف ١٩٨٦ .
- ٣٦ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الاداء الحركى دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى ١٩٨٢ .
- ٣٧ - محمد صبحى حسانين : " التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٧ .
- ٣٨ - _____ ، التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٧ .
- ٣٩ - محمد صبحى حسانين وحمدى عبدالمنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس (بدنى ، مهارى ، معرفى ، تحليلى) الجهاز المركزى للكتب الجامعية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، الطبعة الاولى ١٩٨٨ .

- ٤٠ - محمد عبدالحميد : " اهمية استخدام مهارة الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان ، ١٩٧٢ .
- ٤١ - محمود حمدى محمد : " العلاقة بين بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبى الدرجة الاولى فى الكرة الطائرة " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ .
- ٤٢ - مسعد عويس واخرون : " دراسات فى برامج التربية الرياضية " كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .
- ٤٣ - منى محمد جوده : الكره الطائره ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ١٩٨٨ .

- 44- Astront, P.D., Rdodohi, K.: Text Book of World Physiology, 2nd ed. Mc Graw, Hill-Book Company, New York, 1977.
- 45- Coaches Manual: International Volleyball Federation. Canadian Volleyball Federation, 1989.
- 46- Coutts, V.K.: Leg Power Canadian Female Volleyball Players, Res. A., Vol.1, No.2, October, 1976.
- 47- George Moor: Muscular Power Reaction and Visual Perception As Related to Striking Abilities of Second Grade Children, Dissertation Abstracts, International, Vol.45, No.08, February, 1985.
- 48- HorstbaKa Volleyball Basic International Training Comittee, During the Second African Tournament in Cairo, September, 1971.
- 49- James, R. Marrow, Andrew Jackson: The Importance of Strength, Speed and Body Size for Team Success in Women, Intercoilegiate Volleyball Res, Q. Vol.50, No.3, 1979.

50- Percival, J. & Other: The Complete Guide to Total Fitness. From Publishing co., New York, 1979.

51- Scotese, A.: Training Volleyball, Second Edition, Allyn and Bacon Co., 1979.

المرفقات

مرفق (١)

استبيان خاص بالخبراء في مجال الكرة الطائرة لتحديد

أهم العناصر البدنية الخاصة

بالضربة الساحقة

" بسم الله الرحمن الرحيم "

السيد الاستاذ /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثه الهام عبدالمنعم أحمد ، المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان - باجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفه فى التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير تنمية سرعة الاستجابة الحركية على مستوى الأداء المهارى

للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة " .

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمى من الاستعانة برأى ذوى الخبرة فى مجال اختصاصهم حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة ، لذا نتقدم الباحثه لسيادتكم بالاستمارة المرفقة للاستعانة بخبراتكم العلمية فى ابداء رأيكم حول تحديد العناصر البدنية الخاصة التى تتطلبها مهارة الضربة الساحقة . .

ولسيادتكم جزيل الشكر ، ،

الباحثة

تابع مرفق (١)

- الاسم :
المهنة :
عدد سنوات الخبرة :

- المطلوب تحديد أهم العناصر البدنية الخاصة بالضربة الساحقة وذلك عن طريق وضع علامة (✓) أمام العنصر .
- يمكن اضافة عنصرا جديدا أو أكثر ترى أهميتها للضربة الساحقة وغير مدونة بالاستمارة .

م	العناصر البدنية	وضع علامة ✓
١	القوة العضلية .	
٢	القدره العضلية (للذراعين ، للرجلين) .	
٣	الجلد العضلي .	
٤	الجلد الدورى النفسى .	
٥	الرشاقه .	
٦	المرونه .	
٧	السرعة الحركية .	
٨	السرعة الانتقالية .	
٩	سرعة الاستجابة الحركية .	
١٠	التوافق العضلى العصبى .	
١١	التوازن	
١٢	الدقه .	
	صفات اخرى .	
	

مرفق (٢)

استبيان خاص بالخبراء في مجال الكرة الطائرة لتحديد

أهم الاختبارات التي

تقيس العناصر البدنية المختارة

" بسم الله الرحمن الرحيم "

السيد الاستاذ /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة الهام عبدالمنعم أحمد ، المدرس مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان - باجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير تنمية سرعة الاستجابة الحركية على مستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة "

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمى من الاستعانه برأى نوى الخبرة فى مجال اختصاصهم حتى يمكن الاستعانة بما لديهم من علم وخبره ، لذا تتقدم الباحثة لسيادتكم بالاستمارة المرفقة للاستعانة بخبراتكم العلميه فى ابداء رأيكم حول تحديد أهم اختبارات العناصر البدنية وذلك بترشيحكم لأنسب الاختبارات لقياس ما وضعت من أجله .

ولسيادتكم جزيل الشكر ، ،

الباحثة

تابع مرفق (٢)

– الرجا تحديد اختبار واحد من كل مجموعة ترى سيادتكم أنه أفضل اختبار يقيس
العنصر الموضوع من أجله ثم وضع علامة (✓) أمام هذا الاختبار .

م	العناصر البدنية	اختبارات العناصر البدنية	رأى الخبراء
١	القدرة العضلية (للرجلين- الذراعين)	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب العمودي من الشبات - الوثب العريض من الشبات - رمى كره ناعمه لاقصى مسافة - قذف كره طبيه زنة ٣ كجم 	
٢	الرشاقة	<ul style="list-style-type: none"> - الجرى المكوكى لمختلف الابعاد (٩-٣-٦-٣-٩) . - اختبار بارو - الجرى المكوكى ٩×٤ متر - الجرى الارتدادى 	
٣	سرعة الاستجابة الحركية	<ul style="list-style-type: none"> - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية - اختبار نيلسون للسرعة الحركية - اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للبيد - اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم 	
٤	المرونة	<ul style="list-style-type: none"> - ثنى الجذع اماما من الوقوف - ثنى الجذع اماما من الجلوس طولاً - ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح - اللمس لاسفل وللجانب 	
٥	التوازن	<ul style="list-style-type: none"> - اختبار الوقوف على مشط القدم - اختبار الوقوف على عارضه بمشط القدم (بالطريقة المتعامده) - اختبار باس المعدل - اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات 	

مرفق (٣)

استبيان لتحديد عدد الساعات المناسبة

لتتمية العناصر البدنية المختارة

" بسم الله الرحمن الرحيم "

السيد الاستاذ /

• تحية طيبة وبعد •

تقوم الباحثة الهام عبدالمنعم أحمد ، المدرس مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة – جامعة حلوان – باجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفه فى التربية الرياضيه وموضوعها :

" تأثير تنمية سرعة الاستجابة الحركيه على مستوى الأداء

• المهارى للضربه الساحقه فى الكرة الطائرة " •

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمى من الاستعانة برأى نوى الخيره فى مجال اختصاصهم حتى يمكن الاستعانة بما لديهم من علم وخبرة ، لذا تتقدم الباحثة لسيادتكم بالاستمارة المرفقه للاستعانه بخبراتكم العلميه فى ابداء رأيكم حول تحديد مدة البرنامج مسده المقترح وعدد مرات التكرار للوحده فى الاسبوع وايضا زمن الوحده وذلك للتطبيق على طالبات الفرقة الثالثه بالكلية ..

ولسيادتكم جزيل الشكر ، ،

الباحثة

تابع مرفق (٣)

الاسم :

المهنة :

عدد سنوات الخبرة :

الرجاء وضع علامة ✓ داخل المربع الذي ترى سيادنتكم مناسبته لاجابتكم

١ - مدة البرنامج المقترح :

١٦ أسبوع ١٢ اسبوع

٨ أسابيع ٦ أسابيع

٢ - عدد الوحدات فى الاسبوع :

٥ وحدات ٤ وحدات

٣ وحدات وحدتين

٣ - زمن الوحدة :

١٢٠ دقيقة ٩٠ دقيقة

٦٠ دقيقة أقل من ساعة

مرفق (٤)

طرق قياس بعض متغيرات النمو

١ - السن :

يتم حساب السن لأقرب سنه

٢ - الطول :

بواسطة جهاز الرستاميتير ، وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة قاعدة والقائم طوله ٢٥٠ سم بحيث يكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية ويوجد حامل مثبت افقيا بحيث يكون قابلا للحركة لأعلى ولأسفل ، تقف المختبره على القاعدة الخشبية وظهرها مواجه للقائم بحيث تلامسه في ثلاث نقاط هي المنطقة الواقعة بين اللوحين ، وأبعد نقطة للحوض من الخلف، وأبعد نقطه لسمانة الساقين ويجب أن تراعى المختبره شد الجسم لأعلى والنظر للامام ويتم انزال الحامل حتى يلامس الحافه العليا للجمجمه ، حيث يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول المختبره .

تابع مرفق (٤)

٣ - الوزن :

بواسطة جهاز الرستاميتير السابق ذكره ، ويتم القياس لأقرب كيلوجرام

(٣٧ : ٧١) .

٤ - اختبار السعة الحيوية للرئتين :

غرض الاختبار :

قياس كمية الهواء التي تستطيع المختبرة اخراجها بعد ان تاخذ شهيقا عميقا

الأدوات اللازمة :

• جهاز اسبيروميتر جاف •

وصف الاداء :

- تقوم المختبرة بأخذ شهيق عميق ثم زفير بقوة وعمق مرتين على الاقل قبل اداء

الاختبار للتدريب على الاداء مع ملاحظة اخراج الزفير من الفم والتحكم فى عدم

• اخراجه من الانف •

- تقوم المختبرة بعد بمسك الانبويه الخاصه بالجهاز باصابع اليدين ثم اخذ شهيقا

عميقا وتحجب هذا الهواء ثم تقوم باخراجه من الفم فى الانبويه باقصى قوة ممكنة

• وذلك للحصول على اقصى قراءة ممكنة يسجلها الاسبيروميتر •

التسجيل :

تؤخذ قراءة الجهاز بالبوصه المكعبة (٣٦ : ١٧٧)

مرفق (٥)

اختبارات العناصر البدنية

١ - سرعة الاستجابة الحركية الانتفاذية : " نيلسون "

الغرض : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير وقد وضع هذا الاختبار على أساس انه يشبه الانماط الحركية فى عدد من الالعاب الرياضية .

الادوات:

- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (٢٠) متر ، عرض (٢) متر ساعة ايقاف - شريط قياس .
- تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط متوازية ، المسافة بين كل خط وآخر (٦٤٠) متر ، وطول الخط (١) متر .

طريقة الاداء :

- نقف المختبرة عند احدى نهايتى خط المنتصف فى مواجهة المحكم الذى يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط .
- تتخذ المختبره وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث تتحنى بجسمها للامام قليلا .
- يمسك المحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليمين او اليسار وفى نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- تستجيب المختبره لاشارة البدء ، وتحاول الجرى باقصى سرعة ممكنه فى الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذى يبعد عن خط المنتصف بمسافة (٦٤٠) متر .

- وعندما تقطع المختبره خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعة .
- يعطى للمختبره عشر محاولات متتاليه بين كل محاولة والاخرى (٢٠) ثانيه للراحه ، وبواقع خمس محاولات فى كل جانب .

تعليمات الاختبار :

- يعطى لكل مختبره عددا من المحاولات خارج القياس وبنفس الشروط بغرض التعرف على اجراءات الاختبار .
- يجب عدم معرفه المختبره بان المطلوب منها اداء عشر محاولات موزعه على خمس محاولات فى كل اتجاه -
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى للمحكم الاشارة التالية :
- (استعد - ابدأ) وفى جميع المحاولات يجب ان تكون الفترة الزمنية بين كلمتى (استعد) ، (ابدأ) فى مدى يتراوح بين (١/٢ : ٢) ثانية .

التسجيل :

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاوله لأقرب ١/١٠ من الثانية .

٣ - ثنى الجذع للأمام من الوقوف :

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري :

الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم - مسطحة غير مرنة مقسمة من صفر الى ١٠٠ سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم ٥٠ موازيا لسطح المقعد ورقم ١٠٠ موازيا للحافة السفلى للمقعد .
• مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الاداء :

تقف المختبره فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين . وتقوم المختبرة بثنى جذعها للأمام ولاسفل بحيث تدفع المؤشر باطراف أصابعها الى ابعد مسافة ممكنة على ان يثبت عند اخر مسافة تصل اليها لمدة ثانيتين .

توجيهات :

- يجب عدم ثنى الركبتين اثناء الاداء .
- للمختبرة محاولتان تسجل لها افضلها .
- يجب ان يتم ثنى الجذع ببطء .
- يجب الثبات عند اخر مسافة تصل اليها المختبرة لمدة ثانيتين .

التسجيل :

تسجل للمختبرة المسافة التي حققتها في المحاولتين وتحسب لها المسافة

- الاكبر بالسنتيمترات
- (٣٦ : ٣٤٣)

الغرض من الاختيار : قياس التوازن الثابت ، وذلك عندما تقوم المختبره بالوقوف

• على الأرض على مشط القدم

الادوات اللازمة : ساعة إيقاف ، او ساعة يد بها عقرب للثواني

مواصفات الأداء :

- تتخذ المختبرة وضع الوقوف على احدى القدمين ، ويفضل ان تكون قدم رجل الارتقاء ، ثم تقوم بوضع قدم الرجل الاخرى (الحره) على الجانب الداخلى لركبة الرجل التى تقف عليها ، وتقوم ايضا بوضع اليدين فى الوسط

- عند اعطاء الاشارة تقوم المختبره برفع عقبها عن الارض وتحتفظ بتوازنها لأكبر فترة ممكنه دون ان تحرك اطراف القدم عن موضعها او يلمس عقبها الارض

توجيهات :

- يؤدى الاختبار بدون حذاء

- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين فى الوسط

- تنتهى فترة الاختبار عند تحريك اطراف القدم عن موضعها او عند لمس الارض بكعب القدم

- يسمح بالاداء ثلاث محاولات

التسجيل :

يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذى يبدأ لحظة رفع العقب

• عن الارض حتى ارتكاب بعضى اخطاء الاداء وفقد التوازن (٣٦:٣٦٥)

تابع مرفق (٥)

٥ - رمى كره طبيه لابعد مسافة :

الغرض من الاختبار : قياس القدره العضليه للذراعين .

الادوات والامكانيات : منطقة فضاء مستوية بطول ٣٠ متر - شريط قياس - ٣

كرات طبيه زنة ٣ كجم .

طريقة الاداء : تقوم المختبرة برمي الكره لابعد مسافة ممكنه من خلف خط الرمي

بحيث تسقط داخل مقطع الرمي .

التوجيهات :

- يجب ألا تتجاوز اللاعبه خط الرمي .
- اذا تخطت اللاعبه خط الرمي تعتبر المحاولة فاشله .
- اذا سقطت الكره خارج مقطع الرمي تعتبر المحاولة فاشله .
- تعطى لكل لاعبه ثلاث محاولات توفى بالذراع الشائعه الاستعمال .

التسجيل :

- تسجل افضل محاوله سجلتها الطالبه .

(٣٧ : ٣٨٠)

٦ - الوثب العمودي من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القدره العضليه للرجلين .

الأدوات والامكانيات : لوحه مستطيله سوداء مرقمه بالسنتيمتر مرتفعه عن

الارض ٥ سم على ان تدرج بعد ذلك الى ٤٠٠ سنتيمتر مائتيا

مواصفات الاداء :

- تغمس المختبره أصابع اليد فى المانيزيا .

- يقاس طول المختبره مع رفع الذراعين وثبات العقبين على الارض .
- تقف المختبره امام اللوحه بمقدار (٣٠سم) عن الحائط .
- تؤدى المختبره وثبه لاعلى من وضع ثنى الركبتين قليلا لتلمس اعلى مكان فسى اللوحه .

تعليمات الاختبار :

- تقف مساعده على كرسى لقراءة نقطة اللمس وهى فى مستوى النظر ، ثم تمسح علامات المانيزيا بقطعة مبلله بالماء بعد كل قراءة مسجله .
- لكل مختبره محاولتان تحتسب لها المحاولة الافضل .
- تؤخذ وثبه بالقدمين معا لاعلى .

التسجيل :

- تعبر المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية عن مقدار ماتتمتع به المختبره من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر .

(٣٧ : ٣٧٨)

مرفق (٧)

اختبار قياس المستوى المهارى للضربه الساحقة المستقيمة (القطريه) :

الغرض : قياس المستوى المهارى للضربه الساحقه المستقيمه (القطريه) من مركز (٤)

السن : من ١٨ : ٢٥ سنة

الجنس : للبنات

الادوات : ٥ كرات طائره - ملعب كره طائره مقسم الى مناطق .

طريقة الاداء :

- تقوم اللاعبه المعده من مركز (٣) باعداد الكره للاعبه الضاربه من مركز (٤) .
- تتحرك اللاعبه الضاربه من مركز (٤) فى خط مائل بزاويه ٤٥° درجه تقريبا مع الشبكه وفى مواجهة المناطق المحدده للملعب المضاد .
- يقوم المحكمان باعطاء التقدير المناسب (جيد - متوسط - ضعيف) للاداء المرحلى للضربة الساحقة المستقيمة (القطريه) فى استمارة تقييم اللاعبه فى (مرفق ٨) .
- يقوم المحكم الخاص بدقة التوجيه بتسجيل مكان سقوط الكره بالمناطق الثلاثه (الامامية - الوسطى - الخلفية) لكل محاولة .

التسجيل :

- يعطى لكل لاعبه خمس محاولات مع تسجيل أحسن محاولة .
- الدرجة الكلية لتقييم الأداء المرحلى عشرون درجه حيث يعطى خمس درجات لكسل مرحله من مراحل الضربه الساحقة المستقيمه اذا كان التقدير جيد لكل مرحله .

- يؤخذ متوسط درجة المحكمين .
 - يعطى لدقة التوجيه خمس درجات للمنطقة الأمامية وثلاث درجات للمنطقة الخلفية ودرجة واحدة للمنطقة الوسطى .
 - الدرجة الكلية للمستوى المهارى للضربة الساحقة المستقيمة (القطريه) (دقة التوجيه - الاداء الفنى) خمسة وعشرون درجة .
- نقاط يجب مراعاتها :

- تعاد المحاولة فى حالة الاعداد الغير سليم .
- تلغى المحاولة فى حالة ارتكاب خطأ قانونى .
- فى حالة نزول الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب تبعاً للمنطقة الاعلى درجة .
- لا بد من ضرب الكرة وليس تمريرها .

لجنة التحكيم :

- محكمان لوضع التقدير المناسب لكل مرحلة من مراحل الضربة الساحقة المستقيمة (القطريه) اثناء اداء اللاعبه للمحاولات الخمس وفقاً لاعتبارات معينه لا بد من مراعاتها اثناء التحكيم .
- محكم لتسجيل مكان نزول الكرة للمناطق الثلاثة (الامامية - الوسطى - الخلفية) .

تابع مرفق (٨)

جدول تقييم الضربه الساحقه المستقيمه القطريه من

حيث الاداء المرحلى

م	المراحل الفنية للضربة الساحقة	المحاولة الاولى			المحاولة الثانية			المحاولة الثالثة			المحاولة الرابعة			المحاولة الخامسة		
		ضعيف	متوسط	جيد	ضعيف	متوسط	جيد	ضعيف	متوسط	جيد	ضعيف	متوسط	جيد	ضعيف	متوسط	جيد
١	الاقتراب															
٢	الوثوب															
٣	الفتراب															
٤	الهبوط															

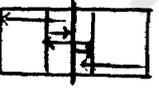
ملحوظه ضع علامة (✓) امام التقدير المناسب لمستوى الاداء

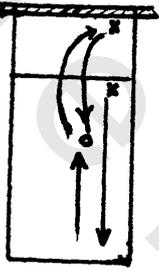
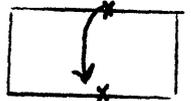
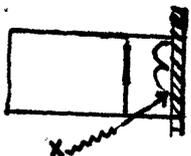
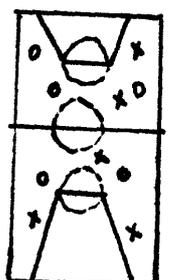
مرفق (٩)

وحدات البرامج المقترح للمجموعة التجريبية

في المرحلة الاولى

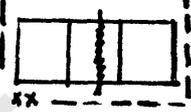
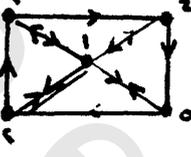
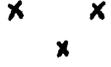
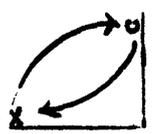
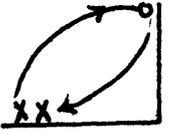
زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
 هدف الوحدة : تحسين الصفات البدنية والمهارات الاساسية المكتسبه .
 حجم الحمل :
 نسبة الاعداد البدني : ٨٠% - ٩٠% .
 الاعداد المهاري : ١٠% - ٢٠%

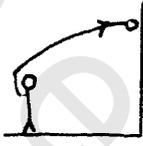
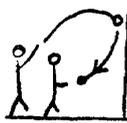
التكرار	الاخراج	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين (المحتوى)	اجراء الوحدة
١		تهيئة الجسم للعمل	١٢ق	جري المطعب ٣مرات بسرعة متدرجة	الاحماء
٣مرات		سرعة - رشاقه		تدريب ٩-٣-٦-٣-٩	
٨مرات	X X X	مرونه مفصل القدم		ثنى المشط للداخل والخارج (الوقوف)	
٨مرات	X X	، ، ،		رفع الكعب ونزوله على الارض	
٨مرات	X X X	مرونه مفصل الفخذ		مرجحة الرجلين للامام وللخلف	
	ص			ثنى الجذع اماما اسفل - المد	
٨مرات		مرونه العمود الفقري		عاليا للخلف	
٨مرات	~	قوة عضلات البطن		(الجلوس طولا) ثنى الجذع للامام	
، ،	~	حرركه		(رقود على الظهر) عمل عجله	
، ،	~	، ، ،		بالرجلين	
، ،	~	قدرة رجلين		ثنى الركبتين كاملا والوثب في المكان	الاعداد البدني
، ،	~	قدرة ذراعين		(وقوف ، مسك كره طيبه) ثنى الركبتين ومدهم مع دفع الكره عبر الذراعين من امام الوجه ..	
١٠ مره		سرعة	٣٤ق	(وقوف) تمرير الكره من اعلى فوق الرأس .	
~ ~				(وقوف) تمرير الكره من اعلى للحائط	

الجزء الوحدة	التدريب (المحوى)	الزمن	الهدف من التمرين	الاحراج	التكرار
	<p>× (وقوف فى دائره مع الزميلات) تبادل التمريرات بين الزميلات واداء اكبر عدد من المرات</p> <p>× (وقوف كل طالبتين مع بعضى) الطالبه أ وقوف الظهر مواجهه للشبكة ممسكة كره طائره ، الطالبه ب وقوف خلف خط الهجوم مع اشارته البدء تقوم ب بالجري للمس خط النهاية والدوران واستقبال الكره الاتيه من الطالبه أ ثم لمس خط الهجوم مع التكرار</p>		رشاقه		٢ مره
	<p>× (وقوف كل طالبتين على خطى الجانب) تقوم أ باداء ارسال من اسفل وتقوم ب بلقف الكره واداء ارسال من اسفل مع التكرار</p> <p>× تكرار التدريب السابق مع اداء ارسال من اعلى مواجهه</p>		رشاقه - سرعه استجابته حركية		٦ مرات
	<p>× (وقوف خارج الملعب مع عمل خطوات جانبيه والوثب على الشبكة) وقوف مجموعتين متساويتين مع عمل مباراه لكرة السله بين المجموعتين تستخدم فيها التمرير من فوق للرأس والتمريرة الكتفية والتصويب</p>		قدره عضليه للذراعين		٦ مرات
			قدره عضليه للرجلين		٦ مرات
الاعداد المهارى		٨ ق	عمل العضلات الغير عامله		٤ ق

الاجزاء الوحده	التمرين (المحتوى)	الرمن	الهدف من السمرين	الاحراج	النكرار
الختام	× (وقوف كل طالبتين) أداء ارسال باستخدام المضرب الخشبي وتبادل الضربات بين الطالبتين • تمرينات تهدئه واسترخاء	هق	عمل العضلات الغير عامله		عق

الرابعة والخامسة والسادسة

التكرار	الايخراج	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين (المحوى)	اجزاء الوحدة
٤ مرات		سرعه	١٢	* جرى الملعب باقصى اداء ممكن * الجرى حول الكرات الطبيعه	الاحماء
٣ مرات		رشاقه		باقصى اداء ممكن	
٨ مرات		مرونه أنزع		* (الوقوف) عمل دورانات بالانزع * (الوقوف الظهر مواجه للزميله)	
٨ مرات		مرونه الجذع		دوران الجذع يمينا ويسارا مع فرد الذراعين جانبا بمساعدة الزميله * (الجلوس طولاً) ثنى الجذع أماما مع الضغط على الظهر بمساعدة الزميلة	
١٠ مرات		قوة		* الثنى والوثب فى المكان والتحرك للامام (مشى ٣ خطوات بطول ملعب الكرة الطائرة)	
٣ مرات		قدره		* (الوقوف) رمى كرات طبيه لابتعد مسافة	
١٠ كرات		قدره			
٨ مرات		سرعة استجابته حركية	٣٤	* (الوقوف المواجه للحائط) تمرير الكره من اعلى للحائط مع استقبال التمريره ، بتمرير من اسفل مع استمرار الاداء	اعداد بدنى
٨ مرات		رشاقه		* (وقوف كل طالبتين مواجهتين للحائط) تقوم أ بتمرير الكره من اعلى للامام للحائط وتقوم ب باداء تمرير من اسفل	

الكرار	الاخراج	الهدف من المربي	الزمن	النمريين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٨ مرات		قدره		* (وقوف مواجهه للحائط) ارسال من اعلى للحائط مع استقبال الارسال ثم لقف الكرة * نفس التدريب مع اشراك الزميله * (وقوف) الوثب على الشبكة لضرب كرة معلقة	
٦ مرات		رشاقه وقدره			
٨ مرات		قدره			
٤ ق		عمل العضلات الغير عاملة في الكرة الطائرة	٨ ق	* تقسم الطالبات لمجموعتين وتتم مباراه لكرة اليد مع استخدام التمريرات والتصويبات المشابهه في العمل العضلي للتمرير والارسال * وقوف كل طالبتين مع لعب مباراه للتنس الارضى ...	اعداد مهارى
٤ ق		تهديئة الجسم واسترخاء العضلات	٥ ق	* تمرينات تهديئة واسترخاء	الختام

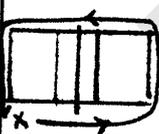
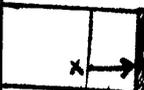
وحدة من المرحلة الثانية للبرنامج المقترح

زمن الوحدة : ٦٠ ق

هدف الوحدة : تنمية وتحسين صفات بدنية عامه وخاصة ومهارات فردية

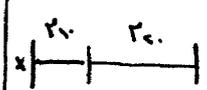
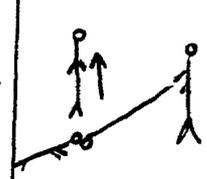
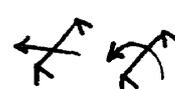
حجم الحمل :

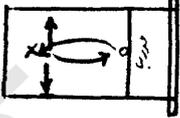
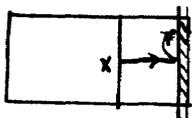
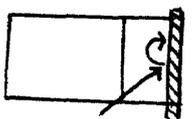
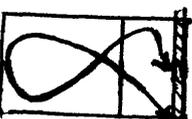
نسبة الاعداد البدنى : ٦٠% - ٧٠% نسبة الاعداد المهارى : ٣٠% - ٤٠%

التكرار	الايخراج	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٤ لفات		تهيئة الجسم		* جرى خفيف حول الملعب * دوران مفصل القدم للداخل والخارج	الاحماء والاعداد البدنى
٦ مرات	X X	مرونه	١٢	* دوران الركبتين * (الوقوف) ثنى الجذع اماما	
" "	X X		دقيقة	اسفل ثم المد لاعلى وللخلف	
" "		اطاله		* (الوقوف) ثنى الركبتين ومددهما مع ثنى اعلى الجذع للامام.	
٦		قوه	٥	* دوران اذرع	
٨		مرونه	٨	* هز مفصل اليد	
٨		"	٢٦	* دوران الرقبة	
٨		قوده	دقيقة	* الوثب فى المكان	
٨		"		* تمرير الكره من اعلى فوق الرأس " " " من اسفل	
٨ كرات		"		* اداء ارسالات على الشبكة	
٦ مرات		سرعة استجابة حركية		* جرى ٣ م باقصى سرعه للمس خط ثم الوقوف	

التكرار	الاخراج	الهدف من المربي	الرمز	التنريين (المحوى)	اجراء الوحدة
٤ مرات		سرعة استجابة حركية		× الجرى للامام مع اول صفاره، الدوران مع الصفاره الثانيه مع الغطس او الدرجه للعوده للبداية .	
٤ مرات		رشاقه		× الجرى المتعرج	
٣ مرات		، ،		× الجرى لمختلف الاتجاهات	
٣ مرات		التوازن		× الوقوف على قدم واحدة	
٣ مرات		، ،		× الوثب على نقاط مرسومه	
٦ مرات		، ،		× دوران البزاعين	
٦ مرات		مرونه		× (الوقوف الظهر مواجهه) تشبيك الايدي تبادل ثنى الجذع للامام وللخلف . .	
٦ مرات		مرونه		× (الجلوس فتحا) تشبيك اليدين خلف الرأس ثنى الجزء العلوى من الجسم للمس ركبته الرجل اليمنى ثم اليسرى .	
		تدريب الذراع الضاربه	١٧ق	تدريبات للذراع الضاربه	اعداد مهارى
٤ مرات				× ضرب الكره للامام امام الطالبه	
٤ مرات				× ضرب الكره تجاه الجانب الايمن ثم الجانب الايسر .	
٦ مرات				× الضرب القتالى ضد الحائط +	
٦ مرات				× ضرب الكره للامام اثناء الوثب	
٦ مرات				× ضرب الكره للجانب الايمن ثم الايسر اثناء الوثب	

اجزاء الوحدة	التمرين (المحتوى)	الرمز	الهدف من التمرين	الاحراج	التكرار
	* ضرب الكرة مباشرة في اماكن محددة ٠٠				٦مرات
	* الضرب المتتالي الى الحائط مع الوثب (زميلتان معا في وقت واحد) ٠٠٠				، ،
تابع الاعداد البدنى	* (الوقوف) الوثب لاعلى مع ضم الركبتين على الصدر .		قدره		، ،
	* الوثب لتعدية ٣ حواجز مقلوبه		قدره		٤مرات
الختام	* تمارين تهدئة واسترخاء	٥ ق			

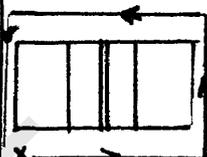
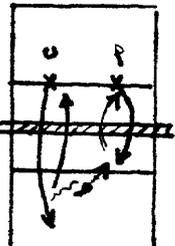
الكرار	الاخراج	الهدف من التمرين	الرمز	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٤ مرات		اعداد وتهيئة		* الجرى ٤ لفات حول الملعب	الاحماء والاعداد
١٠ مرات		الجسم للعمل		* دوران مفاصل القدم والركب	البدنى
١٠ مرات			٢ دقيقة	* ثنى الجذع للامام ولأسفل ومدته لاعلى وللخلف .	
٨ مرات				* دورانات اذرع ، هز مفصل اليد	
١٠ تمريرات				* اداء تمرير من اعلى للامام مع الزميله . .	
٨ مرات				* اداء ارسال من أسفل	
، ، ،				* اداء ارسال من اعلى	
، ، ٤		سرعة استجابته	٢٦ دقيقة	* جرى ١٠ متر ، ثم ٢٠ متر ثم الغطس تجاه الجانب الذى يشير اليه المدرب .	
، ، ٨		حركية		* الوثب فى المكان من فوق كرهه ممرجه يقف المدرب ممسكا بحبل طوله ٢ متر متصل بكرهه ثم يحرك المدرب الكره فى دوائر ، مع الدائره الاولى يثب اللاعب عموديا لاعلى لتمر من تحته وفى الثانية ينبطح اللاعب لتمر الكره من فوقه .	
، ، ٨		رشاقه		* الوثب من فوق حاجز والمروق من داخل الحاجز التالى .	

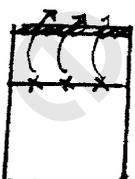
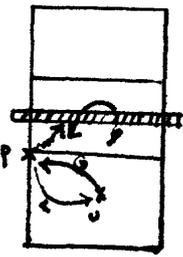
الكرار	الاحراج	الهدف من التمرين	الرمز	التمريسي (المحسوي)	اجراء الوحدة
١٢ مرة		رشاقه		<p>× (وقوف) في منتصف الملعب ، الجرى للمس خط الجانب ثم استقبال الكره التي يقوم المدرب بتهيئها في توقيتات مختلفة . .</p>	
١٢ ، ،	<p>× × × × × × × ×</p>	مرونه		<p>× (وقوف) دوران الذراعين × (وقوف) ثني الجذع لاسفل وللخلف × المشي على مقعد سويدي مقلوب ثم الوثب في نهايته . .</p>	
١٢ ، ،		توازن			
٨ مرات		التدريب على الاقتراب والارتقاء في الضربه السالحه	١٧ق	<p>× الجرى ٣ م في خط مستقيم مع لمس الخط ثم الوثب بالقرب من الشبكة . .</p>	الاعداد المهارى
٨ ، ،				<p>× جرى ٣ م بخط مائل للشبكه ثم الوثب . .</p>	
٦ ، ،				<p>× الجرى مع الدوران ثم الوثب × الجرى خطوه مع الدوران ثم الوثب .</p>	
٦ ، ،				<p>× الجرى على شكل 8 ثم الوثب على الشبكه . .</p>	
١٢ مرة				<p>× تتابع الجرى والوثب بالقرب من الشبكه .</p>	

التكرار	الاخراج	الهدف من الممرين	الزمن	التمرير (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٦ مرات		قدره عضليه	٥ق	* استقبال الكره ثم جرى ثم وثب * (الوقوف) الوثب لاعلى لرمى كره طبيه من فوق الشبكه باليدين • معا * ترمينات تهدئه واسترخاء	تابع الاعداد البدنى الختام
٨ ، ،		التخلى من التعب			

التكرار	الاخراج	الهدف من التمرين	الرمز	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٣ مرات	حر	اعداد الجسم ومراجعته على المهارات السابقة		* جرى خفيف حول الملعب * خطوات جانبية مع دوران الذراعين	الاحماء والاعداد البدنى
٨	X X X X X X		١٢ دقيقة	* دوران مفصل القدم * دوران الركبتين * ثنى ومد الجذع لاسفل و لاعلى * مرجحه الرجلين للامام ، للخلف * دوران الذراعين مع هز اليدين * التمرير من اعلى مع المشى - * التمرير من اسفل مع المشى * التمرير مع الجرى	
٦		سرعة استجابته حركية	٢٦ دقيقة	* الاستقبال مع وجود حاجز يغطى حاجز بقطعه قماش توضع بين اللاعبين المستقبلة للكرة والمدرب ، يرمى المدرب الكرة من اعلى او من اسفل وتقوم اللاعبين باستقبالها . * التمرير مع الزميله التمريره الاولى من اعلى ، الثانية للخلف ولكن مع التحول الفجائى للمنكبين وتقوس الظهر ، الدحرجه والعكس اى حركة فرديه قبل التمريره التاليه ثم اعاده الدوران والعوده للوضع الابتدائى .	
٦					

الكرار	الاحراج	الهدف من التمرين	الرمز	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٨ مرات		رشاقه		<ul style="list-style-type: none"> * الوثب لاعلى وللجانبا والعودة ثم الغطس لاسفل . 	
١٢ مرة		تدريبات للوثب	١٧ق	<ul style="list-style-type: none"> * الوثب ومسك الكرة 	الاعداد المهارى
، ، ،		والضرب باستخدام		<ul style="list-style-type: none"> * الوثب وضرب الكرة 	
، ، ،		الكرة		<ul style="list-style-type: none"> * ضرب الكرة الاتية من الملعب المضاد . 	
٨ مره				<ul style="list-style-type: none"> * تكرر الضرب الساحق والكره معدده فوق مستوى الرأس . 	
، ، ٦				<ul style="list-style-type: none"> * ضرب كره معدده من الجانب 	
، ، ، ،				<ul style="list-style-type: none"> * الضرب على اشياء محددده 	
، ، ، ،				<ul style="list-style-type: none"> * التمرير لاعلى وعند سماع صفارة المدرب تقوم الطالبه باعداد الكرة لنفسها ثم الضرب على الشبكه . 	
				<ul style="list-style-type: none"> * ضرب كره من خلف خط الهجوم 	
١٢ مره		قدره عضليه		<ul style="list-style-type: none"> * الوثب لاعلى بعد أخذ خطوه ورمى كره طبيه من فوق الشبكه 	تابع الاعداد البدنى
		التخلص من التعب	٥ق	<ul style="list-style-type: none"> * تهدئة واسترخاء . 	ختام

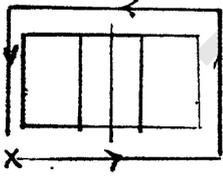
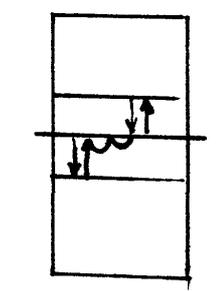
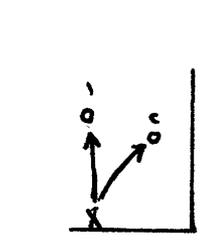
التكرار	الاحراج	الهدف من التمرين	الرمن	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٨ مرات		تهيئة واعداد الجسم .		× جري الملعب ٤ مرات	الاحماء والاعداد البدنى
٨ مرات	X X X	اطاله مرونة		× ثنى ومد مفصل القدم	
٨ مرات	X X X	مرونة	١٢ دقيقة	× مرجحة الرجل للامام للخلف للجانب -	
٨ مرات	X X X	مرونة		× ثنى الجذع للامام ولأسفل والمد لاعلى وللخلف .	
٨ مرات		مرونة		× دورانات اذرع	
١٠ مرات		مراجعته على التمرير		× التمرير لاعلى بعد الوثب	
١٠ مرات		سرعة استجابته حركية	٥ + ٢٦ دقيقة	× التمرير من اعلى للخلف	
١٠ مرات				× التمرير من اعلى للحائط مع استقبال التمرير واداء تمرير فوق الرأس	
١٠ مرات				× (وقوف كل طالبين) تمرير للحائط مع استقبال تمرير كرة الزميله واستمرار الاداء .	
٨ مرات		رشاقه		× (وقوف كل طالبات) تقوم أ برمى الكرة للزميله ج بالقرب من الشبكة التى تقوم باستقبالها ثم تقوم برمى كره بعيده ثم تقوم ج بالجري للخلف لاستقبال الكره .	

الكرار	الاحراج	الهدف من التمرين	الرمز	التمرين (المحتوى)	اجراء الوحدة
١٠ مرات		التدريب على الوثب والضرب	١٧ ق	<ul style="list-style-type: none"> * نفس التدريب ولكن بتمرير الكرة الاولى من أعلى والثانية من أسفل * ضرب الكرة من خلف خط الهجوم 	الاعداد المهارى
٨				<ul style="list-style-type: none"> * خطوتين اقتراب ثم ضرب * الضرب مع الربط بمهارات اخرى (اي بعد اعداد صحيح) 	
١٠ مرات				<ul style="list-style-type: none"> * تقوم الطالبة برفع الكرة خلف خط الهجوم وضربها على الشبكة ثم الجرى لخط النهاية ولقف كرة طبيه من الزميله والدوران والجرى تجاه الشبكة ورميها بطريقة الضربة الساحقة . 	
٦ مرات		قدره عضلية		<ul style="list-style-type: none"> * كل ٣ طالبات أ ، ب ، ج تقوم أ فى مركز ٤ بتمرير الكرة من اسفل القادمة لها من اللاعبه ب فى مركز ٦ وضرب الكرة المرفوعه لها من اللاعبه ج فى مركز ٣ . 	تابع الاعداد البدنى
١٠ مرات		التخلى من التعب	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> * الوثب لاعلى بعد اخذ خطوه ورمى كره طبيه من فوق الشبكة . * ترمينات تهدئه 	ختام

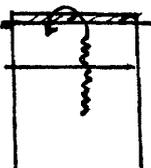
وحدة تدريبية من المرحله الثالثه

للبرنامج

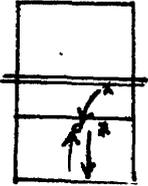
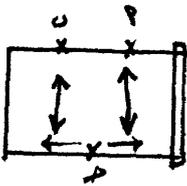
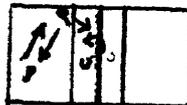
- زمن الوحدة : ٦٠ ق
 هدف الوحدة : اتقان المهارات والخطط الفردية والجماعية .
 حجم الحمل : كبير
 نسبة الاعداد البدني : ٢٠% - ٣٠%
 نسبة الاعداد المهارى : ٧٠% - ٨٠%

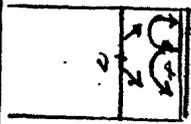
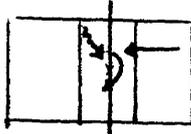
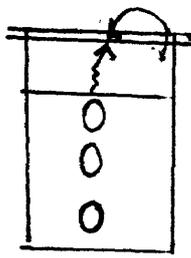
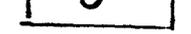
التكرار	الاجراء	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين	اجزاء التدريب
٣ مرات		تهيئه الجسم • واعداد • • مرونة	١٢ دقيقة	* جرى حول الملعب	الاحماء
٨ ، ، ،		رشاقه قدره		* دوران للذراعين والجذع * الوثب على الشبكه (كل طالبين مواجهين للشبكه) لمس خط الهجوم ثم الوثب على الشبكه للمس الايدي ثم العوده للمس الخط ثم تكرار الاداء بالوثب .	والاعداد البدني
١٠ ، ،				* الضرب على الحائط * اعداد الكره وضربها على الحائط .	
٨ ، ،		سرعة استجابته حركيه		* اعداد والضرب على الشبكه * استقبال الكره من الحائط تستعد الطالبه المستقبليه للكره وظهرها للمدرب الذى يقوم بضرب الكره ضد	

النترا	الاخراج	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٨ مرات				<p>الحائط ليقوم اللاعب باستقبالها</p> <ul style="list-style-type: none"> • من اسفل <p>× تدريبات بواسطة الكرة المتأرجحة اللاعب في وضع الانبطاح للدفع لاعلى ، دفع الجسم كله عن الارض عندما يحرك المدرب الكرة تحت الجسم ، الوثب كل دروتين للكرة الاولى فوق اللاعب والثانية برفع اللاعب جسمه كله عن الارض من وضع الانبطاح لتمر الكرة من تحته .</p>	
٨ مرات		رشاقه		<p>× جرى ٣ متر ثم الرقود على الظهر ، الدوران لوضع الانبطاح ، الدوران للوصول لوضع الرقود ، انبطاح ، وقوف الجرى ٣ متر .</p>	
٨ ،		التدريب على الضربه الساحقه	٣٤ق	<p>× الضرب بعد كره (مستقبله) بعد ان تستلم الطالبه الكره تجرى الضاربه في زاويه قائمه الى طريق الكره</p>	الاعداد المهارى

التكرار	الاخراج	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٨ مرات				<p>المرسله وتقوم بضرب الكرة لثصف الملاعب العكسى للارسال .</p> <p>× ضربات على فترات فاصله " أداة من ٥ - ١٠ ضربات) ثم اخذ راحه وتبدأ الزميله فى الاداءة .</p> <p>× الضرب من اعداد عميق (ضرب الكرة المعده من الجزء الخلفى من الملعب لمكان محدد من الملعب المقابل .</p> <p>× تصنيف الضربات على أو بعييد عن الشبكة (تتابع الضربات بالتبادل من اعداد على الشبكة او من خلف الشبكة) او بعييد عن الشبكة من المراكز الاماميه أو الخلفية .</p> <p>× الضرب الساحق على مكان محدد</p> <p>× ضرب الكرة البعيده عن الشبكة</p> <p>× ضرب الكرة فى تدريب مركز</p>	
، ، ،					
٨ مرات					
، ، ،					
، ، ،					
، ، ،		قدره		× الجرى مع مسك كره طبييه	تابع الاعداد البدنى

التكرار	الايخراچ	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
			٥ ق	<p>ثم الوثب على الشبكة لرمى الكرة من فوق الشبكة .</p> <p>* تمرينات تهدئة واسترخاء</p>	الختام

التكرار	الاخراج	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٤ مرات	x x x	تهيئة واعداد	١٢ دقيقة	جرى حول الملعب	الاحماء والاعداد البدنى
٨ مرات	x x	الجسم للعمل		دورانات للذراعين	
١٠ مرات	x x x	المقبل		دورانات للذراعين	
١٠ مرات				مرجحه الرجلين	
١٠ مرات				تمرير الكرة من اسفل	
١٠ مرات		سرعة استجابته حركيه	١٠ دقائق	اداء ارسال على الشبكة	الاعدادالمهارى
١٠ مرات		رشاقه	١٠ دقائق	كل طالبتين معا أ ، ب ا ظهره مواجه للشبكة ممسك كره ب يقف على خط الهجوم مع الاشارة تقوم الطالبه ب بالجري ولمس خط النهاية والدوران والرجوع لاستقبال الكره من اسفل المقذوفه اليها من الزميله ثم لمس خط الهجوم والعوده ثانية	
١٠ مرات		تدريبات للضربة الساحقة	٣٤ ق	وقوف كل ٣ طالبات معا تقف أ ب على خط الجانب ممسكين كره ج فى المنتصف تقوم أ بتمرير الكره للطالبه ج التى تردها اليها بتمريره وتقوم بالدوران لتمرير الكره القادمة اليها من ب وهكذا كل ٣ طالبات معا أ ، ب ، ج تقوم ج بتمرير الكرة للاعبه أ التى	

التكرار	الاخراج	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٨ مرات				تقوم باعادتها لها وفي نفس الوقت تقوم ب باعداد الكره على الشبكه لتقوم أ بضربها (ضربه ساحقه) × كل ٣ طالبات ممسكات كرات طائرة تقوم الطالبات بضرب الكرات على الارض ثم التحرك لضرب كره الزميله المرتدة .	
١٠ مرات				× كل ٣ طالبات على شكل مثلث أ، ب، ج تقوم أ ، ج ، باعداد الكره وتقوم ب بضرب الكره المرفوعه من احدهما حسب اشارة المدرب .	
١٠ مرات				× وقوف ضرب الكره على الشبكه ثم لقف كره طبيه من الزميله المواجهه .	تابع الاعداد البدنى
١٠ مرات				× الوقوف خلف خط النهايه ثم الوثب داخل اطواق ثم الاقتراب والارتقاء وضرب الكره المعده من المدرب .	
٨ مرات				× ضرب ساحق من كره مستقبليه (تقوم طالبه باستقبال الكره وتعددها للضاريه لاداء ضربه ساحقه سريعة) .	

التكرار	الاخراج	الهدف من التمرين	الزمن	التمرين (المحتوى)	اجزاء الوحدة
٨ مرات		قدره		<p>× ضربات متتالية من كرات معدة (بواسطة المدرب)</p> <p>× الوثب العمودي مع استقامه الطرف السفلى والساقين متوازيين مــــمع الارض للامام .</p>	تابع الاعداد البدنى
، ، ،		قدره		<p>× (رقود الكره عاليا) دفع الجذع عاليا مع رفع الذراعين عاليا وقذف كره للامام .</p>	
		راحة الجسم والتخلص من التعب	٥ق	× تمرينات تهدئة واسترخاء	الختام

ملخص البحث باللغة العربية

عنوان البحث :

" تأثير تنمية سرعة الاستجابة الحركية على المستوى المهارى للضربة

الساحقة فى الكرة الطائرة " .

مشكلة البحث :

التدريب الرياضى عملية مقننه مبنية على أسس علميه تهدف الى الارتفاع بمستوى كفاءة اللاعبه لانجاز المباريات تحت ظروف اللعب المختلفه ، ولم يعد هناك مجالاً للشك فى أن الأسلوب العلمى السليم هو أساس الوصول الى المستويات الرياضيه العالیه .

وهناك مشاكل تدريبيه وتعليميه فى لعبه الكره الطائره بالكليات المتخصصه تدعونا لاجراء البحوث العلميه لمحاولة وضع الحلول المناسبه لها وذلك بغرض الارتقاء بمستوى الطالبات فى الكره الطائره ، ومحاولة تخريج دفعات على مستوى مهارى جيد تمكنهن من الاستمرار فى العمل فى مجال التدريس والتدريب .

ومن خلال عمل الباحثة كمدرس مساعد بكلية التربية الرياضيه وقيامها بتدريس مناهج الكره الطائره للسنوات الدراسيه المختلفه ، وكذلك اشتراكها فى الاختبارات العلميه فى نهايه العام الدراسى سنويا ، تبين لها ضعف مستوى الاداء فى مهاره الضربه الساحقه وقد عزت الباحثة هذا الضعف لعدة اسباب تتلخص فيما يلى :

– محتوى المنهج الدراسى الخاص بتعليم مهاره الضربه الساحقه يتضمن عدد قليل من الوحدات الدراسيه طوال العام .

– زمن الوحدة (المحاضره الدراسيه) قصير .

– نظرا لقصر زمن الوحده الدراسيه يصعب التركيز على تنمية جميع العناصر البدنيه الضروريه لمهاره الضربه الساحقه وبالتالي قد لا يغفل عنصر او اكثر قد يكون اساسيا

• للمهارة المختاره .

ولما كانت مهارة الضربه الساحقه مهارة حركيه نظرا لضرورة اداها على عدة مراحل (الاقتراب ، الارتقاء) الوثب ، الضرب ، الهبوط) ومن الضروري توافر الاجادة التامة فى كل مرحله . لهذا يجب توافر الوقت المناسب لاكتساب واتقان الاداء خلال التدريب على هذه المراحل المتصلة . وهذا مالايتوفر خلال زمن الوحده ، وكذلك تكرار الوحدات داخل الاسبوع . لذا يجب التركيز على تنمية العناصر البدنية المرتبطه بهذه المهارة وقد تناولت العديد من الدراسات العناصر البدنية الضرورية للضربه الساحقة الا ان هذه الدراسات اغفلت عناصر اخرى مثل سرعة الاستجابة الحركية ، التى ترى الباحثة اهميتها للضربة الساحقة وان توافر هذا العنصر قد يوفى الى تحسين مستوى الاداء المهارى للضربه الساحقة لدى الطالبات وحتى لاتعتمد الباحثة على روعيتها الشخصية واعتمادا على منطقية التعليل والنتائج العلمية ، رأت ضرورة وضع برنامج لتنمية عنصر سرعة الاستجابة الحركية ومعرفة تاثيره على مستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه لطالبات الفرقة الثالثة ، آلمة فى اضافة جديدة لمحتوى برامج الكره الطائرة ومناهجها فى كليات التربية الرياضية -

— أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

- ١ — وضع برنامج مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة —
- ٢ — التعرف على تأثير ومساهمة سرعة الاستجابة الحركية على مستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه لطالبات الفرقة الثالثة عينة البحث .
- ٣ — وضع معادلة للتنبؤ بمستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه بدلاله العناصر البدنية المختارة .

– فروض البحث :

- ١ – يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على تنمية سرعة الاستجابة الحركية بالاضافة الى بعض العناصر البدنية الأخرى خاصة بالضربه الساحقه لطالبات الفرقة الثالثة عينه البحث .
- ٢ – توجد فروق داله احصائيا بين القياسات الثلاثه (القبلى ، البينى ، البعدى) للمجموعتين التجريبيه والضابطه لطالبات الفرقة الثالثة عينه البحث .
- ٣ – توجد علاقته ارتباطيه عكسيه بين سرعة الاستجابة الحركية ومستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه لطالبات الفرقة الثالثة عينه البحث .
- ٤ – تساهم سرعة الاستجابة الحركية مع بعض العناصر البدنية الأخرى فى تقدم مستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه لطالبات الفرقة الثالثة عينه البحث .
- ٥ – يمكن التنبؤ بمستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه بدلاله العناصر البدنيه المختارة .

– منهج البحث :

- اختارت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته هذا البحث .

– عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية ، وكان قوامها ٨٠ طالبه من طالبات الفرقة الثالثة قسموا الى مجموعتين ، مجموعة تجريبية (٤٠) طالبه ، مجموعة ضابطه (٤٠) طالبه .

وقد قامت الباحث بتكافؤ مجموعتي البحث فى بعض المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي .

- وسائل جمع البيانات :

- المتغيرات الفسيولوجية :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية قامت الباحثة بتحديد السعة الحيوية كمتغير

- فسيولوجي وتم قياسه بجهاز الاسبيروميتر الجاف
- وقد قامت الباحثة بايجاد المعاملات العلمية للاختبار

- الاستبيان :

بعد استطلاع رأى الخبراء (١٥ خبيراً) تم تحديد اهم العناصر البدنية الخاصة

بالضربه الساحقة والاختبارات المناسبة لقياسها وعدد الساعات المناسبه لتنمية العناصر البدنية المختاره وذلك خلال استمارات خاصه من تصميم الباحثة .

العناصر البدنية واختياراتها :

- الوثب العمودى من الثبات
- قذف كره طبيه لابعد مسافة
- الجرى المكوكى لمختلف الابعاد (٩-٣-٢-٦-٩)
- اختبار نيلسون للاستجابه الحركية
- ثنى الجذع اماما من الوقوف
- الوقوف على مشط القدم
- لقياس القدرة العضلية للرجلين
- لقياس القدرة العضلية للذراعين
- لقياس الرشاقة
- لقياس سرعة الاستجابة الحركية
- لقياس المرونه
- لقياس التوازن

وقد اجمع الخبراء على ان مدة ١٢ اسبوع مناسبه لتنمية العناصر المختارة

- بواقع مرتين اسبوعيا وزمن الوحده ساعه

مستوى الاداء المهارى واختباره :

- الضربه الساحقة المستقيمة القطرية
- لقياس الضربه الساحقة

– تقنين الاختبارات:

لاستخراج معاملات الصدق والثبات لقياس المتغير الفسيولوجي واختبارات العناصر البدنية ومستوى الاداء المهارى على عينة قوامها (٢٠) طالبه من عينة البحث وليســــت قيد الدراسة، (٢٠) طالبه من طالبات الفرق بالكلية وذلك على ملاعب الكلية واثبتت معاملات علمية عالية .

– الدراسات الاستطلاعية :

– تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى فى ١٩/٩/١٩٩٢ على ٢٠ طالبه من مجتمع البحث .

– والدراسة الاستطلاعية الثانية يوم ٢٦/٩/١٩٩٢ بهدف التأكد من :

- دقة اجراء وتنفيذ الاختبارات .
- كفاية عدد السواعد ودقتهم وتفهمهم لمواصفات كل اختبار وطرق القياس –
- صلاحية وكفاية الادوات والاجهزة .
- اكتساب نواحي القصور التى تكشف عنها الدراسة .
- مناسبة التدريبات لمستوى الطالبات .
- تحديد عدد مرات تكرار التدريب الواحد .

– البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية خلال الفترة من ٣١/١٠/١٩٩٢ الى ٣٠/١/١٩٩٣ على ملاعب كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

– القياس القبلى :

قامت الباحثة باجراء قياس قبلى للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) قبل بداية

• التطبيق

– القياس البيني :

قامت الباحثة بإجراء قياس بينى فى منتصف مدة التطبيق اى بعد شهر ونصف •

– القياس البعدى :

اجرت الباحثة القياس البعدى فى المده من ١٩٩٣/٢/٢ الى ١٩٩٣/٢/٥ وذلك

لقياس مستوى الاداء البدنى والمهارى عن طريق الاختبارات السابق ذكرها •

– تفرغ البيانات :

بعد الانتهاء من القياسات والاختبارات تم جمع البيانات وتفرغها واعدادها للمعالجة

• الاحصائية

– نتائج البحث :

فى ضوء أهداف هذا البحث وفروضه وفى حدود العينة واطار المنهج العلمى المستخدم

واعتمادا على التحليل الاحصائى توصلت الباحثة للنتائج التالية :

اولا :

١ – وجود فروق داله احصائيا عند مستوى (٠.٥) لصالح المجموعة التجريبية عن

المجموعة الضابطة فى القياس البينى فى كل من نتائج اختبارات سرعة الاستجابة

الحركية ، الرشاقه ، التوازن ، القدرة العضليه للذراعين ، القدرة العضلية

للرجلين الاداء المهارى للضربه الساحقة •

– بينما لا توجد فروق داله احصائيا فى كل من السعة الحيوية والمرونه •

٢ – وجود فروق داله احصائيا عند مستوى (٠.٥) لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة

الضابطة فى القياس البعدى الثانى فى كل من نتائج اختبارات سرعة الاستجابة

الحركية ، الرشاقه ، المرونه ، التوازن ، القدرة العضلية للذراعين ، القدرة

العضلية للرجلين ، الاداء المهارى للضربه الساحقة للطالبات عينة البحث •

– بينما لا توجد فروق داله احصائيا فى السعة الحيوية بين المجموعتين فى القياس

البعدى الثانى –

- ٣ - تراوحت نسبة التغير فى القياسات البعدية الثانية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة ، وتراوحت نسبة التغير للمجموعة التجريبية بين (- ٩٣ر٩٣ % ، ٢٥٣ر٨ %) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة بين (- ٧٣٩ر٧ % ، ١٧٧ر٥ %) قياسات البحث .
- ٤ - وجود دلالة احصائية عند مستوى (٠.٥ر) لطالبات المجموعة الضابطة فى كل من الرشاقة والتوازن ، القدرة العضلية للرجلين ، والاداء المهارى للضربه الساحقة .
- لا توجد دلالة عند مستوى (٠.٥ر) لاختبارات السعة الحيوية ، سرعة الاستجابة الحركية ، المرونة ، القدرة العضلية للذراعين .
- ٥ - وجود فروق داله احصائيا عند مستوى (٠.٥ر) لصالح القياس البعدى عن القبلى للمجموعة الضابطة فى الاداء المهارى للضربه الساحقة .
- وفروق داله احصائيا لصالح القياس البعدى الثانى عن القياسين القبلى والبعدى الاول فى القدرة العضلية للرجلين ، التوازن ، الرشاقة .
- ٦ - وجود فروق داله احصائيا لصالح القياس البعدى الثانى للمجموعة التجريبية والبينى عن القياس القبلى فى نتائج قياس السعه الحيويه واختبارات سرعة الاستجابة الحركية ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين الاداء المهارى للضربه الساحقة .
- ٧ - وجود علاقه ارتباطية طردية داله احصائيا بين سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة .
- ٨ - وجود علاقة عكسيه داله احصائيا بين سرعة الاستجابة الحركية وكل من المرونة والتوازن ، القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين والاداء المهارى للضربة الساحبة .
- ٩ - علاقة ارتباطية عكسيه داله احصائيا بين الضربه الساحقه والرشاقه .

١٠ - وجود علاقة ارتباطية طردية داله احصائيا بين الاداء المهارى للضربة الساحقة وكل من المرونه والتوازن ، القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين

١١ - اهم الصفات البدنية المساهمة فى مستوى الاداء المهارى للضربة الساحقة كالاتى :

١ - القدرة العضلية للذراعين .

٢ - المرونه .

٣ - سرعة الاستجابة الحركية .

٤ - القدرة العضلية للرجلين .

٥ - الرشاقة .

١٢ - معادلة خط الانحدار رقم المتغيرات المساهمة لتكوين معادلات تنبؤية يمكن

بها حساب مستوى الاداء المهارى للضربة الساحقة بمعلومية العناصر البدنية .

ص = ٥١٢ + (٧٤٣ر س١) + (١٦٩ر س٢) + (٧٨٣ر س٣) +

(١١٨ر س٤) + (٠٩٤ر س٥) .

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود عينة الدراسة وخصائصها ومن خلال المعالجات

الاحصائية المستخدمة ، فوصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

١ - البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على العناصر البدنية الخاصة بالضربة الساحقة

وخاصة سرعة الاستجابة الحركية .

٢ - البرنامج التقليدى له تأثير على المجموعة الضابطة نتيجة للانتظام والاستمرارىة

فى الممارسة والتدريب .

٣ - فاعلية البرنامج المقترح على مستوى الاداء البدنى ادى الى تحسن مستوى الاداء

المهارى ، ويظهر ذلك فى الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس

• البعدي للمجموعة التجريبية

- ٤ - ترتبط الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية بالاداء المهارى للضربة الساحقة •
- ٥ - يتوقف عنصر الزمن فى سرعة الاستجابة الحركية على زيادة المرونة والتوازن والقدرة العضلية للذراعين والرجلين وبالتالي نجاح الضربه الساحقة •
- ٦ - تعتبر القدرة العضلية للذراعين ، المرونة، سرعة الاستجابة الحركية ، القدرة العضلية للرجلين ، الرشاقة من العناصر البدنية المؤثره والهامة بالنسبة لمستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه لطالبات الفرقة الثالثة (قيد الدراسة) والمساهمة فيها •
- ٧ - تمكنت الباحثة من استخراج معدلات تنبويه يمكن منها الاستدلال على مستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه لطالبات الفرقة الثالثة (عينة الدراسة) وذلك بمعلومية العناصر البدنية المساهمة •

التوصيات :

- فى ضوء اهداف البحث ونتائجه وفى ضوء عينة البحث واسترشادا بالاستنتاجات التى استخلصها الباحثة فانها توصى بالاتى :
- ١ - الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات الكرة الطائـــــرة لمحاولة تطويرالمستوى المهارى للطالبات •
- ٢ - تطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحثة من خلال المحاضره وذلك فى الفترة المحددة لتدريس مهارة الضربه الساحقة •
- ٣ - الاهتمام بالمهارات الاساسية الاخرى فى الكرة الطائـــــرة والعناصر البدنية الخاصة بها ، ووضع برامج لتنمية هذه العناصر والاستفادة منها •
- ٤ - تطبيق المعادلات التنبويه التى نتجت عن هذه الدراسة عندتحديد مستوى الاداء المهارى للضربة الساحقة للطالبات بالكلية •

Helwan University
Faculty of Physical
Education For Girls - Cairo

"THE EFFECT OF DEVELOPING THE SPEED OF
MOTOR RESPONSE ON THE SKILL LEVEL
OF THE SMATCH STIKE IN
VOLLEYBALL."

By

Elham Abd El-Monem Ahmed

Assistant Teacher in Department
of Games

To obtain the philosophy doctorate
of physical education

Supervisors

Prof. Dr. Fawkia H. Abd El-Bar
Prof. & Head Department of Games
Faculty of Physical
Education for Girls
Helwan University

Prof. Dr. Afaf Mohamed Hassan
Prof. at the Department of Games
Faculty of Physical
Education for Girls
Helwan University

Research Summary:

Research Title:

"The effect of developing the speed of motor response on the skill level of the smatch strike in volleyball"

Research problem:

The physical training is a valuable process which is based on scientific basis. It aims at elevate the level of the player efficiency to do the matches under variable play sequencies. There is no doubt that the suitable scientific style is the basic one to reach the high physical levels.

There are educational and training problems in volleyball play in specialized faculties which lead us to proceed scientific researches trying to put suitable solutions to elevate the students level in volleyball and to graduate students on good skillful level to be able to continue the work in teaching and training method.

Through the researcher work as Assistant Lecturer in faculty of physical edcuation and teaching the volleyball program to the different studied years.

Also, through her sharing in the practical tests at the end of the studied year, she found out the weak level in the performance of the smatch strike. The researcher obscured this weakness to different reasons summarized in the following:

- The study program which is specialized in teaching the smatch strike skill included a few numbers of studied items all the year.
- The session time is short.
- As, the short lecture time causes difficulty to concentrate on developing all the necessary physical elements to the smatch strike skill, one or more elements may be dropped which may be basic in the chosen skill.

As, the smatch strike skill is a compound skill which it is necessary to perform the skill on some stage.

It is important to facilitate the complete efficiency in every stage. So, it has to facilitate the suitable time to have good performance through the training on these connected stages. This is

through lecture time and repeated lectures in the week. So, It must concentrate on developing the necessary physical elements to the smatch strike. But, these studies deny other elements as motive response speed that the researcher showed its importance to the smatch strike for the students. The researcher did not depend on her personal opinion and depended on logic analysis and scientific results, she found the importance of putting program to develop the element of the speed of motor response, and to know its effect on the skilful performance level to the smatch strike for the students at the third grade hoping to put a new item to the volleyball program in the faculties of physical education.

Research Aims:

This research aims to:

- 1- Put a suggestive program to develop the speed of motor response to the students of the third grade in the faculty of physical education for girls in Cairo.
- 2- To know the effect and sharing the speed of the motor response on the skilful performance level to the smatch strike to the students of the third grade who are the research sample.

3- Put an equation to guess the skilful performance level to the smatch strike by detecting the chosen physical elements.

The Research Suppositions:

1- The suggestive program affects positively on the development of the speed of the motor response in addition to some other physical elements especially in the smatch strike for the students in grade three which are the research sample.

2- There are statistically detective variations between the three measurements (before-after) to the two experimental groups and the just to the students in grade three (research sample).

3- There is a reversible connected relation between the speed of the motor response and skilful performance level to the smatch strike for the students in the grade three (research sample).

4- The speed of the motor response shares with some other physical elements in progressing the skilful performance level to the smatch strike for the students in grade three (research-sample).

5- You can imagine the skilful performance level to the smatch strike by detecting the chosen physical elements.

The Research Program:

The researcher chose the experimental program as it is suitable for the nature of this research.

The Research Sample:

The research sample is chosen by the intended method which involves 80 student of the students in grade three divided into two groups, experimental one (40) students and group control (40) students.

The researcher equalized the two research groups in some variations which may have an effect on the experimental variation.

Collection Date Methods:

The physiological variations:-

After researching the scientific references, the researcher determined the vital capacity as a physiological variation and it is measured by dry spirometer set.

The researcher found the scientific factors to the test.

Questionnaire:

After gathering the experts opinion (15 expert) the special important physical elements are determined in the smatch strike and the suitable tests to measure it. Also, the suitable hours to develop the chosen physical elements through special sheets by the researcher design.

The physical elements and their tests:

- The vertical jump from the fixation:
to measure the muscular ability of legs.
- The ejection of medical ball to the furthest distance
to measure the muscular ability of the limbs.
- The (forward and backward) run to different distances
(9-3-6-3-9)
to measure elegancy
- Nelson test to the motor response
to measure the speed of the motive response
- Bending trunk forward from the standing position
to measure the flexibility
- Standing on the toes
to measure the balance

All the experts agreed that 12 weeks are suitable to develop the chosen elements by two per week and lecture time is an hour.

The Skilful Performance Level:

- The smatch strike, the straight and radial to measure the smatch strike.

Evaluation of Tests:

To find the factors of validity and reliability to measure the physiological change, the tests of the physical elements and the level of the skilful performance on sample has (20) students from the research sample and not in study concert, (20) students from students of the faculty this is on faculty courts. It proved high scientific factors.

The finding studies:

The first finding study is proceeded in 19/9/1992 on 20 student from research sample and the second finding study on 26/9/1992.

Aiming to ensure that:

- The accuracy of the procedure and carrying out the test.

- The enough number of the limbs their accuracy their understanding to the characters of each test and the measurement methods.
- The validity and member of needed the tools and sets.
- Finding out the reduced points which the study found out.
- The suitable training to the students level.
- Determination the number of times to repeat one training.

The program:

The researcher applied the program on the experimental group through the period 31/10/1992 to 30/1/1993 on the cost of faculty of physical education for girls in Cairo.

The before measurement:

The researcher proceeded before measurement to the two groups (experimental, control) before starting the application.

In between measurement:

The researcher proceeded in between measurement in the middle of the application time so, after one and half month.

The after measurement:

The researcher proceeded the after measurement from 2/2/1993 to 5/2/1993 so that to measure the physical and skilful performance level through the tests method which are previously mentioned.

The data exploration:

After finishing from the measurements and tests, the data are collected and explored to deal with statistically.

The research results:

Regarding the aims and suppositions of this research and the sample limit, the scientific used program and depending on the statistic analysis the researcher reached to the following results:

First:

1- There are statistically sign variations at level (0.05) to the experimental group than the control group in between measurement in every result of the tests of the speed of the motive response, elegancy, balance, the muscular ability for limbs, the muscular ability for legs the skilful performance to the smatch strike.

- But there are no statistical variations in the vital capacity and flexibility.

2- There are statistical sign variations at level (0.05) to the experimental group than the juscontrol group in the second after measurement in the test results of: the speed of motive response, elegancy, flexibility, the balance, the muscular ability limbs, the muscular ability of legs, the skilful performacne to the smatch strike for students (research sample).

- While there are no statistically sign variations in the vital capacity between the two groups in the second after measurement.

3- The variation ratio is average in the second after measurements to the experimental group than the control group. It sratio is average between (-9.93% , $253,8\%$) while for the control group between (-7.39% , 177.5%) research measurements.

4- There are statistctical signs at level (0.05) for students of control group in eligancy, balance, the muscular ability of legs and the skilful performance of the smatch strike. There are no signs at level (0.05) for the vital capacity

tests, the speed of the motor response, flexibility, the muscular ability of limbs.

5- There are statistically sign variations at level (0.05) to the after measurement than the before for the control group in the skilful performance of the smatch strike.

- And statistically sign variations to the second after measurement than the before and after measurements the first in the muscular ability of the legs, the balance, the eligancy.

6- There are statistically signs variations to the second after measurement to the experimental group and the between than the before measurements in the results of the vital capacity measurement and the tests of the speed of motive response, the eligancy, the flexibility, the balance, the muscular ability of the limbs, the muscular ability of the legs, the skilful performance of the smatch strike.

7- There is proportional connected relation which is statistically sign between the speed of the motive response and the elegancy.

8- There is reversal relation which is statistically sign between the speed of the motive response,

the flexibility, the balance, the muscular ability of the limbs, the muscular ability of the legs and the skilful performance of the smatch strike.

- 9- There is reversal connected relation which is statistical sign between the smatch strike and the elegancy.
- 10- There is proportional connected relation which is statistical sign between the skilful performance of the smatch strike, the flexibility the balance, the muscular ability of the limbs and the muscular ability of the legs.
- 11- The most important characters which that share in the level of the skilful performance of the smatch strike are the following:
 - 1- The muscular ability of the limbs.
 - 2- The flexibility.
 - 3- The speed of the motive response
 - 4- the muscular ability of the legs.
 - 5- The elegancy.
- 12- The equation of the curved line and the sharing variations to make gussed equations by which we can calculate the skilful performance level of the smatch strike by the physical elements
$$= 5.12 + (7.43 \quad) + (0.159 \quad) + (-0.387 \quad)$$
$$+ (0.118 \quad) + (-0.094 \quad) .$$

The Conclusion:

According to research aims, the study sample and its characters and through the dealing statistics which are used, the researcher reached to the following results:

- 1- The suggested program affect positively on the special physical elements of the smatch strike especially the speed of the motive response.
- 2- The usual program has its effect on the just group as a result of the regulation and continuity in the practice and training.
- 3- The efficiency of the suggested program on the level of the physical performance leads to improvement of the level of the skilful performance. This is appeared in the variations between the before and after measurements to the after measurement of the experimental group.
- 4- There is connection between the elegancy and the speed of the motive response by the skilful performance of the match strike.
- 5- The shortness of the time in the speed of the motive response depends on increasing the

flexibility, the balance, the muscular ability of the limbs and legs and so, the success of the smatch strike.

6- The msucular ability of the limbs, the flexibility, the speed of the motive response, the muscular ability of the legs and the elegancy are considered of the physical elements which are effective and important regarded to the level of the skilful performance after the smatch strike for the students in grade three (study concert) who shared in.

7- The researcher could extract gessed standards by which we can detect the level of the skilful performance of the smatch strike for the students in grade three (study concert). This is through knowing the shared physical elements.

The Recommendations:

According to the research aims, results and reseach sample. Also concerning to the conclusions which the researcher extracted, she recommended the following:

1- Paying attention to the special elements of the physical fitness in every skill of the skills of the volleyball trying to modify the skilful performance for the students.

- 2- Applying the suggested program to the researcher through the lecture. This is in a limited period to teach the skill of the smatch strike.
- 3- Paying attention to the other basic skills in the volleyball and the special physical elements in it. Put programs to develop these elements and benefit them.
- 4- Applying the gussed equations which resulted from this study at determination the level of the skilful performance of the smatch strike for the students in the faculty.