

قائمة المرفقات

مرفق (١)

أسماء الخبراء وفقاً للترتيب الأبجدي

م	الإسم	التوصيف
١	الهام عبد الرحمن	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية
٢	إيلين وديع فرج	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية
٣	جميل عبد الفتاح الديب	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالزقازيق
٤	حسام أحمد خليفة	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالزقازيق
٥	زكى محمد حسن	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية
٦	عبد العاطى عبد الفتاح	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالمنصورة
٧	على حسنين حسب الله	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالقاهرة
٨	فريد عيد الفتاح خشبة	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالزقازيق
٩	ليلى المسيرى	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالقاهرة
١٠	نادر العوامرى	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية

مرفق (٢)

الإختبارات المهارية

إختبار التمرير علي حائط

-الغرض من الإختبار:

قياس قدرة المختبر علي سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أعلي بالأصابع، ويعتبر هذا الإختبار من أنسب الإختبارات المتداولة للمبتدئين والناشئين.

-الأدوات:

حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع ٣٠م من سطح الأرض، يرسم خط مواز للحائط علي الأرض ويبعد عنها بمقدار ٨٠سم، كرة طائرة، ساعة إيقاف.

-مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار ٨٠سم (خط التمرير)، علي أن يمسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط وأعلي الخط المرسوم عليها علي أن ترتد الكرة لتصل إليه مرة أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من أعلي بأصابع اليدين. يستمر المختبر في أداء هذا العمل لمدة نصف دقيقة (٣٠ث).

-الشروط:

- ١- يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير.
- ٢- يجب أن يكون التمرير أعلي الخط المرسوم علي الحائط.
- ٣- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة ٣٠ث.
- ٤- يجب عند بداية الإختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم أداء التمرير بالأصابع.
- ٥- إذا خرجت الكرة من الحائط، أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم علي الحائط، وارتدت بطريقة جعلت المختبر يتابع التمرير من أمام خط التمرير. في جميع هذه الحالات علي المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الإختبار المنفق عليها.

٢/١٣٩

- ٦- يجب استخدام مهارة التمرير من أعلي بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى.
- ٧- علي المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ ٣٠ ثانية المقررة.
- التسجيل:

يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ ٣٠ ثانية المقررة للاختبار، ولا تحسب أي محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها.

وتعتبر الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الـ ٣٠ ثانية مضروبة $\times ٣$.

ويجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمرير التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر.

اختبار التمرير من أسفل بالذراعين

-الغرض من الاختبار:

قياس قدرة المختبر علي سرعة التمرير، ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أسفل باليدين.

-الأدوات:

حائط أملس، يرسم علي الأرض خط مواز للحائط ويبعد عنه بمقدار ٨٠سم، كرة طائرة، ساعة إيقاف.

-مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار ٨٠سم (خط التمرير) ومواجهاً للحائط، علي أن يمسك الكرة باليدين ليقذفها إلي الحائط ثم يستقبلها بالتمرير باليدين من أسفل إلي الحائط لترتد إليه مرة أخرى خلف خط التمرير ليتابع عملية التمرير مرة أخرى.. وهكذا يستمر الأداء لمدة ٣٠ث، يستخدم نفس الشكل رقم (٤٧) فيما عدا الخط المرسوم علي الحائط.

-الشروط:

- ١- يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير.
- ٢- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة ٣٠ث.
- ٣- إذا سقطت الكرة بعد ارتدادها من الحائط قبل خط التمرير. علي المختبر إمساك الكرة ويبدأ بالتمرير من خلف خط التمرير كما هو الحال في بداية الاختبار.
- ٤- إذا خطأ اللاعب إثناء الأداء فوق خط التمرير لا تحسب التمريرة.
- ٥- يجب استخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى.

٦- علي المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ ٣٠ث.

-التسجيل:

يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط في مدة ٣٠ث (المحاولات الصحيحة فقط وفقاً للشروط السابق ذكرها) ثم تضرب $\times 3$ (لكل تمريرة صحيحة ثلاث نقاط). والدرجة النهائية للاختبار هي عدد المحاولات الصحيحة في ٣٠ث.

***الشروط:**

- ١- لكل مختبر خمس محاولات.
- ٢- يلزم أن يكون الإعداد جيدا في كل محاولة.
- ٣- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة كما يلي:
 - (أ) في المنطقة الأولى ٣ درجات.
 - (ب) في المنطقة الثانية ١ درجة.
 - (ج) في المنطقة الثالثة ٥ درجات.
 - (د) خارج هذه المناطق يحصل المختبر علي " صفر " .

***التسجيل:**

يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس، أي أن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي " ٢٥ " درجة.

اختبار الضرب الساحق المستقيم

الغرض من الاختبار

قياس دقة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس.

الأدوات:

خمس كرات طائرة المثلث يقسم نصف الملعب المقابل إلي مثلثين ثم يقسم المثلث المقابل لشبكة (الداخلي) إلي ثلاث مناطق عرض كل منطقة ٣م.

مواصفات الأداء:

بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي لجهة

الشبكة.

الشروط:

- ١- لكل مختبر خمس محاولات.
- ٢- يلزم أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة.
- ٣- تحسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة كما يلي:
(أ) في المنطقة الأولى ٣ درجات.
(ب) في المنطقة الثانية ١ درجة.
(ج) في المنطقة الثالثة ٥ درجات.
(د) خارج هذه المناطق يحصل المختبر علي صفر.

التسجيل:

يسجل المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات خمس أي أن الدرجة

النهائية لهذا الاختبار ٢٥ درجة.

تعديل الاختبار:

الغرض من الاختبار:

قياس دقة توجيه الضرب الساحق.

الأدوات:

- خمس كرات كرة طائرة قانونية مقاس ٤.
- يقسم نصف الملعب الداخلي إلي مثلثين ثم يقسم المثلث المقابل لشبكة (الداخلي) إلي ثلاث مناطق عرض كل منطقة ٢م.

مواصفات الأداء:

- يقف المدرب في مركز (٣) ويقف المختبر في مركز (٤) في نصف الملعب الغير مقسم.

شروط الأداء:

- يقوم المدرب بإعداد الكرة للمختبرين الذي يقوم بأداء الضرب الساحق من مركز (٤) لتوجيهها إلي إحدى المناطق المحددة بالشكل.
- يعزم في كل مرة أن يكون الإعداد جيداً.
- تحسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة كما يلي:
- (أ) في المنطقة الأولى داخل المثلث المواجه قاعدة لشبكة ثلاث نقاط.
- (ب) في المنطقة الثانية داخل المثلث المواجه قاعدة لشبكة ٤ نقاط.
- (ج) في المنطقة الثالثة داخل المثلث المواجه قاعدة لشبكة ٥ نقاط.
- (د) في المنطقة الأولى في المثلث الآخر (صفر).
- (هـ) في المنطقة الثانية في المثلث الآخر درجة واحدة.
- (و) في المنطقة الثالثة في المثلث الآخر درجتان فقط.

التسجيل:

يعطي كل لاعب الدرجات التي حصل عليها في المحاولات خمس أي أن الدرجة النهائية لهذا الاختبار (٢٥).

اختبار الإرسال لمناطق محددة

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال من أعلي.

الأدوات:

ملعب كرة طائرة مقسم لسبع مناطق - ٥ كرات طائرة شريط قياس. تحدد النقاط الممنوحة علي المناطق المستخدمة وتكتب علي الأرض.

مواصفات الأداء:

- ١- لكل مختبر خمس محاولات يستخدم فيها الإرسال من أعلي.
- ٢- تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب، بحيث يحصل المختبر علي الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة.
- ٣- إذا خرجت الكرة خارج حدود الملعب يحصل المختبر علي صفر.
- ٤- إذا سقطت الكرة علي الخط تحسب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط، وإذا سقطت الكرة علي خط مشترك بين نقطتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الأعلى في الدرجات.

التسجيل:

يسجل المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس التي قام بها علماً بأن درجة النهائية هي ٢٥.

التعديل:

- نفس شروط الاختبار السابق.
- التعديل في اللعب بكرة مقاس ٤.
- وتعديل في مساحة الملعب والنقاط المقسمة عليه.

التسجيل:

يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها، علماً بأن الدرجة النهائية هي ٥٠ درجة.

اختبار الإرسال من أعلي ومن أسفل

نفس مواصفات وشروط الاختبار السابق فيما عدا الدرجات الممنوحة والمناطق المحددة لها علي الملعب.

اختبار حائط الصد

* الغرض من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب علي الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد علي الشبكة.

* الأدوات:

ملعب كرة طائرة، متعدد، كرة طائرة، ساعة إيقاف، شبكة بارتفاع قانوني بحيث يراعي الاختلاف القانوني لارتفاع الشبكة بالنسبة للإناث.

* مواصفات الأداء:

يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلي بعد ٥٠سم، يقف المدرب علي المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلي مستوي الشبكة بمقدار ٢٠سم، يقف اللاعب (المختبر) داخل منطقة الـ ٣م في نصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجهًا للشبكة. عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلي الكرة ثم يهبط علي الأرض. يكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة عشر ثوان.

* الشروط:

١- في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه من أعلي الكرة.

٢- علي المختبر تكرار الأداء إلي أن يسمع إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

٣- يجب علي المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة أداء المختبر للاختبار.

٤- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

مرفق (٣)

الاختبارات البدنية

اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجيت:

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين

الأدوات:

سبورة تثبت علي حائط بحيث تكون حافتها السفلي مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم،
علي أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم إلي ٤٠٠ سم. مانيزيا.

مواصفات الأداء:

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه
المميزة بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة علي كامل امتدادها لعمل
علامة بالأصابع علي السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من علي الأرض. يسجل
الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه. من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين إماماً
عالياً ثم إماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين للوثب العمودي إلي أقصى مسافة يستطيع
الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي علي كامل امتدادها.

التسجيل:

تعبّر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار القدرة العضلية

للرجلين.

اختبار رمي كرة طبية زنه ٢ ك

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراع والمنكب.

الأدوات:

شريط قياس. كرة طبية، يرسم خط علي الأرض يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس إلي خطوط عرضية المسافة بينها خمس ياردات علي أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة، كما تحدد منطقة للرمي طولها ست (٦) ياردات تقوم المختبرة بالرمي من بينها.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط المرسوم علي الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي، ثم يقوم برمي الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنة.

التسجيل:

تقاس المسافة عمودياً من خط الرمي إلي مكان سقوط الكرة علي الأرض.

اختبار الجلوس من الرقود في خمسة عشرة (١٥) ثانية
الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

الأدوات:

ساعة إيقاف، مرتبه أو مسطح مستوي.

مواصفات الأداء:

يرقد المختبر علي ظهر فوق المرتبة (أو المسطح المستوي) مع فتح قدميه بمقدار ثلاثين (٣٠) سم بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان منتثيان (يقوم زميله بتثبيت الرجلين). فور سماع إشارة البدء من الحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلي وضع الجلوس طويلاً، ثم يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات في خمسة عشر (١٥) ثانية.

التسجيل:

تسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في خمسة عشر (١٥) ثانية.

اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري علي المحور الأفقي.

الأدوات:

مقعد بدون ظهر ارتفاعه خمسون (٥٠)سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلي مائة (١٠٠)سم مثبتة عمودياً علي المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازياً لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازياً للحافة السفلي للمقعد. مؤشر خشبي يتحرك علي سطح المسطرة.

طريقة الأداء:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين علي حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، يقوم المختبر بثني جذعها للإمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بإطراف أصابعها إلي أبعد مسافة ممكنة، علي أن يثبت عند آخر مسافة تصل لها مدة ثانيتين.

التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب لها المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

اختبار الجري المكوكي المختلف الأبعاد

الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة.

الأدوات:

ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية للملعب، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم لتلمس خط المنتصف وتسعة أمتار، باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري تجاه خط الثلاثة أمتار الموجود في نصف الملعب الذي بدأت منه الجري ليلمسه باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري تجاه خط الثلاثة أمتار الموجود في النصف الثاني من ملعب، حيث يلمسه باليد اليمنى أيضاً ثم يستدير لتتجه إلى خط المنتصف ليلمسه باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية لتتجاوز به بكلا القدمين.

التسجيل:

تسجل للمختبر الزمن الذي قطعه فيه المسافة المحدودة وفقاً لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى تتجاوز خط النهاية.

اختبار عدو (٣٠) متراً من بداية متحركة

الغرض من الاختبار:

السرعة الانتقالية.

الأدوات:

ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة علي الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار، وبين الخط الثاني والثالث عشر (٢٠) متراً.
طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلي أن يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصولها إلي الخط الثالث (٢٠ متراً).

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقته في قطع مسافة العشرين (٣٠) متراً (من الخط الثاني حتى الخط الثالث).

اختبار الجري في المكان (٣٠) ثانية

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الحركية للرجلين.

الأدوات:

ساعة إيقاف-قائماً وثب عالي-خط مطاط.

طريقة الأداء:

يقف المختبر أمام الخيط المطاط المربوط في قائم الوثب العالي.

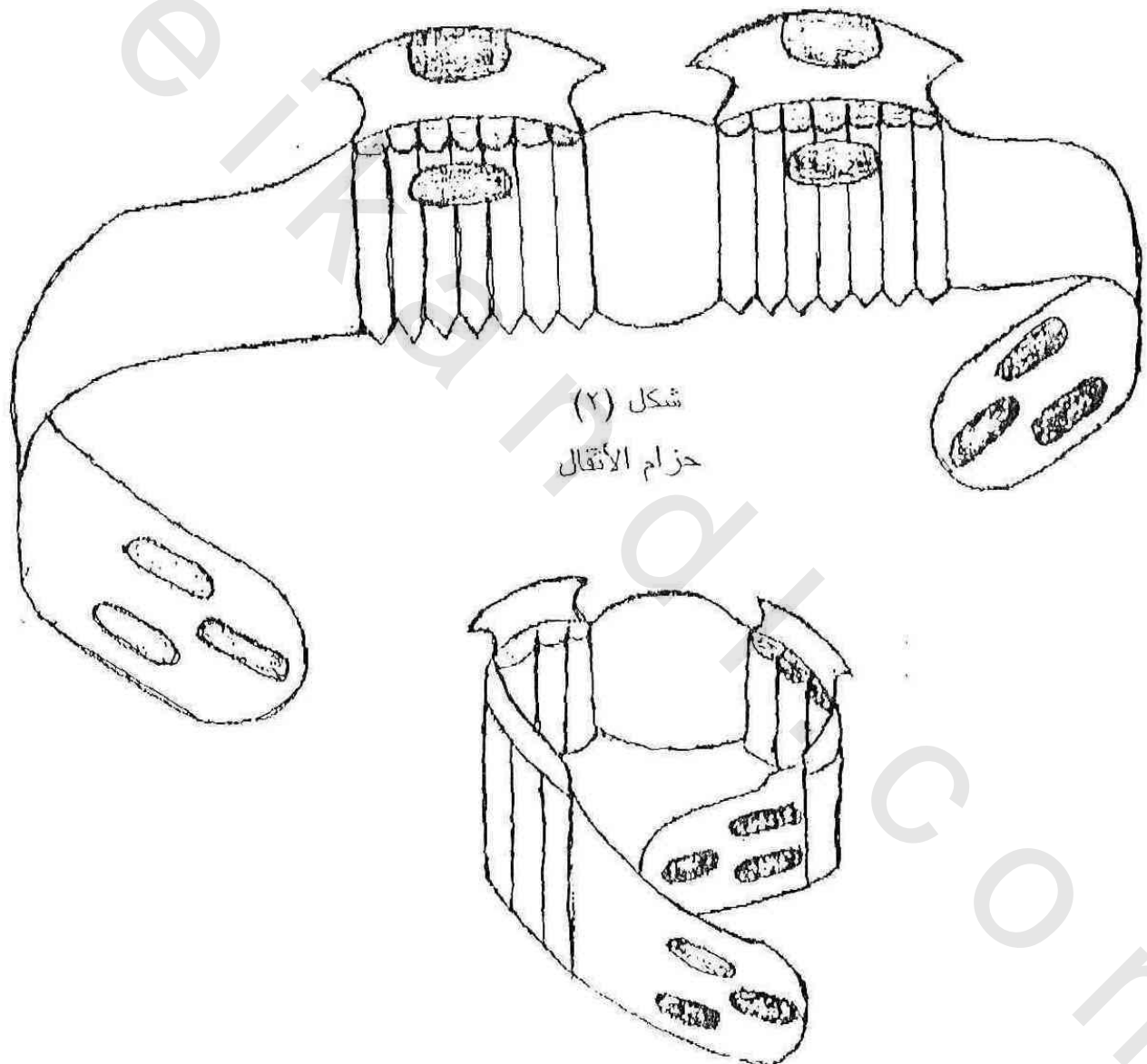
ارتفاع الخيط يعادل ارتفاع ركبه المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذين موازياً للأرض).

-عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط ركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في ١٥ ث.

مرفق (٤)



شكل (٢)
حزام الأتقال

شكل (٣)

رست اليد المستخدم للانتقال

٥/١٥٤

مرفق (٥)
أسماء المساعدين

م	الإسم	التوصيف
٢	أمانى الجندى	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق
٣	علياء محمد	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق
١	نادية الصاوى	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق

٦/١٥٥

مرفق (٦)

الوزن النسبي لأجزاء الجسم المختلفة بالنسبة لوزن الجسم كله
(عن كلاوسير)

أجزاء الجسم	الرأس	الذراع	العنق	الساعد	اليدين	الفخذ	الساق	القدم
الوزن النسبي	٠,٠٧٣	٠,٥٠٧	٠,٠٢٦	٠,٠١٦	٠,٠٠٧	٠,١٠٣	٠,٠٤٣	٠,٠١٥

مرفق (٧)

تدريبات البرنامج التدريبي المقترح

م	التدريبات	التكرارات
١	(وقوف) ثني الرقبة للأمام والخلف.	٤ × ٣
٢	(وقوف) ثني الرقبة جانباً باليد القريبة.	٤ × ٤
٣	(وقوف الذراع اليسرى) انثناء عرضاً واليمنى ممسكة بالساعد الأيسر) جذب الذراع اليسرى تجاه اليمين ويكرر بالذراع اليمين.	٤ × ٥
٤	(وقوف الذراع إماماً) ثني كف اليد مع لف الساعد للداخل تدريجياً لأقصى مدى والأصابع تشير للجانب وللخارج.	٤ × ٤
٥	(وقوف الذراع اليمين إماماً وأصابع اليد اليسرى تمسك أصابع اليد اليمنى) جذب أصابع اليد اليمنى للخلف تدريجياً في اتجاه الصدر ويكرر باليسرى.	٤ × ٦
٦	(وقوف وجهاً لظهر - الذراعان جانباً) تحريك الذراع مائلاً أسفل للخلف بمساعدة زميل.	٥ × ٤
٧	(وقوف الظهر مواجه للحائط. الذراعان عالياً خلفاً) دفع البطن للأمام ولأعلى بالتدرج لأقصى مدى.	٤ × ٦
٨	(وقوف) المرجحة العمودية.	٣ × ٥
٩	(رقود) اهتزاز الرجلين.	٣ × ٦
١٠	(وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل باسترخاء.	٤ × ٤
١١	(وقوف قرفصاء. اليدين لمس الرقبة) مد الذراعين لأعلى وللخلف لأقصى مدى مع الدفع بالمنطقة القطنية في اتجاه الأرض ومد الرجلين والمشطين للأمام.	٣ × ٨
١٢	(جلوس على الأرض) تكور الظهر باستخدام الذراعين للمساعدة في التكور والرأس بين الذراعين للوصول لأقصى مدى من تكور الظهر.	٦ × ٥
١٣	(وقوف ثبات الوسط) ميل الجذع جانباً بالتبادل.	٣ × ٤
١٤	(وقوف فتحاً اليدين على الفخذين) القدمين للداخل زيادة المسافة بين القدمين لأقصى مدى.	٣ × ٥
١٥	(جنو) الطعن إماماً بأحد الرجلين وهي مفرودة والجذع انحناء للأمام لأقصى مدى ممكن.	٦ × ٦
١٦	(رقود) تدوير الفخذ للخارج جهة البطن بمساعدة الذراع المعاكسة للرجل.	٤ × ٤
١٧	(جلوس طويل فتحاً) مسك مشطي القدمين بالذراعين ثني الذراعين وجذب مشط القدم اليمنى تجاه الصدر تدريجياً ولأقصى مدى ويكرر مع اليسرى.	٤ × ٣

م	التدريبات	التكرارات
١٨	(جلوس جثو) دفع الحوض للأمام مع فرد الرجلين والذراعين مفردتين.	٤ × ٥
١٩	(جلوس طويل فتحاً) ثني الرجل اليمني عرضاً تجاه الحوض شد مشط الرجل اليمني بالذراع اليسرى مع الارتكاز على اليمني.	٤ × ٤
٢٠	(وقوف) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين إماماً وخلفاً وللجانب وممع تقاطع الرجلين.	٤ × ٦
٢١	مباراة في كرة القدم في وجود ٤ أهداف للمرمي (هدفين لكل فريق) والتمرير من لمسة واحدة لمدة ٧ دقائق.	٥ × ٤
٢٢	(وقوف) عمل دوائر بالذراعين للأمام والخلف.	٤ × ٦
٢٣	(وقوف فتحاً) ثني الجذع إماماً أسفل للمس الأرض في ٤ عدات ثم مد الجذع عالياً والضغط خلفاً ٤ عدات.	٣ × ٣
٢٤	(وقوف) دوران الجذع إماماً خلفاً جانباً.	٣ × ٥
٢٥	(انبطاح) تقوس الجذع خلفاً.	٤ × ٥
٢٦	(وقوف فتحاً) تباعد الرجلين لأقصى مدى.	٣ × ٣
٢٧	(وقوف الوضع إماماً) تباعد الرجلين إماماً (البرجل).	٦ × ٣
٢٨	(وقوف) الوثب لأعلى مسافة ممكنة.	٤ × ٤
٢٩	(وقوف ثبات الوسط) الوثب لأعلى وللأمام ١٨ متر.	٤ × ٣
٣٠	(وقوف) الحجل على القدم اليمني للأمام والتبديل باليسرى.	٤ × ٦
٣١	(وقوف) الجري في المكان لمدة ٣٠ ثانية بأقصى سرعة ممكنة ٣×٣م.	٤ × ٣
٣٢	(وقوف) العدو لمسافة ٩متر×٣.	٤ × ٥
٣٣	(وقوف) العدو لمسافة ١٨متر×٣.	٤ × ٣
٣٤	(وقوف)جري الزجراج بين الأقماع.	٤ × ٣
٣٥	(وقوف في منطقة الهجوم) الطعن جانباً للمس خطي الهجوم والمنتصف لمدة ١٥ ثانية.	٤ × ٣
٣٦	(انبطاح مائل) ثني الذراعين لأكبر عدد من المرات ثم فترة راحة ٥ ثانية ثم يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات.	٤ × ٣
٣٧	(وقوف) الجري حول ملعب الكرة الطائرة لمدة ٥ دقائق بسرعة متوسطة.	٤ × ٣
٣٨	(وقوف في ملعب الكرة الطائرة) التحرك إماماً وخلفاً في وضع التمرين من أسفل من الثبات والحركة.	٣ × ٣

م	التدريبات	التكرارات
٣٩	(وقوف في منطقة الإرسال) أداء الإرسال من أعلى ومن أسفل والتحرك بعد الإرسال داخل الملعب.	٣ × ٤
٤٠	(وقوف مواجه للحائط) التمرير من أسفل على مسافة ٣ متر وارتفاع ٢ متر.	٣ × ٥
٤١	الجلوس في نصف دائرة والاستمتاع إلى شرح المدرب على السبورة المغناطيسية لمراكز اللاعبين داخل الملعب في الكرة الطائرة لصغار.	٣ × ٦
٤٢	(وقوف) تدوير الرقبة جانباً.	٦ × ٤
٤٣	(وقوف) ثني وتدوير الرقبة.	١٠ × ٨
٤٤	(وقوف الذراعان خلفاً) ثني الركبتين وتحريك الذراعين للخلف لأقصى مدى.	٨ × ٥
٤٥	(وقوف ظهر اليد اليمنى في كف اليد اليسرى) يدفع كف اليد اليمنى بواسطة كف اليد اليسرى في اتجاه الساعد لأقصى مدى تدريجياً.	١٠ × ٨
٤٦	(جنو أفقي) الكفين متجهين للداخل وللخلف إمام الركبتين.. بطح الساعد لأقصى مدى تدريجياً.	٦ × ٤
٤٧	(الوقوف فتحة) الذراعان جانباً) استناد على الحائط أو زميل. دفع الجسم تدريجياً للأمام لأقصى مدى.	٨ × ٦
٤٨	(وقوف ثبات الوسط) ميل الجذع والصدر للخلف لأقصى مدى ممكن مع ثبات القدمين والركبتين.	٨ × ٥
٤٩	(جلوس جنو) ثني الجذع إماماً وفرد الذراع اليمنى تدريجياً للأمام لأقصى مدى ويكرر مع اليسرى.	١٠ × ٨
٥٠	(الرقود) ثني الركبتين مع تطويقها بالذراعين) الرأس ملاصقة للأرض تقريب الركبتين تدريجياً في اتجاه الصدر والوجهة.	٨ × ٥
٥١	(وقوف) الطعن إماماً والذراعين يرتكزان على الرجل الأمامية والدفع للأمام في اتجاه الأرض.	٦ × ٤
٥٢	(وقوف فتحة) الذراعين على الركبتين-تباعد القدمين جانباً لأقصى مدى والقدم مواجهة للداخل.	١٠ × ٨
٥٣	(جلوس طويل) مد الذراعين للأمام لمسك عضلات خلف الساقين باليدين-مد الذراعين للأمام مع مسك أقصى مكان خلف الساعد تدريجياً.	٨ × ٦
٥٤	(جلوس طويل) ثني الركبة وتطويقها باليدين والأخرى مفرودة-جذب الرجل في اتجاه الصدر تدريجياً والظهر مفرد.	١٠ × ٨

التكرارات	التدريبات	م
٨ × ٥	(وقوف) الارتكاز على قائم أو حائط-الطعن إماماً-فرد الرجل الخلفية لأقصى مدى.	٥٥
٦ × ٤	(انبطاح) ثني الرجل اليميني. شد الرجل اليميني تجاه المقعدة من مفصل الكاحل لأقصى مدى.	٥٦
٨ × ٦	(جلوس الجنو) الضغط على الساق لأسفل مع فرد المشطين لأقصى-الميل للخلف قليلاً.	٥٧
٨ × ٥	(وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً.	٥٨
١٠ × ٨	(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً.	٥٩
٨ × ٦	(وقوف) التحرك جانباً لمسافة ٩ متر × ٣ مباراة في كرة اليد بين فريقين في وجود هدفين للمرمى بكل فريق والتمرير من لمسة واحدة لمدة ١٠ دقائق.	٦٠
٦ × ٤	(وقوف) لمس ركبة الزميل (..).	٦١
٨ × ٥	(وقوف-الذراعان إماماً) قذف الذراعين عالياً وتقوس الجذع خلفاً مع تبادل مرجحة الرجلين خلفاً.	٦٢
٨ × ٦	(وقوف فتحة-ميل-الذراعان جانباً) ثني الجذع إماماً أسفل وتبادل لف الجذع للمس مشط القدم باليد العكسية.	٦٣
١٠ × ٨	(جلوس جنو-الذراعين خلف الجسم تشبيك) ثني الجذع إماماً أسفل مع قذف الذراعين خلفاً.	٦٤
٨ × ٦	(وقوف) تبادل مرجحة الرجل إماماً عالياً مع لف الجذع جانباً.	٦٥
٦ × ٤	(وقوف فتحاً-الذراعين انثناء عرضاً) تبادل ثني الركبة مع ثني الجذع جانباً للمس مشط القدم بالمرفق.	٦٦
١٠ × ٨	(وقوف مواجهة لجهاز الصد المتحرك) ضرب كرة معلقة بالرأس على ارتفاع مناسب للاعب من الثبات.	٦٧
٨ × ٦	نفس التدريب السابق ويكرر من الحركة.	٦٨
٨ × ٥	نفس التدريب السابق ويكرر لضرب (٦) كرات معلقة بالترتيب حسب مكانها وعلى ارتفاع مناسب.	٦٩
٦ × ٤	(وقوف مواجه للمدرج) الوثب مع تبادل وضع الرجلين على المدرج.	٧٠
١٠ × ٨	(وقوف) العدو في المكان ١٥ ثا أقصى سرعة.	٧١
٨ × ٦	(وقوف) العدو ٤ ثواني من بدء عالي لمسافة.	٧٢

التكرارات	التدريبات	م
٦ × ٤	(وقوف) العدو ٦ ثواني من بدء عالي لمسافة.	٧٣
٨ × ٥	(وقوف) العدو لمسافة ٩ متر بدء عالي.	٧٤
١٠ × ٨	(وقوف) الجري من نقطة البداية إلى نقاط مختلفة والعودة إلى نقطة البداية (٥ علامات).	٧٥
٨ × ٦	نفس التدريب السابق مع الوثب والدوران للخلف في اتجاه نقطة البداية بالجري السريع.	٧٦
٦ × ٤	(وقوف) الوثب جانبا بمواجهة زميل.	٧٧
٨ × ٥	(وقوف مواجه زميل) التحرك جانبا مع اتجاه الزميل.	٧٨
١٠ × ٨	(رقود قرفصاء) ثني الجذع إماما للمس الركبة.	٧٩
٨ × ٦	(رقود قرفصاء) ثني الجذع إماما للمس البطن.	٨٠
١٠ × ٨	(رقود قرفصاء) ثني الجذع إماما للمس مشط القدم.	٨١
٨ × ٥	(انبطاح اليدين إمام الصدر) مد الجذع خلفا.	٨٢
٦ × ٤	(وقوف) العدو حول مضمار ألعاب القوى بسرعة متوسطة (٥ق).	٨٣
٨ × ٦	(وقوف مواجهة للحائط) الإرسال من أسفل ومن أعلى بكرة معلقة لمسافات متدرجة ٧،٥،٣ متر.	٨٤
٨ × ٦	(وقوف مواجه لجهاز الصد المتحرك) الإرسال من أسفل ومن أعلى بكرة معلقة لمسافة ٣ متر من شاخص المسافة بينهما ٧ متر ويكرر كالتالي.	٨٥
٦ × ٤	المسافة بين اللاعب والشبكة ٥ متر وبين الشاخصين ٥ متر.	٨٦
٨ × ٦	المسافة بين اللاعب والشبكة ٧ متر وبين الشاخصين ٧ متر.	٨٧
٨ × ٥	(وقوف مواجه للحائط) التمرير من أسفل.	٨٨
١٠ × ٨	(وقوف مواجه للزميل) استقبال إرسال الزميل للتبادل على خطي الجانب.	٨٩
٦ × ٤	مراجعة على مراكز اللاعبين في الكرة الطائرة على السبورة المغناطيسية. الوقوف في ملعب الكرة الطائرة للصغار. الدوران الدقيق لمكان كل لاعب داخل الملعب وتوضيح أخطاء الدوران وموقف القانون تجاه خطأ دوران اللاعب المرسل.	٩٠
٨ × ٦	١-أ-الزميل أ (جلوس طويل الذراعان عاليا). ب-الزميل ب (وقوف خلف اللاعب أ) جذب الذراعين للخلف ولأعلى.	٩١

م	التدريبات	التكرارات
٩٢	٢-أ-الزميل أ (جلوس طويل الذراعان جانباً) ب-الزميل ب (وقوف خلف اللاعب أ) جذب الذراعين للخلف ولأعلى من مفصل رسغ اليد.	٦ × ٤
٩٣	٣-نفس التدريب السابق ولكن نجذب ذراع واحدة فقط لأسفل وهي مثنية.	١٠ × ٨
٩٤	٤-أ-الزميل أ (جلوس طويل الذراعان حلقة حول الرأس).	٨ × ٦
٩٥	ب-الزميل ب (وقوف خلف اللاعب أ) ويقوم بلف الجسم للجانب والممسك من المرفق.	٨ × ٥
٩٦	٥-أ-جلوس طويل ب-يقوم بثني جذع اللاعب أ للأمام للمس مشط القدم.	١٠ × ٨
٩٧	٦-(وقوف ظهر لظهر-الذراعان عالياً) تقوس الجذع خلفاً.	٦ × ٤
٩٨	٧-(الوقوف) أمام المدرب وأداء التحية والتنبيه لي موعد التدريب القادم.	٨ × ٥
٩٩	(وقوف) الاصطفاف أمام المدرب وأداء التحية مع شرح بسيط لأجزاء الوحدة التدريبية من المدرب.	٦ × ٤
١٠٠	(وقوف الذراعان مائلاً أسفل خلفاً تشبيك) تحريك الذراعين من أسفل ولأعلى تدريجياً لأقصى إطالة والجذع مفرد دائماً.	٨ × ٦
١٠١	(وقوف الظهر مواجه للحائط. الذراعان عالياً وخلفاً) دفع البطن للأمام ولأعلى بالتدريج ولأقصى مدي.	١٠ × ٨
١٠٢	(جثو أفقي) الكفين للأمام ملامسة الذقن للحوض وتحذب الظهر.	٨ × ٦
١٠٣	(رقود قرفصاء)-الذراعان تشبيك حول الرأس-مد الذراعين لأعلى وللخلف تدريجياً.	٦ × ٤
١٠٤	(وقوف فتحة الذراع اليميني ثبات الوسط) ميل الجذع جانباً مع رفع الذراع اليسرى لأعلى وللجانب لأقصى مدي تدريجياً.	١٠ × ٨
١٠٥	(الوقوف) الطعن إماماً والذراعين يرتكزان على الرجل الأمامية والدفع للأمام وفي اتجاه الأرض.	٨ × ٦
١٠٦	(جلوس قرفصاء) ثني الجذع جانباً أسفل ومحاولة لمس الساعدين للأرض وتقريب الرأس والجذع من الفخذ.	٨ × ٥
١٠٧	(جلوس القرفصاء) دفع الركبتين براحتي اليد تجاه الأرض لأسفل مع مسك مشطي القدمين يسار ويمين.	٦ × ٤
١٠٨	(جلوس طويل فتحة مواجه) دفع القدمين للخارج لزيادة مدي فتح الرجلين بمساعدة قوة الرجلين من الزميل.	٨ × ٦

م	التدريبات	التكرارات
١٠٩	(إقعاء، الكفين على الأرض) فرد الركبتين تدريجياً وهبوط الرأس بين الذراعين والظهر مفرد بالكامل.	٦ × ٤
١١٠	(وقوف) ثني الرجل اليميني في اتجاه الصدر والظهر مفرد وتطويق الرجل بالذراعين.	١٠ × ٨
١١١	(جلوس جثو) دفع الفخذ لأسفل لإطالة العضلات الخلفية للساق تدريجياً لأقصى مدى ممكن.	٨ × ٥
١١٢	(نصف وقوف) ثني الركبة والساق خلقة تقريب مؤخرة القدم والساق الأيمن من ظهور الفخذ الأيمن.	١٠ × ٨
١١٣	(جلوس على الأرض) وضع الرجل على الأخرى بحيث تكون عمودية عليها ومفصل الكاحل أعلى الفخذ مسك أصابع إحدى القدمين باليد المعاكسة ومدّها إلى أقصى تدريجياً.	٦ × ٤
١١٤	(وقوف مواجه لخط الجانب) الوثب للأمام على الخط لمسافة ١٨ متر × ٣ مجموعات.	٦ × ٤
١١٥	(وقوف) العدو لمسافة ٩ متر بخط الجانب ٩م × ٣.	٨ × ٦
١١٦	لعبة كرة القدم المشروطة: - فريقين في ملعب الكرة الطائرة. - الأهداف عبارة عن ٦ أقماع لكل فريق كهدف المسافة بينهما ١ متر على خط واحد. - مباراة في كرة القدم العادية ويفوز بالمباراة الفريق الذي يستطيع إسقاط هذه الأداة أولاً. - الزمن ١٠ دقائق.	٨ × ٦
١١٧	(وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل من الوقوف.	٨ × ٥
١١٨	(انبطاح) ثني الجذع خلفاً.	٦ × ٤
١١٩	(انبطاح مائل) تبادل قذف القدم إماماً مع تقوس الجذع خلفاً.	١٠ × ٨
١٢٠	(وقوف) تبادل مرجحة الرجلين إماماً.	٨ × ٦
١٢١	(وقوف مواجه لجهاز الصد المتحرك) ضرب كرة معلقة بالرأس على ارتفاع مناسب للاعب من الثبات.	٨ × ٥
١٢٢	نفس التدريب السابق ويكرر من الحركة.	٦ × ٤

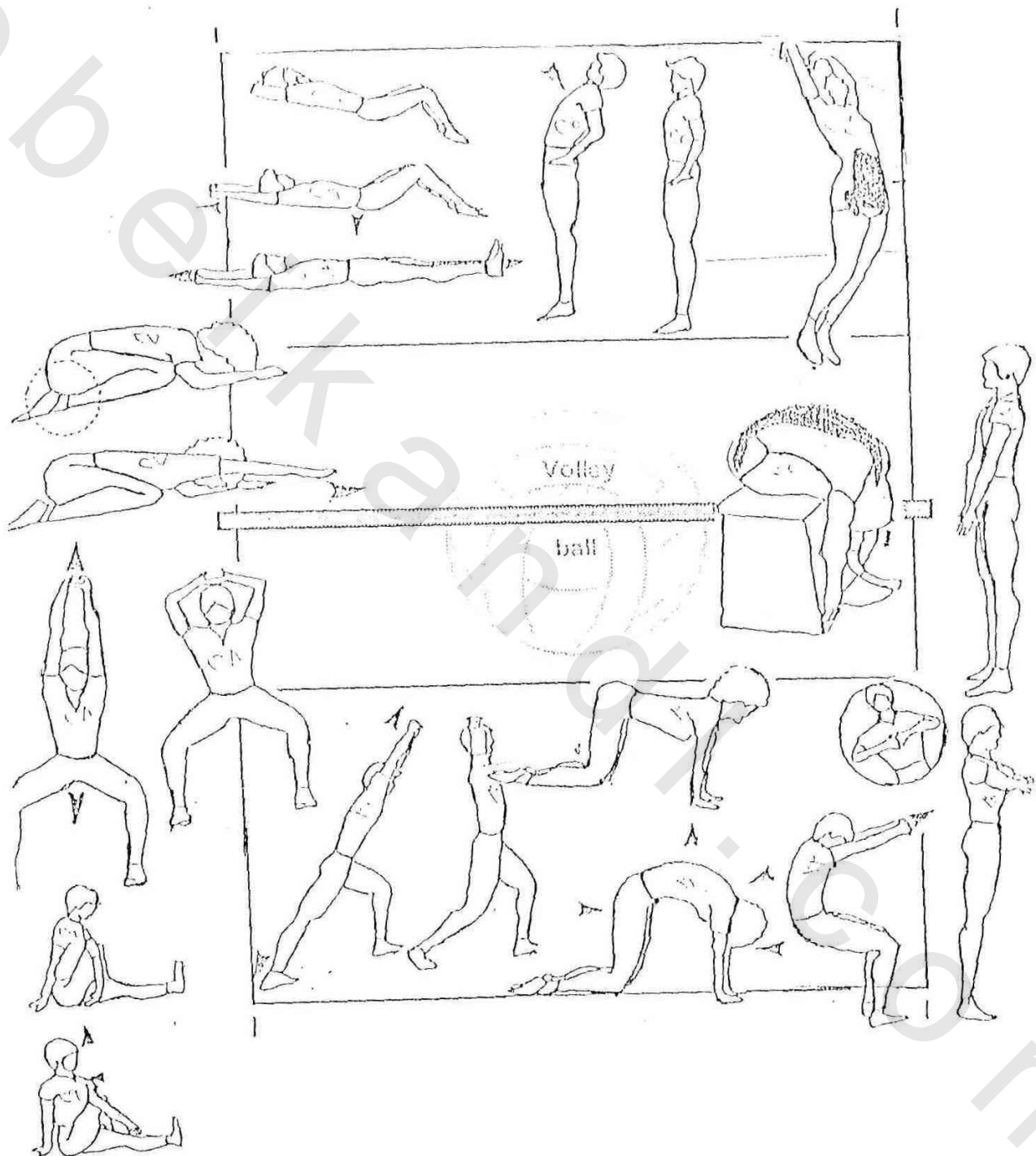
التكرارات	التدريبات	م
١٠ × ٨	نفس التدريب السابق ويكرر لضرب (٦) كرات متعلقة بالترتيب حسب مكانها وعلى ارتفاع مناسب.	١٢٣
٨ × ٦	(وقوف مواجه للمدرج) الوثب على تبادل وضع الرجلين على المدرج.	١٢٤
٨ × ٥	(وقوف) العدو لمسافة ٩ متر بين خطي الجانب ٣ مرات.	١٢٥
١٠ × ٨	نفس التدريب العدو لمسافة ٩ متر بين خطي الجانب ٣ مرات.	١٢٦
٦ × ٤	سباق التتابع بين الفرق لمسافة ٩ متر، ١٨ متر ويكرر كل منها ٣ مرات مع فترات راحة غير كاملة.	١٢٧
٦ × ٤	(وقوف) أداء تدريب الرشاقة الياباني ٩-٣-٦-٣-٩ بالزمن.	١٢٨
٨ × ٥	(وقوف) جري الزجراج بين نقاط (٨) لمسافة ١٢ متر.	١٢٩
٨ × ٦	(وقوف) الوثب في المكان ٣ وثبات ثم الدوران في الهواء في العدة الرابعة ويكرر.	١٣٠
٦ × ٤	(انبطاح مائل) ثني الذراعين أكبر عدد ممكن.	١٣١
٦ × ٤	(رقود) ثني الجذع إماماً أسفل أكبر عدد ممكن.	١٣٢
٨ × ٥	(وقوف) الوثب في المكان لأكبر عدد ممكن من المرات.	١٣٣
١٠ × ٨	الجري حول مضمار ألعاب القوى مسافة بزم ٦ دقائق.	١٣٤
٨ × ٦	(وقوف مواجه للحائط) التمرير من أسفل والتحرك جانباً للمس قمع على بعد ١,٥ متر.	١٣٥
٦ × ٤	(وقوف مواجه) التمرير من أسفل بين زميلين باستمرار.	١٣٦
٨ × ٦	(وقوف مواجه) التمرير من أسفل بطريقة تنس الطاولة بعد ملامسة الكرة للأرض.	١٣٧
١٠ × ٨	(وقوف في قاطرتين) التمرير من أسفل والجري للوقوف في نفس القاطرة.	١٣٨
٨ × ٥	نفس التدريب السابق والجري للوقوف في القاطرة الثانية المقابلة.	١٣٩
١٠ × ٨	(وقوف مواجه) الإرسال من أسفل للزميل الذي يقوم باستقبال الكرة من أسفل.	١٤٠
٦ × ٤	نفس التدريب السابق ولكن استقبال الإرسال من أسفل ثم تمرير الكرة تمريرة ثانية للزميل المرسل.	١٤١
٨ × ٦	تدريبات خطية لتنمية دقة الإرسال من أسفل وذلك بتوجيه الكرة تجاه بعض النقاط الصعبة في الملعب وذلك كالتالي:- - توجيه الإرسال في نهاية الملعب. توجيه الإرسال في جانبي الملعب ، وفي منطقة الهجوم	١٤٢

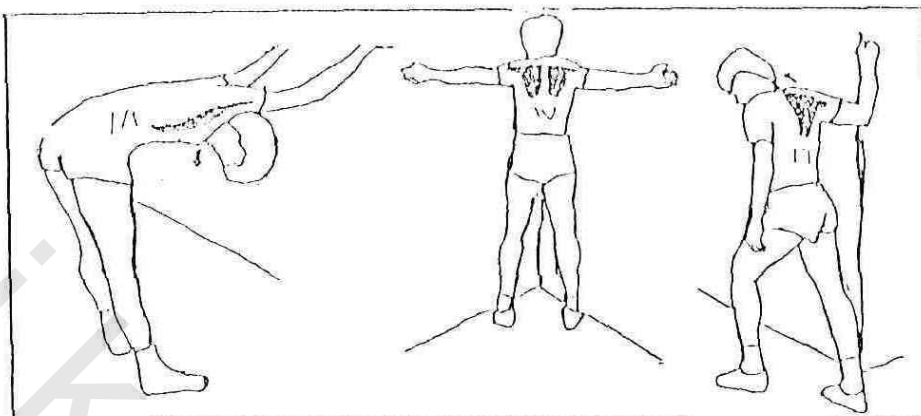
م	التدريبات	التكرارات
١٤٣	لعبة صغيرة	١٠ × ٨
١٤٤	كرة القدم والتصويب علة أقماع تمثل أهداف كل فريق.	٦ × ٤
١٤٥	تدريبات إطالة زوجية بغرض التهذئة.	٨ × ٥
١٤٦	برنامج إطالة المجموعة الأولى لمدة ٥ دقائق.	٨ × ٦
١٤٧	(وقوف) الوثب للأمام لمسافة ١٨ متر × ٣.	١٠ × ٨
١٤٨	(وقوف) الوثب مع تبادل وضع القدمين إماما خلفا ثم جانبا.	٦ × ٤
١٤٩	(وقوف) العدو خلف كرة طائرة على الأرض.	١٠ × ٨
١٥٠	(انبطاح) الوقوف والعدو خلف كرة طائرة على الأرض.	٨ × ٦
١٥١	(رقود) الوقوف والعدو خلف كرة طائرة على الأرض.	٨ × ٥
١٥٢	(وقوف) ضرب الكرة في الأرض والوثب للقف الكرة.	٦ × ٤
١٥٣	(وقوف) تنطيط الكرة من الوقوف والحركة.	٨ × ٦
١٥٤	(وقوف) دحرجة الكرة على الأرض والتحرك إماما.	٨ × ٥
١٥٥	(وقوف مسك الكرة إماما) دوران الكرة حول الجسم.	١٠ × ٨
١٥٦	نفس التدريب السابق ولكن دوران الكرة حول القدم اليمنى ثم اليسرى على شكل حرف 8	٦ × ٤
١٥٧	(الطعن جانبا) تبادل تنطيط الكرة على الأرض على الجانبين والذراعين.	٨ × ٥
١٥٨	(انبطاح مسك الكرة إماما) ثني الجذع خلفا مع رفع الذراعين إماما عاليا خلفا لأقصى مدى.	٦ × ٤
١٥٩	(وقوف فتحة مسك الكرة بين الفخذين) رمي الكرة من بين الفخذين لأعلى وللأمام من خلف الظهر والوقوف لمسك الكرة.	٨ × ٦
١٦٠	(وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى مسافة ممكنة.	٦ × ٤
١٦١	(وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب بالكرة للأمام ١٨ متر.	٨ × ٥
١٦٢	(وقوف الكرة بين الرجلين) الوثب لأعلى ورمي الكرة بالرجلين لأعلى مسافة وتلقف في الهواء.	١٠ × ٨
١٦٣	(وقوف) الحجل على القدم اليمنى واليسرى لمسافة ١٨ متر بالتبادل.	٨ × ٦
١٦٤	(وقوف مواجه الزميل) الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس من أعلى مسافة.	٦ × ٤
١٦٥	(وقوف العدو لمسافة ٢٠ متر من بداية متحركة.	١٠ × ٨
١٦٦	(وقوف) سباق التتابع بين الفرق لمسافة ١٨ متر والعودة.	٨ × ٥
١٦٧	(وقوف) تتابع سليم كرتين مع كل لاعب لمسافة ١٨ متر.	٦ × ٤

م	التدريبات	التكرارات
١٦٨	(وقوف) الدرجة الأمامية لمسافة ٩ متر.	٨ × ٥
١٦٩	(وقوف) الدرجة الخلفية لمسافة ٩ متر.	٨ × ٦
١٧٠	(وقوف) الدرجة الأمامية للحاق كرة من المدرب.	٨ × ٥
١٧١	(وقوف لظهر مواجه للمدرب) الدوران لمسك كرة المدرب المرتدة من الأرض.	١٠ × ٨
١٧٢	(وقوف) ضرب الكرة في الأرض والدرجة الأمامية للحاق بالكرة قبل وقوعها على الأرض.	٦ × ٤
١٧٣	(وقوف) الوثب مع تبادل وضع القدمين إماما خلفا لأكثر عدد مرات.	٨ × ٦
١٧٤	(وقوف) تبادل فتح وضم الرجلين لأكثر عدد من المرات.	٨ × ٥
١٧٥	(انبطاح) ثني الذراعين لأكثر عدد من المرات.	٨ × ٦
١٧٦	(وقوف) ثني الجذع إماما للمس مشطي القدمين لأكثر عدد من المرات.	١٠ × ٨
١٧٧	(وقوف) العدو لمدة ٥ دقائق حول ملعب الكرة الطائرة.	٦ × ٤
١٧٨	(وقوف) التمرير من أسفل فوق الرأس.	١٠ × ٨
١٧٩	(وقوف مواجه للزميل) التمرير من أسفل.	٨ × ٥
١٨٠	(وقوف مواجه للزميل) التمرير من الدوران خلف قمع ثم التمرير من أسفل الزميل.	١٠ × ٨
١٨١	(وقوف مواجه للزميل) التحرك إماما للمس قمع وأداء التمرير من أسفل من كرة الزميل.	٨ × ٥
١٨٢	(وقوف مواجه للزميل) التمرير من أسفل ثم الجري بدون كرة للدوران حول الزميل ثم تمريرة من أسفل.	٨ × ٦
١٨٣	(وقوف مواجه للزميل) على شكل مثلث التحرك لأداء التمرير من أسفل من الزميل الأول ثم الجري بدون كرة للدوران حول الزميل الثاني ثم تمرير من أسفل ويكرر مع الزميل الثاني ثم لاعبان مواجهان للاعبان.	٨ × ٥
١٨٤	(وقوف مواجه للزميل) إرسال من أسفل للزميل الذي يقوم باستقبالها من أسفل ويكرر هو أداء الإرسال لزميله.	٦ × ٤
١٨٥	(وقوف في الملعب) استقبال الإرسال من كرة المدرب.	٨ × ٦
١٨٦	الجلوس في دائرة والاستماع إلي شرح المدرب عن طريقة الاستقبال للإرسال بثلاث لاعبين تشكيل (١-٣) في ملعب الكرة الطائرة للصغار وذلك باستخدام السبورة ثم التنفيذ داخل الملعب؟	٦ × ٤
١٨٧	(وقوف) ثني الجذع إماما أسفل. تدريبات إطالة زوجية بغرض التهدئة.	٨ × ٦

نماذج من التدريبات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي

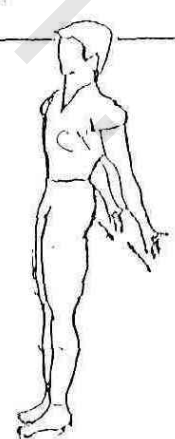
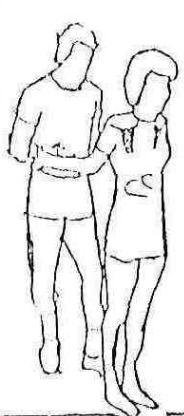
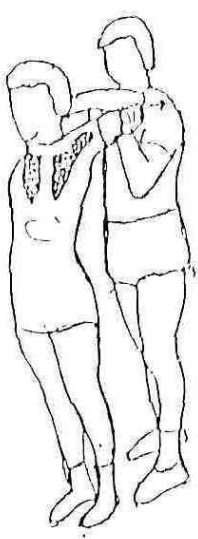


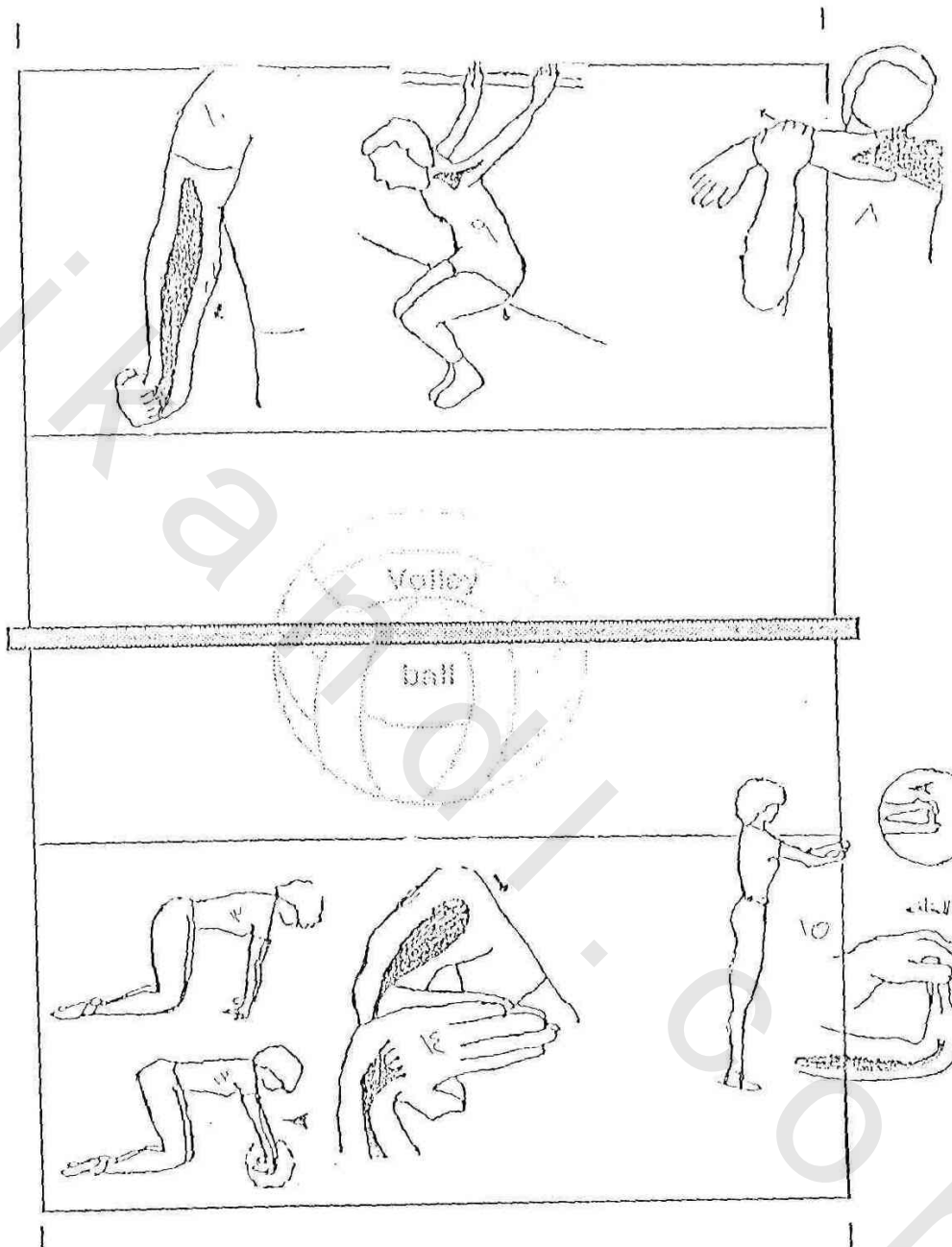
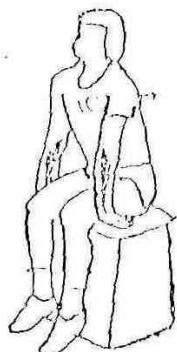
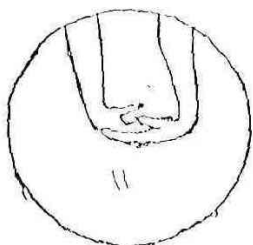
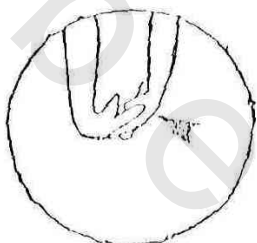


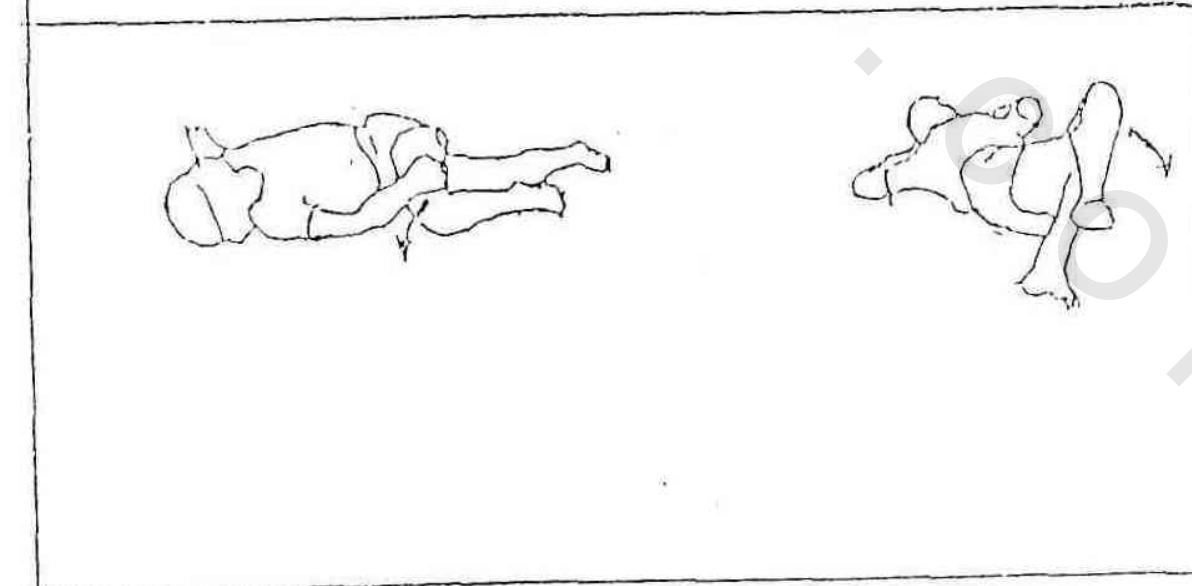
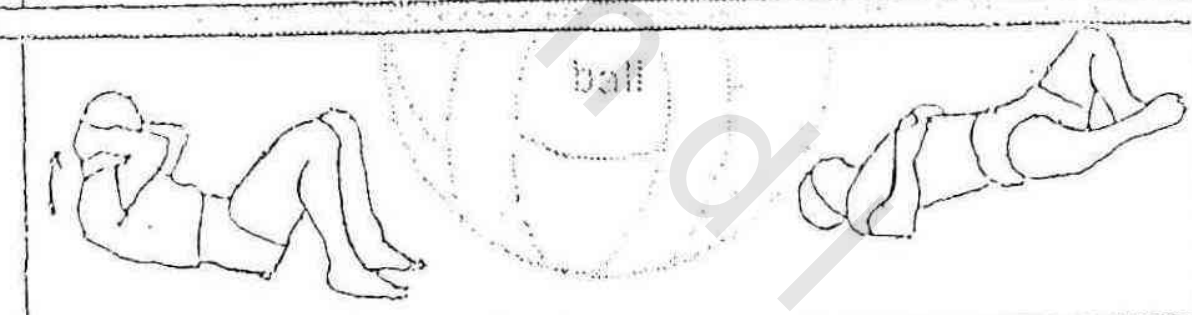
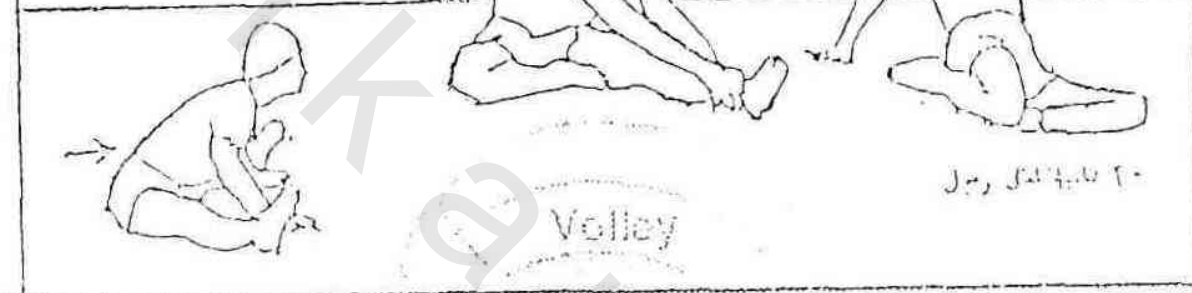
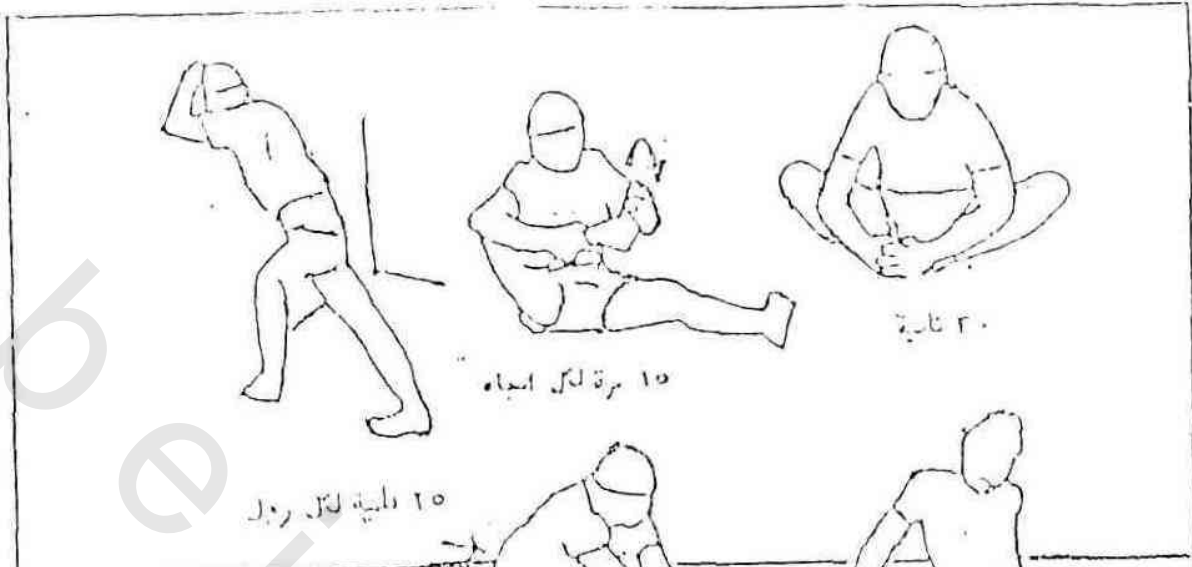


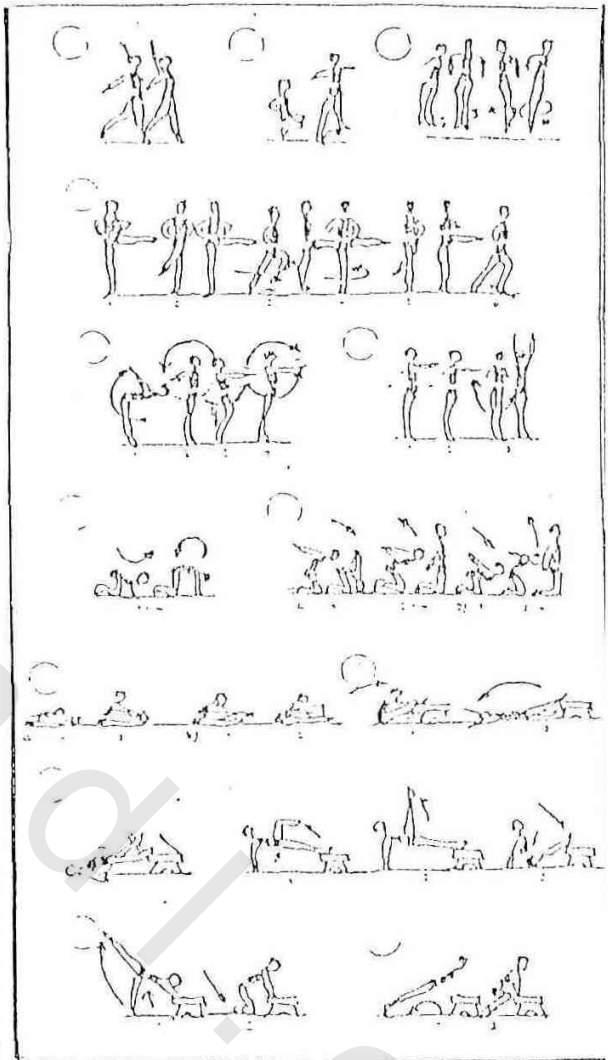
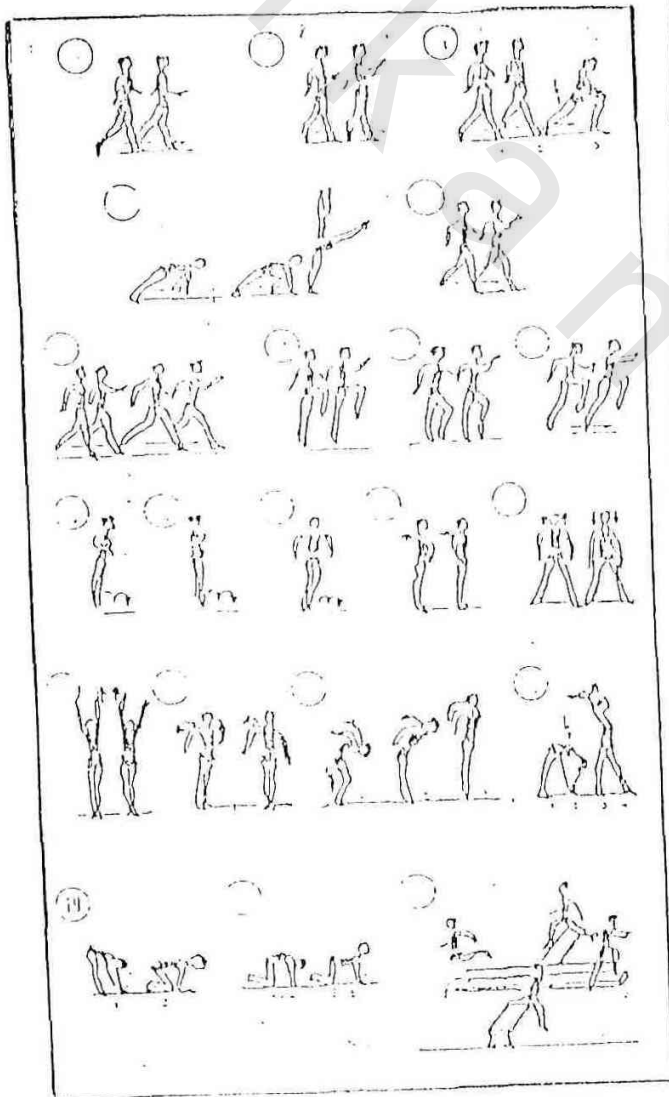
Volley

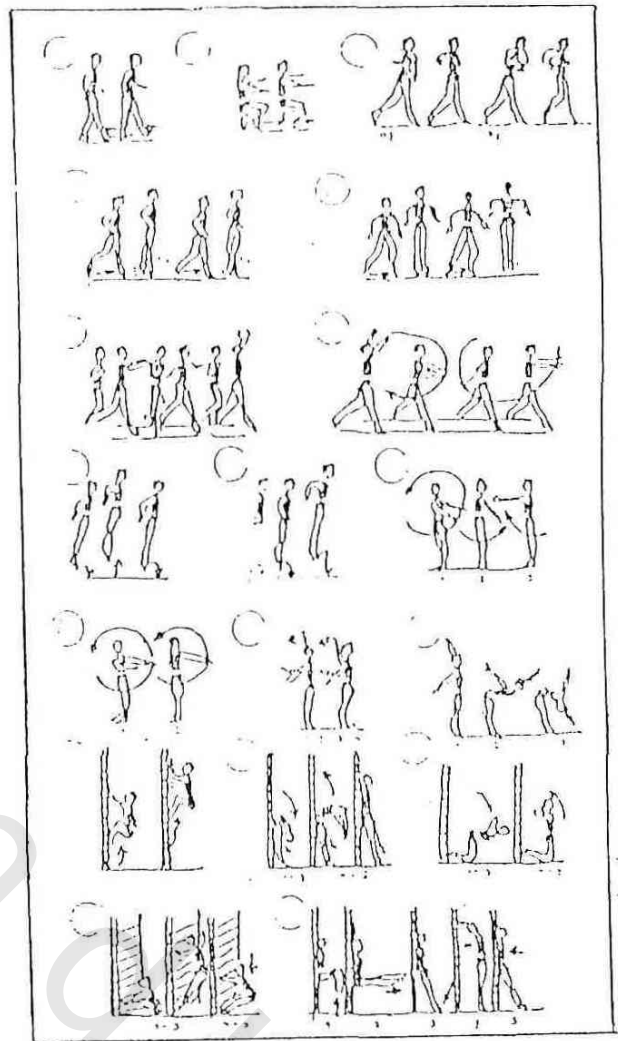
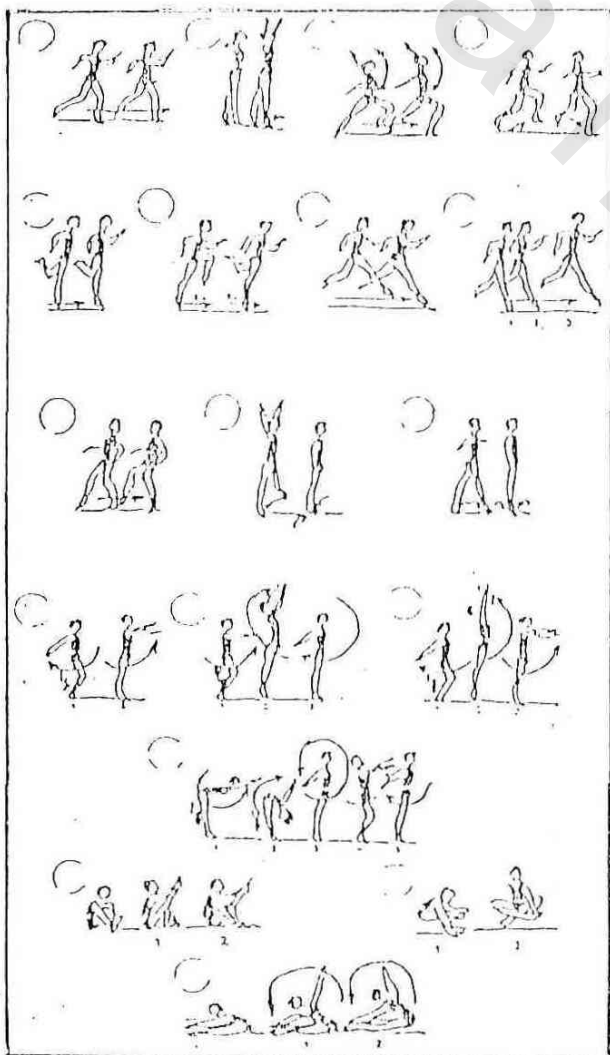
Ball

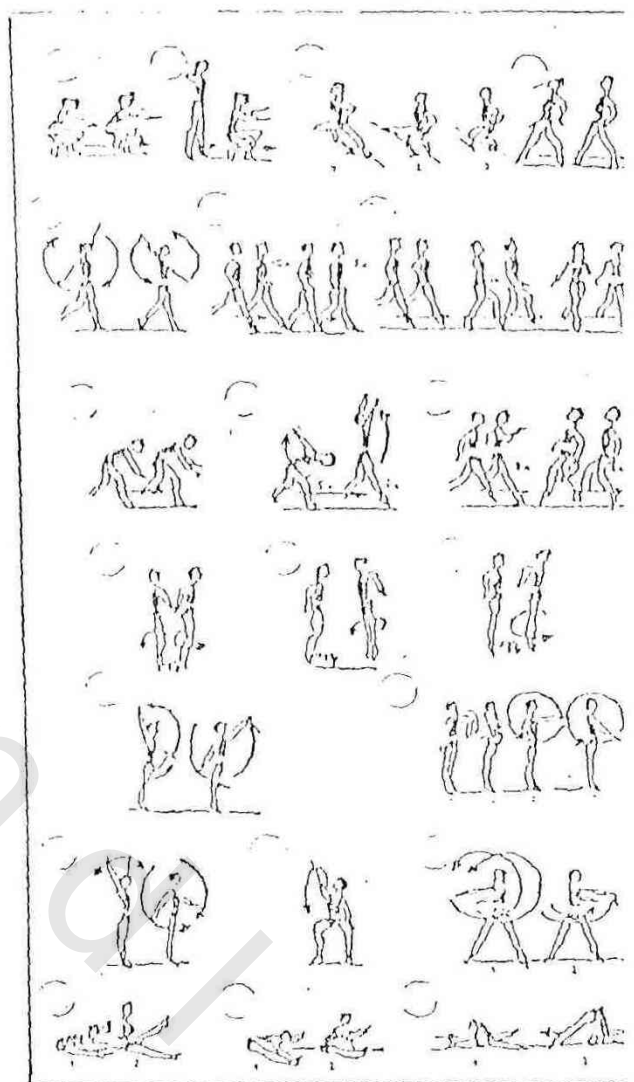
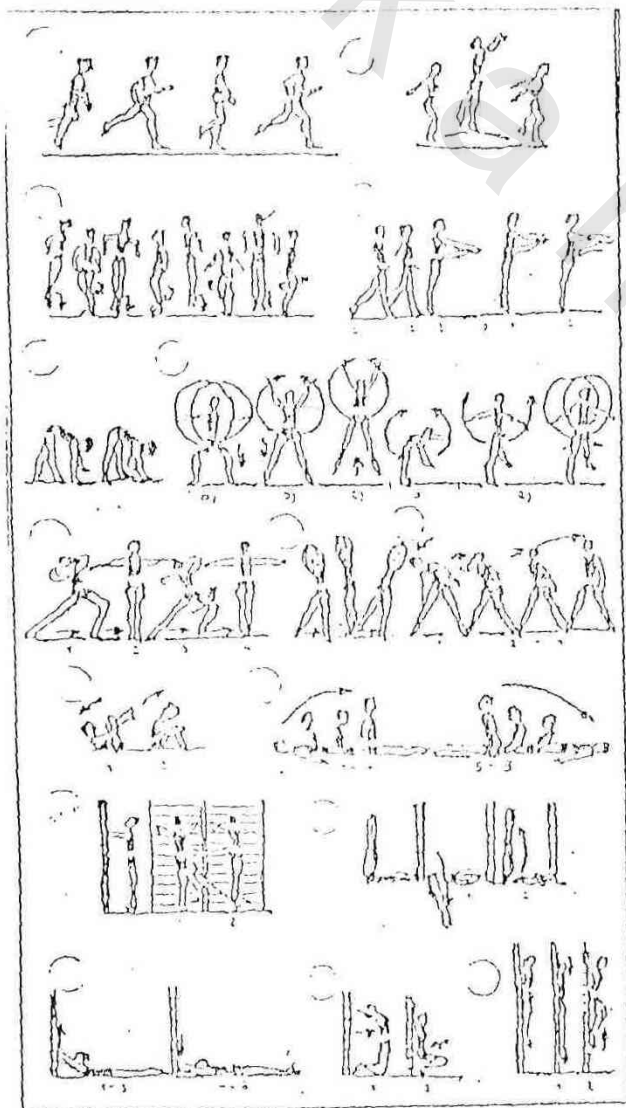


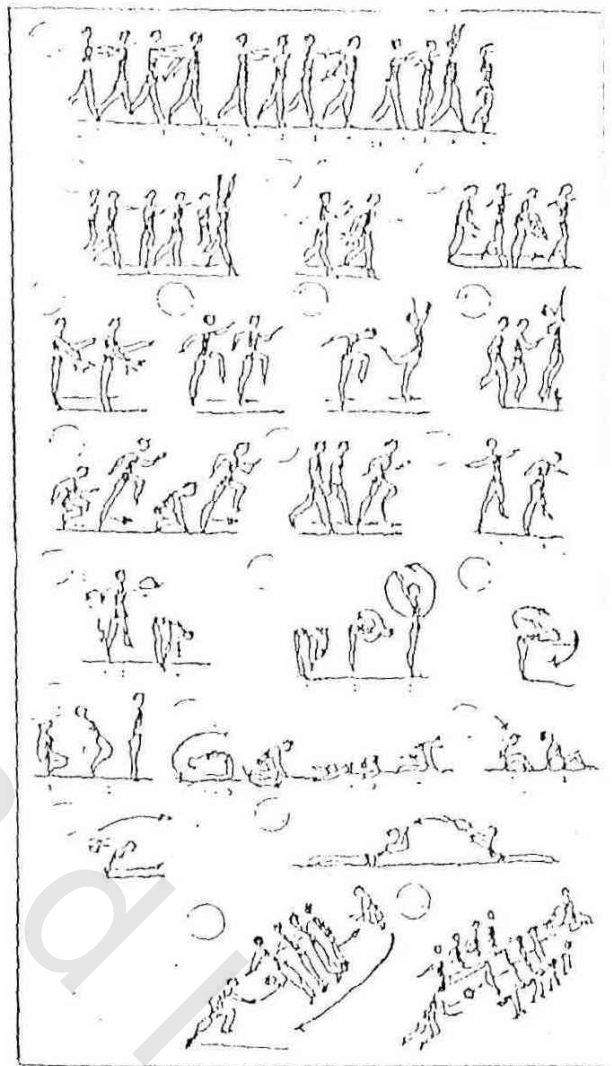
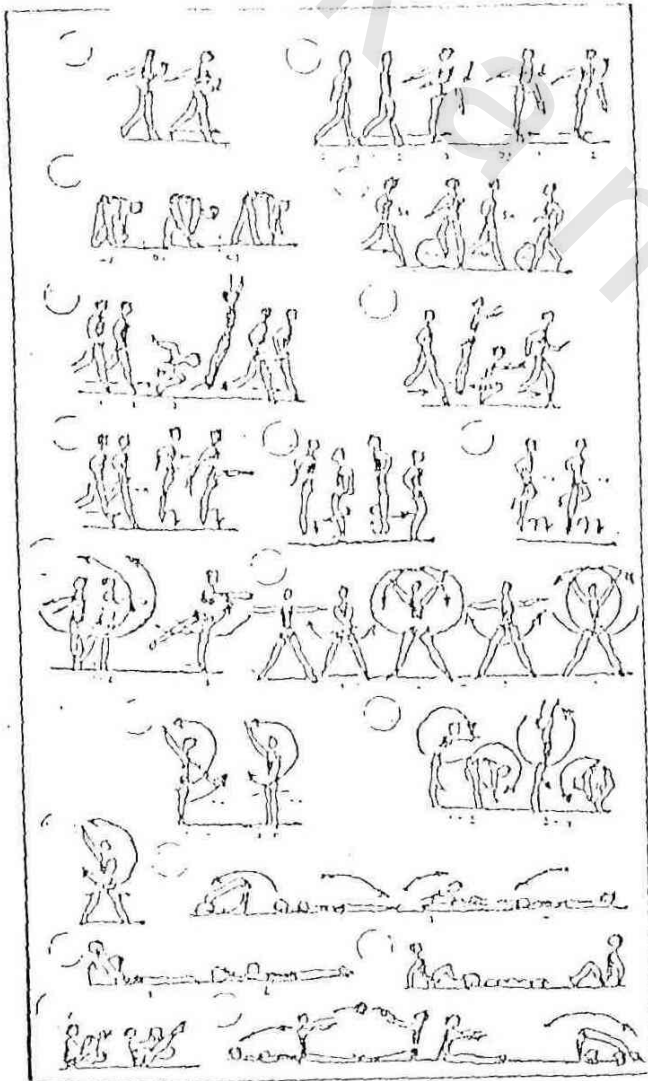


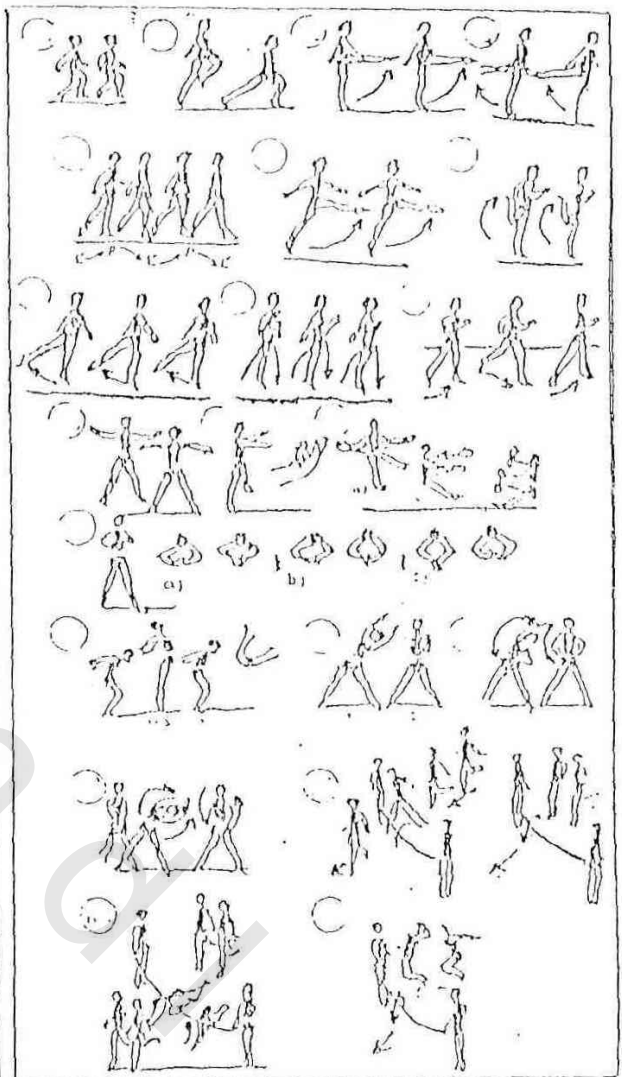
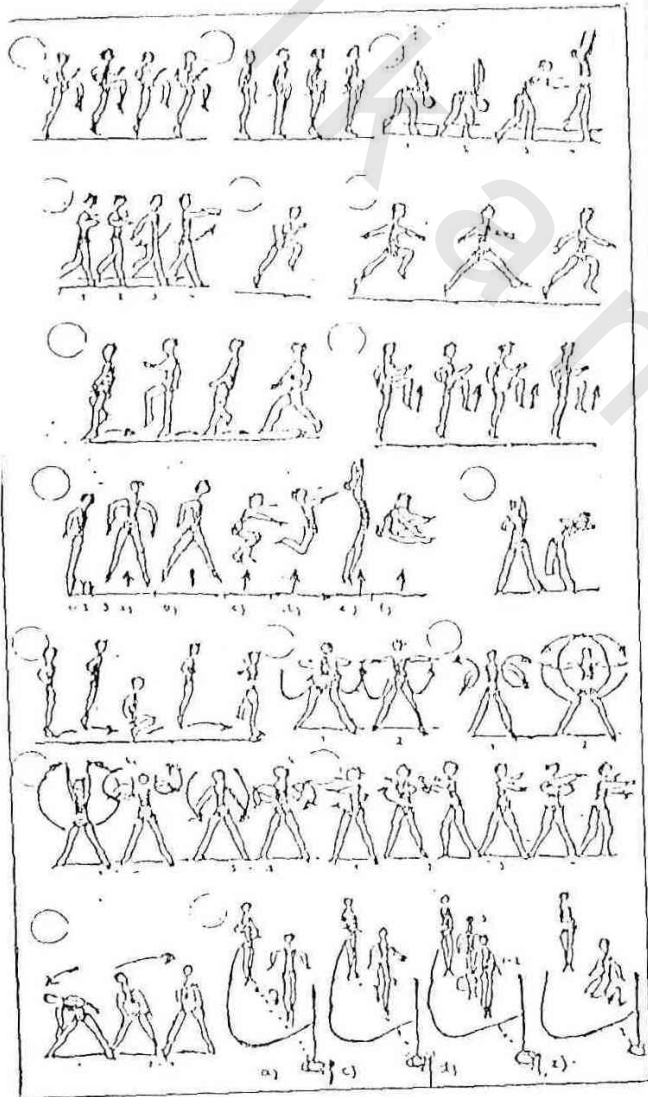


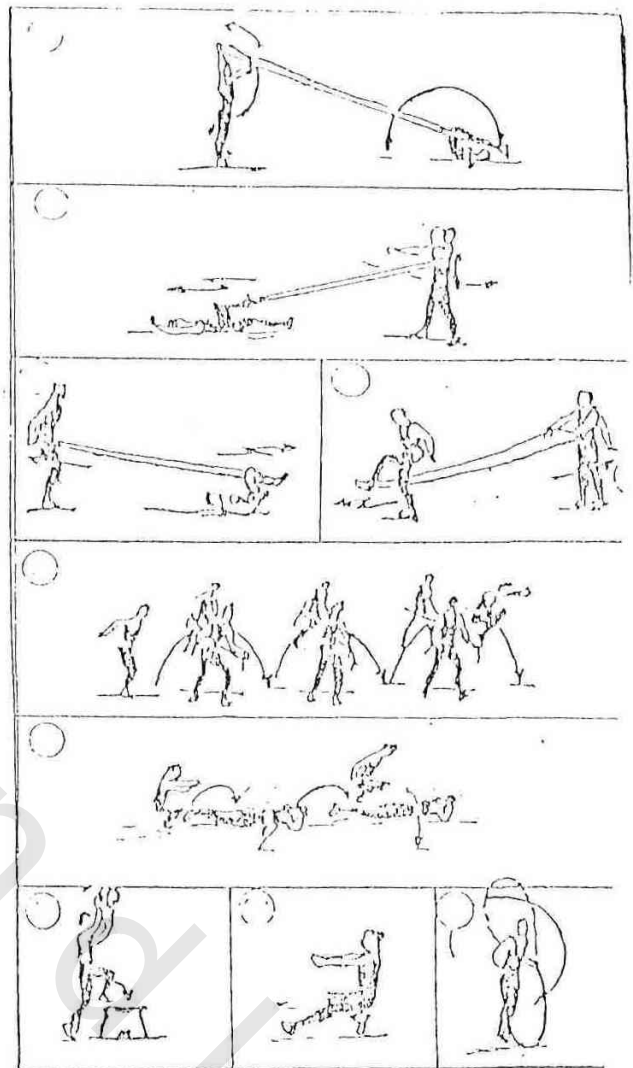
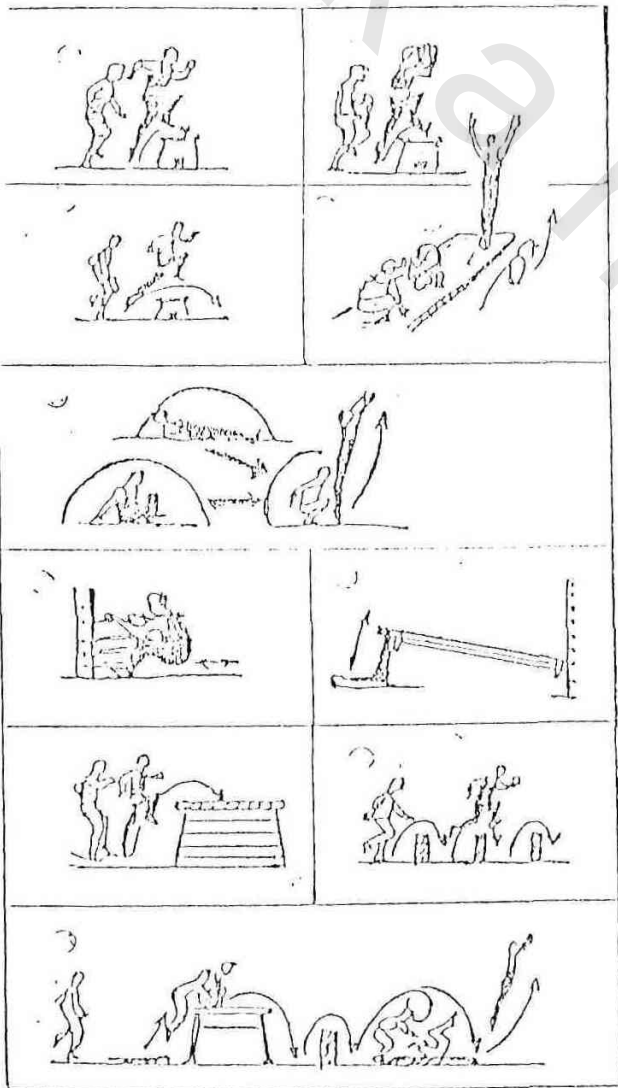


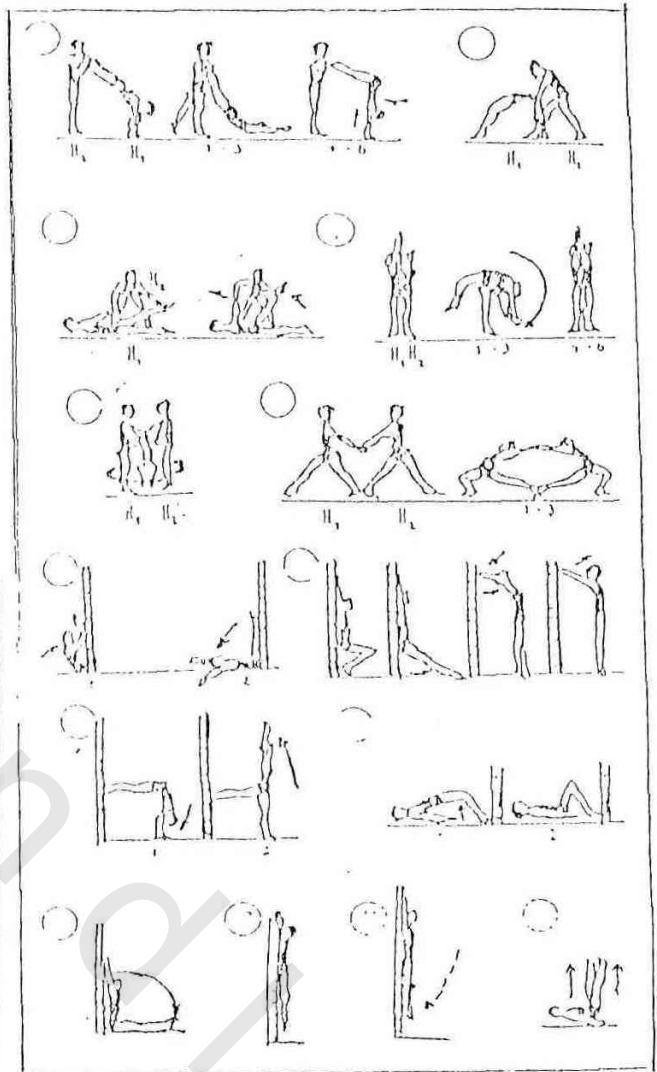
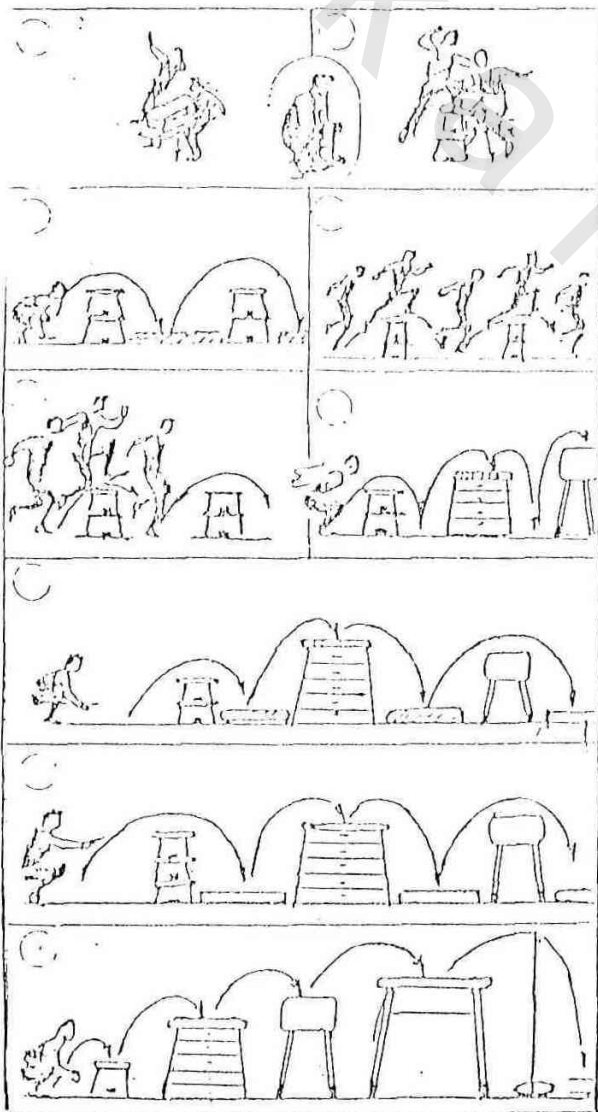


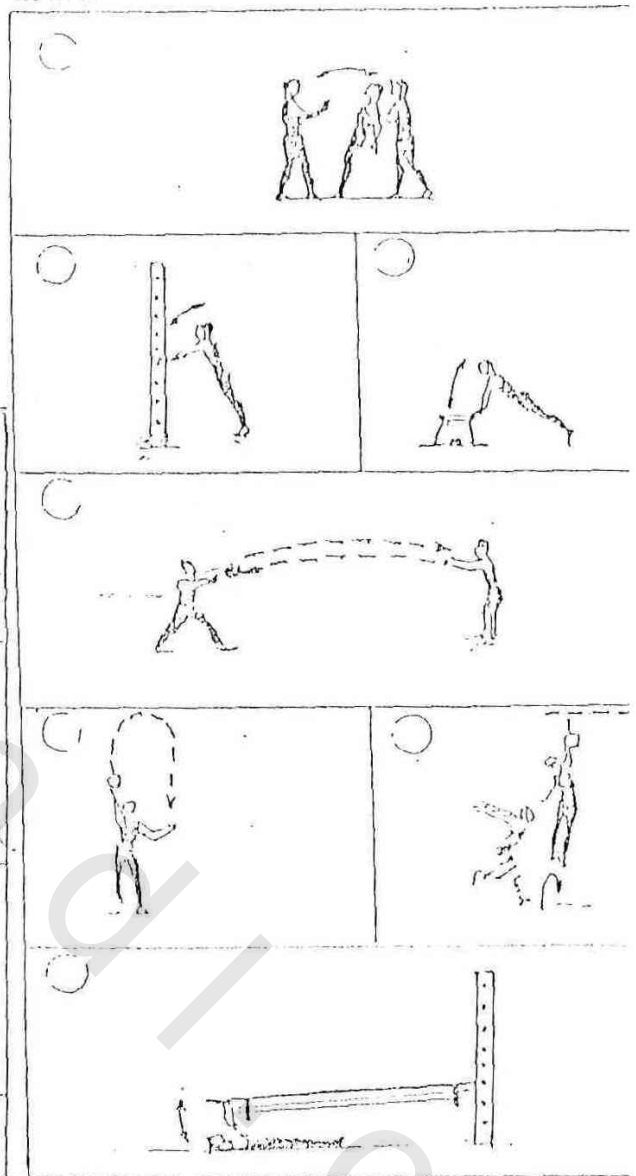
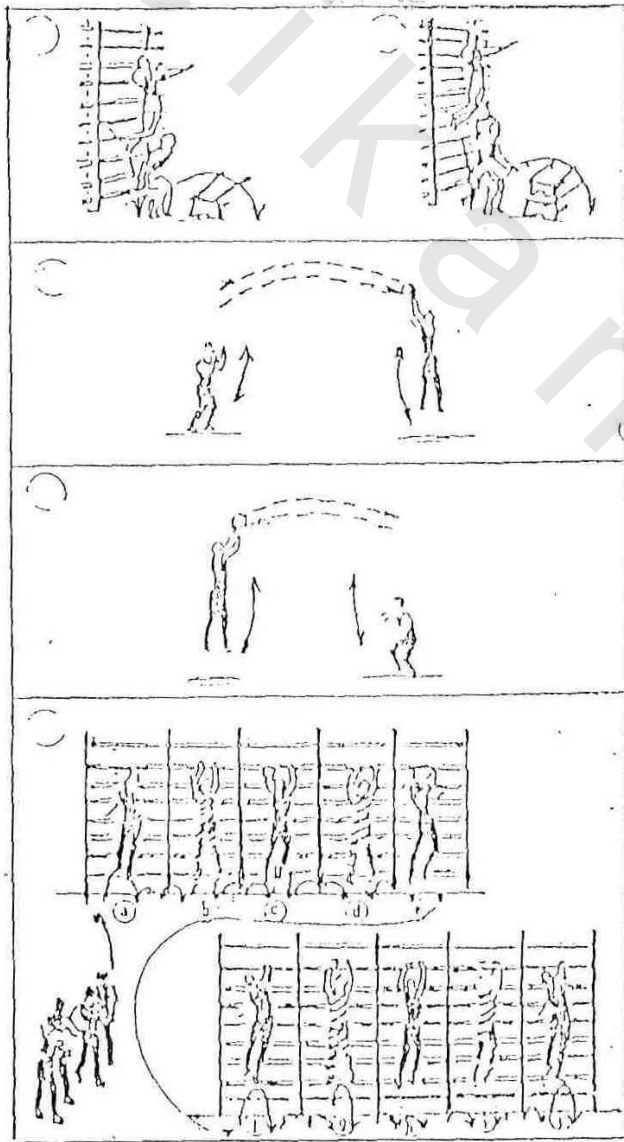


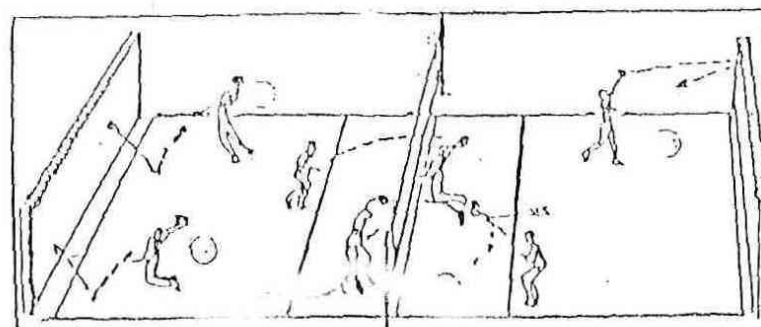
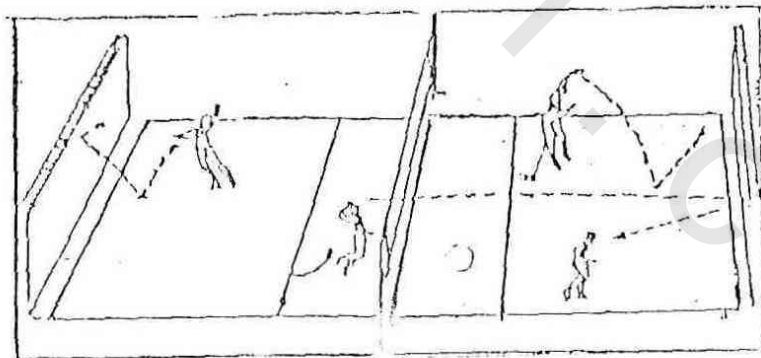
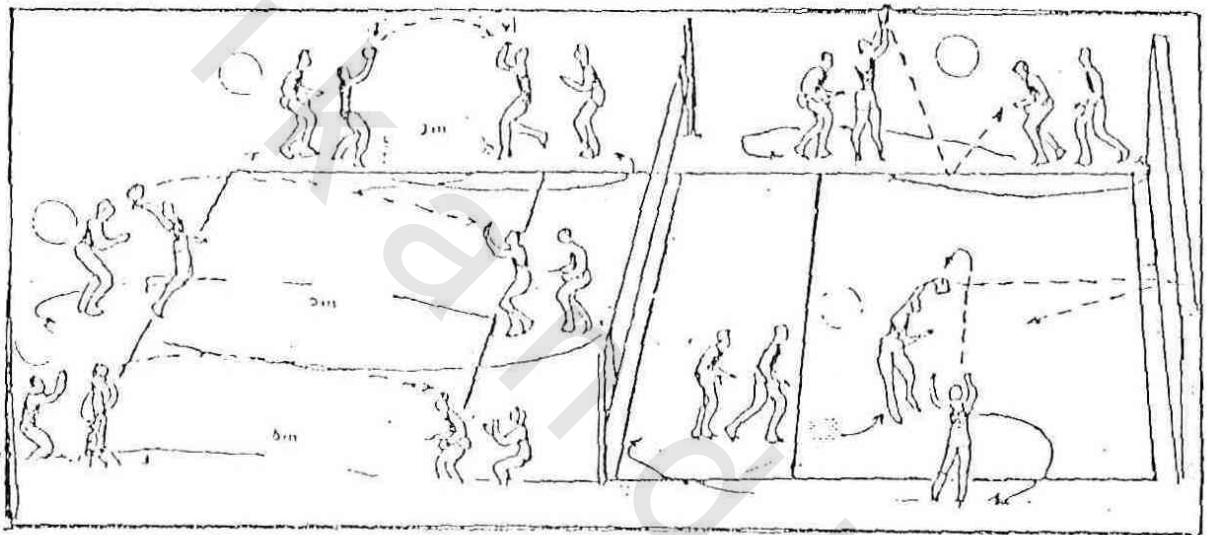
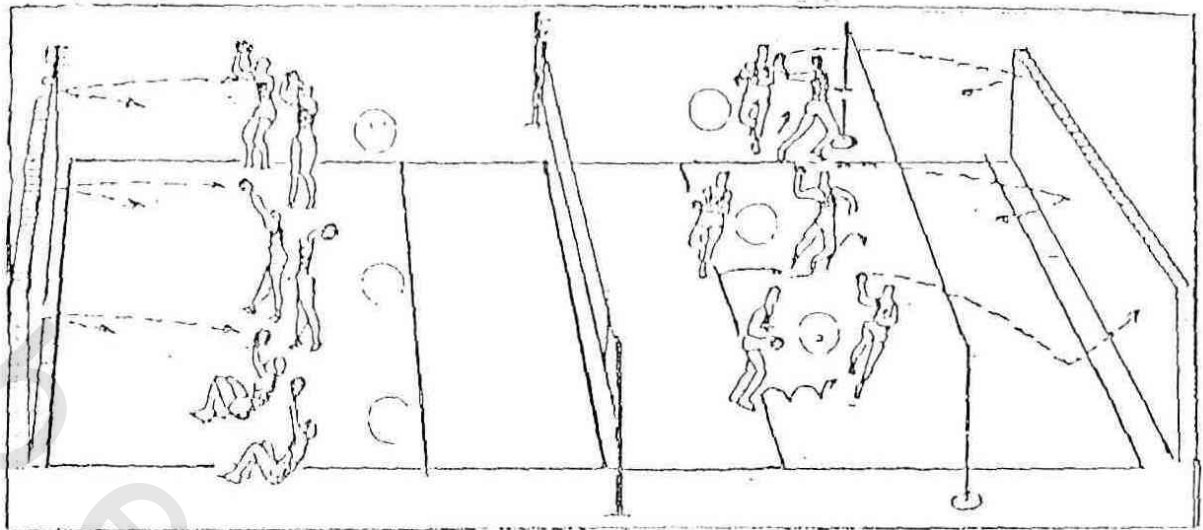


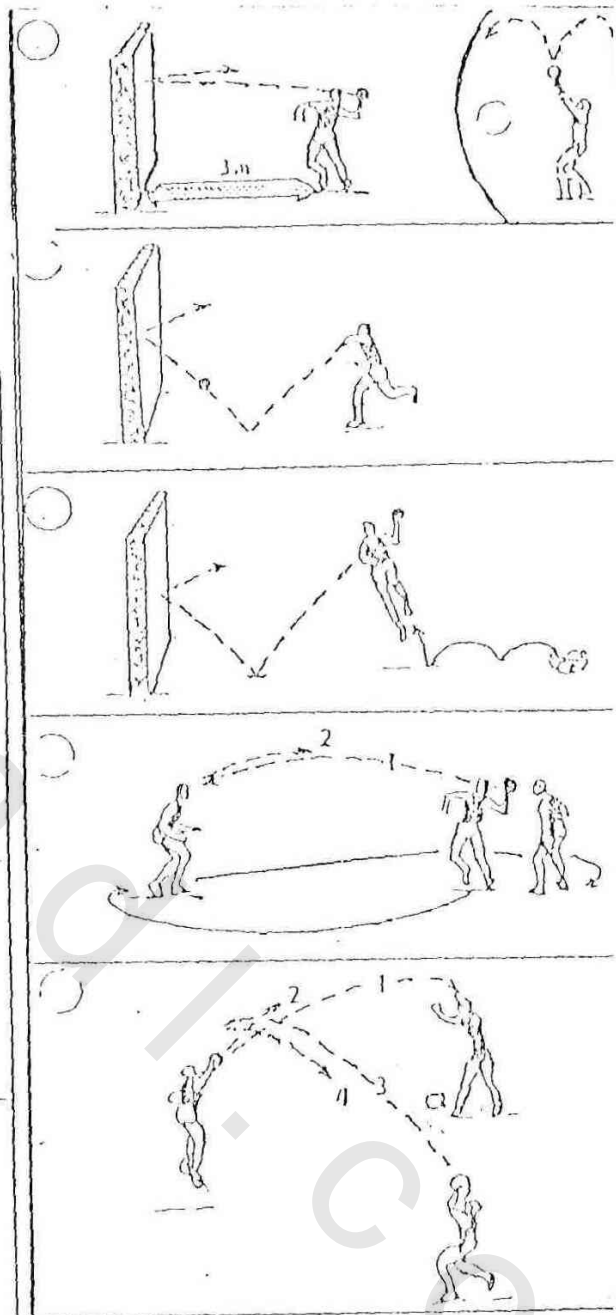
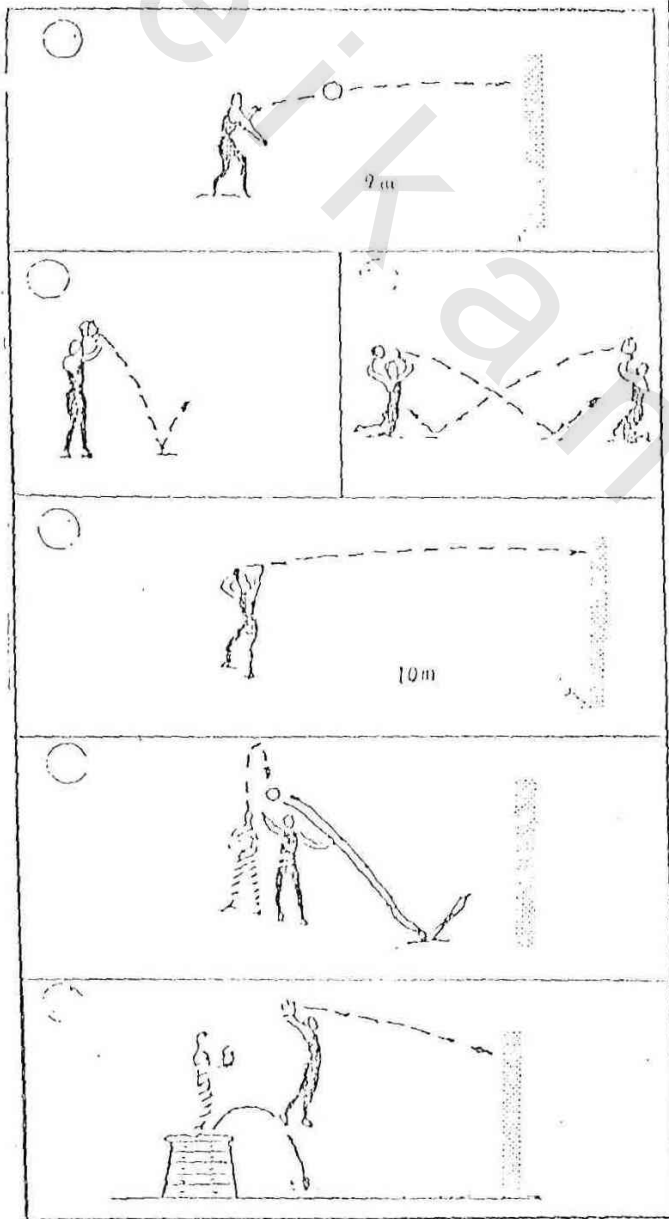


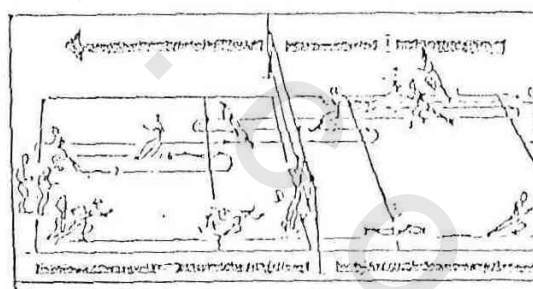
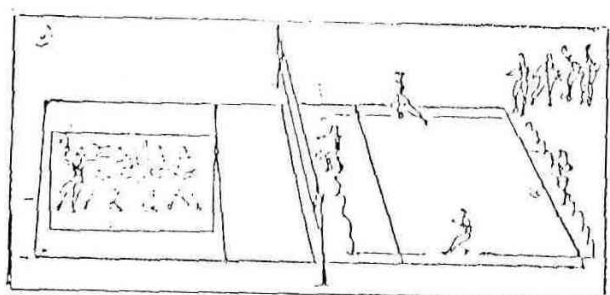
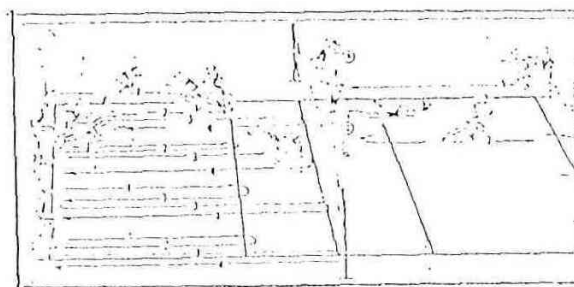
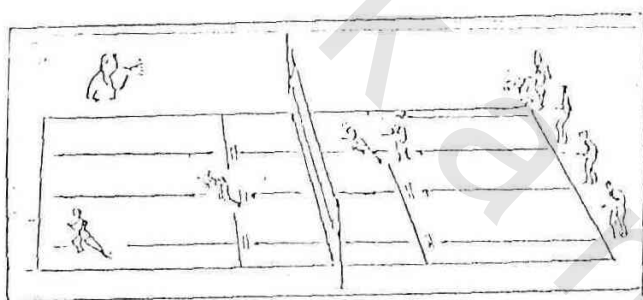
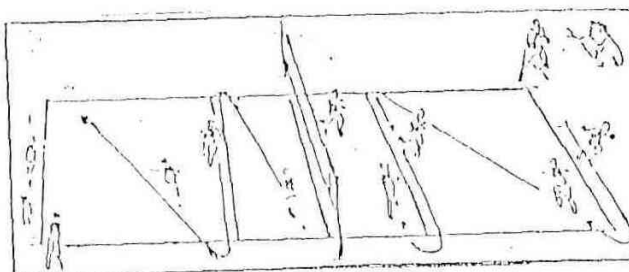
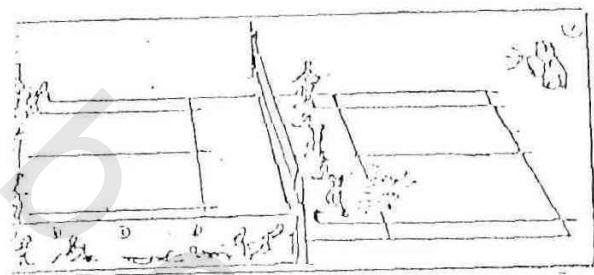


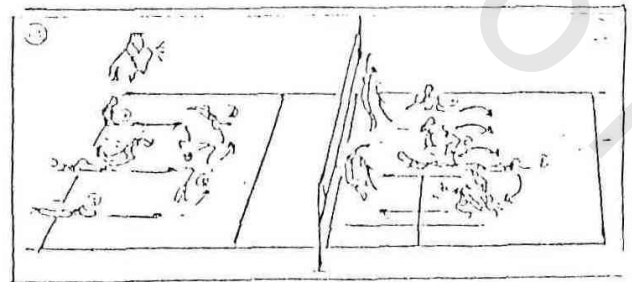
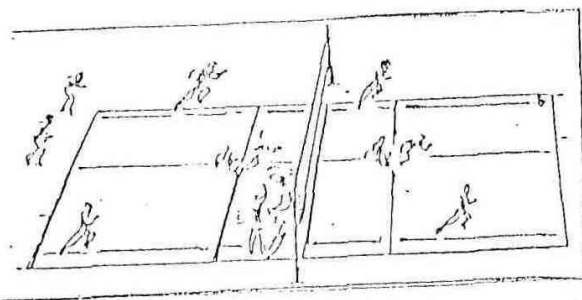
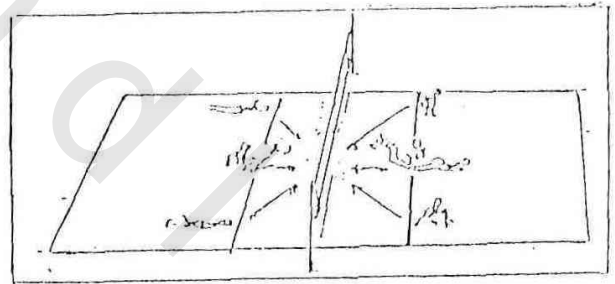
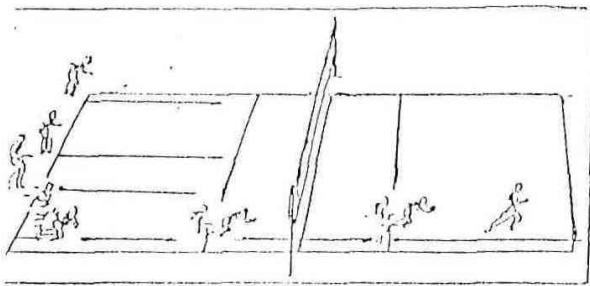
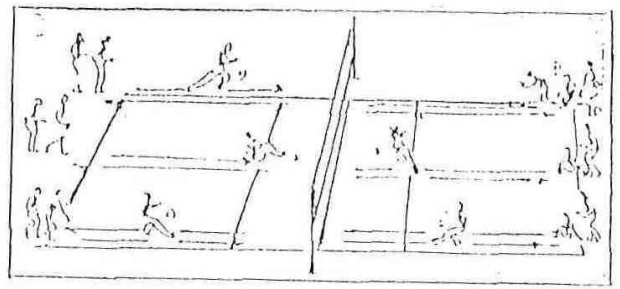
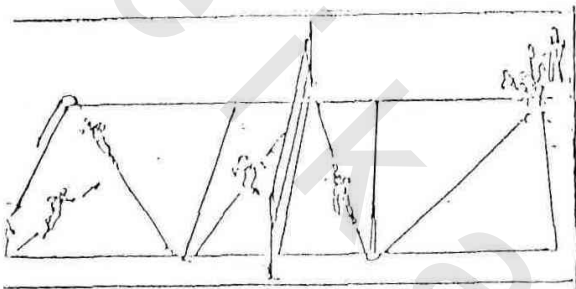
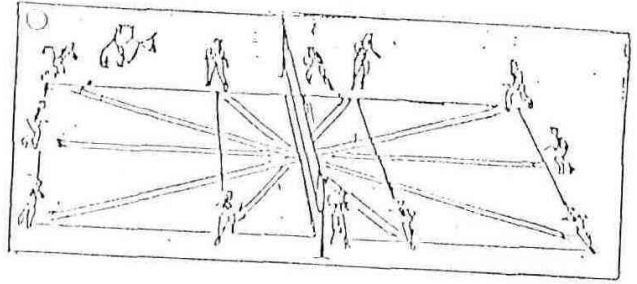
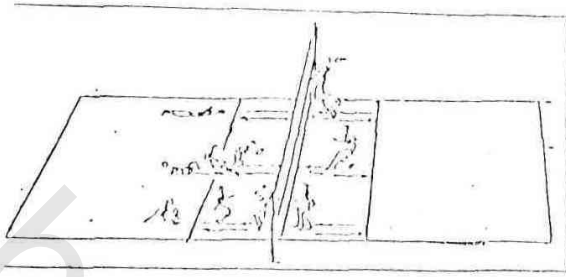




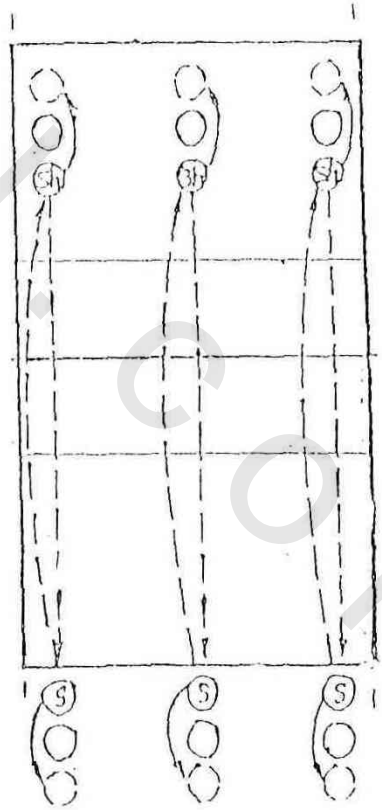
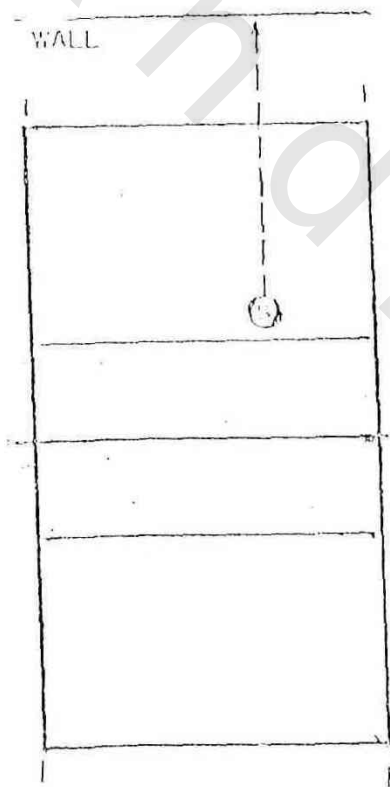
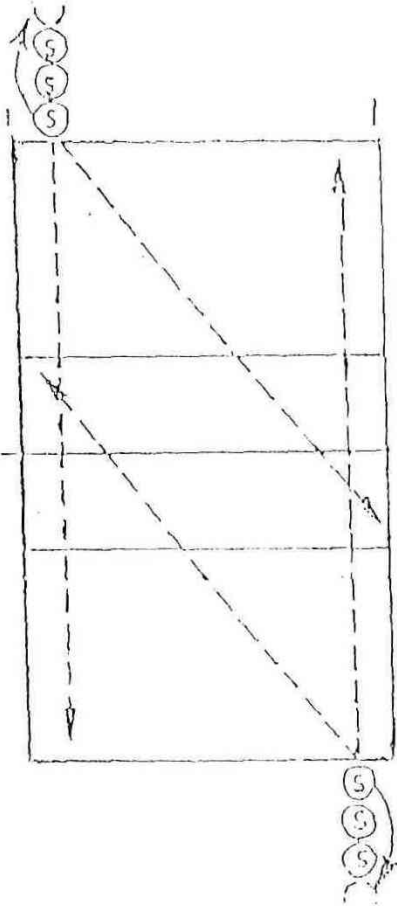
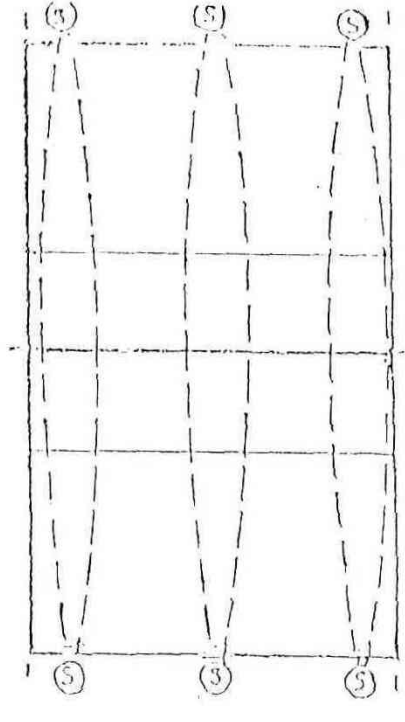
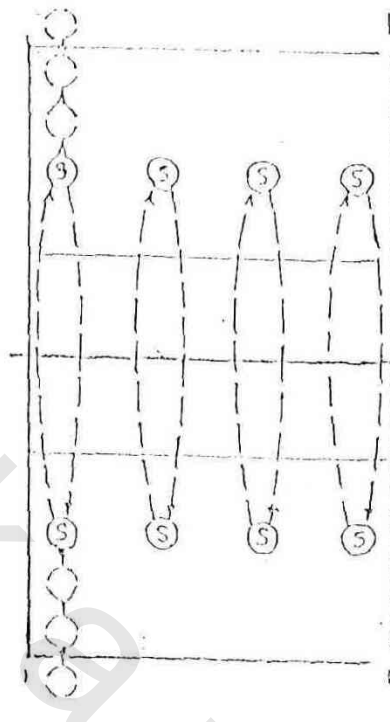
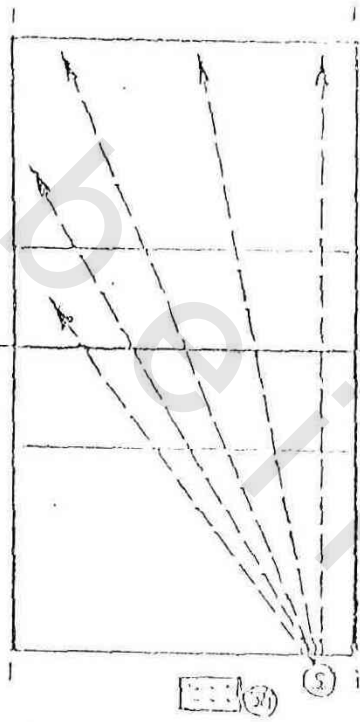


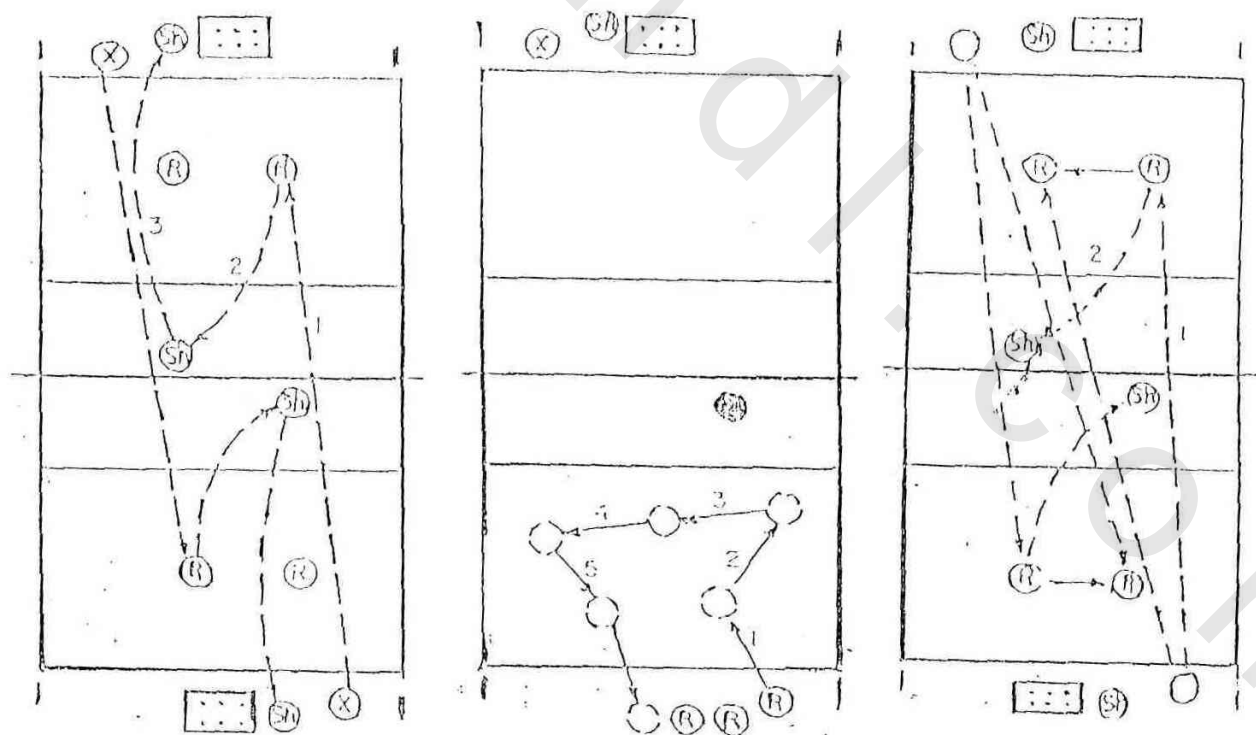
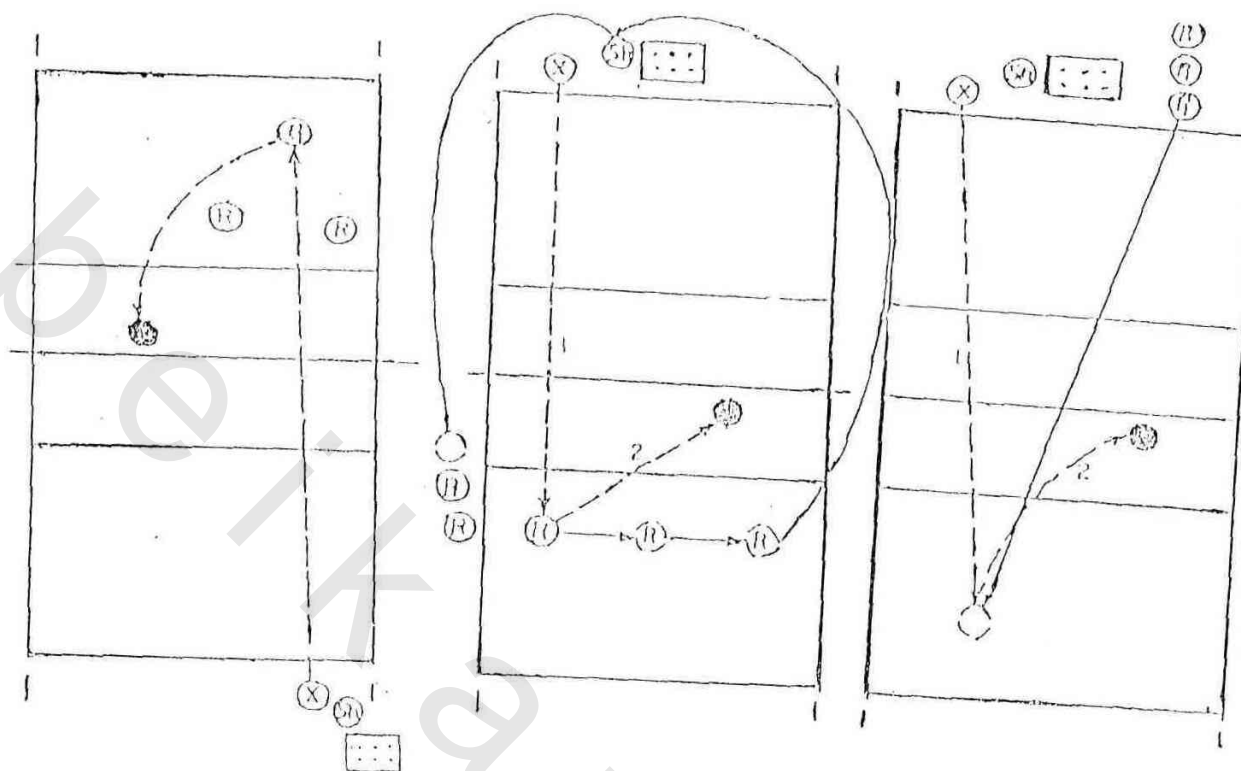


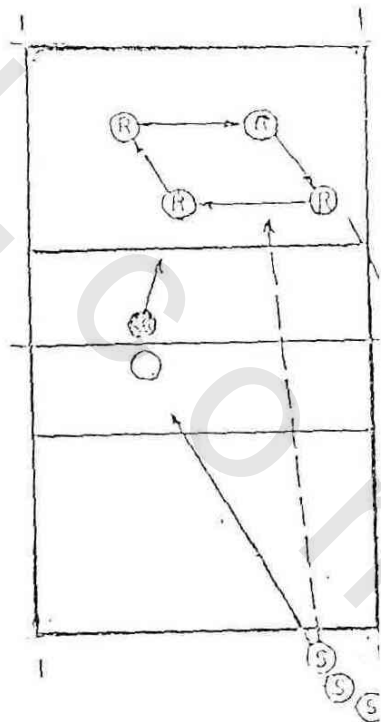
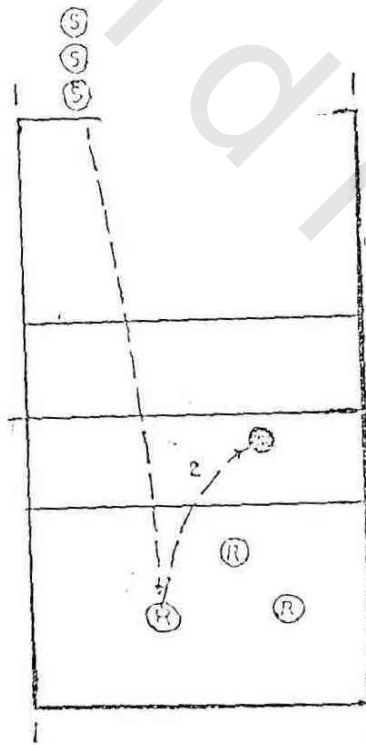
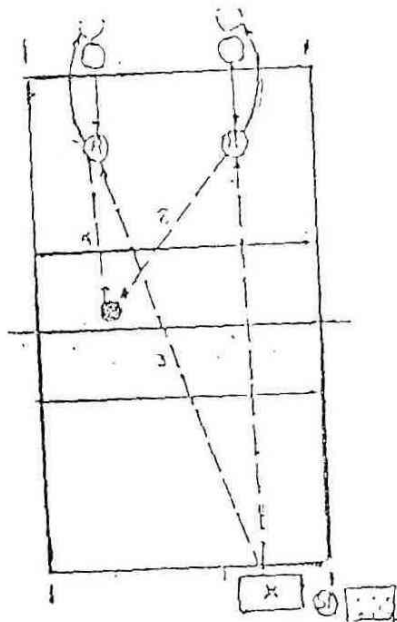
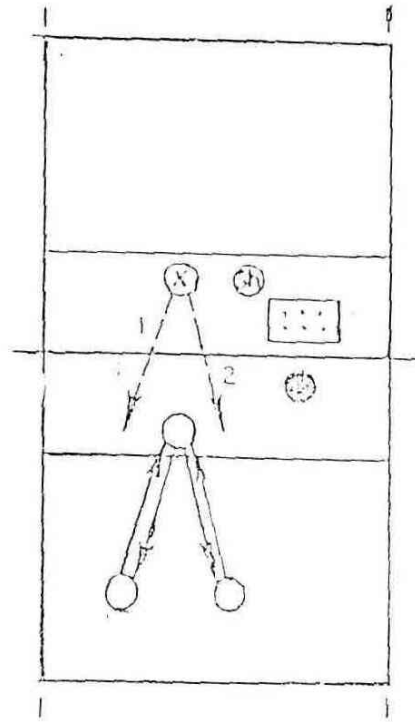
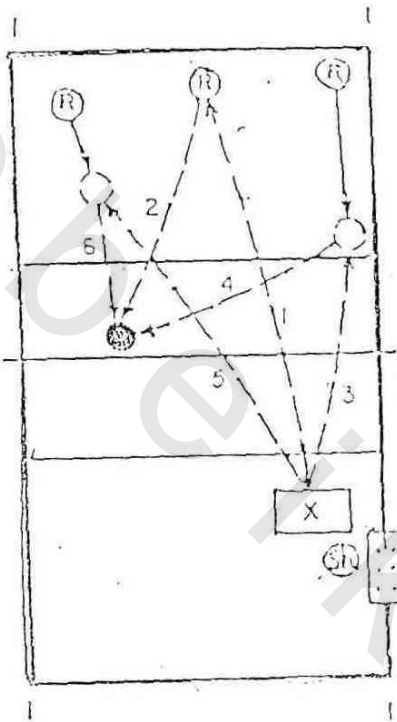


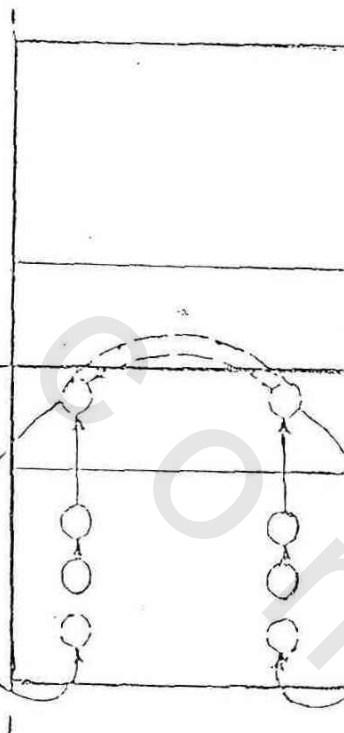
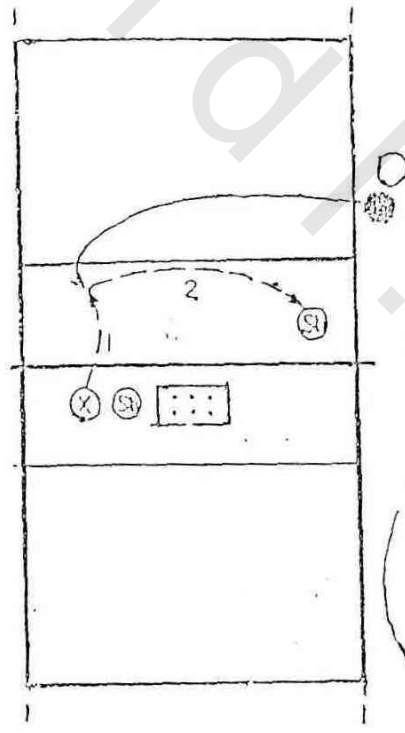
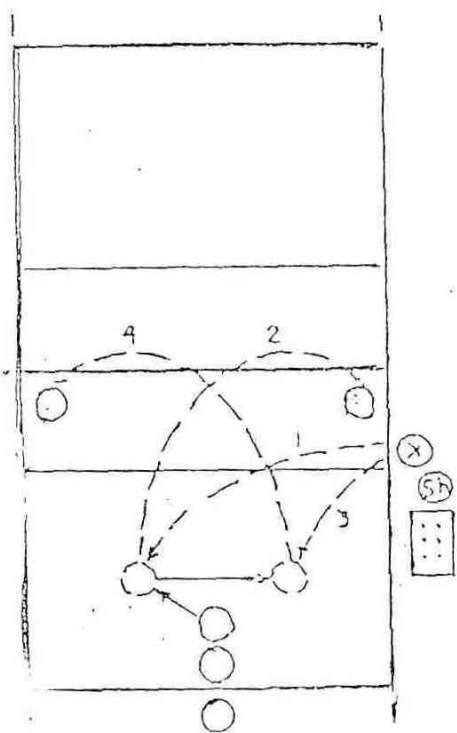
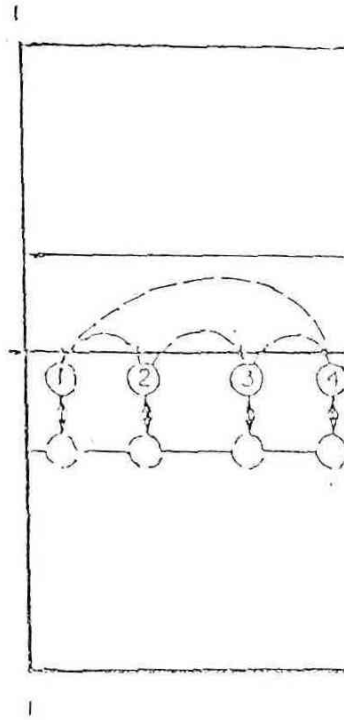
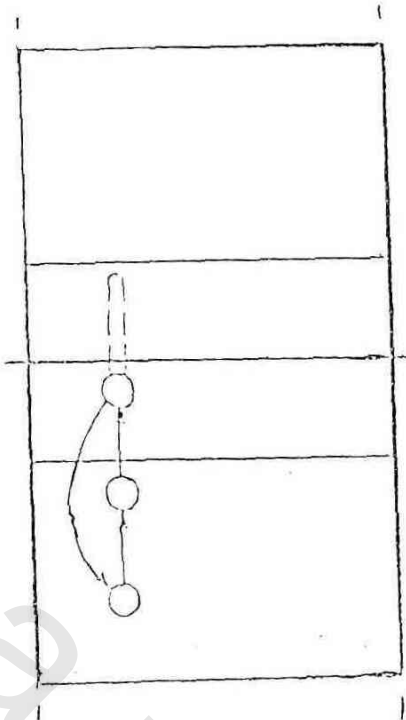
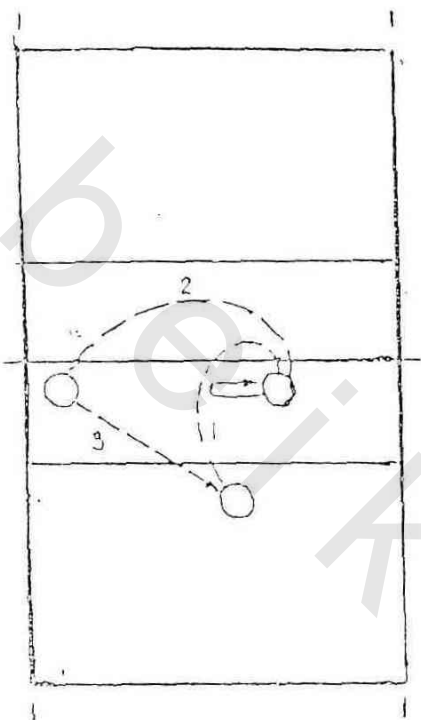


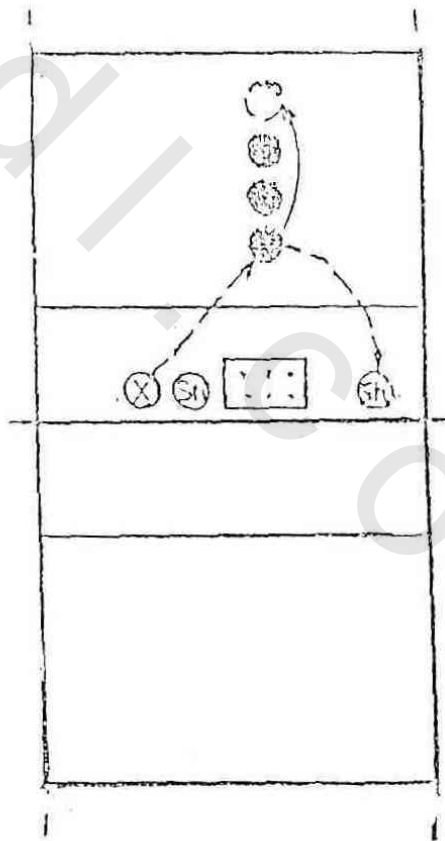
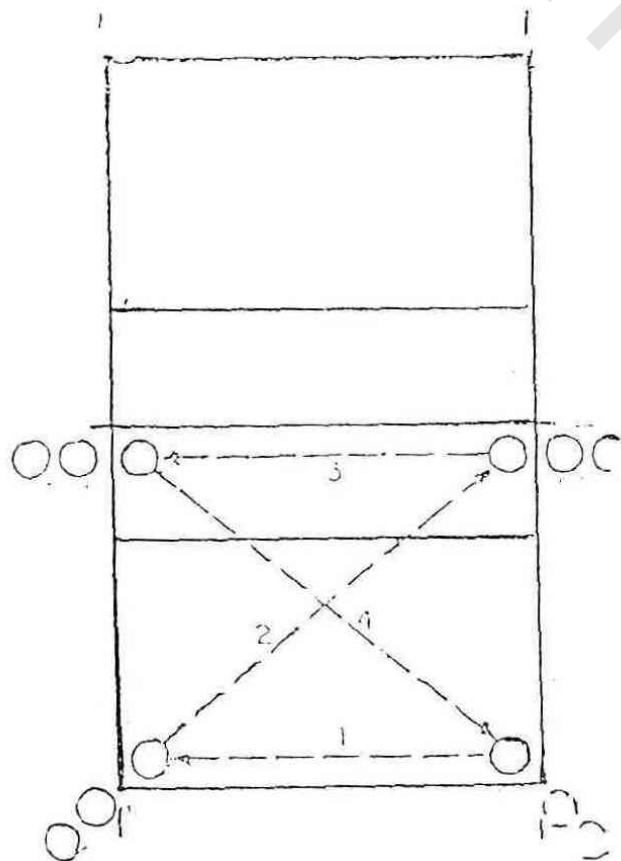
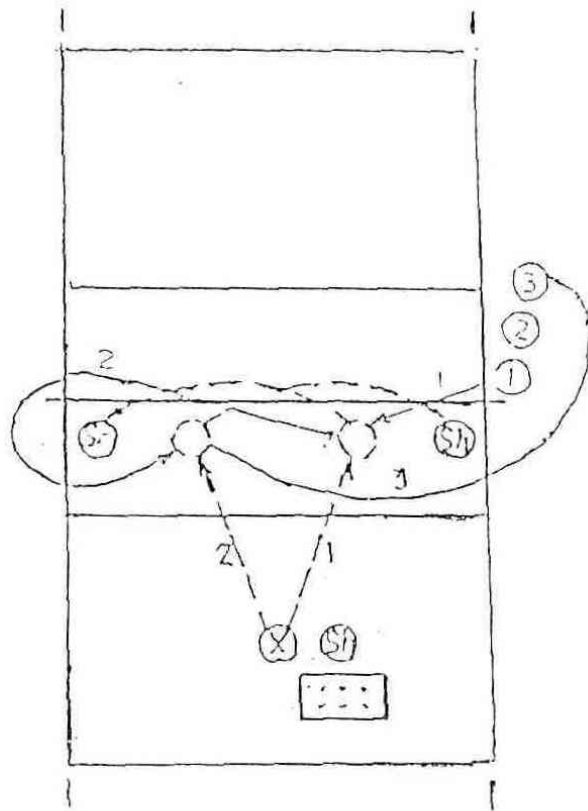
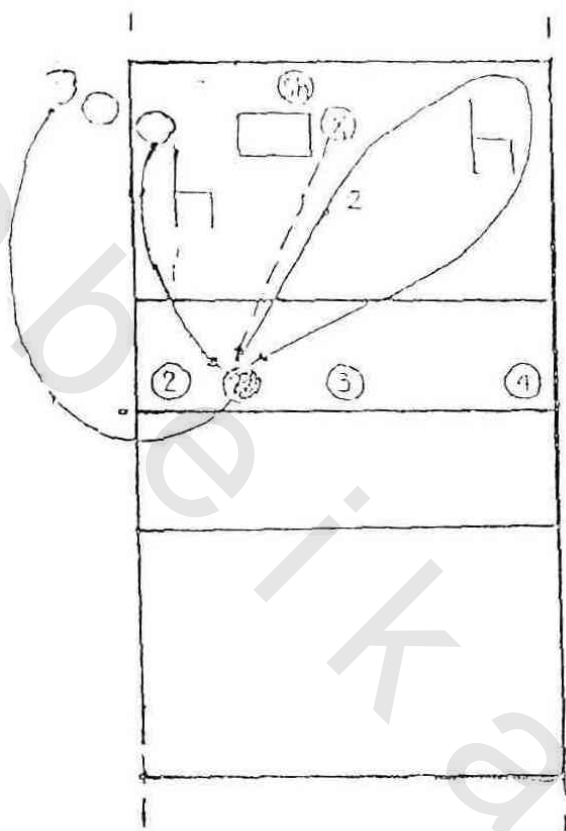
التدريبات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي

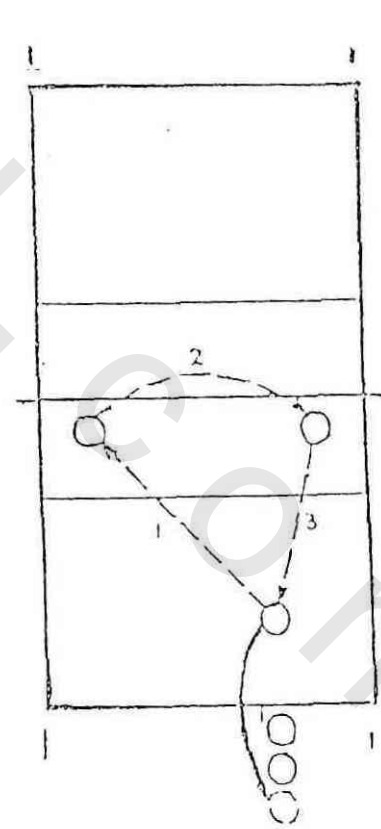
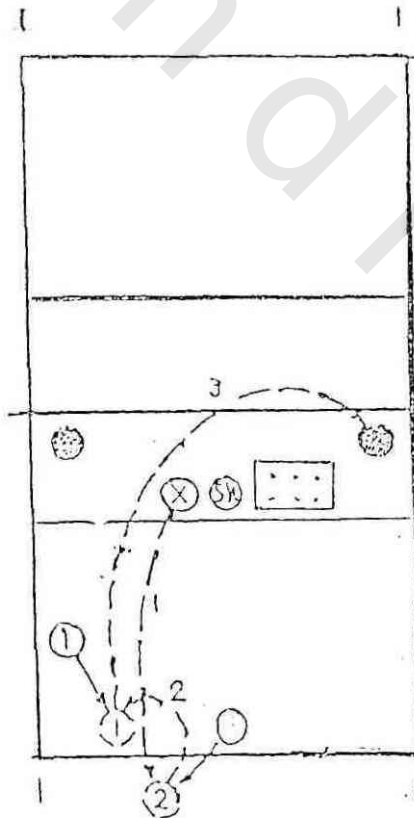
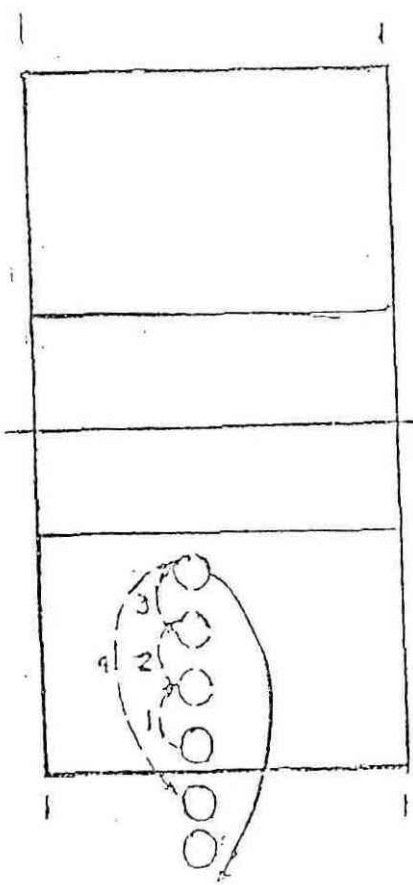
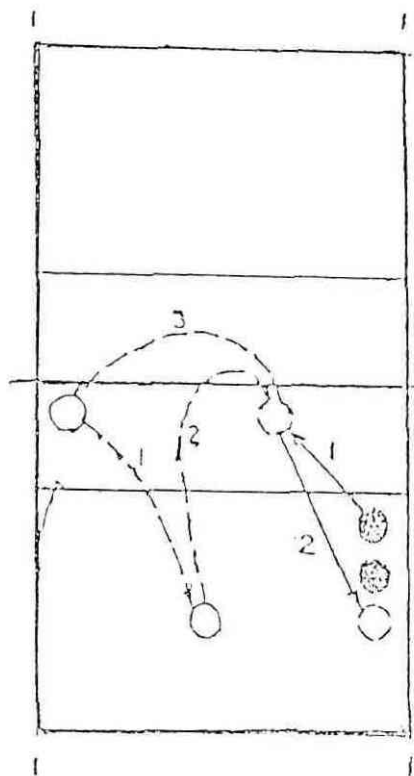
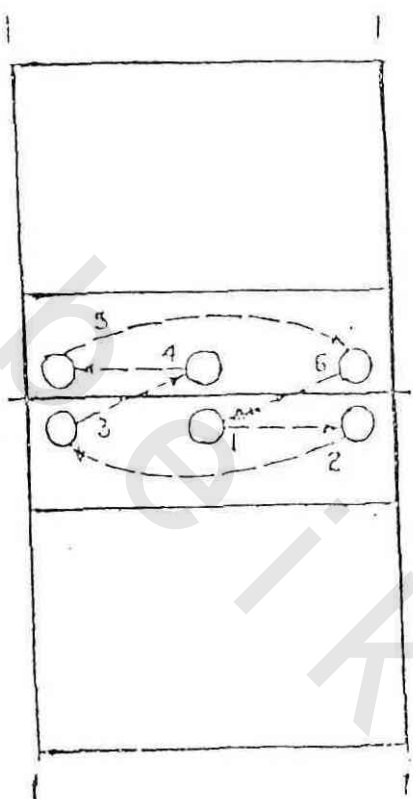


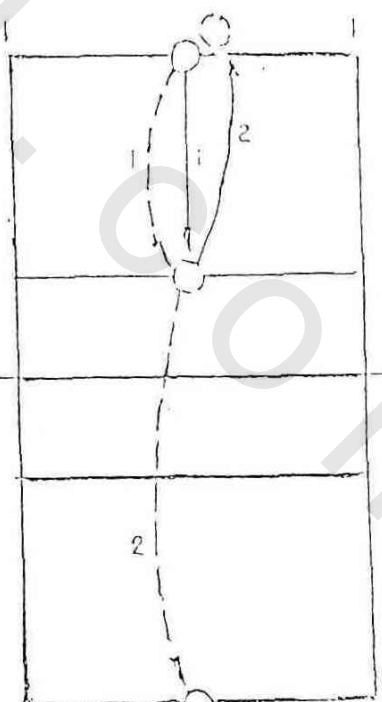
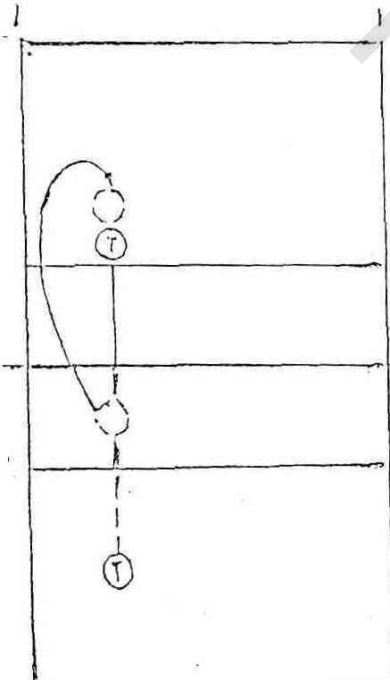
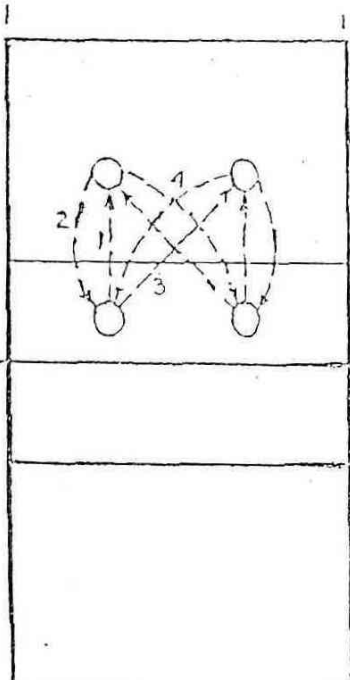
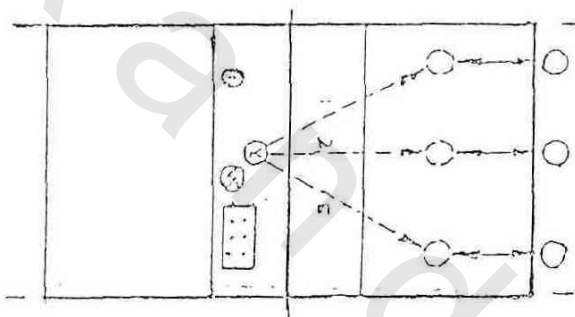
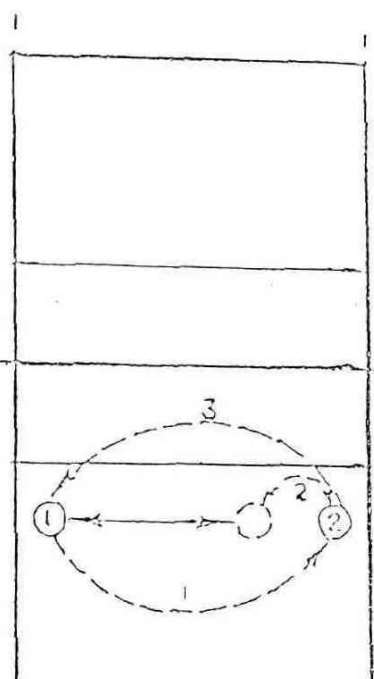
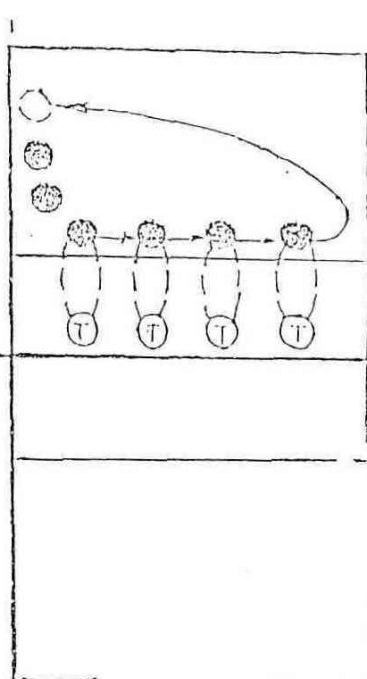
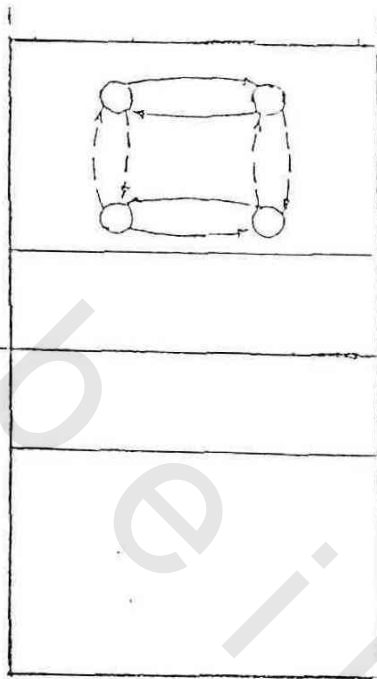


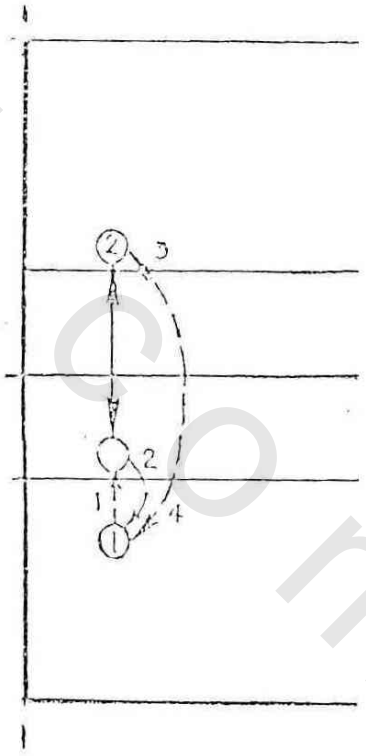
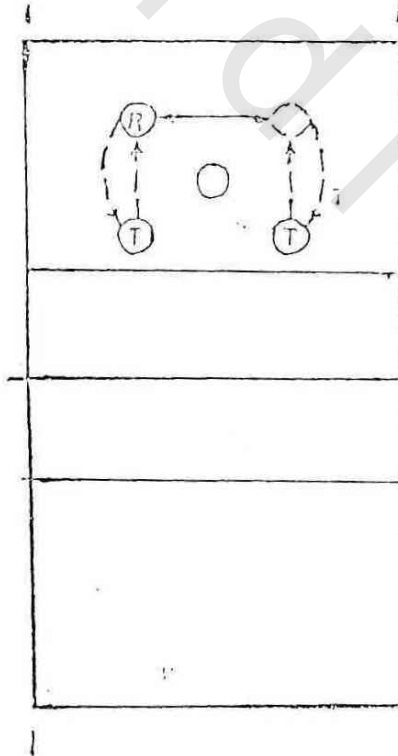
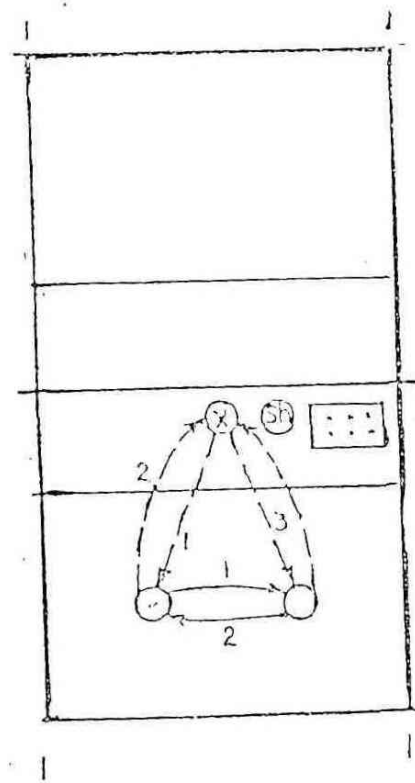
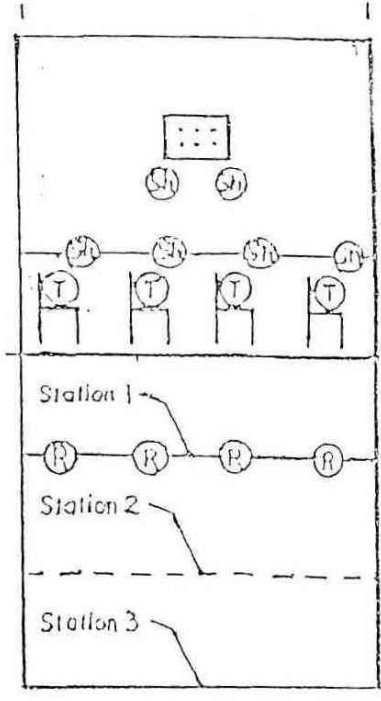
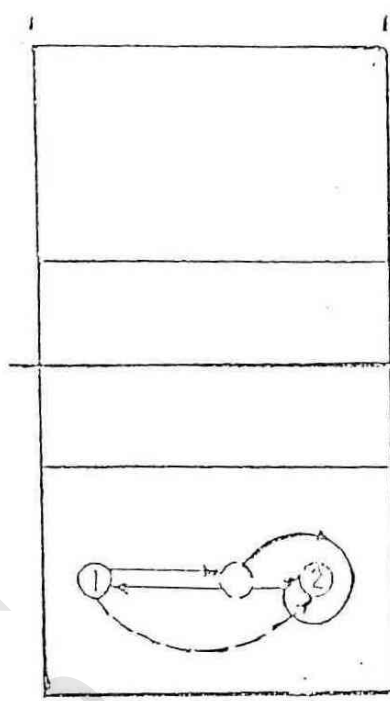
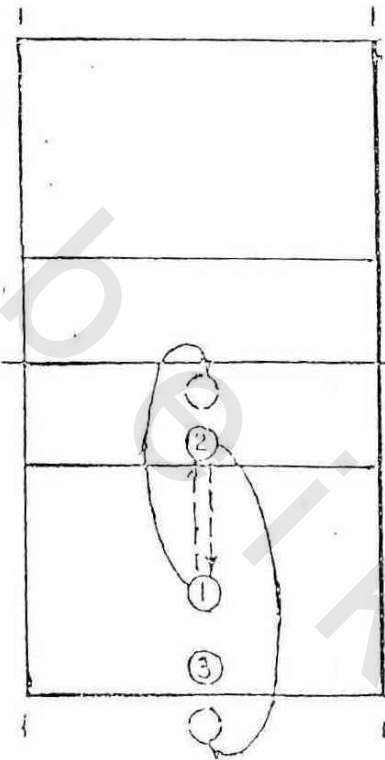


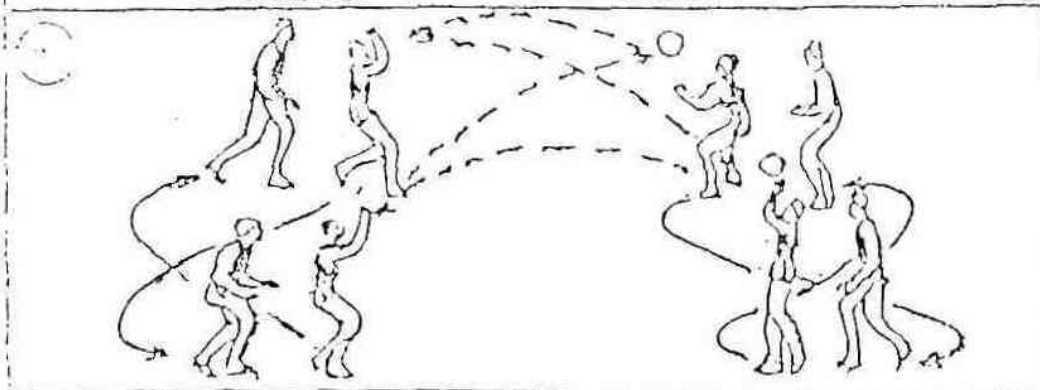
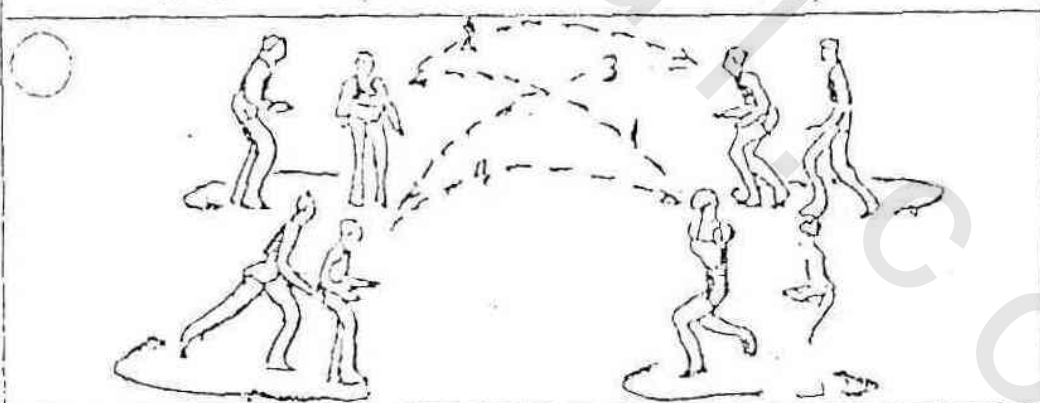
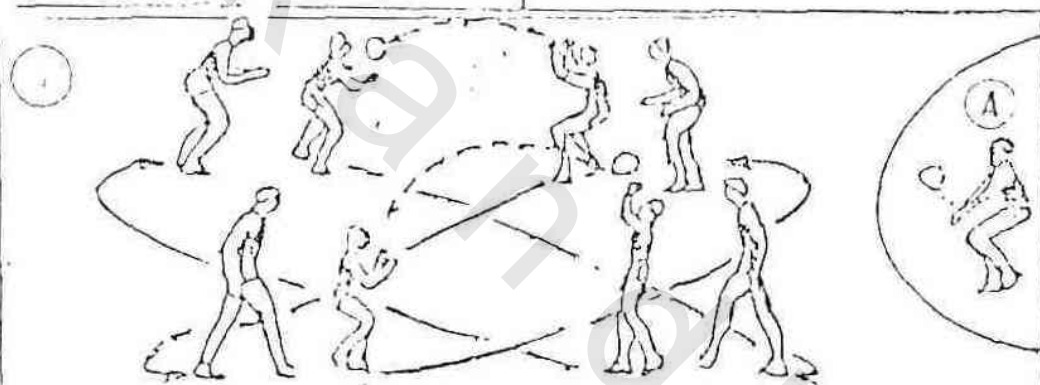
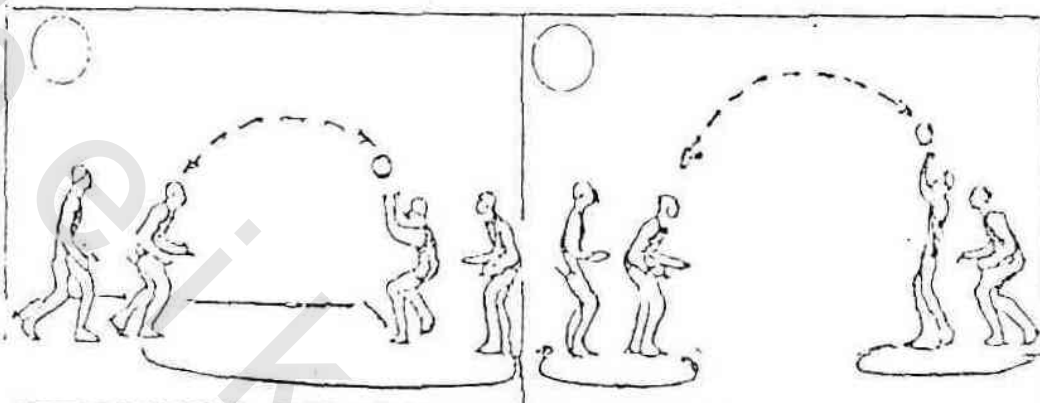
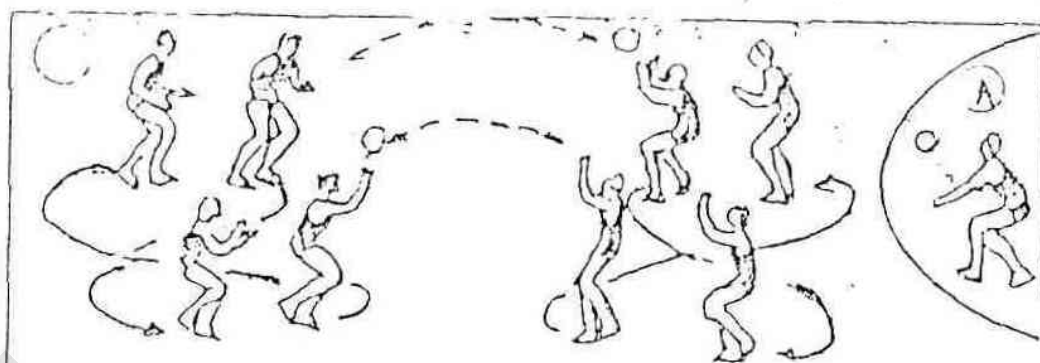


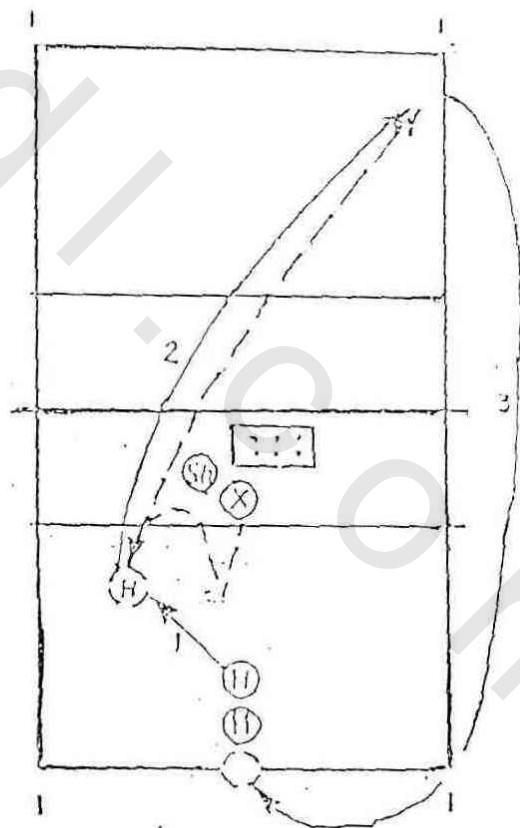
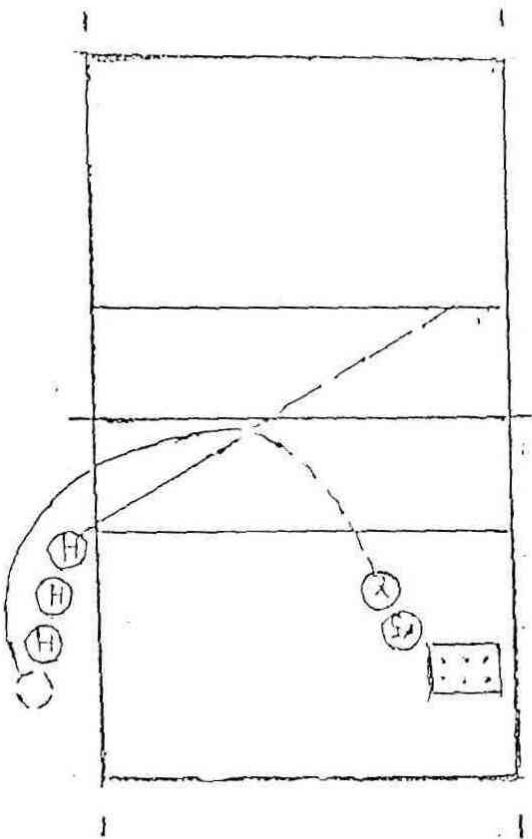
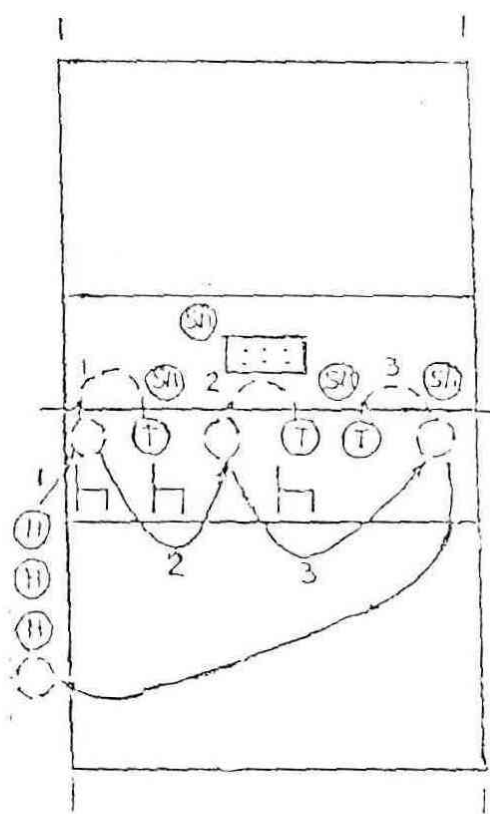
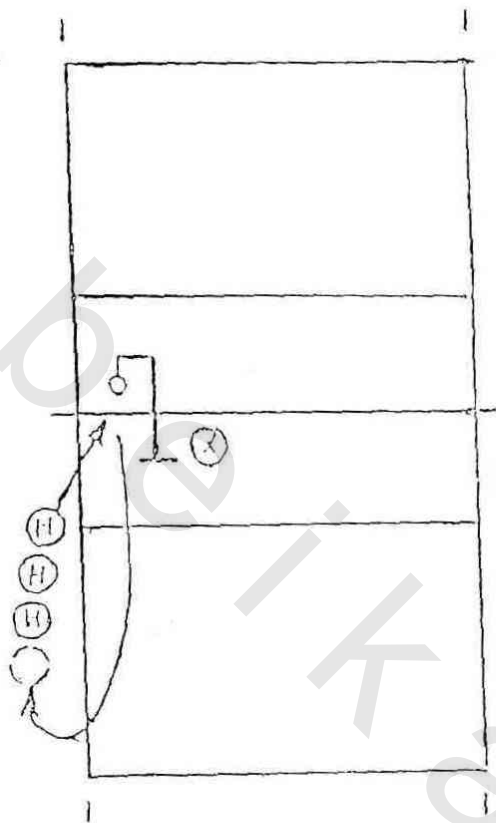


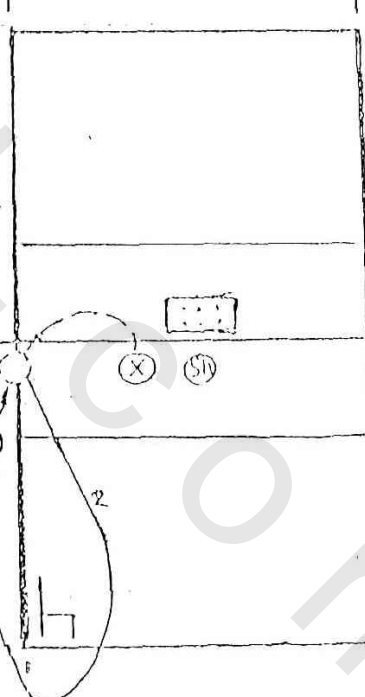
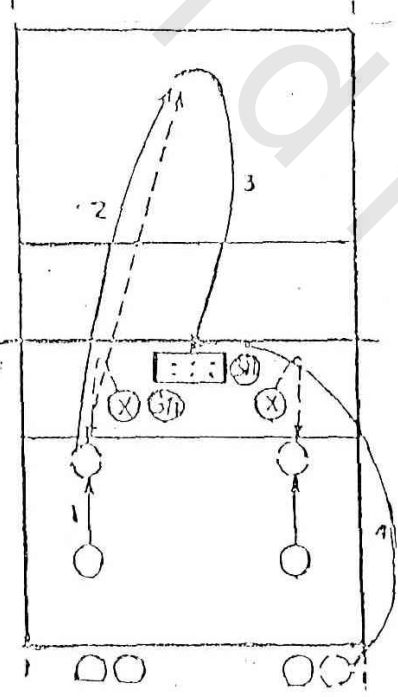
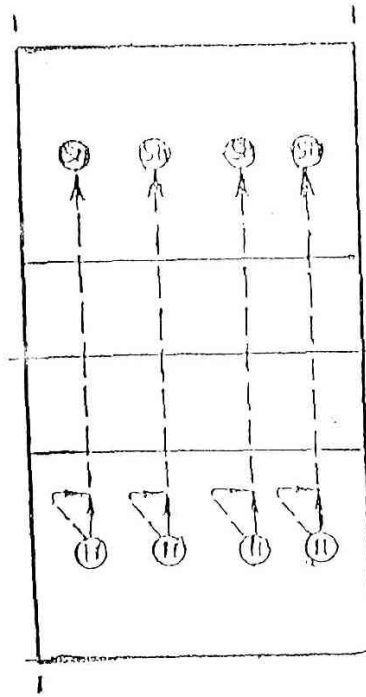
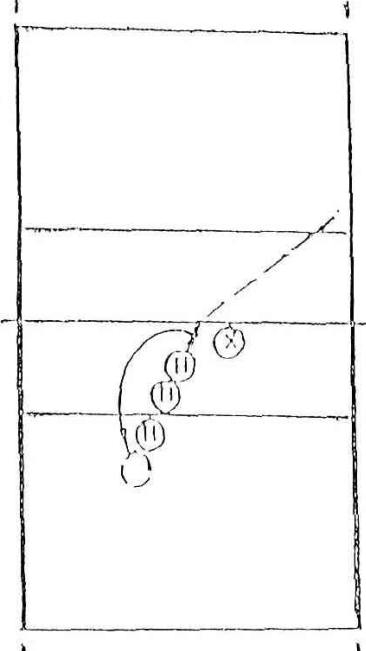
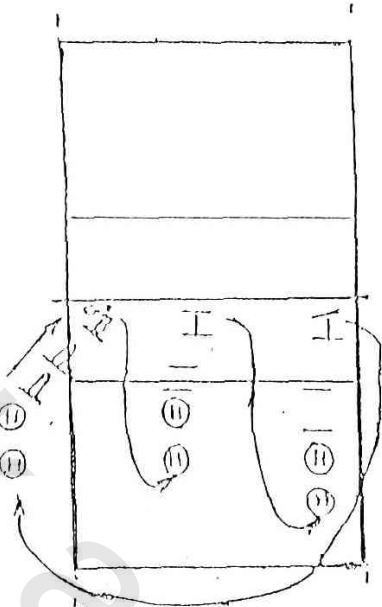
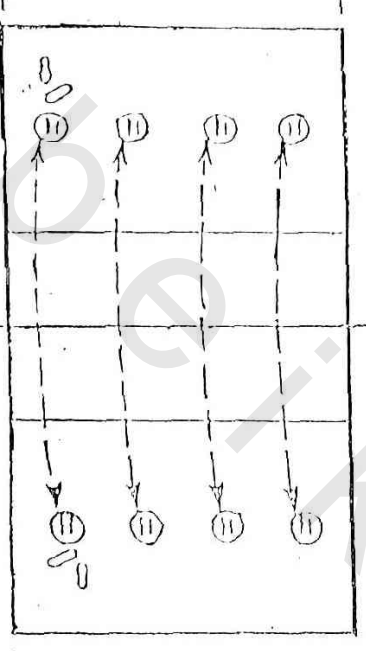


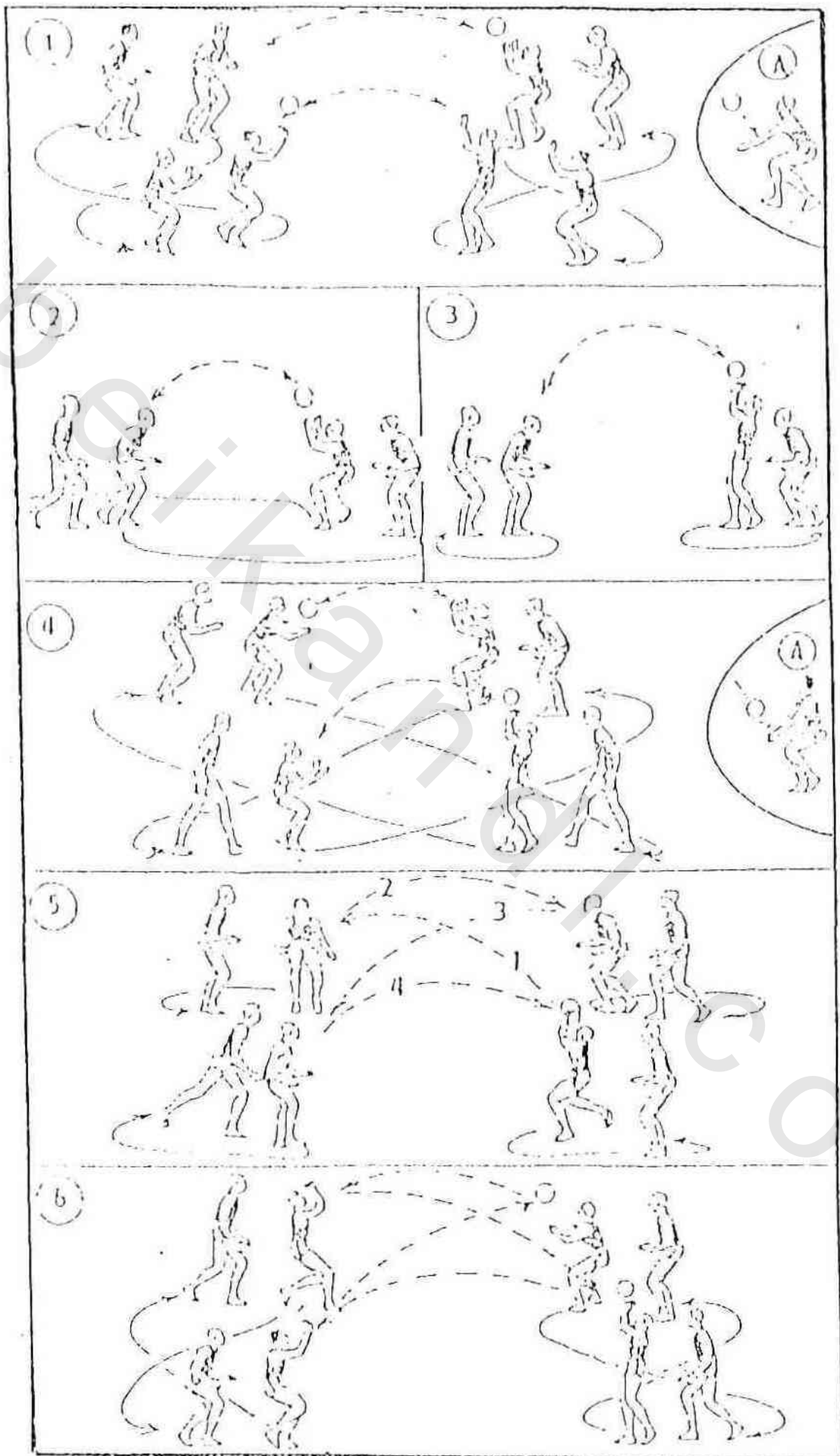




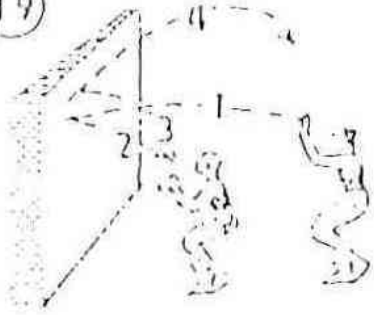








19



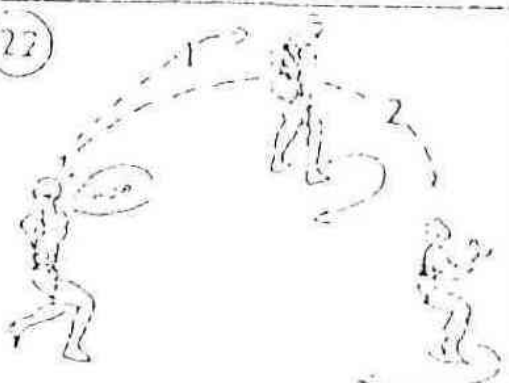
20



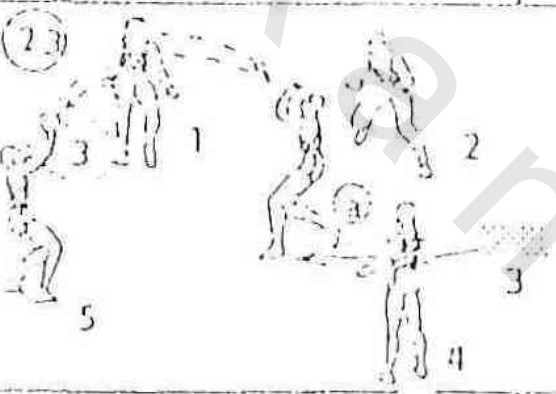
21



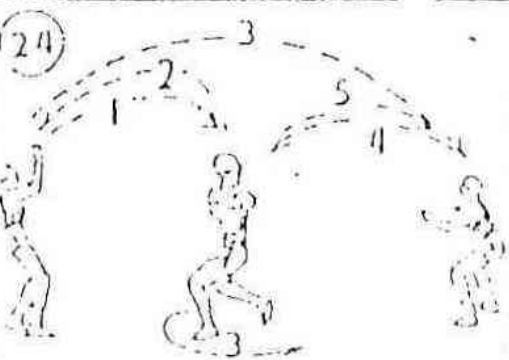
22



23



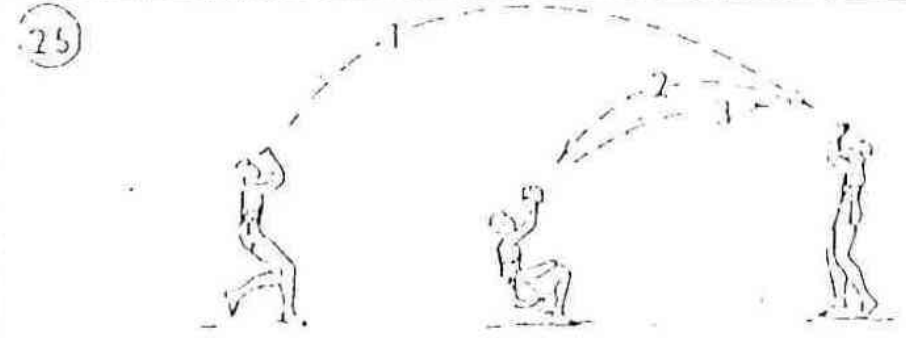
24

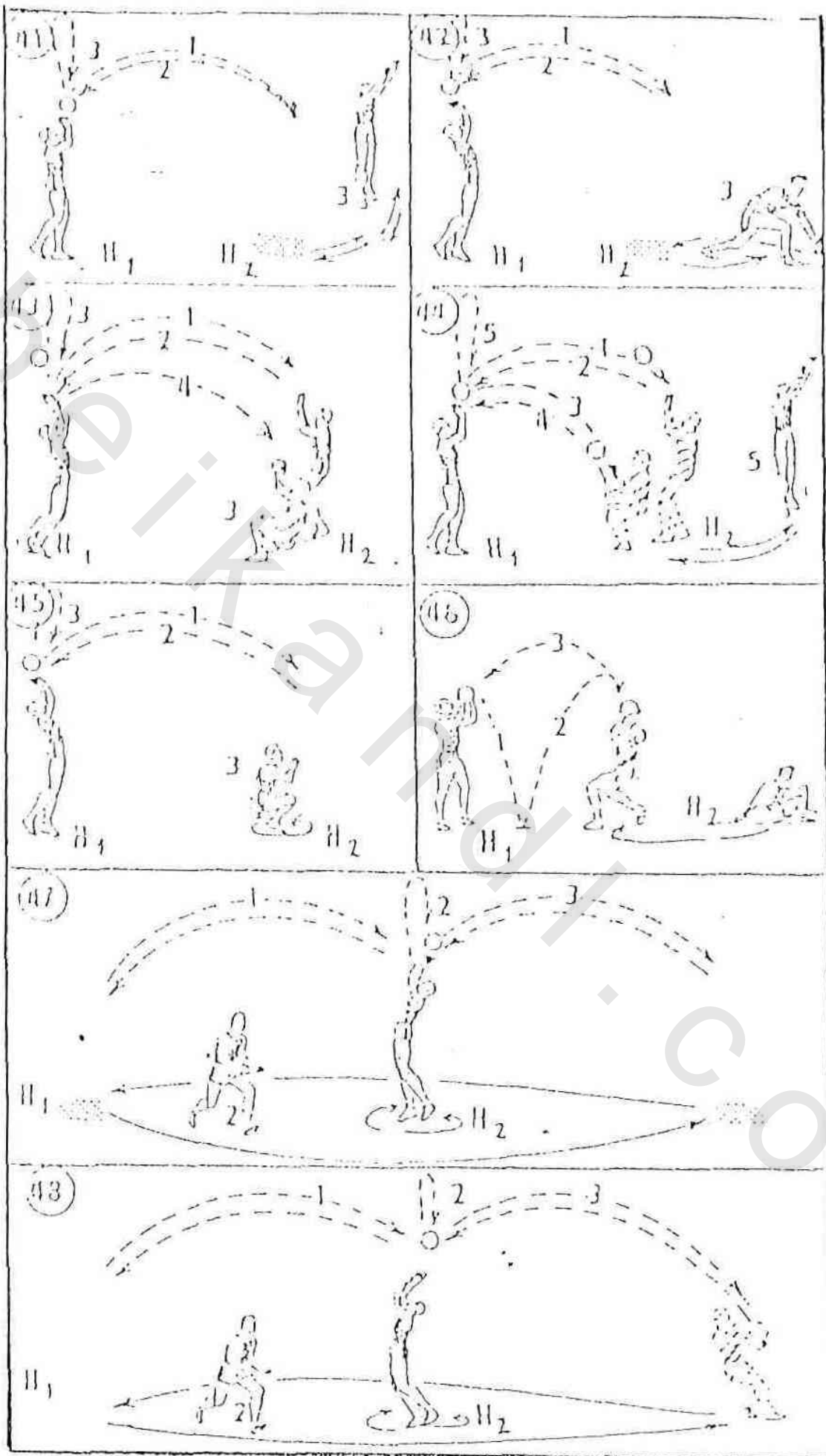


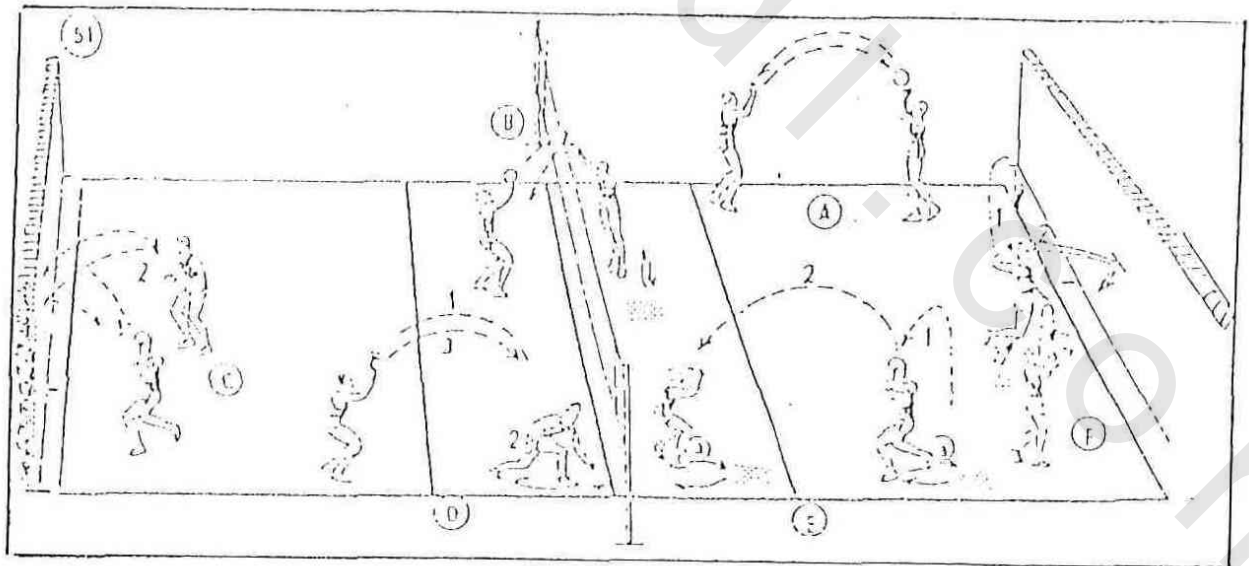
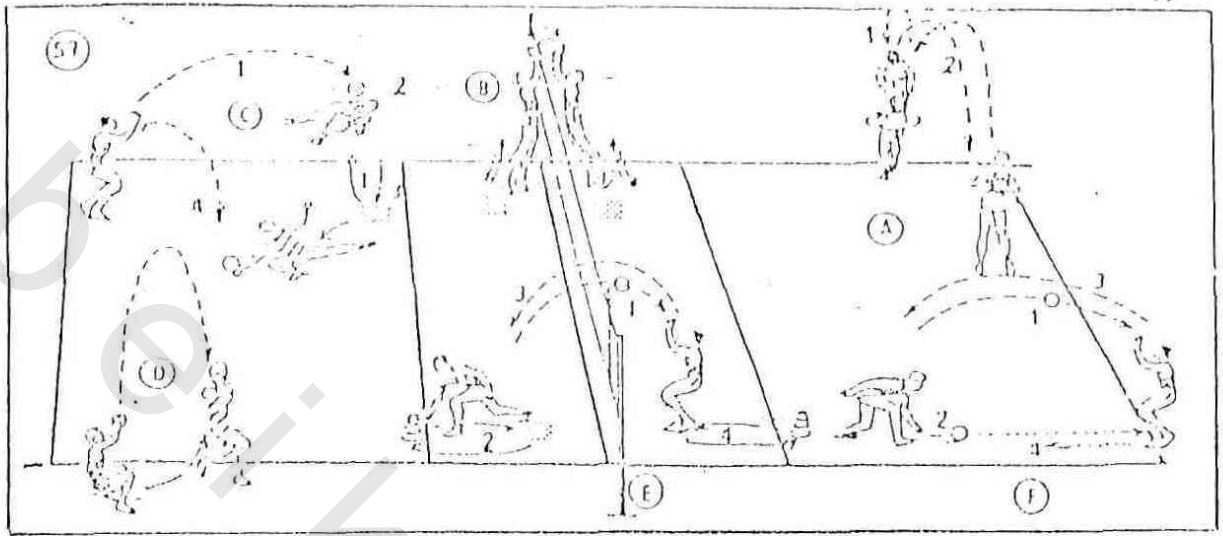
25

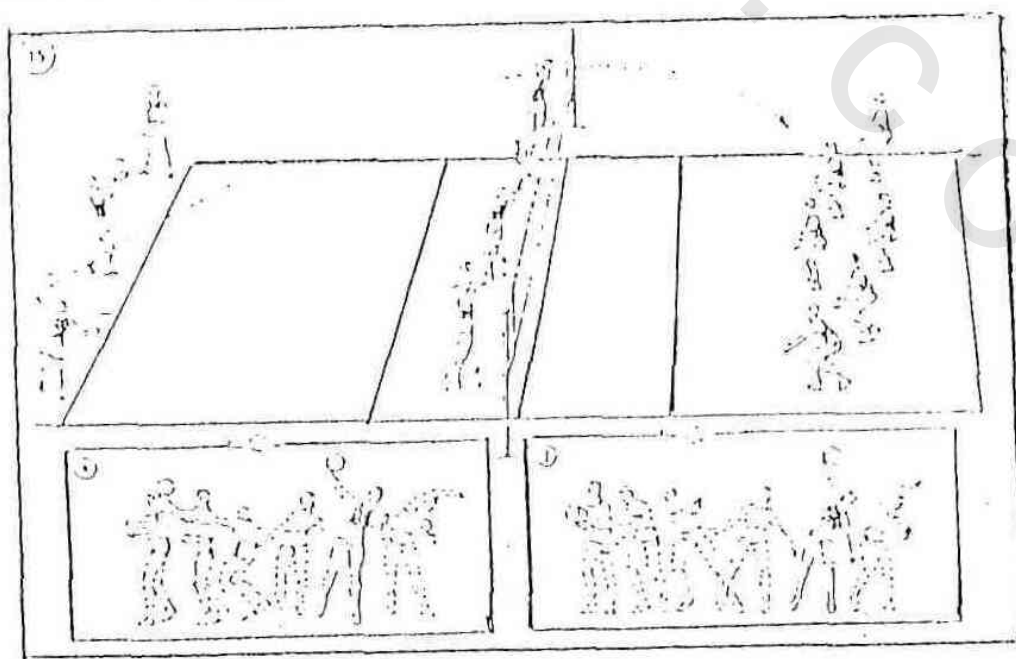
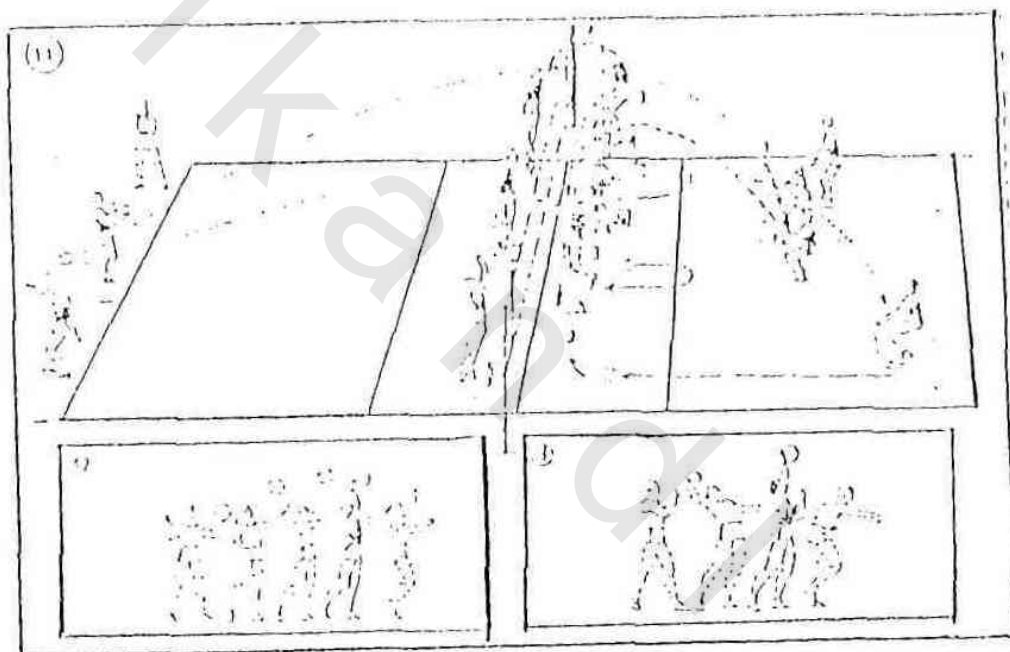
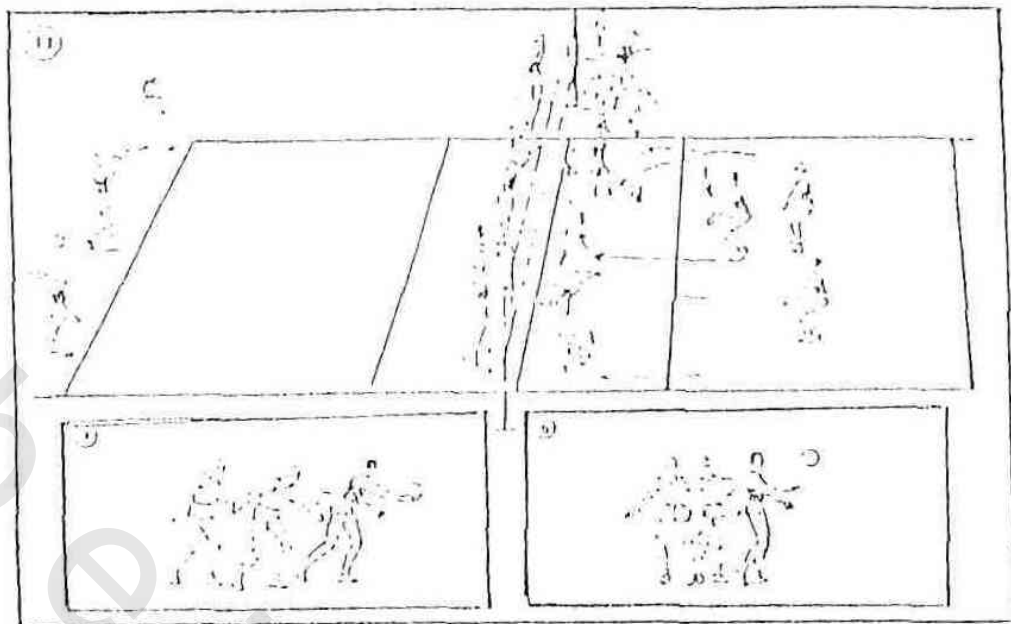


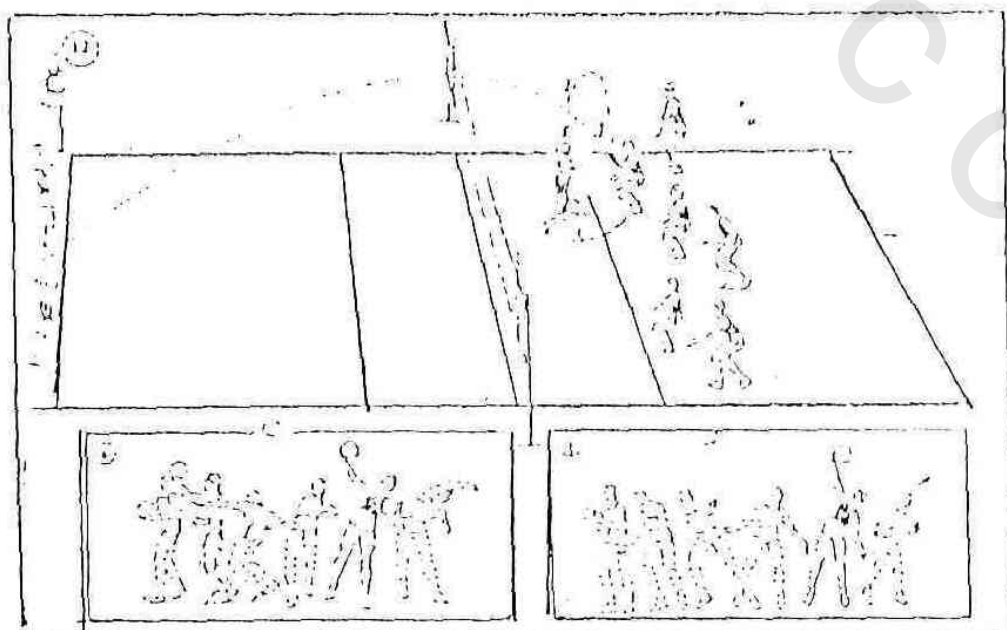
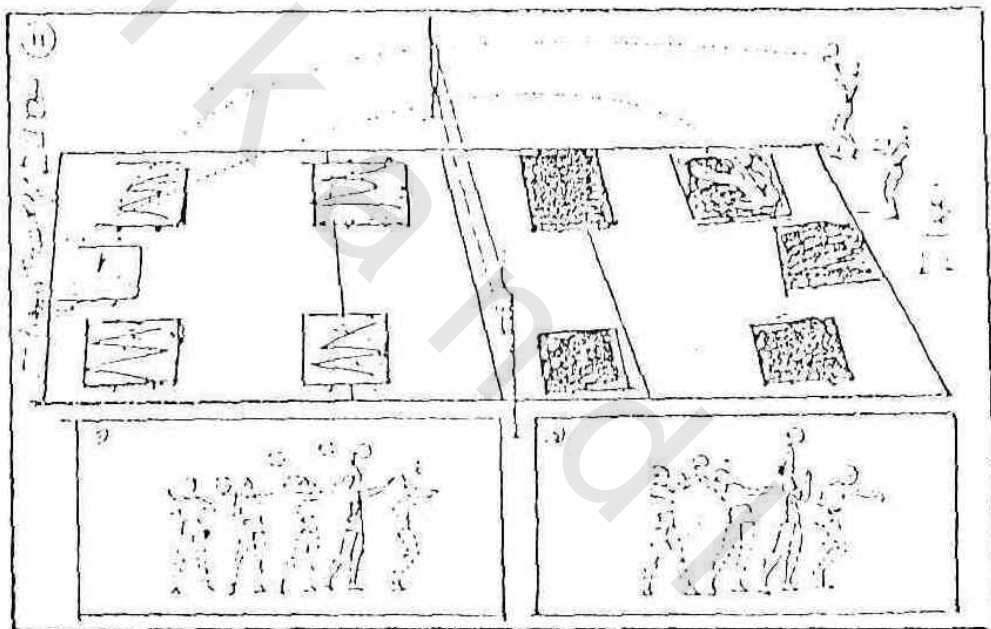
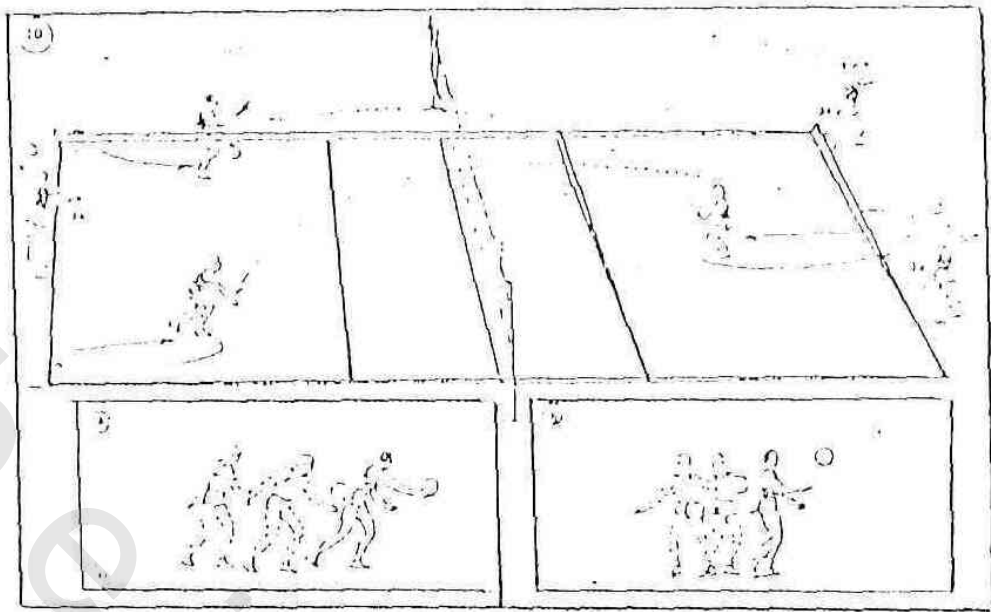
26











ملخص البحث اللغة العربية

إستخدام أحزمة أثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الدفاعية فى الكرة الطائرة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

"إعداد"

إيمان عبد الله زيد

مدرس مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية
الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

"إشراف"

دكتور

حسنى محمد عز الدين

أستاذ الإحصاء فى التربية الرياضية
بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم ووكيل الكلية
لشئون التعليم والطلاب
جامعة حلوان

دكتور

تهانى عبد العزيز إبراهيم

أستاذ طرق التدريس ورئيس قسم
طرق المناهج وطرق التدريس
بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الزقازيق

دكتور

إجلال على حسن جبر

أستاذ مساعد بقسم الألعاب
بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الزقازيق

أولاً مقدمة البحث:

أصبح البحث العلمى من أهم العوامل التى يعتمد عليها لتطوير المجتمعات ، للوصول لأعلى المستويات فى جميع المجالات عامه ، والمجال الرياضى بصفة خاصة ، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة ، فى محاولة لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة فى المجال الرياضى ، فالتربية الرياضية أحد المجالات التى تؤثر فى الإنسان باعتبارها عنصرا هاما وأساسيا فى بناء الفرد ، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية.

وتعتبر رياضة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التى كان لها النصيب الأكبر من الاستفادة من التقدم العلمى لأنها تتميز بطبيعة خاصة عن سائر ألعاب الكرة الأخرى ، وذلك من حيث طريقة الأداء وكيفية احتساب النقاط وعدم ارتباطها بزمان معين ، وقد أصبحت هذه اللعبة تنسم بالديناميكية التى نتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة ، وهذا يتضح فى التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع الفدائي.

ويمارس رياضة الكرة الطائرة على مستوى العالم نحو ٨٠٠ مليون فرد وفي الولايات المتحدة الأمريكية ٢٤ مليون فرد يمارسون الكرة الطائرة على الأقل مرة واحدة أسبوعياً مما يجعلها من الرياضيات الشعبية التى تحظى بأكبر قدر من الممارسين.

ويشير محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (١٩٩٧م) أن القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء فى الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع ذلك إلى كونها العامل الحاسم فى كسب المباريات خاصة عند تقارب المستوى المهارى لدى الفرق وتتعاظم هذه الأهمية لكون اللياقة البدنية هي الدعامة الأساسية فى أداء مهاراتها بصورة مناسبة وسليمة، وتنمية اللياقة البدنية فى الكرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوازن.

ويذكر محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤) أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي وهو الذى يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التى يجب تنميتها وتطويرها وتنمية الصفات البدنية الضرورية التى ترتبط بالخصائص المميزة لنوع النشاط الذى يتخصص فيه الفرد.

ويذكر طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن هناك طرق كثيرة لتنمية الصفات البدنية الخاصة باللاعب وأفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المنافسة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالي خلال المنافسة وظروف المباريات.

ويذكر عصام عبد الخالق (١٩٩٩م) أن التدريب بالأنقال يعلب دوراً هاماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية فالكرة الطائرة وكرة القدم والسلة واليد والجمباز والمصارعة وألعاب القوى والسباحة.

ويشير محمد محمود عبد الدايم وآخرون ، ومدحت صالح وطارق شكرى (١٩٩٧م) إلى الهدف الرئيسي من التدريب بالأنقال هو محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية، فالرياضي ينمي القوة العضلية بالتدريب المنظم السليم بالأنقال، وإذا لم يتبع الطريقة السليمة في التدريب فإنه لا يحقق النتائج المرجوة، حيث أن التدريب بالأنقال يعتبر إحدى طرق التنمية المثلى للعناصر البدنية التي تعمل على اكتساب القدرة العضلية، كما يحسن ويطور من الأداء الرياضي بالإضافة إلى إمكانية استخدامه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية.

ثانياً مشكلة البحث وأهميته :

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تأثرت تأثيراً إيجابياً بشكل واضح من خلال تطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعبين من أجل الارتقاء بمستواهم والوصول لأعلى المستويات، لذا فإن وصول اللاعب إلى هذا المستوى يتطلب تخطيط علمي يهتم بتنمية وتطوير جميع العناصر المساهمة في رفع مستوى الأداء عن طريق رفع مستوى النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية.

والمستوى المهاري للفريق في رياضة الكرة الطائرة مؤشراً إلى حالة اللاعبين والفريق ككل في مدى تقدم الأداء المهاري سواء الأداء الفردي أو الأداء الجماعي للفريق، والالتقان التام للمهارات الحركية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري والذي يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

مما يتطلب من لاعب الكرة الطائرة توافر مستوى مرتفع من الصفات البدنية العامة والخاصة لتساعدهم على قيام بواجباتهم المهارية والخططية أثناء المباراة.

يذكر علي حسنين حسب الله وآخرون (٢٠٠٠م) أن الإعداد الشامل للاعب له أهمية كبرى وذلك لأن اللاعب وحدة متكاملة، ولقد ثبت علمياً أن التركيز على تدريب صفة معينة لتطويرها تأخذ وقتاً أطول وتكون نتيجة التطوير أقل مما لو كان تطويرها تأخذ وقتاً أطول وتكون نتيجة التطوير أقل مما لو كان تطوير هذه الصفة من خلال العمل على تطوير الصفات البدنية مجتمعة.

ويذكر عصام الدين محمد بدوي (١٩٨٣م) أن إعداد الناشئين في المجال الرياضي تتمثل في عدة جوانب هامة تتشكل مع بعضها البعض سلسلة قوية الحلقات لا تحقق إحداها منفردة الهدف من عملية التدريب الرياضي، والارتقاء بمستوى الناشئين هو حصيلة جهود كثيرة ولذلك فإن نتائج التدريب لن تتحقق دون أن يكون هناك تخطيط علمي شامل متكامل.

وأفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه مع أسلوب المسابقة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريبي عالي خلال المنافسة.

ويشير محمد محمود عبد الدايم وآخرون ، ومدحت صالح وطارق شكرى (١٩٩٧م) إلى أن التدريب بالأنقال هدفه الرئيسي هو محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية المختلفة للحصول على بطولات، فالرياضي ينمي القوة العضلية بالتدريب المنظم السليم بالأنقال، حيث أن التدريب بالأنقال يعتبر أحد طرق التنمية المثلى للعناصر البدنية التي تعمل على اكتساب القدرة العضلية كما يحسن ويطور من الأداء الرياضي.

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريس في كلية التربية الرياضية وعملها كمدربة ولاعبة سابقة لاحظت أن هناك قصور في مستوى القدرات البدنية لدى الناشئين وغياب البرامج التدريبية المقننة لهذه المرحلة السنية، وقلة المراجع العلمية المتخصصة في مجال الكرة الطائرة للناشئين وبالتالي يؤدي ذلك إلى عدم معرفة المدربين بأساليب التدريب في هذه المرحلة من المراحل الهامة في ممارسة الكرة الطائرة. وفي حدود علم الباحثة واطلاعها على الدراسات السابقة لم تجد دراسات تناولت استخدام الأنقال بنسبة من

وزن الجسم في مجال الكرة الطائرة بالإضافة إلى افتقار مجال الكرة الطائرة لبرامج التدريب بالمقاومات للناشئين تظهر أهمية البحث ليكون أساساً تجريبياً أمام المختصين والمسؤولين عن وضع برامج التدريب لناشئ الكرة الطائرة.

ثالثاً أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- تأثير استخدام أحزمة الأثقال على المستوى المهارى لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث.
- تأثير استخدام أحزمة الأثقال على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة.

رابعاً فروض البحث :

- توجد فروق بين كل من القياس القبلى والبعدى فى الأداء المهارى لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث لصالح القياس البعدى
- توجد فروق بين كل من القياس القبلى والبعدى فى بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة لصالح القياس البعدى.

خطة وإجراءات البحث :

أولاً منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، متبعة التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على عينة قوامها (٢٣) ناشئ من ناشئين الكرة الطائرة بنادى سموحة تحت ١٣ سنه والمسجلين ضمن الاتحاد المصري للكرة الطائرة موسم ٢٠٠١م/٢٠٠٢م ، حيث قامت الباحثة بالتأكد من إعتدالية توزيع العينة فى بعض المتغيرات والتي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي (الطول - الوزن - السن - الإختبارات البدنية - الإختبارات المهارية).

ثالثاً وسائل جمع البيانات :

الأدوات وأجهزة البحث المستخدمة :

- حزام الأثقال .
- جهاز الرستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- جهاز قياس القوة العضلية.
- ساعة إيقاف.
- مقاعد سويدية .
- أثقال رصاص مختلفة الوزن من ٥٠ جم حتى ٧٠٠ جم.

الاختبارات البدنية:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العامة في الوثب لأقرب سنتيمتر.
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين رمى كرة لأقصى مسافة .
- اختبار ثنى الجذع من الوقوف
- اختبار مرونة الكتفين

الاختبارات المهارية .

- اختبار دقة التمرير على الحائط
- اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط
- اختبار دقة الإرسال في أماكن محددة وقد قامت الباحثة بتعديل الاختبار بحيث يتمشى مع مقاييس الملعب ومستوى عينة البحث
- اختبار حائط الصد في ٣٠ ث.
- اختبار الضرب الساحق.

البرنامج التدريبي المقترح:

- قامت الباحثة بوضع تمرينات للصفات البدنية الخاصة والعامة والتي اشتملت عليها البرنامج التدريبي.
- قامت الباحثة بوضع تمرينات للمهارات الأساسية والنواحي الخطئية والتي اشتمل عليها البرنامج التدريبي

- قامت الباحثة بتحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي باثني عشر أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من ٢٠٠٢/٦/٩م وتنتهى فى ٢٠٠٢/٨/٣١م.
- قامت الباحثة بتحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٦) وحدات أسبوعية ويوم واحد راحة .
- تم تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج الى ثلاث مراحل الأولى مدتها (٣) أسابيع وتمثل هذه الفترة الأسبوع الأول ، الثاني ، الثالث من البرنامج التدريبي من يوم ٢٠٠٢/٦/٩م إلى ٢٠٠٢/٦/٢٨م ويبلغ زمن هذه الفترة ٣٤٥٦ ق تهدف هذه الفترة إلى الإعداد العام ، والثانية مدتها (٥) أسابيع وتمثل هذه الفترة من الأسبوع الرابع حتى الأسبوع الثامن وهى الفترة من ٢٠٠٢/٦/٣٠م إلى ٢٠٠٢/٨/٢م وتهدف هذه الفترة إلى الإعداد الخاص ، والثالثة مدتها أربع أسابيع وتمثل هذه الفترة من الأسبوع التاسع وحتى الثاني عشر وهذه الفترة من ٢٠٠٢/٨/٤م إلى ٢٠٠٢/٨/٣١م وتهدف هذه الفترة الى الإعداد المهارى والخططي والإعداد للمباريات .
- تم تشكيل فترة الحمل الأسبوعية بطريقة (٢ : ١) بمعنى أسبوعين حمل مرتفع يليهم أسبوع حمل متوسط .
- تم تشكيل دورة الحمل اليومية بطريقة (٢ : ١) بمعنى وحدتين تدريبية حمل مرتفع ووحدة تدريبية حمل متوسط
- تم تقسيم الأحمال إلى حمل متوسط وحمل عالى وحمل أقصى
- تم تقسيم أسابيع البرنامج إلى أسبوع متوسط وأسبوع عالى وأسبوع أقصى.
- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ ق

التوزيع الزمني للبرنامج :

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي لمدة اثني عشر أسبوعاً من ٢٠٠٢/٦/٩م وتنتهى فى ٢٠٠٢/٨/٣١م بواقع ستة (٦) وحدات تدريبية فى الأسبوع وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية ٧٢ وحدة تدريبية.

رابعاً خطة القياس

قامت الباحثة بوضع خطة قياسات البحث . أجرت الباحثة أربعة قياسات القياس القبلى ، و القياس البعدى بالإضافة إلى اثنين من القياسات التتبعية.

القياس الأول (القبلي):

أجرى يوم ٢٠٠٢/٦/٨ م .

القياس الثاني (التتبعي الأول):

أجرى يوم ٢٠٠٢/٧/٨ م وذلك لمتابعة سير البرنامج يطبق والتأكد من أن البرنامج التجريبي المطبق عليهم يسير بمعدلات إيجابية.

القياس الثالث (التتبعي الثاني) :

أجرى يوم السبت ٢٠٠٢/٨/٥ م لمتابعة سير البرنامج المطبق والمستوى البدني والمهاري.

القياس الرابع (البعدي):

أجرى يوم السبت ٢٠٠٢/٩/١ م وذلك في نهاية البرنامج التدريبي لمعرفة تأثير لبرنامج على عينة البحث.

خامساً خطة التحليل الإحصائي :

استعانت الباحثة ببرنامج SPSS على الحاسب الآلي بوحدة التحليل الإحصائي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان حيث استخدمت :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط لسبيرمان.
- إختبار (ت).
- تحليل التباين
- دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً الاستنتاجات :

- البرنامج التدريبي باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث أشارت نتائج اختبار الوثب العمودي وجود تحسن بين القياسين القبلي والبعدي بنسبة ٣٥,١٨ % ، ووجود تحسن لاختبار رمى كرة طبية بين القياسين القبلي والبعدي بنسبة ٣٩,٣٩ %، وبين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الجلد العضلي بنسبة ٤٩,٩١٢ %، وإختبار مرونة الكتفين بنسبة ٤٤,٤٤٤ %، وإختبار الرشاقة بنسبة ٢٤,١٤٠ % ، وإختبار التوافق بنسبة ٣٢,١٢ % ، وإختبار السرعة الحركية بنسبة ٢٧,٩٦ % ، وإختبار السرعة الانتقالية بنسبة ٣٥,٣٩ %.
- البرنامج التدريبي باستخدام أحزمة الأثقال أدى إلى تحسين مهارة التمرير من أعلى بنسبه ١٩,٩٠ % ، وتحسين مهارة التمرير من اسفل بنسبة ٢٢,٢٠ %، وتحسين مهارة حائط الصد بنسبة ٢٩,٩٤ % ، وتحسين مهارة الإرسال بنسبة ٣١,٢٠ % ، وتحسين مهارة الضرب الساحق بنسبة ٣٢,٨٤ % .

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 بالأثقال 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 سنية مختلفة.

Zagazig University
Faculty of Physical Education For girls
Games Department

Research Summary in Arabic

**Using different weights truss and its effect on some
attack and defensive skills in volleyball**

Submitted in partial fulfilment of the requirements
of the ph.D.degree in Physical Education

Prepared By

Eman Abd - Allah Zeid

Assistant Lecturer in games department at Faculty of
Physical Education for Girls - Zagazig University

Under Supervision

Dr.

Hosny Mohamed Ez-El-Deen
Statistics Pro. in physical Ed.
in dep. of Sports administration
at Faculty of Phy.Educ.for Men-
El-Haram, and Faculty Dep. for
Educ. a affairs and students
Helwan Universty

Dr.

Thany Abd El-Azez Ibrahim
Professor of teaching methods
and superior of department of
Methodology and teaching
Methods at Faculty of Physical
Education For girls.
Zagazig Univeristy

Dr.

Iglal Ali Hassan Gabr
Assistant Lecturer in games department
At Faculty of Physical Education for girls
Zagazig University

1424-2003

First: Research Introduction:

Scientific research becomes one of the most important Factors that are depended on to develop societies; in order to achieve highest standards in all fields in general, and sportive field specially. This is through knowing what God is donated to man from abilities and different powers in a try to achieve the most uses from modern scientific theories at sport field. Physical Education is one of the fields that influence man as it's an essential element in individual construction and preparation in a complete way on scientific bases.

Volleyball is considered one collective games that have the biggest part of utilization from scientific progress that it has special nature than other ball games; that's from performance way and how to count points and that it has no relation with specific time. This game became dynamic one that results for the rising of exiting level. This is shown in moto-formations, fast attack, hard defence.

About 800 millions person are practicing volleyball; in U.S.A. 24 millions person are practicing volley ball once week at least. This make that sport a popular one that has many practitioners.

Mohamed Sobhy Hasaneen and Hamdy Abd El-Monyem 1997 say that physical abilities one of the most performance needs in Modern volleyball. This is due to it's the main factor in wining matches special when teams skilful level is close. This importance increased as physical fitness is the basic support in doing its skills scitabily. Improving physical fitness in volleyball requires dealing with all physical abilities like force distring vished with spped, mucular endurance, flexibility, elegance, accuracy and stability.

Mohamed Hassan Alawy 1994 Mentioned that it's the feature of basic moto-skills of specialized activity which characteriaze necessary physical activities that should be developed, and develop necessary physical activities that related to features of activity that man specialize in

Taha Hossam El-Den 1997 mentioned that there're many was to develop physical activities of player. The best way to develop

performance is done through training in a style looks like the competition style its ef. The more training becomes more specifically, the more training rising through competition and matches circumstance.

Esam Abd El-Khalek 1999 Mentioned that training with weights plays a vital role in training programs for preparing players in different sprtive activites, volley ball soccer, basketabl , handball gymnastics, wrestling, track and field, and swimming.

Mohamed Mahmoud Abd El-Dayem 1997 mentioned the main aim of weights training is to make sportive persone at a high vank in sportive competitions. Sportsman develops his mucular strength by regular training with weights. If not followed the correct way in training, its didn't achieve needed results. Training with weights is considered one of typical development ways of physical elements that aim at acquiring muscular potential, it also developes sportive performance in addition to being able to use for different sportive activities.

Second : Research Problem and Importance:

Volleyball is considered one of sports that infulunced positively through differenct sciences development associated with sportive field and develop ways of training and player's preparation in order to increase their level to the highest one. In order to achieve this level for player, it requires scientific planing concerning with developing all associated elements in increasing performance level through increasing physical, skillful, psychological intellectual, and designed aspects.

In volleyball, skilllful leel of the teams is the predictor of players status and the team in general in how much skillful performance progresses either individually or collectively. The perfection of moto-skills is considered the final aim of skillful preparation process that results in achieving the highest sportive levels.

Volleyball player should have high level of general physical qualities to help them in doing their skillful and designed duties during the match.

Ali Hasaneen Hasab Allah et al., 2000 mentioned that mass preparation to the player has great importance as the player is integrated unit. Scientifically, focusing on training specific quality take more time and the results of developing being less than focusing on developing it through all physical activities development.

Esam El-Dein Mohamed Badwy 1983 Mentioned that preparing juniors in sportive field consists of multi-aspects forming a strong chain that can't achieve its purpose aloins. Promoting juniors level is the result of multi -efforts. So, training results will not accomplished without a scientific mass planning.

The best way for improving performance is through training by a way like the competition way itsef. As the training became more specific, it results in high training through competition.

Mohamed Mahmoud Abd El-Daem 1997 Mentioned that training with weights aims at achieving the highest level for sportsman in different sports competitions to win competitions. Sportsman develops his muscular strength by training requalarly with weights; as training with weights is considered one of development ways for physical elements that works for acquiring muscular ability and developing sportive performance.

Through the researcher work at faculty of physical education as a teatcher, as a coach, and as players; she noticed that there's a failure in the level of physical abilities for juniors, and decrease in specialized sucentific references in volleyball for juniors, so it results in the inability to know training techniques in that stage by coaches. As for researcher knoledge there's not any researches deal with using weights by a percentage of body weight in volleyball. This research is a basis for establishing training programs for volleyball juniors.

Third: Research aims:

This research aims at knowing:

- the effect of using weights truss on skillful level of volleyball skills in research.
- The effect of using weight truss on developing physical fitness elements.

Fourth: Research Hypotheses:

- There's differences between each the pre-measurement and the post-measurement in skillful performance of volleyball skills in the research in fauour of the post-measurement.
- There's differences between each the pre-measurement and the post-measurement in selected physical fitness elements in fauour of the post-measurement.

Research plan and Procedures:

First: Research Method:

The researcher used the experimental method, following experimental design with pre-post measurement of experimental group in the study according to its suit for this study nature.

Second: Research specimen:

The research specimen was selected by intended way that consists of 35 juniors of volleyball juniors at smaha club under 13 years who were recorded at egyption union of volleyball 2001/2002. The researcher removed 10 juniors faor exploratory study. The research specimen became 25 juniors. The reseacher be suered that the distribution of specimen is fair in some variables that may have an effect on positive variable like growth (hight -weight age) physical and skillful tests.

Third: Data collect ways:

Used tools and instruments:

- Weight6s truss.
- Rstameter for measuring height.
- Medical Scale for measuring wight.
- A machine for measuring muscular strength.
- Stop wathc.

- Suidian chairs.
- Lead weights with different weights from 50 to 700 gram.

Physical Tests:

- Face test characterized with speed of legs muscles in jumping.
- Force test characterized with speed of arms in throwing a ball with maximum distance.
- Bending trunk from stand position test.
- Shoulders flexibility test.

Skillful test:

- Test of passing accuracy on a wall.
- Test of passing accuracy below the wall.
- Test of throwing on specific places. The researcher adjusted the test of stand with stadium measurements and specimen level.
- Block test in 30 s.
- Smash tests.

Suggested training program:

- the researcher settled trainings for special and general physical aspects included in training program.
- The researcher settled trainings for basic skills and planning aspects included in training program.
- The researcher specified the program time of 12 weeks started at 9/6/2002 to 31/8/2002.
- The researcher specified the number of weekly training units with (6) units a week and only one day rest.
- The time of program was divided into three stages; the first (3) weeks included the first, second, and third week of training program from 9/6/2002 to 28/6/2002 and it's 3456 minutes and aims at preparation. The second (5) weeks included from 4th to 8th week from 30/6/2002 to 2/8/2002 and aims at special preparation. The third (4) weeks included from 9th to 12nd week from 4/8/2002 to 31/8/2002 and aims at skillful preparation and matches preparation.
- Load period was formed weekly by (2: 1) which means 2 weeks high load followed by a moderate load week.
- Load circuit was formed daily by (2: 1) which means 2 training units of high load and moderate load training unit.

- Loads were separated into moderate, high, maximum load.
- Program weeks were divided into moderate, high maximum week.
- Training unit time was assessed by 120 minutes.

Program timing:

The researcher performed training program for 12 weeks from 9/6/2002 to 31/8/2002 with (6) training units a week; so, training units become 72 training units.

Fourth: Measurement Plan:

The researcher settled a plan for research measurements she performed 4 measurement; pre-measurement, post-measurement in addition to two of following up measurements.

First measurement (pre-):

Was performed at 8/6/2002

Second measurement (First followed):

Was performed at 8/7/2002 in order to following performed program and be sure that experimental program works positively.

Third measurement (Second followed):

Was performed on Saturday 5/8/2002 in order to following performed program, and physical and skillful level.

Fourth measurement (post-):

Was performed on Saturday 1/9/2002 at the end of training program in order to know program effect on specimen.

Fifth: Statistical analysis plan:

The researcher used *SPSS* program in statistical analysis unit at Faculty of Physical Education for men at El-Haram, Helwan University, She used:

- Mean.
- Standard Deviation.
- Medium.
- Sbirman coefficient correlation.
- "T" test.
- Variation analysis.
- L.S.D.

Deducations and Recommendations:

First: Deductions:

- Training program using weights truss leads to develop force characterized by speed, where the results of vertical jump test indicate that there's improvement between pre-and post-measurement rates 35.18% there's improvement for the test of throwing medical ball between pre-and post-measurement rates 39.39%, and between pre-and post-measurement for muscular endurance test rates 49.912%; and test of shoulders flexibility rates 4.444%; elegance test rates 24.140%; Harmony test rates 32.12%; test of moto-speed rates 27.96%; transitional speed, test rates 35.93%.
- Training program using weights truss leads to develop passing skill from high position rates 19.90%; develop passing skill from low position rates 22.20%; develop block skill rates 29.94% develop throwing skill rates 31.20%; develop smash skill rates 32.84%.

Second: Recommendations:

In the limit of research aims; specimen, used procedures, research results, and conclusions; the researcher recommends the following:

- 1- Using suggested training program to develop physical and skillful abilities in volleyball for juniors under 13 years.
- 2- The necessity of attaching basic skills with physical abilities during to the training of volleyball juniors at almost of training units parts to evoke juniors motivations towards practicing.
- 3- Programs of training with weights should be planned correctly especially juniors groups as suits their growth dynamics.
- 4- Scientific supervisors (Master of Faculties of physical education) should supervise and plan training program of juniors.
- 5- Performing similar studies on various ages.