

لـ صفلا سـ ماخلا

الاستخلاصات تاـ يصوتلو

أولا - تاـ صلاختسلا

- ١ - الاستخلاصات الخاصة بالهدف الأول
- ٢ - الاستخلاصات الخاصة بالهدف الثاني

ثانيا - تاـ يصوتلا

- ١ - التوصيات الخاصة بالهدف الأول
- ٢ - التوصيات الخاصة بالهدف الثاني

أولاً: الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والتساؤلات الذي تقدم بها الباحث والأدوات المستخدمة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

الاستخلاصات الخاصة بالفرض الأول وهو :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المكونات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

١- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير كل من السرعة الحركية من خلال اختبار نيلسون للاستجابة الحركية بنسبة تحسن ١٦,٣٩ ٪ ، وسرعة رد الفعل من خلال اختبار المسطرة للذراعين بنسبة تحسن ٤٦,٨١ ٪ .

٢- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير القدرة العضلية من خلال اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم بنسبة تحسن ١٧,٩٤ ٪ .

٣- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير الرشاقة من خلال اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث بنسبة تحسن ٣٠,١٢ ٪ ، و اختبار العدو متعدد الاتجاهات بنسبة تحسن ١٣,١٨ ٪ .

٤- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير تحمل القوة من خلال اختبار الوثب العمودي المتكرر بنسبة تحسن ١٩,٦١ ٪ .

٥- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير القوة الانفجارية من خلال اختبار الوثب العمودي من الحركة بنسبة تحسن ٣٥,٧٤ ٪ .

٦- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير التوافق من خلال اختبار التمرير بالكرة علي الحائط ٢٥ ث بنسبة تحسن ١٤,٨٠ ٪ .

٧- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير المرونة من خلال اختبار رفع الكتفين من الانبطاح بنسبة تحسن ٣٨,٠٣ ٪ ، و اختبار ثني الجذع أماما من الوقوف بنسبة تحسن ٢٣,٤٧ ٪ .

٨- التحسن في الأداء البدني للتجريبية أدى إلى تحسن في أزمنة مراحل أداء كل من :

أ- الإرسال من أعلي مع الوثب من حيث :

* زمن الاستعداد للتنفيذ للمجموعة التجريبية المرتبط بأعلى فعالية (٥,٠١ : ٦ث) الزمن العالمي (٥,٠١ : ٦ث) .

* زمن الاقتراب للمجموعة التجريبية المرتبط بأعلى فعالية (١,٠١ : ١,٢٥ث) ، الزمن العالمي (١,٢٦ : ١,٥٠ث) .

* زمن الارتقاء للمجموعة التجريبية المرتبط بأعلى فعالية (٠,٧٦ : ١ث) ، الزمن العالمي (١,٢٦ : ١,٥٠ث) .

* زمن الكرة المرسله للمجموعة التجريبية المرتبط بأعلى فعالية (١,٠١ : ١,٢٥ث)

الزمن العالمي (٠,٧٦ : ١ ث).

ب- مهارة الضرب الهجومي من المنطقة الأمامية مراكز (٢ ، ٣ ، ٤) من حيث :
* زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية للهجوم من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة
من

مركزي (٢ ، ٤) هو (١,٠١ : ١,٢٥ ث) والزمن العالمي (٠,٧٦ : ١ ث) .

* زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (٣) هو (٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي (٠,٥١ : ٠,٧٥ ث) .

* زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركزي (٢,٤) هو (٠,٥١ : ٠,٧٥ ث) والزمن العالمي (٠,٧٦ : ١ ث) .

* زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (٣) هو (٠,٢٦ : ٠,٥٠ ث) والزمن العالمي (٠,٥١ : ٠,٧٥ ث) .

ت- مهارة الضرب الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية مركزي (١ ، ٦) من حيث :

* زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (٦) هو (١,٠١ : ١,٢٥ ث) والزمن العالمي (٠,٧٦ : ١ ث)

* زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (١) هو (١,٢٦ : ١,٥ ث) والزمن العالمي (١,٠١ : ١,٢٥ ث)

* زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية والزمن العالمي للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (٦) هو (٠,٧٦ : ١ ث) .

* زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (١) هو (٠,٢٦ : ٠,٥٠ ث) والزمن العالمي (١,٠١ : ١,٢٥ ث) .

ث- مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من مركز (٢) من حيث :

* زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الفردي من الإعداد القريب من الشبكة هو (٠,٥١ : ٠,٧٥ ث) والزمن العالمي هو (١,٠١ : ١,٢٥ ث) .

* زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الزوجي سواء من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي (٠,٥١ : ٠,٧٥ ث)

* زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الثلاثي سواء من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (١,٢٥ : ١,٠١ ث) والزمن العالمي (٠,٧٦ : ١ ث) .

* زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب من الشبكة هو (٠,٢٦ : ٠,٥٠ ث) والزمن العالمي (١,٠١ : ١,٢٥ ث) .

* زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٥١ : ٠,٧٥ ث) والزمن العالمي (٠,٧٦ : ١ ث) .

* زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي (٠,٧٦ : ١ ث) .

ج - مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من مركز (٣) من حيث :

* زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الفردي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي (١,٠١ : ١,٢٥ ث) .

* زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي (٠,٥١ : ٠,٧٥ ث) .

* زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب أو البعيد

- من الشبكة هو (١,٢٦ : ١,٥٠) والزمّن العالمي (١,٠١ : ١,٢٥) ث).
- * زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٧٦ : ١) ث) والزمّن العالمي (٠,٥١ : ٠,٧٥) ث)
- * زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٧٦ : ١) ث) والزمّن العالمي (١,٠١ : ١,٢٥) ث).
- ح- مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من مركز (٤) من حيث :
- * زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الفردي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٧٦ : ١) ث) والزمّن العالمي (١,٠١ : ١,٢٥) ث).
- * زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٧٦ : ١) ث) والزمّن العالمي هو (٠,٥١ : ٠,٧٥) ث).
- * زمن الاقتراب البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب من الشبكة هو (١,٢٦ : ١,٥٠) ث) والزمّن العالمي (١,٠١ : ١,٢٥) ث).
- * زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٥١ : ٠,٧٥) ث) والزمّن العالمي (٠,٧٦ : ١) ث).
- * زمن الارتقاء البعدي للعينة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب من الشبكة هو (٠,٧٦ : ١) ث) والزمّن العالمي (١,٠١ : ١,٢٥) ث).

الاستخلاصات الخاصة بالفرض الثاني وهو :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الفنية الخطئية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

أ- التحسن في الأداء البدني أدى إلي تحسن في الاختبارات المهارية الخاصة باختبار :

١- دقة مهارة الإرسال من أعلي مع الوثب من المنطقة (اليمني-الوسطي- اليسري)

إلي مراكز (١ ، ٦ ، ٥) وكانت نسبة التحسن ما بين (٢٧,٨٥ : ٥٤,٥٥) % .

٢- دقة مهارة الضرب الهجومي من المنطقة الأمامية مراكز (٢ ، ٣ ، ٤) إلي مراكز (١,٦,٥)

وكانت نسبة التحسن ما بين (٣٤,٥٣ : ٤١,٣٥) % .

٣- دقة مهارة الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية مركزي (١ ، ٦) إلي مراكز (١ ، ٦ ، ٥)

وكانت نسبة التحسن ما بين (٣١,٢٩ : ٤٣,٢٠) % .

٤- دقة مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي ضد الضرب الهجومي من المنطقة

الأمامية

مراكز (٢ ، ٣ ، ٤) وكانت نسبة التحسن ما بين (٣٩,٥٨ : ٦٩,٦٢) % .

٥- دقة مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي ضد الضرب الهجومي من المنطقة

الخلفية مركزي (٣ ، ٤) وكانت نسبة التحسن ما بين (٢٠,٢٣ : ٧٧,٧٨) % .

ب- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي زيادة نسبة فعالية مهارة كل من :

* الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب من المنطقة (اليمني - الوسطي - اليسري) .

* الضرب الهجومي من المنطقة الأمامية والخلفية إلي مراكز (١ ، ٦ ، ٥) .

*حائط الصد الفردي و الزوجي و الثلاثي ضد الضرب الهجومي من المنطقة الأمامية والخلفية .

ثانيا : التوصيات

في حدود أهداف البحث والمجتمع الذي تمثله العينة المختارة وفي ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المرحلة السنية (١٩) سنة وذلك نظرا لتأثيره الايجابي علي المستوى البدني والمهاري الخططي .

٢- استخدام معدل النبض كمؤشر لتحديد فعالية حمل التدريب ومستوي أداء اللاعبين .

٣- تدريب اللاعبين علي زمن الاستعداد لأداء مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب علي أن يكون ما بين (٥,٠١ : ٦ ث) .

٤- حث المدربين علي استخدام التحليل الزمني المرتبط بالفعالية لمراحل أداء المهارات الفنية الخططية كمؤشر للحالة البدنية .

٥- استخدام الاختبارات البدنية والمهارة الخططية للمهارات قيد البحث للوقوف علي مستوي الفرق المشابهة لعينة البحث .

٦- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة علي مستويات أخرى ومراحل سنية مختلفة .

المراجع

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية

١. إبراهيم طه درويش : التكوينات الخططية الدفاعية وتأثيرها علي نتائج مباريات الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ .
٢. أبو العلا عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي في الإيجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
٣. _____ : التدريبي الرياضي الأسس الفسيولوجية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
٤. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة طرق القياس و التقويم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
٥. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
٦. محمد نصر الدين أحمد الجمال : أسلوب وفن الكرة الطائرة ، الطبعة الأولى ، مطبعة الأمل ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٧. أحمد المغاوري مروان : استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧ م .
٨. أحمد عبده خليفة : بعض المتغيرات الكينماتيكية والصفات البدنية الخاصة ومدى مساهمتها في دقة أداء الإرسال الساحق في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩ م .
٩. أسامة عبد الخالق بدوي : دراسة تحليلية لفاعلية الضرب الساحق وعلاقتها بالتشكيلات الخططية الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة في المستويات العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
١٠. أكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، عُمان : الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .
١١. الاتحاد الدولي للكرة الطائرة : مذكرات الدراسة الدولية المستوي الثاني ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٢. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الثاني ، جامعة حلوان ، القاهرة : كلية التربية الرياضية بنين ، ١٩٩٤ .
١٣. _____ : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
١٤. أيلين وديع فرج : دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٠ .
١٥. _____ : اللياقة هي الطريق للحياة الصحية ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٩ .
١٦. _____ : خبرات في الألعاب الكبار و الصغار ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ .
١٧. _____ : أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٤ .

- ١٨ . إيناس محمد هاشم : جهاز ميكانيكي كهربائي لرفع مستوى الأداء في المهارات الدفاعية للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
- ١٩ . إيهاب ثابت سيد : دراسة تحليلية لبعض التشكيلات الهجومية وارتباطها بمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩ م .
- ٢٠ . حسام الدين سليمان : دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية للضرب الساحق من المنطقة الخلفية وعلاقتها بالدقة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
- ٢١ . حمدي عبد المنعم :
أحمد كسري : دراسة تحليلية لمهارتي الإعداد والضرب الهجومي وأثرهما على نتائج المباريات ، المؤتمر الدولي للشباب والرياضة ، جامعة حلوان ، القاهرة : كلية التربية الرياضية بنين ، ١٩٨٥ م .
- ٢٢ . خالد محمد زيادة : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٣ . خيرية إبراهيم السكري :
محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦- ١٨ سنة ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠١ .
- ٢٤ . _____ : التدريب البليومتري ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ .
- ٢٥ . زكي محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٢٦ . _____ : الكرة الطائرة إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ٢٧ . _____ : الكرة الطائرة منهجية حديثة في التدريب والتدريس ، ملتقى الفكر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٨ . زكي محمود درويش : أسس تخطيط التدريب الرياضي ، القاهرة : دار ظهران للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .
- ٢٩ . سعيد فهمي خليل : برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي وأثره على مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤ م .
- ٣٠ . طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ٣١ . _____ : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- ٣٢ . طلحة حسام الدين :
وفاء صلاح الدين
مصطفى كامل
سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي القوة ، القدرة ، تحمل القوة ، المرونة ، الجزء الأول ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- ٣٣ . عادل عبد البصير على : التدريب الدائري ، بورسعيد : المكتبة المتحدة ، ١٩٩٤ .

- ٣٤ . _____ : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بورسعيد : المكتبة المتحدة ، ١٩٩٩ .
- ٣٥ . عادل محمد حسين : تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٣٦ . عارف صالح القرمدي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومترى علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية وتحسين مستوى أداء الضرب الساحق السريع للاعبى الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٨ م .
- ٣٧ . عبد الحميد الغريب : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .
- ٣٨ . عبد العاطي عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي لناشئ الكرة الطائرة علي تنمية بعض الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم ١٩٩٥ م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد ١٩٩٨ م .
- ٣٩ . _____ : الكرة الطائرة للجميع ، تدريب - تنظيم - إدارة ، الطبعة الأولى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٠ . عبد العاطي عبد الفتاح : خالد محمد زيادة : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الادراكات الحس حركية علي دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب لناشئى الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٤١ . عبد العاطي عبد الفتاح : أسامة عبد الرحمن علي خالد محمد زيادة : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المغربي للطباعة ، ٢٠٠٨ م .
- ٤٢ . عبد العزيز النمر : التدريب الرياضي تدريب الأتقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم الرياضي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .
- ٤٣ . _____ : تدريب الأتقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ط ٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٤ . عبد المحسن جمال الدين : دراسة تأثير المباريات علي ديناميكية النبض للاعبى الكرة الطائرة البدلاء ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد السادس عشر ، ١٩٩٣ م .
- ٤٥ . عبد المحسن جمال الدين : دراسة الزمن الكلي للهجمة وتأثيره علي نتائج مباريات الكرة الطائرة ، بحث منشور مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٣٩ ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٦ . عصام حلمي ، : التدريب الرياضي أسس - مفاهيم - اتجاهات ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٧ .
- ٤٧ . عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .

- ٤٨ . علي حسنين حسب الله :
سمير لطفي
علي مصطفى طه
حازم عبد المحسن
- ٤٩ . علي حسنين حسب الله :
علي مصطفى طه
حازم عبد المحسن
- ٥٠ . علي مصطفى طه :
فؤاد سليمان قلادة :
٥١ . ليلي رياض المسدي :
٥٢ . محمد أحمد شعبان :
٥٣ . محمد السيد حلمي :
٥٤ . محمد بكر محمد المعدي :
٥٥ . _____ :
٥٦ . محمد بركات محمد المعدي :
٥٧ . محمد توفيق الوليلي :
٥٨ . محمد جابر بريقع :
إيهاب البديوي
٥٩ . محمد حسن علاوي :
٦٠ . محمد حسن علاوي :
محمد نصر الدين رضوان
٦١ . محمد حسين أحمد جويد :
٦٢ . محمد سلامة يونس :
- الكرة الطائرة المعاصرة، ط١، مكتبة ومطبعة الغد، ٢٠٠٠م.
- الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية
للبنين جامعة حلوان، ١٩٩٩م .
- الكرة الطائرة تاريخ ، تعليم – تدريب – تحليل – قانون ، دار
الفكر العربي ، القاطرة ، ١٩٩٩م.
- أساسيات المناهج في التعليم النظامي وتعليم الكبار ، القاهرة :
دار المعارف ، ١٩٨٢ .
- دراسة حول التحليل البيوميكانيكي للضربة الساحقة المستقيمة
في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، القاهرة :
كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨١
- تقويم خصائص اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
حلوان ، ٢٠٠٣م
- دراسة تقويم لاستخدام الإرسال الأمامي من أعلى الأمامي
والإرسال الأمامي من أعلى التموجي في الكرة الطائرة رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة
حلوان ، ١٩٩٦م.
- تأثير التدريب البلايومتري علي تحسين السرعة الحركية
للاعبي ، الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م.
- تأثير التدريب بالعمل العضلي الثابت والمتحرك علي تنمية
بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفقا لتخصصات لاعبي
الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤م .
- كرة اليد تعليم – تدريب – تكتيك ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحكم العضلي ،
الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٥م .
- علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ،
القاهرة ، ١٩٩٤م.
- اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- فعالية الأداء الخططي للإرسال لدي لاعبي المستويات العليا في
الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .
- تأثير منطقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب علي
بعض التشكيلات في مباريات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير
، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .

٦٣. محمد شوقي كشك :
أمر الله أحمد البساطي
٦٤. محمد صبحي حسنين :
القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضة ، القاهرة : جزء أول ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
٦٥. محمد صبحي حسنين :
أحمد كسري معاني
٦٦. محمد صبحي حسنين :
حمدي عبد المنعم
٦٧. _____ :
الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م..
٦٨. محمد صلاح الدين محمد :
التكوينات الخطية الهجومية باستخدام الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية وتأثيره علي نتائج مباريات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م.
٦٩. محمد فتحي هندي :
علم التشريح الطبي للرياضيين ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩١
٧٠. محمد محمود عبد الدايم :
مدحت صالح سيد
طارق محمد شكري
٧١. محمود رجائي محمد :
أثر استخدام تدريبات البليومترية علي تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١ م.
٧٢. محمود متولي بنداري :
تحليل فاعلية الأداء الخطي الهجومي والدفاعي في مباريات الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ .
٧٣. محمود وجيه حمدي :
برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان : كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٣ .
٧٤. _____ :
الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
٧٥. مصطفى بيومي مصطفى :
الخصائص الميكانيكية للإرسال التموجي من أعلي في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
٧٦. مفتي إبراهيم حماد :
التدريب الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
٧٧. _____ :
التدريب الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، ط٢ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
٧٨. هاشم ياسر حسن :
الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٨ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

80. Barbara L., Vieira & Bonnie Jill Teaching roller ball steps to success, On tin edition university of Deal. Ware, Newark, Copyright, 1989.
81. Belisle, K.L; Accuracy and refractoriness in 9 coincidence anticipation task, Research Quarterly, 1990.
82. Darlene ، Peter Sports and Fitness series of volley ball", a time mirror company higher education group, Inc, 1996.
83. Daniel D Abraham ; Essential of Athletic training, third edition , Mosby – year book , st – Louis : USA;1995
84. Fleck, William J. Kraemer Designing resistance training; program, second edition, Human; 1997.
85. Hunter,I.P,Marshall; Effects of power and flexibility training on vertical jump technique, medicine sports exercise, 2002.
86. Katsikadelli, A.: Tactical analysis of the serve in volleyball in relation to the execution distance, coaching and sport science journal, Rome, 2(1), ma, 1997.
87. Lieu, w A performance analysis of the two dimensional sequential skill used in international men' a volleyball competitions, sports science, Beijing, 17 (2), Mar. 1997. .
88. Li-Le; Li-Ange ; The evaluation system of the quantitative analysis for the techniques and tactics in the volleyball competition, Chinese sports science and technology, Beijing, (2), 1991
89. Louisburg,-M.-F; Sharpe,-Splitting The Effects Of Corrective Self – Analysis On Elite volleyball Skill Performance, Applied Research In Coaching And Athletics Annual, Boston, 1996.
90. Marion J. L. Alexander , Akinesiologial analysis of the spike in volleyball, volleyball technical journal NO.3, November1980.
91. National Basketball ;conditioning coaches Association NBA, power conditioning, Champaign: United states; 1997.

92. Pedro Deeper & Rene Brenzikofer
Fluid Mechanics Analysis in Volleyball
Services University de Estrada de Champions
, Brazil & Universidad Estrada de Miring?
Brazil, 2001.
93. Roure R, Collette C;
Autonomic Nervous System Responses
Correlate With Mental Rehearsal In volley
ball Training, European Journal Of Applied
Physiology And Occupational Physiology,
Berlin 78(2), July 1998, 99-108 Refs: 52.
94. Sale D . G
Neural adaptation to strength training in
strength and power in sport, ed .p .v. Kombi
249-65 oxford. Blackwell scientific 1992.
95. Samson , Ruby ,
Biomechanical analysis of volleyball spike,
unpublished Dissertation, University Larry:
Canada 1974.
96. Scates , A
Winning volleyball, second edition. Ellyn
and bacon co; 1979.
97. shrawan Kenmare ,
Anil Mitay;
Electromyography in Ergonomics, Taylor &
Francis, UK: U S A 1996.
98. Steven B
Relationship between traditional and
nontraditional measures of giftedness in high-
child, unpublished masters, the graduate
college, University of Arizona .2000.
99. Susan . j . Hall ,
Basic biomechanics, Mc. Grow hill com:
USA; 1999.
100. Tomas R . baechle;
Essential of straining and conditioning, 1994.
101. Tudor Bompa;
Power training for sport polymeric for
maximum power development coaching
association of canda 1993.
102. Young, R .W.
contribution of arms swing jumping hours
take - of , international association of
coaching gymnastic, j u n , 1977.
103. Yuri v. verkhoshansky
Quickness and velocity in sports movements ,
New studies in athletics , IAAF , NO 2-3
104. Wayne west coot
Building strength and stamina, new Nautilus
training for total fitness, Human Kinetics,
Champaign: United states; 1996.
105. Wilkinson, S:
Is crimination after one year: visual analysis
of volleyball skills, perceptual and motor
skills (Missoula, not) 15 (1), Aug., 1992.

106. Zong-Ge:

Probing quick counterattack for tactics at middle and for not in volleyball, Journal of Guangzhou physical education Institute (Guangzhall, China) 17(1), 1997.

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

107- www.badnia.net/vb/showthread.php?t=2518

108- Www.F.I.V.B.org

109- www.ibtesama.com/vb/showthread-t_28063.html

110- www.rata.org.com -/Hamdein.s.t.2004