

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً الاستنتاجات :

ثانياً التوصيات :

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف الدراسة وفى حدود العينة ، ومن واقع البيانات التى تجمعت لدى الباحثة وفى إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث أشارت نتائج اختبار الوثب العمودي أن أعلى نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس القبلى ق ١ والقياس البعدى ق ٤ بنسبة (٣٥,١٨ %) فى حين كانت أقل نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس التتبعى الثانى ق ٣ والقياس البعدى ق ٤ بنسبة (٩,٠٥ %) وأشارت نتائج اختبار رمى كرة طبية أن أعلى نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس القبلى ق ١ والقياس البعدى ق ٤ بنسبة ٣٩,٣٩ % فى حين كانت أقل نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس التتبعى الأول والقياس التتبعى الثانى بنسبة ٩,٤٤ % .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تطوير الجلد العضلى حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس القبلى ق ١ والقياس البعدى ق ٤ بنسبة ٤٩,٩١٢ % فى حين كانت أقل نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس التتبعى الثانى والقياس البعدى بنسبة ١٠,٠٣١ % .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين مرونة الكتفين حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس القبلى ق ١ والقياس البعدى ق ٤ بنسبة ٤٤,٤٤٤ % فى حين كانت أقل نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس التتبعى الثانى والقياس البعدى بنسبة ١,٢ % .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين الرشاقة حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس القبلى ق ١ والقياس البعدى ق ٤ بنسبة ٢٤,١٤٠ % فى حين كانت أقل نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس التتبعى الثانى ق ٣ والقياس البعدى ق ٤ بنسبة ٨,٥٨٢ % .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين التوافق حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن مئوى جاءت ما بين القياس القبلى ق ١ والقياس التتبعى ق ٤ بنسبة (٣٢,١٢ %) فى حين كانت أقل نسبة تحسن بين القياس التتبعى الثانى ق ٣ والقياس البعدى بنسبة (٦,٧٤ %).

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين السرعة الحركية حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن مئوية جاءت ما بين القياس القبلي (ق ١) والقياس البعدي (ق ٤) بنسبة (٢٧,٩٦) من حيث كانت أقل نسبة تحسن مؤوى جاءت ما بين القياس التتبعي الأول ق ٣ والقياس الثانى بنسبة (٥,٩٨) % .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين السرعة الانتقالية حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن مؤوى جاءت ما بين القياس القبلي ق ١ والقياس البعدي ق ٤ بنسبة تحسن (٣٥,٣٩) % فى حين كانت أقل نسبة تحسن مؤوى جاءت ما بين القياس القبلي ق ١ والقياس التتبعي الأول ق ٢ بنسبة (١٤,١١) % .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين مهارة التمرير من أعلى حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن مؤوى بين القياس القبلي والقياس البعدي (ق ١ ، ق ٢) بنسبة (١٩,٩٠) % فى حين كانت أقل تحسن مؤوى جاء ما بين القياس التتبعي الثانى ق ٣ والقياس البعدي ق ٤ بنسبة (٣,١٤) % .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين مهارة التمرير من اسفل حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي ق ١ والقياس البعدي ق ٤ بنسبة (٢٢,٢٠) % فى حين جاءت أقل نسبة تحسن بين القياس التتبعي الثانى ق ٣ والقياس البعدي ق ٤ بنسبة (٤,٢٠) % .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين مهارة حائط الصد حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي ق ١ والقياس البعدي ق ٤ بنسبة (٢٩,٩٤) % فى حين جاءت أقل نسبة تحسن بين القياس التتبعي الثانى ق ٣ والقياس البعدي ق ٤ بنسبة (٧,٤٩) % .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين مهارة الإرسال من أعلى حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن مؤوى كانت ما بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة ٣١,٢٠ وكانت أقل نسبة تحسن مؤوى من القياس التتبعي الثانى ق ٣ والقياس البعدي ق ٤ .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين مهارة الضرب الساحق حيث أشارت النتائج أن أعلى نسبة تحسن مؤوى كانت ما بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة ٣٢,٨٤ % وكانت أقل نسبة تحسن مؤوى بين القياس التتبعي الثانى ق ٣ ، ق ٤ .

ثانياً التوصيات :

- في حدود أهداف البحث والعينة والإجراءات المستخدمة وما أسفرت عنه نتائج البحث والاستخلاصات توصي الباحثة بما يلي:
- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية في مجال الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٣ سنة.
 - ٢- ضرورة ربط المهارات الأساسية بالقدرات البدنية عند تدريب ناشئ الكرة الطائرة في معظم أجزاء الوحدة التدريبية لإثارة دوافع الناشئين نحو الممارسة.
 - ٣- يجب التخطيط الجيد لبرامج التدريب بالانتقال وخاصة فرق الناشئين بما يتناسب مع ديناميكية النمو لهم.
 - ٤- ضرورة عودة المشرف العلمي (أساتذة كليات التربية الرياضية) للإشراف العلمي والتخطيط للبرامج التدريبية لقطاع الناشئين.
 - ٥- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- إجلال علي حسن جبر: تأثير برنامج مقترح بالانتقال لتنمية القدرة وعلاقته بمستوى أداء الضرب الساحق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦م.
- ٤- _____: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى المهاري لناشئات الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.
- ٥- أحمد أمين فوزي: علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.
- ٦- أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، الطبعة الثالثة عشر، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٨م.
- ٧- أحمد كسرى عبد النبي: موسوعة الكرة الطائرة، خطوات على طريق النجاح، الجزء الأول، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٨- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٩- إكرام زكي خطابه: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ، دار الفكر العربي، عمان، ١٩٩٦م.
- ١٠- السيد عبد المقصود: تطور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٥م.

- ١١- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٢- إلهام عبد الرحمن محمد عبد الله: وضع اختبارات لقياس المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
- ١٣- إلين وديع فرج: فن الكرة الطائرة، مطبعة المصري، الطبعة الثالثة، الإسكندرية، ١٩٨٥م.
- ١٤- _____: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ١٥- أميرة محمد أمير البارودي: برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على مستوى المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ١٦- أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١٧- أنطوني ميسن وهاني تابري: الكرة الطائرة -الرياضة للجميع، مكتبة الفراشة ، لبنان ، ١٩٩٥م.
- ١٨- إيهاب محمد عبد الفتاح: أثر التدريب بالأثقال على مستوى الأداء في مهارة الضرب الساحق للناشئين في لعبة الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٨٨م.
- ١٩- _____: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية على الأداء المهاري للناشئين في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا، ١٩٩٢م.
- ٢٠- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢١- بسطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٦م.

- ٢٢- جمال محمد علاء الدين: دراسات معملية في بيوميكانكا الحركات الرياضية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٢٣- حمدي عبد المنعم أحمد: الكرة الطائرة - مهارات، خطط، قانون، مؤسسة كليوباترا، القاهرة، ١٩٨٤م.
- ٢٤- حمدي نور الدين منصور: تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين في الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٢م.
- ٢٥- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٢٦- _____: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٢٧- حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم: الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران، القاهرة، ١٩٨٩م.
- ٢٨- خالد شوقي أبو الفتوح: تطوير الإعداد الخاص لأداء مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ١٩٩٧م.
- ٢٩- خيرية إبراهيم السكري، محمد السيد عبد الحليم: فسيولوجيا الجري لعدائي المسافات الطويلة)، الجزء الأول، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣٠- زكي محمد حسن: مدرب الكرة الطائرة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣١- _____: المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٣٢- _____: الكرة الطائرة استراتيجية تدريب الدفاع الهجوم، منشأة المعارف، ٢٠٠٠م.
- ٣٣- زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، الجزء الأول، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣٤- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، د.ت.

- ٣٥- سمير لطفي السيد: تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية بعض المتغيرات البيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩١م.
- ٣٦- صديق محمد طولان: أثر بعض طرق التدريب على رفع مستوى مدى الحركة في بعض المفاصل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٧٥م.
- ٣٧- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣٨- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي (التكامل بين النظرية والتطبيق)، المكتبة المتحدة، بور سعيد، ١٩٩٢م.
- ٣٩- عبد العاطي عبد الفتاح السيد: تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئ الكرة الطائرة على تنمية الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم ١٩٩٥م، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.
- ٤٠- عبد العاطي عبد الفتاح السيد: الكرة الطائرة للجميع، كلية التربية الرياضية بنين ببور سعيد، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠م.
- ٤١- عبد العزيز النمر - ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ج١، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٤٢- _____: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين ، الأستاذ للكتاب الرياضي ، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٤٣- عثمان حسين رفعت وآخرون: تطوير القوة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات دراسة مرجعية تحليلية، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، المؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الأولمبية، ١٩٨٣م.

- ٤٤ - عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط٩، الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٤٥ - عصام الدين محمد بدوي: دراسة إعداد الناشئين في مجال التدريب الرياضي في جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، ١٩٨٣م.
- ٤٦ - عصام الوشاحي: الكرة الطائرة للناشئين، مطبعة المعرفة، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٤٧ - عصام الوشاحي: الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٣م.
- ٤٨ - عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤٩ - عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٥٠ - عصام محمد أمين حلمي - محمد جابر أحمد بريقع: التدريب الرياضي "أسس- مفاهيم- اتجاهات"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٥١ - عصام محمد أمين حلمي: استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٥٢ - علي حسنين حسب الله، سمير لطفي السيد، علي مصطفى طه، محمد صلاح الدين بكر حازم عبد المحسن محمد، عاطف رشاد خليل: الكرة الطائرة المعاصرة، ط١، مكتبة ومطبعة الغد، ٢٠٠٠م.
- ٥٣ - علي فهمي البيك بحث تجريبي لمدى الحركة في المفاصل (المرونة) الطرف السفلي وطريقة تطويره عند سباحي الصدر، المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٧٧م.
- ٥٤ - علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٥٥ - علي فهمي البيك: أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.

- ٥٦- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٥٧- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين: الأسس النظرية والإعداد البدني وطرق القياس، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥٨- ليلي حسن بدره: الأسس العلمية للكرة الطائرة، دار عزت خطاب للنشر والتوزيع، ١٩٩٧م.
- ٥٩- مجدي أحمد حجازي: التعليم-التدريب-القانون في الكرة الطائرة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ٦٠- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد تعليم - تدريب تكتيك، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٦١- _____: تدريب المنافسات، ط١، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦٢- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦٣- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦٤- محمد رفعت رمضان وآخرون: أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، ١٩٨٤م.
- ٦٥- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، ١٩٩٦م.
- ٦٦- محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
- ٦٧- محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم أحمد: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦٨- محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم: طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٦م.

- ٦٩- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٧٠- محمد محمد رفعت محمد الجندي: تأثير برنامج تدريبي على القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي ودقة أداءات الضربة الساحقة في الكرة الطائرة للاعبين الدرجة الأولى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.
- ٧١- محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح سيد، طارق محمد شكري: برامج تدريب إعداد بدني وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٧٢- محمود حمدي محمد إبراهيم: العلاقة بين بعض العناصر البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الدرجة الأولى في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.
- ٧٣- محمود وجيه عثمان: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٧٤- محمود وجيه حمدي: برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
- ٧٥- _____: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٧٦- محمود يحيى سعد: مراحل التخطيط للتدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق،
- ٧٧- مختار سالم: حول الكرة الطائرة، المعارف للطباعة والنشر، ١٩٩١م.
- ٧٨- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٧٩- _____: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م.

- ٨٠- منير محمود جنيته: فن تدريب الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية،
- ٨١- نبيل محمد عبد الوهاب: تأثير برنامج إعداد بدني خاص على بعض المهارات الحركية لدى ناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ٨٢- هاشم سرحان: الموهوبين في الكرة الطائرة، ط١، وزارة الإعلام إدارة المطبوعات، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، ١٩٩٦م.
- ٨٣- هاني حسن عبد الحميد العتال: برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لموهوبي الكرة الطائرة بالشرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 84- Allen E. Scates: Winning Volleyball 4 ed., Library of congress, U.S.A,1993.
- 85- American Sport Education Program: Coaching Youth Volleyball 2ed., Human Kinetics U.S.A, 1996.
- 86- Barbara L.Vera, Bonne Jill Ferguson: Teaching Volleyball step to Success, Humank Kinetics U.S.A., 199.
- 87- Case Leanne, : Fitness Aquatic alliance international Human Kinematics printed in Hong Kong, 1997.
- 88- Diek, F., : Sport training principles lepus Books, Lonon, 1980.
- 89- Darlene A. Kluka, Peter J. Dunn: Volleyball , 3ed., Brown & Benchmark, 1996.
- 90- Ditiman, G.B., Word, Sport, Sped III inois leisure press, ,1988.
- 91- Frazier S., Strategies for competitive volley ball chapaginill leisure press U.S.A, 1988.
- 92- Geilly, pm., and Forster, Al.L.: Human movement, chrchill living Ston, New York, 1982.
- 93- Herpert Ni Pehe Bert: nsigts and syrate eyies for winning press U.S.A.,1991.
- 94- Kavony, and Ranxen A., T., : Workouts with weicittis, Stevling publsing, Co., Inco, New York, 1993.

- 95- Larry Kich: Coach manual condian volley ball association level 2
att weatrio Canda, ,1986.
- 96- Mc.Mahmia Shand .L.: Teaching Volley ball Funclumentals
shondell Jurnal of health physical education and
recreation, March, 1988.
- 97- Nikehe Bert: Insight and Strategies forwinning volley ball
Lesiare press, U.S.A., 1991.
- 98- Reilly, Sports fitnes and sportsion juries faber, London,
Boston,1981.
- 99- Veville, W., Coaching Volley ball Success fully champing
lessure press U.S.A, 1990.
- 100- Watson A.W.S, physical Fitness and Athletic performance, long
man Inc New york U.S.A, Fist published, 1983.