

المرفقات

- مرفق رقم (١) جدول بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م
- مرفق رقم (٢) استمارة تقييم مستوي الفعالية للمهارات قيد البحث
- مرفق رقم (٣) استمارة تحليل أزمنة مراحل أداء مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب
- مرفق رقم (٤) استمارة تحليل أزمنة مراحل أداء مهارة الضرب الهجومي وحائط الصد
- مرفق رقم (٥) الجداول التحليلية الإحصائية لبطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦
- مرفق رقم (٦) أسماء السادة المساعدين
- مرفق رقم (٧) أسماء السادة الخبراء المشاركين في استطلاع الرأي
- مرفق رقم (٨) استبيان استطلاع رأي السادة الخبراء
- مرفق رقم (٩) نسب اختيار المكونات البدنية واختباراتها للسادة الخبراء
- مرفق رقم (١٠) الاختبارات البدنية
- مرفق رقم (١١) الاختبارات المهارية
- مرفق رقم (١٢) استمارة جمع البيانات للاختبارات البدنية
- مرفق رقم (١٣) استمارة جمع البيانات للاختبارات المهارية
- مرفق رقم (١٤) استمارة جمع البيانات التحليلية باستخدام الكمبيوتر
- مرفق رقم (١٥) التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي
- مرفق رقم (١٦) التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي
- مرفق رقم (١٧) الجداول التحليلية الإحصائية للعينة التجريبية
- مرفق رقم (١٨) نوع وشكل الإعداد المستخدم في بطولة العالم ٢٠٠٦ م

مرفق رقم (١)

جدول بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م

المباريات النهائية عينة البحث العالمية وتقسيم المجموعات

Match press info

No	Teams	Date	Local Time Results	Preview	Description	Press Conference	Match Statistics P-2
97	BRA-BUL	23/08/2006	1-3	View	View	View	View
98	FRA-ITA	23/08/2006	3-2	View	View	View	View
99	RUS-SCG	23/08/2006	3-0	View	View	View	View
100	ITA-BRA	24/08/2006	1-3	View	View	View	View
101	SCG-BUL	24/08/2006	1-3	View	View	View	View
102	FRA-RUS	24/08/2006	2-3	View	View	View	View
103	BUL-ITA	25/08/2006	3-0	View	View	View	View
104	SCG-FRA	25/08/2006	3-2	View	View	View	View
105	RUS-BRA	25/08/2006	2-3	View	View	View	View
106	BUL-FRA	26/08/2006	1-3	View	View	View	View
107	RUS-BRA	26/08/2006	1-3	View	View	View	View
108	BUL-RUS	27/08/2006	1-3	View	View	View	View
109	FRA-BRA	27/08/2006	2-3	View	View	View	View

Playoff

No	Date	Teams	Set	Result per set (points)					Total Points	Time	Audience
				1	2	3	4	5			
98	23-Aug	FRA-ITA	3-2	20-18	23-20	23-20	20-20	10-11	111-99	2:00	1'990
101	24-Aug	SCG-BUL	1-3	24-22	21-20	24-22			78-77	1:22	1'100
105	25-Aug	RUS-BRA	2-3	20-10	18-20	20-13	24-22	12-10	104-94	1:07	1'000
106	26-Aug	BUL-FRA	1-3	21-20	20-20	21-20			71-70	1:16	1'810

Pool Play E

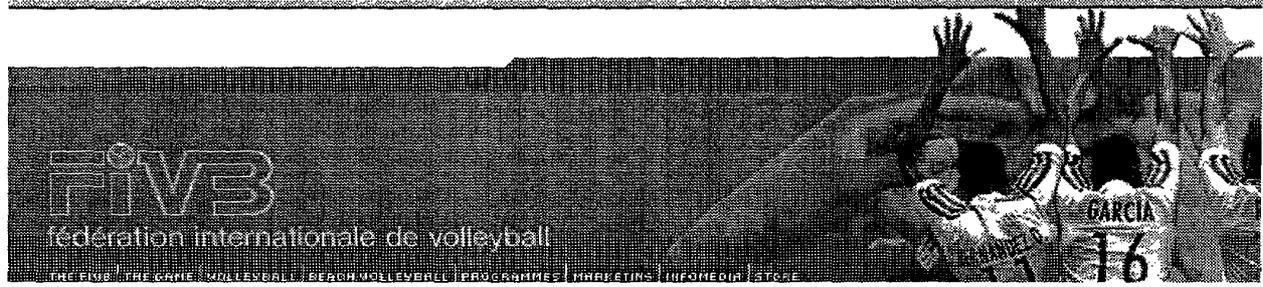
No	Date	Teams	Set	Result per set (points)					Total Points	Time	Audience
				1	2	3	4	5			
99	22-Aug	RUS-SCG	3-0	20-20	26-24	20-18			71-62	1:17	1'401
102	24-Aug	FRA-RUS	2-3	22-20	20-21	22-20	20-21	10-10	100-107	2:09	1'000

Pool Play F

No	Date	Teams	Set	Result per set (points)					Total Points	Time	Audience
				1	2	3	4	5			
97	22-Aug	BRA-BUL	1-3	17-20	22-20	21-20			71-70	1:21	700
100	24-Aug	ITA-BRA	1-3	14-20	20-17	19-20	21-20		89-92	1:27	1'342

مرفق رقم (٢)

استمارة تقييم مستوى الفعالية للمهارات قيد البحث



استمارة تقييم مستوي الفعالية للمهارات قيد البحث

النقاط	١ - الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب
صفر	إرسال خاطئ
١	إرسال نتج عن استقبالة كرة عالية في مكان المعد
٢	إرسال نتج عن استقبالة كرة منخفضة في مكان المعد
٣	إرسال نتج عن استقبالة كرة منخفضة بعيدا عن مكان المعد
٤	إرسال نتج عن استقبالة كرة عالية بعيدا عن مكان المعد
٥	إرسال يعطي كرة حرة للفريق المرسل
٦	إرسال يحرز نقطة مباشرة نتيجة استقبال إرسال خاطئ
٧	إرسال يحرز نقطة مباشرة (ACE)
النقاط	٢ - الضرب الهجومي
صفر	ضرب هجومي خاطئ
١	ضرب هجومي يوفر ثلاث لاعبين
٢	ضرب هجومي يوفر لاعبين فقط
٣	ضرب هجومي يوفر لاعب واحد فقط
٤	ضرب هجومي يوفر كرة حرة للفريق القائم بالهجوم
٥	ضرب هجومي يحرز نقطة مباشرة
النقاط	٣ - حائط الصد
صفر	حائط صد خاطئ
١	حائط صد ترتد منه الكرة ويمكن إعدادها للمهاجم مرة أخرى
٢	حائط صد يخلق كرة حرة للفريق القائم بالصد
٣	حائط صد يعيد الكرة لملاعب المنافس ويخلق كرة حرة للفريق القائم بالصد
٤	حائط صد يعيد الكرة لملاعب المنافس ويحرز نقطة نتيجة خطأ في الدفاع
٥	حائط صد يحرز نقطة مباشرة

مرفق رقم (٣)

استمارة تحليل أزمنة مراحل أداء مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع
الوثب

مرفق رقم (٤)

استمارة تحليل أزمنة مراحل أداء مهارة الضرب الهجومي وحائط الصد

استمارة تحليل أزيمة مرحلة أداء مهارة الضرب الهجومي وحائط الصد للعبة الأساسية قيد البحث

الفريق الفائز :

النتيجة :

مباراة :

فريق	النتيجة الشوط	مقدرات الأعداد			مركز الضرب الهجومي		زمن الارتقاء والهبوط	نوع الضرب الهجومي			نوع حائط الصد		فعالية الضرب الهجومي		مركز حائط الصد		فعالية حائط الصد	
		مكانة	نوعه	زمن الإعداد	المنطقة الأمامية	المنطقة الخلفية		زمن الاقتراب	فردى	ثانئى	ثلاثئى	زمن الارتقاء	زمن الاقتراب	زمن الارتقاء	زمن الاقتراب	زمن الارتقاء	زمن الاقتراب	
الفريق الثاني	٥				٢	٣												
	٤				٤	١												
	٣				٥	١												
	٢				١	١												
	١				٦	١												
الفريق الأول	٥																	
	٤																	
	٣																	
	٢																	
	١																	
مجموع الثاني	٥																	
	٤																	
	٣																	
	٢																	
	١																	
مجموع الأول	٥																	
	٤																	
	٣																	
	٢																	
	١																	

مرفق رقم (٥)

الجدول التحليلية الإحصائية لبطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمان الاستعداد ووفقا لمنطقة أداء الإرسال

٢٤	المجموع الكلي	مع منطقة الإرسال ٢	مع منطقة الإرسال ٢	مع منطقة الإرسال ١		زمن الاستعداد للإرسال ث ٨ =
*١٨,٥٧	٨٨	٢٩	١٣	٤٦	٠,٠١ : ١,٠٠	
*٩٠,٧٨	١٦٤	٣٠	٢٢	١١٢	١,٠١ : ٢,٠٠	
*٤٨,٥٧	١٥٢	٤٨	١٧	٨٧	٢,٠١ : ٣,٠٠	
*١١٦,٠٤	٢٢٧	٤٢	٣٣	١٥٢	٣,٠١ : ٤,٠٠	
*٣٥٦,١٨	٣٢٦	٣٧	٢٠	٢٦٩	٤,٠١ : ٥,٠٠	
*٣٥٥,١٧	٣٢٦	٣٨	٢١	٢٧٥	٥,٠١ : ٦,٠٠	
*٢٢٨,٣٨	٣٤٥	٥٧	٤١	٢٤٧	٦,٠١ : ٧,٠٠	
*١٢٤,٦٦	١٤٦	٢٢	١٢	١١٢	٧,٠١ : ٨,٠٠	

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء ووفقا لمنطقة أداء الإرسال

٢٤	المجموع الكلي	مع منطقة الإرسال ٢	مع منطقة الإرسال ٢	مع منطقة الإرسال ١	
*١٤٧٧٤,٨٥	٢٦	١٢٤	٤٩	٣٤٥	٥١ : ٧٥
*١٦٠٩٦,٢٨	٢٥	١٢٦	٤٧	٣٥٣	٧٦ : ١
*٢١٥٦٣,٥٤	٢٦	١١٤	٦٦	٤٢٤	١,٠١ : ١,٢٥
*٢٦١٩٦,٧٩	٣٤	١٥٠	٧٠	٥٣٥	١,٢٦ : ١,٥٠
*٨٥٩,٧٦	١٧	١٣	٩	٧٥	٠,١ : ٢٥
*٥١٨٥٩,٢٥	٢٤	١٨٨	٧٢	٦٥١	٢٦ : ٥٠
١٩٠٨٠,٨٥	٢٦	١٤٥	٧٥	٣٨٦	٥١ : ٧٥
١٦٣٥٤,١٧	٣٦	١٥٢	٤٥	٤٣١	٧٦ : ١

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمان الاستعداد ووفقا لأشواط المباراة

٢٤	الأشواط						الأزمنة	زمن الاستعداد للإرسال ث ٨ =
	مج الكلي	م	م	م	م	م		
*٢٦,٤٩	١٣٤	٦	١٢	٣٠	٢١	٢٣	٠,٠١ : ١,٠٠	
*٤٢,٨٣	١٦٤	٩	٢٣	٣١	٥٨	٤٣	١,٠١ : ٢,٠٠	
*٢٢,٠١	١٥٢	١٠	٢٥	٣٨	٣٩	٤٠	٢,٠١ : ٣,٠٠	
*٧٥,٨٧	٢٣٨	١٣	١٧	٧٥	٦٤	٦٩	٣,٠١ : ٤,٠٠	
*٨٩,٥٣	٣٥٦	٢١	٣٨	٨٣	١٠٢	١١٢	٤,٠١ : ٥,٠٠	
*١٨,٥٠	٣٢٦	٥١	١٢٤	٣٣	٢١	٢٧٥	٥,٠١ : ٦,٠٠	
*٧٥,٣٢	٣٤٣	٢١	٤٤	١٠٧	٩٦	٧٧	٦,٠١ : ٧,٠٠	
*٣٧,٣٦	١٤٦	٦	٢٨	٤٥	٤٥	٢٢	٧,٠١ : ٨,٠٠	
*٢٥٧,٤٧	١٤٢٨	٨٥	٢٠٤	٣٧٢	٣٨٤	٣٨٣	مجموع	
	*٢٣٠٣,٧١	*٢١٨,٨٨	*٤٥٠,١٢	*٥٤٤,٠٤	*٦١٤,٥٦	*٦٠٦,١٤	٢٤	

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمان كل من الاقتراب والارتقاء
والكرة المرسله ووفقا لاشواط المباراة

٢١٤	الاشواط						
	مج الكلي	م	م	م	م	م	
*١١٧,٤٦	٥٢٩	٣٤	٥٩	١٣١	١٥٩	١٤٦	٥١. : ٧٥.
*٣٨,٠٨	٦.٦	١٢٦	٦٣	١٤٥	١٢٦	١٤٦	٧٦. : ١
*٨٩,٩٦	٦.٤	٤١	١٢٠	١١٨	١٨٥	١٤٠	١,٠١ : ١,٢٥
	٢٣٥٠	٢٣٧	٣١٢	٥٩٣	٦٢٥	٥٨٣	المجموع
	٧,٨١	*١٠٠,٧٠	*٣٠,٩٥	*٢٥,٦٢	*١١,٢٠	٠,٤٢	٢١٤
*١٨,٠٠	٩٧	٦	٢٩	٢٠	٢٧	١٥	٠١. : ٢٥.
*١٨٥,٠٢	٩٤٢	٥٢	١٤٦	٢٩٣	٢٤٥	٢٠٦	٢٦. : ٥٠.
*١٠٥,٣٠	٥٩٢	٣٩	٨٥	١٤٢	١٤٧	١٧٩	٥١. : ٧٥.
	٢٢٥٩	١٤٢	٣١٦	٥٩٣	٦٢٥	٥٨٣	المجموع
	*٦٤٧,٨١	*٣٥,٠٧	*٩٥,٦٢	*٢٥٣,٢٥	*١٧٣,٧١	*١٥٩,٣١	٢١٤
*١٦٩,٧٦	٤٢٥	١٢	٣١	١٠٥	١٤٤	١٣٣	٥١. : ٧٥.
*٩٩,٨٠							
*١٠١,٩٢	٦٩٢	٤٤	١١٧	١٧٣	١٩٠	١٦٨	١,٠١ : ١,٢٥
*٧٣,٦٠	٤٣٠	٢٩	٦٦	١٣٢	١٠٨	٩٥	١,٢٦ : ١,٥٠
	٢٢٥٩	١٤٢	٣١٦	٥٩٣	٦٢٥	٥٨٣	المجموع
	*١٣٣,٨٠	*٣١,٨٠	*٥٦,٢٨	*٢٦,٦٨	*٢٧,٧٣	*٢٣,٨٦	٢١٤

فعالية أداء الإرسال الأمامي من اعلي بالوثب طبقا لزمان الكرة المرسله ووفقا لمنطقة أداء الإرسال

٢١٤	المجموع الكلي	مع منطقة الإرسال ٣	مع منطقة الإرسال ٢	مع منطقة الإرسال ١	
*٢٢١,٧٩	٤٢٥	٩٨	٤٤	٢٨٣	٥١. : ٧٥.
*٣٦٠,٣٦	٦٩٢	١٦٢	٧٠	٤٦٠	١,٠١ : ١,٢٥
*١٥٦,٨٤	٤٢٥	١١١	٥٥	٢٥٩	١,٢٦ : ١,٥٠

الأداء الخططي للإرسال علي لاعب

٢١٤	المجموع الكلي	مع منطقة الإرسال ٣	مع منطقة الإرسال ٢	مع منطقة الإرسال ١	
*٣٧,٢٣	١٢٤	٣٤	١٨	٧٢	سريع
*٨٣,٢٣	١٤١	٣١	١٣	٩٧	خارج التشكيل
*١٩٥,٤٤	٣٥١	٨٦	٢٩	٢٣٦	مكان خالي
*١٢٨,١١	١٦٠	٣٤	٧	١١٩	اتحة حركة المعد
*٥٠,٤٤	١٠٤	٢٨	٩	٦٧	النديل
*١٧٨,١٩	٤١٣	٩٧	٥٣	٢٦٣	بين لاعبين
*٧٩,٠٠	١٦٢	٤٢	١٥	١٠٥	الموخطا أحيرا

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ٢ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء وفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		
٠	٠	٠	٠	٠,٢٦:	٠,٥٠
*٣٤٩,١٤	٤٨٢	٤٤	٤٣٨	٠,٥١:	٠,٧٥
*١٢١,٤٢	٢٠٣	٢٣	١٨٠	٠,٧٦:	١,٠
*٢٢٦,٧٧	٣٧٦	٤٢	٣٣٤	١,٠١:	١,٢٥
*١٤	١٤	٠	١٤	٠,٥١:	٠,٧٥
*٢١٢,٨٨	٤٢٢	٤٤	٣٧٨	٠,٥١:	٠,٧٥
*٧٥,٢٧	١٢٥	١٤	١١١	١,٠١:	١,٢٥

زمن الاداء الهجومي

زمن الاقتراب
زمن الارتقاء

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ٣ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء وفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		
*٥٢,١٦	٨١	٨	٧٣	٠,٢٦:	٠,٥٠
*١١٦,٤٩	١٧٨	١٧	١٦١	٠,٥١:	٠,٧٥
*٤٣,٩٢	١٣٥	٢٩	١٠٦	٠,٧٦:	١,٠
*٢٤٢,٨٨	٤٢٢	٤٤	٣٧٨	١,٠١:	١,٢٥
*٦٨,٦١	١٧٠	٣١	١٣٩	٠,٥١:	٠,٧٥
*١٥٢,٤٤	٢٥٢	٢٨	٢٢٤	٠,٧٥:	١,٠
*٢٢٦,٧٧	٣٧٦	٤٢	٣٣٤	١,٠١:	١,٢٥

زمن الاداء الهجومي

زمن الاقتراب
زمن الارتقاء

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ٤ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء وفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		
٠	٠	٠	٠	٠,٢٦:	٠,٥٠
*٣٥٥,٣٩	٥٣٠	٤٨	٤٨٢	٠,٥١:	٠,٧٥
*٨٢٥,٦٩	١٢٣٣	١١٢	١١٢١	١,٠١:	١,٢٥
*٣٧١,٠٨	٥٥٣	٥٠	٥٠٣	٠,٥١:	٠,٧٥
*١٠٥١,٤٤	١٥٦٦	١٤٤	١٤٢٢	٠,٧٥:	١,٠
*٦٢٤,٣٥	٩٣٠	٨٤	٨٤٦	١,٠١:	١,٢٥

زمن الاقتراب

زمن الارتقاء

زمن الاداء الهجومي

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ١ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء وفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		
٠	٠	٠	٠	٠,٢٦:	٠,٥٠
*٧٥,٠٠	٧٥	٠	٧٥	٠,٥١:	٠,٧٥
*٨٠,٠٠	٨٠	٠	٨٠	٠,٧٦:	١,٠
*١٢٦,٠٠	١٢٦	٠	١٢٦	١,٠١:	١,٢٥
*٧٦,٠٠	٧٦	٠	٧٦	٠,٥١:	٠,٧٥
*٦٥,٠٠	٦٥	٠	٦٥	٠,٧٥:	١,٠
*١١٦,٠٠	١١٦	٠	١١٦	١,٠١:	١,٢٥

زمن الاقتراب

زمن الارتقاء

زمن الاداء الهجومي

فعالية اداء الضرب الهجومى من مركز ٥ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		زمن الاقتراب	زمن الاداء الهجومى
٠	٠	٠	٠	٠,٢٦ : ٠,٥٠	زمن الاقتراب	
*١٥,٠٠	١٠	٠	١٠	٠,٥١ : ٠,٧٥		
*٢٧,٠٠	٢٧	٠	٢٧	١,٠١ : ١,٢٥		
*٢٩,٠٠	٢٩	٠	٢٩	٠,٥١ : ٠,٧٥		
٠	٠	٠	٠	٠,٧٥ : ١,٠١	زمن الارتقاء	
*١٤,٠٠	١٤	٠	١٤	١,٠١ : ١,٢٥		

فعالية اداء الضرب الهجومى من مركز ٦ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		زمن الاقتراب	زمن الاداء الهجومى
*٢٨,٦٩	٧٧	١٥	٦٢	٠,٢٦ : ٠,٥٠	زمن الاقتراب	
*٢٣,٢٤	٩١	١٨	٧٣	٠,٥١ : ٠,٧٥		
*٩,٠٠	٢٥	٥	٢٠	١,٠١ : ١,٢٥		
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥		
٠,٨٢	٤٤	٢٥	١٩	٠,٧٥ : ١,٠١	زمن الارتقاء	
*٧,٠٠	٧	٧	٠	١,٠١ : ١,٢٥		

فعالية اداء انواع حائط الصد من مركز ٢ ضد الهجوم من مركز ٤ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		زمن الاقتراب	زمن الاداء
٠	٠٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن الارتقاء	حائط صد فردي
٠	٠٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠		
*٣٩٤,٢٨	٦٠٤	٥٨	٥٤٦	٧٦ : ١	زمن الارتقاء	حائط صد زوجي
*٤٣٤,٢٧	٦٨٩	٧١	٦١٨	٠,٥١ : ٠,٧٥		
٠	٠٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠١	زمن الاقتراب	
٠	٠٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥		
٠	٠٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
٠	٠٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠١		
٠	٠٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥		زمن حائط الصد

فعالية اداء انواع حائط الصد من مركز ٣ ضد الهجوم من مركز ٣ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب		زمن الاقتراب	زمن الاداء
*٤٧,١٠	٧٩	٩	٧٠	١,٢٦ : ١,٥٠	زمن الارتقاء	حائط صد فردي
*٢٤,٨٠	٢٥	٥	٢٠	٧٦ : ١		
*٩,٠٠	٢٥	٥	٢٠	٧٦ : ١	زمن الارتقاء	حائط صد زوجي
*١٥,١٣	٣٢	٥	٢٧	٠,٧٦ : ١,٠١		
*٧,٣٦	١١	١	١٠	٠,٧٦ : ١,٠١	زمن الاقتراب	
٤,٠٠	٤	٠	٤	٠,٥١ : ٠,٧٥		
*٤,٥٠	٨	١	٧	٠,٧٦ : ١,٠١	زمن الارتقاء	حائط صد ثلاثي
١٠,٠٠	١٠	١٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥		

فعالية أداء أنواع حائط الصد من مركز ٢ ضد الهجوم من مركز ٤ طبقاً لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقاً لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب			
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن	حائط صد فردي
٠	٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠	الارتقاء	
١	٦٠٤	٥٨	٥٤٦	٧٦ : ١	زمن	حائط صد زوجي
*٣٩٤,٢٨	٦٠٤	٥٨	٥٤٦	٧٦ : ١	الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن	حائط صد زوجي
*٤٣٤,٢٧	٦٨٩	٧١	٦١٨	٠,٥١ : ٠,٧٥	الارتقاء	
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن	حائط صد فردي
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن	حائط صد فردي
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	الارتقاء	
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن	حائط صد ثلاثي
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	الارتقاء	

فعالية أداء أنواع حائط الصد من مركز ٢ ضد الهجوم من مركز ١ طبقاً لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقاً لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب			
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن	حائط صد فردي
٠	٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠	الارتقاء	
١	٢٩	٠	٢٩	٧٦ : ١	زمن	حائط صد زوجي
*٢٩,٠٠	٢٩	٠	٢٩	٧٦ : ١	الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن	حائط صد زوجي
*٢٧,٠٠	٢٧	٠	٢٧	٠,٧٦ : ١,٠٠	الارتقاء	
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن	حائط صد فردي
*٢٣,٠٠	٢٣	٠	٢٣	٠,٥١ : ٠,٧٥	الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن	حائط صد فردي
*٢٧,٠٠	٢٧	٠	٢٧	٠,٧٦ : ١,٠٠	الارتقاء	
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن	حائط صد ثلاثي
*٦٨,٠٠	٦٨	٠	٦٨	١,٠١ : ١,٢٥	الارتقاء	

فعالية أداء أنواع حائط الصد من مركز ٤ ضد الهجوم من مركز ٥ طبقاً لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقاً لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

رقم	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب			
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن	حائط صد فردي
٠	٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠	الارتقاء	
١	١٤	٠	١٤	٧٦ : ١	زمن	حائط صد زوجي
*١٤,٠٠	١٤	٠	١٤	٧٦ : ١	الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن	حائط صد زوجي
*٨,٠٠	٨	٠	٨	٠,٧٦ : ١,٠٠	الارتقاء	
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	زمن	حائط صد فردي
*١٠,٠٠	١٠	٠	١٠	١,٠١ : ١,٢٥	الاقتراب	
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥	زمن	حائط صد فردي
*٨,٠٠	٨	٠	٨	٠,٥١ : ٠,٧٥	الارتقاء	
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠	زمن	حائط صد ثلاثي
*١٤,٠٠	١٤	٠	١٤	٠,٧٦ : ١,٠٠	الارتقاء	

فعالية اداء انواع حائط الصد من مركز ٣ ضد الهجوم من مركز ٦ طبقا لزمان الاقتراب والارتقاء والهبوط ووفقا لمكان الاعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

٢١٤	مجموع الكلي	مجموع البعيد	مجموع القريب				
٠	٠	٠	٠	١,٠١ : ١,٢٥	حائط صد فردي	الارتقاء	زمن
٠	٠	٠	٠	١,٢٦ : ١,٥٠			
*٢٢,٠٠	٢٢	٠	٢٢	٠,٥١ : ٠,٧٥	حائط صد زوجي	الارتقاء	زمن
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥			
*١٣,٠٠	١٣	٠	١٣	٠,٥١ : ٠,٧٥	حائط صد زوجي	الارتقاء	زمن
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥			
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥	حائط صد زوجي	الارتقاء	زمن
٠	٠	٠	٠	٠,٥١ : ٠,٧٥			
*٨٧,١٢	٢٠٠	٣٤	١٦٦	١,٠١ : ١,٢٥	حائط صد ثلاثي	الارتقاء	زمن
*٥٧,٧٨	١٣١	٢٢	١٠٩	٠,٥١ : ٠,٧٥			
*٥٠,٦٨	١١١	١٨	٩٣	٠,٧٦ : ١,٠٠	حائط صد ثلاثي	الارتقاء	زمن
٠	٠	٠	٠	٠,٧٦ : ١,٠٠			

مرفق رقم (٦)

أسماء السادة المساعدين

أسماء السادة المساعدين في الإجراء التحليلي لبطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦

م	الاسم	العمل
١	أ.م.د/ عبد العاطي عبد الفتاح السيد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٢	محمد أحمد شعبان	مدرب بنادي جزيرة الورد بالمنصورة
٣	عماد نصر الدين أحمد	المدرّب العام للكرة الطائرة بنادي الشمس

أسماء السادة المساعدين في تنفيذ البرنامج التدريبي

م	الاسم	العمل
١	عماد نصر الدين أحمد	المدرّب العام للكرة الطائرة بنادي الشمس
٢	عصام فوزي محمود	مدرب فريق تحت ١٩ سنة بنادي الشمس

مرفق رقم (٧)

أسماء السادة الخبراء المشاركين في استطلاع الرأي

أسماء السادة الخبراء المساهمين بأرائهم في استمارة استطلاع الرأي حول تحديد المكونات البدنية الخاصة بمراحل أداء كل من الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب ، الضرب الهجوم ، حائط الصد

م	الاسم	العمل	مزاولة التدريب
١	إبراهيم فخر الدين	المدير الفني لمنتخب مصر بسيدني ٢٠٠٠ - المدير الفني لنادي الصيد	قومي
٢	أحمد زكريا	المدير الفني لمنتخب مصر ببكين ٢٠٠٨	قومي
٣	أ.د / الهام عبد الرحمن	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية	أستاذ جامعي
٤	أ.د / أيلين وديع فرج	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية	أستاذ جامعي
٥	أ.د / حمدي عبد المنعم أحمد	مراكز التدريب القومية للناشئين	قومي
٦	أ.د/ زكى محمد حسن	أستاذ الكرة الطائرة بقسم تدريب الألعاب الجماعية بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية	أستاذ جامعي
٧	أ.د / سمير لطفي	المدير الفني لنادي الشرقية للدخان	قومي
٨	د . فؤاد عبد السلام	الجيش المصري	قومي
٩	عادل محمد علي	الزمالك ١٩ سنة - المدير الفني لنادي الجزيرة	قومي
١٠	محمد اللقاني	مدرب عام نادي الجزيرة	قومي

مرفق رقم (٨)

استبيان استطلاع رأي السادة الخبراء



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

**إستمارة استطلاع آراء الخبراء حول المكونات البدنية لبعض المهارات الفنية للاعبي
الكرة الطائرة والإختبارات البدنية المناسبة لها وفقا للمرحلة السنية (١٩ سنة).**

موضوع البحث:

" تأثير برنامج تدريبي علي تنمية بعض المكونات البدنية و المهارة الفنية للاعبي الكرة
الطائرة "

الدرجة العلمية :

" الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية "

"إعداد الباحث "

أسامه عبد الخالق محمد بدوي

مدرب الامتياز والجودة بإدارة غرب المنصورة التعليمية

تحية طيبة وبعد...،

يقوم الباحث / **أسامة عبد الخالق محمد بلوي** . بإجراء بحثاً بعنوان :-

" تأثير برنامج تدريبي علي تنمية بعض المكونات البدنية و المهارات الفنية للاعبي الكرة الطائرة "

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.

الهدف من الاستمارة:-

تحديد المكونات البدنية الخاصة بكل من مهارة الارسال الامامي من اعلي مع الوثب ، الضرب الهجومي ، حائط الصد في الكرة الطائرة وتحديد الإختبارات البدنية المناسبة لها وفقاً لمراحل الأداء للمرحلة السنية (١٩ سنة) .

ونحيط سيادتكم علماً بالآتي :-

- ١- عينة البحث التحليلية هي مباريات الادوار النهائية وعددها (١٣) مباراة من بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م .
- ٢- يرجى تحديد المكونات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة والمناسبة للمرحلة السنية(١٩) سنة والذي سوف يتم تصميم البرنامج التدريبي لها ووضع علامة (✓) أمامها بالجدول رقم (١) وذلك لكل مهارة علي حدة .
- ٣- يرجى تحديد اختبار واحد مناسب لكل مكون من المكونات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة التي تم اختيارها والمناسبة للمرحلة السنية (١٩) سنة والذي سوف يتم تصميم البرنامج التدريبي لها ووضع علامة (✓) أمام الاختبار بالجدول رقم (١) .
- ٤- يرجى إضافة أي ملاحظات ترونها وإضافتها بالملاحظات في نهاية كل جدول .

ولسيادتكم جزيل الشكر ... ،

بيانات خاصة بالخبير :-

سنوات الخبرة في مجال :

أ-التدريس:

ب-التدريب:

الدرجة العلمية وتاريخه

الاسم :

الوظيفة :

التخصص :

الكلية :

جدول رقم (١)

اختيار أنسب المكونات البدنية لمهارة الإرسال الساحق مع الوثب واختباراتها وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	الأهمية النسبية	الاختبارات	الأهمية النسبية
		السرعة الحركية		تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	
				نيلسون للإستجابة الحركية	
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	
١	الاقتراب	الرشاقة		العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الاتجاه	
				الجري المكوكي ١٠ م	
				اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
		المرونة		ثني الجذع أماما من الوقوف	
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
				رفع الكتفين من الانبطاح	
		قوة متفجرة		الوثب من الجري للهجوم	
				الوثب العمودي	
				الوثب ثلاث وثبات متتالية	
٢	الارتقاء	المرونة		ثني الجذع أماما من الوقوف	
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
				رفع الكتفين من الانبطاح	
		تحمل القوة		الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	
				انبطاح مائل ثني الذراعين	
				الشد لأعلى على العقلة	
		القوة المميزة بالسرعة		الوثب من الجري للهجوم	
				الوثب العمودي	
				رمي كرة السلة	
	إرسال الكرة	الرشاقة		الوثب ثلاث وثبات متتالية	
				الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
				الخطو الجانب ٢٠ ث	
		الدقة		الجري المكوكي ١٠ م	
				اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
				إرسال الكرة إلي مركز محدد	
		المرونة		إرسال الكرة إلي أهداف صغيرة	
				ثني الجذع أماما من الوقوف	
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
				رفع الكتفين من الانبطاح	

تابع جدول رقم (١)

اختيار أنسب المكونات البدنية لمهارة الهجوم واختباراتها المناسبة وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	الأهمية النسبية	الاختبارات	الأهمية النسبية	
١	الاقتراب	الرشاقة		نيلسون للإستجابة الحركية		
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين		
				تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث		
	الارتقاء	المرونة		العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الاتجاه		
				الجري المكوكي ١٠ م		
				اختبار الجري متعدد الاتجاهات		
٢	الارتقاء	المرونة		ثني الجذع أماما من الوقوف		
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح		
				رفع الكتفين من الانبطاح		
	ضرب الكرة	الرشاقة			الوثب من الجري للهجوم	
					الوثب العمودي	
					الوثب ثلاث وثبات متتالية	
٣	ضرب الكرة	الرشاقة		ثني الجذع أماما من الوقوف		
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح		
				رفع الكتفين من الانبطاح		
	ضرب الكرة	الدقة			الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	
					الوثب ثلاث وثبات متتالية	
					الوثب العمودي المتكرر	
٣	ضرب الكرة	المرونة		الجلوس من الرقود من ثني الركبتين		
				انبطاح مائل ثني و مد الذراعين		
				رمي كرة السلة		
	ضرب الكرة	المرونة			الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
					المسطرة للسرعة الحركية للذراعين	
					اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
ضرب الكرة	المرونة			ضرب الكرة إلى مركز محدد		
				ضرب الكرة إلى أهداف صغيرة		
				ثني الجذع أماما من الوقوف		
ضرب الكرة	المرونة			ثني الجذع خلفا من الانبطاح		
				رفع الكتفين من الانبطاح		

تابع جدول رقم (١)

اختيار أنسب المكونات البدنية لمهارة حائط الصد واختباراتها المناسبة وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	الأهمية النسبية	الاختبارات	الأهمية النسبية		
١	الاقتراب	سرعة رد الفعل		نيلسون للإستجابة الحركية			
				المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع			
				المسطرة للسرعة الحركية للذراعين			
		السرعة الحركية				تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	
						المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	
						تكرار حركة الرجل الأفقية (التقريب والبعيد) على لوح حرف ل من الجلوس	
						الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
		الرشاقة				الجري المكوكي ١٠ م	
						اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
		٢	الارتقاء والتصدي للكرة	قوة مميزة بالسرعة		الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	
انبطاح مائل ثني الذراعين							
الوثب العمودي							
الوثب ثلاث وثبات متتالية							
المرونة						ثني الجذع أماما من الوقوف	
						ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
						رفع الكتفين من الانبطاح	
الرشاقة						الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
						الجري المكوكي ١٠ م	
						اختبار الجري متعدد الاتجاهات	
						تمرير كرة السلة على الحائط لمدة ٣٠ ث	
						تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث	
						تمرير كرة السلة على الأرض لمدة ٣٠ ث	
التوافق						رمى واستقبال الكرات على الحائط	

مرفق رقم (٩)

نسب اختيار المكونات البدنية واختباراتها للسادة الخبراء

اختيار المكونات البدنية الخاصة لمهارة الإرسال الأمامي من اعلي مع الوثب واختباراتها وفقا لمراحل

الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	اختيار المكون	الاختبارات	الأهمية النسبية	
١	الاقتراب	السرعة الحركية	√	تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	٪٢٠	
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	٪٨٠	
	الاقتراب	الرشاقة	√	العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الاتجاه	٪٢٠	
				الجري المكوكي ١٠ م	٪٨٠	
				اختبار الجري متعدد الاتجاهات	٪٨٠	
الاقتراب	المرونة	√	ثني الجذع أماما من الوقوف	٪١٠٠		
			ثني الجذع خلفا من الانبطاح			
			رفع الكتفين من الانبطاح			
٢	الارتقاء	قوة متفجرة	√	الوثب من الجري للهجوم	٪٩٠	
				الوثب العمودي	٪١٠	
				الوثب ثلاث وثبات متتالية		
	الارتقاء	المرونة	√	ثني الجذع أماما من الوقوف	٪٨٠	
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٪١٠	
رفع الكتفين من الانبطاح				٪١٠		
الارتقاء	تحمل القوة		الجلوس من الرقود من ثني الركبتين			
			انبطاح مائل ثني الذراعين			
			الشد لأعلى على العقلة			
٣	إرسال الكرة	القوة المميزة بالسرعة	√	الوثب من الجري للهجوم		
				الوثب العمودي		
				رمي كرة طيبة ٣ ك	٪١٠٠	
		الارتقاء	الرشاقة		الوثب ثلاث وثبات متتالية	
					الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
الخطو الجانب ٢٠ ث						
الارتقاء	الدقة	√	الجري المكوكي ١٠ م			
			اختبار الجري متعدد الاتجاهات			
			إرسال الكرة إلى مركز محدد	٪٢٠		
الارتقاء	المرونة	√	إرسال الكرة إلى أهداف صغيرة	٪٨٠		
			ثني الجذع أماما من الوقوف	٪١٠		
			ثني الجذع خلفا من الانبطاح			
الارتقاء	المرونة	√	رفع الكتفين من الانبطاح	٪٩٠		

اختيار المكونات البدنية الخاصة لمهارة الهجوم واختباراتها المناسبة وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	اختيار المكون	الاختبارات	الأهمية النسبية	
١	الاقتراب	السرعة الحركية للرجلين	✓	تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	٢٠%	
				نيلسون للاستجابة الحركية	٨٠%	
		الرشاقة	✓	تكرار حركة الرجل الإقفية (التقريب والبعيد) على لوح حرف L من الجلوس	٣٠%	
				العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الاتجاه		
				الجري المكوكي ١٠ م		
	المرونة	✓	اختبار الجري متعدد الاتجاهات	٧٠%		
			ثني الجذع أماما من الوقوف	٩٠%		
			ثني الجذع خلفا من الانبطاح	١٠%		
	٢	الارتقاء	قوة متفجرة للرجلين	✓	رفع الكتفين من الانبطاح	٨٠%
					الوثب من الجري للهجوم	٨٠%
المرونة			✓	الوثب العمودي	١٠%	
				الوثب ثلاث وثبات متتالية	١٠%	
				ثني الجذع أماما من الوقوف	٨٠%	
تحمل القوة		✓	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٢٠%		
			رفع الكتفين من الانبطاح			
			الجلوس من الرقود من ثني الركبتين			
٣		ضرب الكرة	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	✓	الوثب ثلاث وثبات متتالية	١٠٠%
					الوثب العمودي المتكرر	
	الرشاقة		✓	الجلوس من الرقود من ثني الركبتين		
				انبطاح مائل ثني و مد الذراعين	٢٠%	
				رمي كرة طبية ٣ ك	٨٠%	
	الدقة	✓	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	٩٠%		
			المسطرة للسرعة الحركية للذراعين	١٠%		
			اختبار الجري متعدد الاتجاهات			
	المرونة	✓	ضرب الكرة إلى مركز محدد	٧٠%		
			ضرب الكرة إلى أهداف صغيرة	٣٠%		
ثني الجذع أماما من الوقوف						
			✓	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٢٠%	
			✓	رفع الكتفين من الانبطاح	٨٠%	

اختيار المكونات البدنية الخاصة لمهارة حائط الصد واختباراتها المناسبة وفقا لمراحل الأداء

م	مراحل الأداء	المكونات البدنية	اختيار المكون	الاختبارات	الأهمية النسبية
١	الاقتراب	سرعة رد الفعل	√	نيلسون للإستجابة الحركية	١٠٠%
				المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع	
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	
		السرعة الحركية	√	تكرار لمس لوح مبطن بالقدم ١٥ ث	٪١٠
				المسطرة للسرعة الحركية للرجلين	٪١٠
				نيلسون للإستجابة الحركية	٪٨٠
		الرشاقة	√	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
				الجري المكوكي ١٠ م	
				اختبار الجري متعدد الاتجاهات	٪١٠٠
		٢	الارتقاء والتصدي للكرة	قوة مميزة بالسرعة	√
انبطاح مائل ثني الذراعين					
الوثب العمودي	٪٧٠				
المرونة	√			الوثب ثلاث وثبات متتالية	٪٣٠
				ثني الجذع أماما من الوقوف	٪٧٠
				ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٪٣٠
الرشاقة	√			رفع الكتفين من الانبطاح	
				الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	٪٢٠
				الجري المكوكي ١٠ م	٪١٠
التوافق	√			سرعة رد فعل للذراعين	اختبار الجري متعدد الاتجاهات
		تمرير كرة السلة على الحائط لمدة ٣٠ ث			
		تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث	٪٧٠		
		رمى واستقبال الكرات على الحائط	٪٣٠		
			√	المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع	٪١٠٠
			√	تكرار لمس لوح مبطن بالذراعين ١٠ ث	

وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠٪ كحد ادني في اختيار انسب مكون بدني .

المكونات البدنية الخاصة للمهارات الفنية قيد البحث واختباراتها تطابقت الأهمية
النسبة لها مع ٧٠٪

م	المكونات البدنية	الاختبارات
١	السرعة الحركية	نيلسون للإستجابة الحركية الانتقائية
٢	سرعة رد الفعل	المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع
٣	القوة المميزة بالسرعة	رمي كرة طبية ٣ ك
٤	الرشاقة	اختبار الجري متعدد الاتجاهات الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث
٥	تحمل القوة	الوثب العمودي المتكرر
٦	قوة متفجرة	الوثب من الجري للهجوم
٧	المرونة	ثني الجذع أماما من الوقوف رفع الكتفين من الانبطاح
٨	الدقة	ضرب الكرة إلي مركز محدد علي هدف صغير إرسال الكرة إلي أهداف صغيرة
٩	التوافق	تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث

مرفق رقم (١٠)

الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية التي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء

- اختبار رقم (١) :
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة علي الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير
- الأدوات : - منطقة بطول ٢٠ م وبعرض ٢ م - ساعة إيقاف - شريط قياس .
- الإجراءات : تخطط المنطقة بثلاثة خطوط المسافة بينهم ٦,٤٠ م وطول ١ م .
- وصف الأداء : - يقف اللاعب عند احدي نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين قدميه ومحني بجسمه للأمام قليلا .
- يقوم المحكم بتحريك ذراعه لأعلي ولاتجاه اليمين أو اليسار ممسك بالساعة ليقوم بتشغيلها في نفس الوقت .
- يستجيب اللاعب للإشارة ويجري بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد والذي يبعد عن خط المنتصف ٦,٤٠ م .
- يعطي اللاعب ١٠ محاولات موزعة علي ٥ محاولات لكل اتجاه
- يتم استمرار الزمن إذا اخطأ اللاعب في الاتجاه ويسمح بتصحيحه.
- شروط الاختبار : - عدم معرفة اللاعب لعدد المحاولات العشوائية .
- يعطي للاعب محاولات تجريبية خارج القياس .
- يحسب الزمن لكل محاولة لأقرب عشر / الثانية .
- حساب الدرجات : - تحسب الدرجة عن طريق متوسط المحاولات العشر .

المسطرة لقياس سرعة رد الفعل للذراعين

اختبار رقم (٢) :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة رد الفعل للاعب

الأدوات : مسطرة مرقمة.

مواصفات الأداء : يقف اللاعب أمام المحكم الذي بيده المسطرة وعند سماع إشارة

البدء يقوم اللاعب بمحاولة لمس المسطرة باليدين معاً قبل أن

يسحبها المحكم للخلف بعد سماع الإشارة.

الشروط : لكل لاعب ثلاث محاولات يتم احتساب أقل مسافة له.

دفع كرة طبية بالذراع اليميني ٣ ك :

اختبار رقم (٣) :

قياس قوة الرمي بيد واحدة

الغرض من الاختبار :

كرة طبية زنة ٣ ك - شريط قياس - ملعب كرة طائرة

الأدوات :

يقف المختبر خلف خط الرمي ، ثم يقوم برمي الكرة باستخدام الذراع

مواصفات الأداء :

ال مميزة لأبعد مسافة ممكنة . تقاس المسافة من خط الرمي حتي مكان

سقوط الكرة .

١٠٠ نقطة لمسافة ١٠ م - تضاف نقطة واحدة لكل ١٠ سم تزيد.

التسجيل :

تخصم نقطة واحدة لكل ١٠ سم تقل

الوثب العمودي من الخطو (الاقتراب)

اختبار رقم (٤) :

قياس أقصى مسافة للوثب باستخدام الوثب للهجوم أو الاقتراب

الغرض من الاختبار :

شريط قياس - سبورة مثبتة علي الحائط - مانيزيا .

الأدوات :

يقوم المختبر بالاقتراب نحو للسبورة ويضع علامة علي أقصى ارتفاع

مواصفات الأداء :

تصل إليه يده - ثم يؤدي ثلاث خطوات تنتهي بالوثب العمودي بالقدمين

معاً لعمل علامة باليد الضاربة علي اللوحة عند أقصى ارتفاع له .

يراعي مواصفات الأداء - تعطي عدة محاولات يسجل للمختبر أفضلها

الشروط :

يسجل للمختبر أفضل مسافة عمودية الواقعة بين مكان اللمس من

التسجيل :

الوضع وقوف الذراع عالياً وأقصى ارتفاع وصل إليه بعد الوثب .

اختبار رقم (٥) : تمرير كرة طائرة بالذراعين معا على الحائط لمدة ٢٥ ث

• الغرض من الاختبار: قياس التوافق

• الأدوات : كرة طائرة- ساعة إيقاف

مواصفات الأداء: يقف اللاعب أمام الحائط بينهم مسافة محددة ثم يقوم بتمرير على

الحائط بالذراعين معا لمدة (٢٥ث) دون سقوط الكرة على الأرض.

الشروط: يعطي للاعب ثلاث محاولات يتم احتساب أفضل هذه

المحاولات يسجل اللاعب الخطأ في حالة سقوط الكرة منه.

اختبار رقم (٦) : ثني الجذع أماما من الوقوف

• الغرض من الاختبار : قياس مرونة الثني الأمامي للعمود الفقري .

• الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من

صفر إلي مائة سنتيمتر مثبتة عموديا علي المقعد بحيث يكون رقم

خمس موزيا لسطح المقعد ، ورقم مائة موزيا للحافة السفلي

للمقعد .مؤشر خشبي يتحرك علي سطح المسطرة .

• مواصفات الإعداد : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع

القدمين علي حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم

المختبر بثني جذعه للإمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف

أصابعه إلي ابعد مسافة ممكنة ، علي أن يثبت عند آخر مسافة

يصل لها لمدة ثانيتين (أو عدتين) .

• الشروط : يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .للمختبر محاولتان تسجل له

أفضلهما .يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .يجب الثبات عند آخر

مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين أو عدتين .

• التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له

المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

اختبار رقم (٧) : رفع الكتفين من الانبطاح (ثني الجذع خلفاً)

- الغرض من الاختبار: مرونة الكتفين
- الأدوات : شريط قياس
- مواصفات الأداء: ينبطح المختبر على الأرض في وضع الانبطاح. اليدين مفردتان أمام الجسم. يقوم المختبر برفع الذراعان عالياً مع ثني الجذع خلفاً إلى أقصى مسافة ممكنة.
- الشروط: يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات وتقاس المسافة من الذراع إلى الأرض عمودياً.
- مواصفات الإعداد : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم المختبر بثني جذعه للإمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعده مسافة ممكنة ، علي أن يثبت عند آخر مسافة لها لمدة ثانيتين (أو عدتين) .
- الشروط : يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء - للمختبر محاولتان تسجل له أفضلها يجب أن يتم ثني الجذع ببطء - يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين أو عدتين .
- التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر

اختبار رقم (٨) : الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ٣٠ ث

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة – الأدوات : ساعة إيقاف
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب وعند سماع الإشارة يقوم بالانبطاح المائل من الوقوف لمدة (٣٠ث) بأقصى سرعة ممكنة .
- الشروط : يعطي للاعب ثلاث محاولات بينهم راحة ثم يحتسب أفضل محاولة للاعب باحتساب أكبر عدد من المرات خلال ٣٠ث – الوصول إلي الوضع قائماً بعد كل مرة .

اختبار رقم (٩) :

العدو متعدد الاتجاهات

- الغرض من الاختبار: اختبار الرشاقة من خلال حركة الجسم للأمام والخلف والجانب
- الأدوات : ساعة إيقاف – ٤ أقماع – ملعب كرة طائرة
- مواصفات الأداء : توضع الأقماع في مراكز ١، ٢، ٤، ٥ علي شكل مستطيل – أداء اللاعب خطوات جانبية من مركز ٤ إلي مركز ٢ – العدو من مركز ٢ إلي مركز ١ والدوران حوله في مواجهة مركز ٤ والعدو إلي مركز ٤ مع الدوران حول القمع – التحرك ببطء من مركز ٤ إلي مركز ٥ والعدو من مركز ٥ إلي مركز ٢ والتحريك الجانبي إلي مركز ٤. تجربة الأداء قبل التنفيذ الفعلي وتعاد المحاولة عند حدوث أي خطأ – عدم أداء خطوات جانبية خارج الحدود المسموح بها – المحافظة علي وضع الجسم عمودي أثناء الدوران .
- التسجيل : تؤدي محاولتين للحصول علي أفضل زمن .

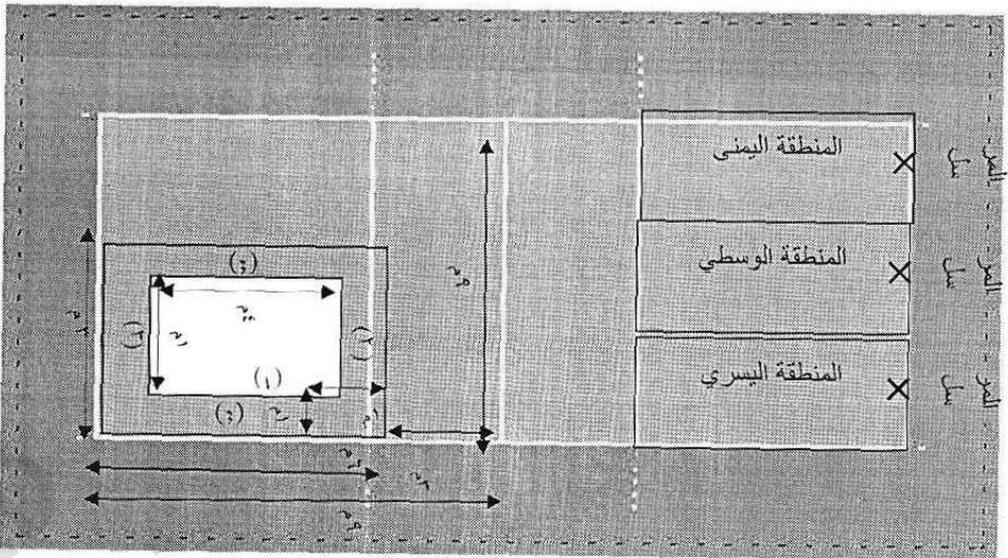
اختبار رقم (١٠) :

الوثب العمودي المتكرر

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة
- الأدوات : شريط قياس – سبورة مثبتة علي الحائط – أو استخدام الوجه الخلفي للوحة كرة السلة – مانيزيا .
- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالاقتراب نحو السبورة أو الوجه الخلفي للوحة كرة السلة بحيث يؤدي أقصى مسافة للوثب باستخدام الوثب للضرب الهجومي و الاقتراب ثلاث خطوات تنتهي بالوثب العمودي بالقدمين معا لعمل علامة باليد الضاربة علي اللوحة عند أقصى ارتفاع عند إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء الوثب المتكرر باستمرار لأقصى عدد
- الشروط : يراعي مواصفات الأداء – تعطي عدد ٢ محاوله يسجل للمختبر أفضلها – ضرورة وصول اللاعب إلي علامة أقصى ارتفاع له
- التسجيل : يسجل للمختبر أفضل محاولة له .

مرفق رقم (١١)

الاختبارات المهارية



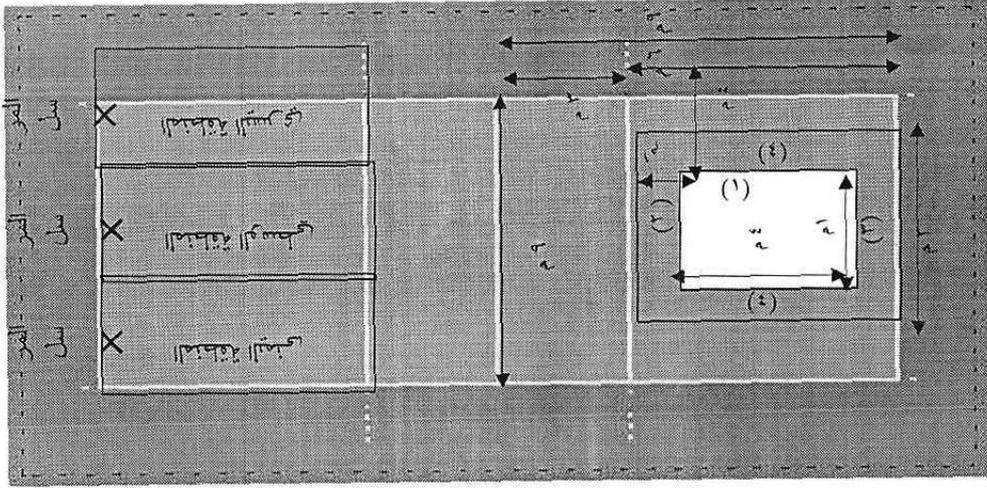
قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من المنطقة البيني في مركز (1)

إختبار رقم (1) (2) (3)

اسم الإختبار /	دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (1)
الهدف من الإختبار	قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من من المناطق الثلاثة في مركز (1)
المراحل السنوية	رجال بكل درجاته
الأدوات اللازمة للإختبار	ملعب كرة طائرة قانوني (9 × 18 م) ، شبكة قانونية الارتفاع ، كرات طائرة قانونية
مواصفات الأداء	<ul style="list-style-type: none"> - يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (1) - يرسم خط موازي للخط الجانبي الأيمن ويبعد عنه 3م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهائية طوله 6م. - يتم رسم مستطيل أبعاده 4 × 1م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازي لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهائية 1م . - الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبيئة بالشكل تدل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختيار . - تتراوح الدرجات مابين (1-4) درجات . - يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط في الملعب الأخر في منطقة الهدف المبين بالشكل . - يجب أن يؤدي اللاعب لإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب - يجب أن يؤدي الإرسال في خلال 8 ثوان وبطريقة قانونية - يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة . - إذا سقطت الكرة على أي خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى. - أي خطأ قانوني في الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب لها درجة (صفر) حتى لو سقطت في أي منطقة من المناطق
حساب الدرجات	

إختبار رقم (٤) (٥) (٦)

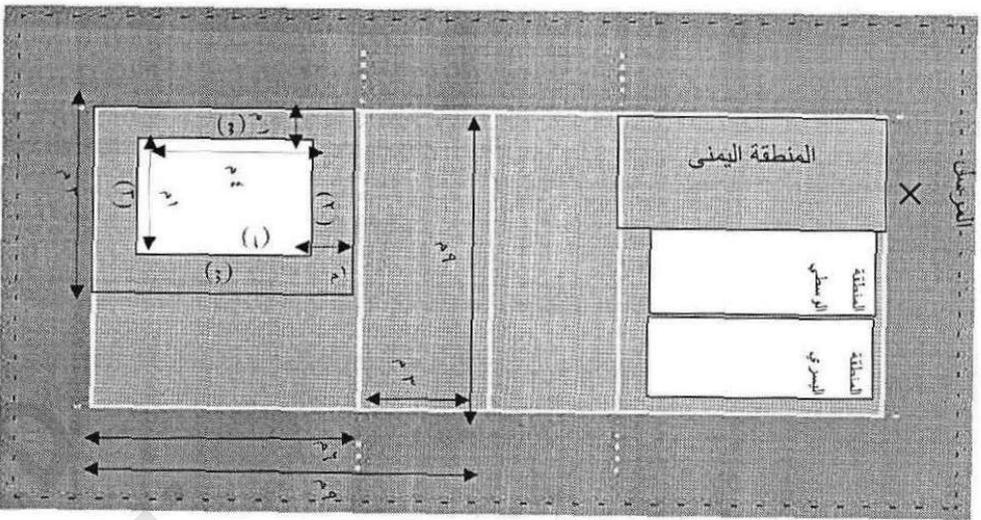
إسم الإختبار /	دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى مع الوثب من من المناطق الثلاثة فى مركز (٦)
الهدف من الإختبار	قياس دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى مع الوثب من من المناطق الثلاثة فى مركز (٦)
المراحل السنية	رجال بكل درجاته
الأدوات اللازمة للإختبار	ملعب كرة طائرة قانونى (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع ، كرات طائرة قانونية
مواصفات الأداء	<ul style="list-style-type: none"> - يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (٢) - يرسم خط موازى للخط الجانبى الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهائية طوله ٦م . - يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازى لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازى لخط النهائية ١م . - الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبينة بالشكل تدل على الدرجة التى يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة فى المنطقة وفقا لشروط الإختبار . - تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات . - يرسل اللاعب لإرسال الأمامى من أعلى مع الوثب (الساقى) بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط فى الملعب الآخر فى منطقة الهدف المبين بالشكل . - يجب أن يودى اللاعب لإرسال الأمامى من أعلى مع الوثب - يجب أن يودى الإرسال فى خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية - يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة . - إذا سقطت الكرة على أى خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى . - أى خطأ قانونى فى الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب لها درجة (صفر) حتى لو سقطت فى أى منطقة من المناطق
حساب الدرجات	



قياس دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى مع الوثب من

المنطقة اليمنى فى مركز (٦)

اختبارات مهارة الهجوم



قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من المنطقة اليمنى في مركز (٥)

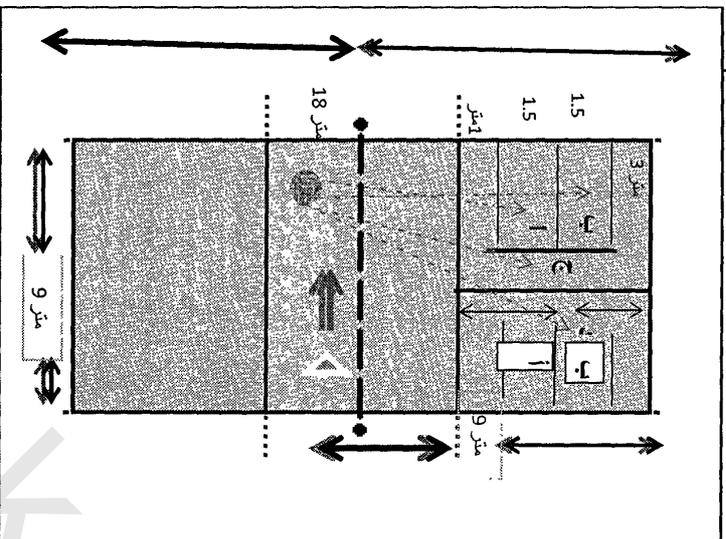
إختبار رقم (٧) (٨) (٩)

اسم الاختبار /	دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من امن المناطق الثلاثة في مركز (٥)
الهدف من الإختبار	قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من امن المناطق الثلاثة في مركز (٥)
المراحل السنية	رجال بكل درجاته
الأدوات اللازمة للإختبار	ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع ٢.٩٠ م ، كرات طائرة قانونية
مواصفات الأداء	<ul style="list-style-type: none"> - يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (٣) - يرسم خط موازي للخط الجانبى الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهائية طوله ٢.٩٠ م. - يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازي لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهائية ١م . - الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبيّنة بالشكل تثل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختبار . - تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات . - يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب (الساق) بالكرة خمس محاولات لتعريفها فوق الشبكة لتسقط في الملعب الأخر في منطقة الهدف المبين بالشكل .
حساب الدرجات	<ul style="list-style-type: none"> - يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب - يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية - يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة . - إذا سقطت الكرة على أى خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى. - أى خطأ قانوني في الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب لها درجة (صفر) حتى لو سقطت في أى منطقة من المناطق

اختبارات مهارة الهجوم

إختبار رقم (١٠) (١١)

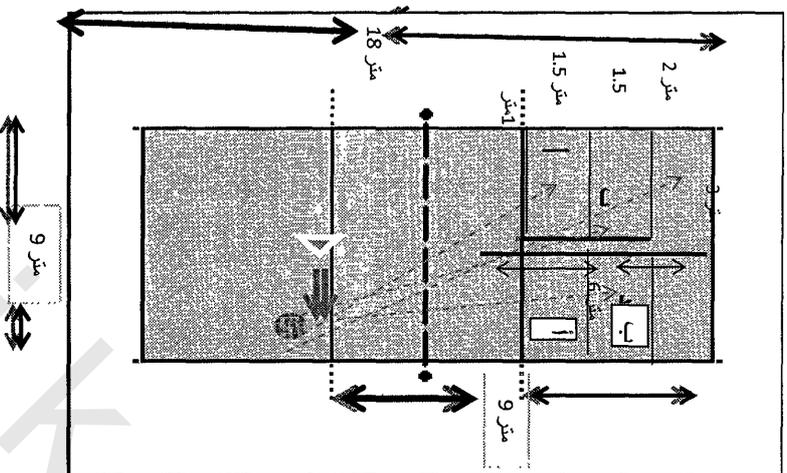
معدن ضارب



إختبار نقطة الضرب الهجومى من مركز (٤) فى مركزي (١) (٥)

اسم الإختبار	إختبار نقطة مهارة الهجوم من مركز (١) فى مركزي (١) (٥)
العرض من الإختبار	قياس نقطة مهارة الهجوم من مركز (٤) فى مركز (١) قياس ٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانونى
الأدوات اللازمة	يتم تقسيم منطقة الملعب الخلفية إلى تصفيين متساويين ، يرسم شريط من خط الجانب طوله ٣ متر وموازى لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها ١ متر ويرسم شريط آخر من منطقة الجانب بطول ٣ متر وموازى ويبعد عن خط الهجوم ٤ متر ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع فى مركز (١) (٥) تقسم منطقة الهدف (٣ متر) إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥ متر)
الإجراءات	يقف الضارب فى مركز (٤) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقوم بالإعداد الموازى للشبكة للضارب بارتفاع ٣ : ٤ متر
مواصفات الإختبار	يجوز الضارب توجيه الكرة بالضرب فى مركز (١) (٥) فى السطح الأخرى بأعلى محاولات لكل مركز
	٤ درجات لكل كرة تسقط فى المنطقة (أ)
	٣ درجات لكل كرة تسقط فى المنطقة (ب)
	٢ درجة واحد لكل كرة تسقط فى المنطقة (ج)
	١ درجة واحد لكل كرة تسقط فى المنطقة (د)
حساب الدرجات	صفر درجة للكرة التى تخرج عن المناطق المذكورة فى حالة نزول الكرة على خط مشترك تحتسب الدرجة الأعلى لايد من إعادة المحاولة فى حالة الإبعاد الخاطئ، تلغى المحاولة فى حالة ارتكاب خطأ قانونى للمختبر لايد من ضرب الكرة ضرباً هجومياً وليس تمريرها

اختبار رقم (١٣) (١٤)

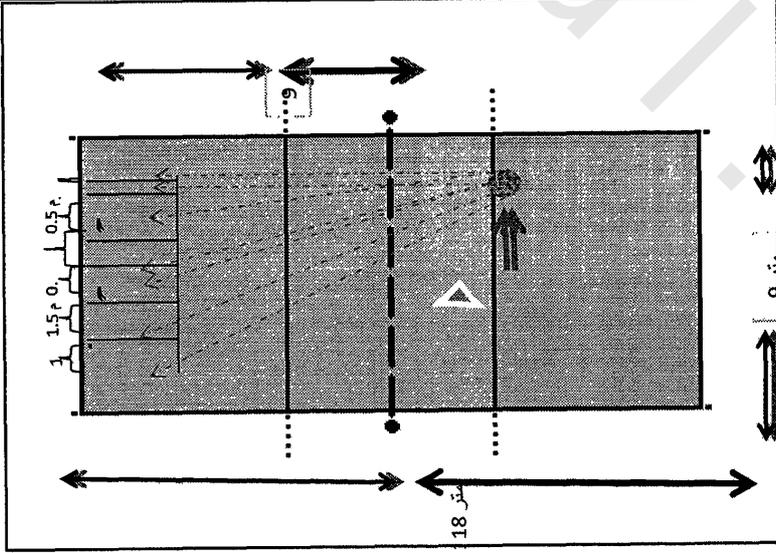


اختبار نقّة الضرب الهجومي من
مركز ٢١ متر مركزي (١١) (٥)

اسم الاختبار	إختبار نقّة مهاراة الهجوم من مركز (٢) في مركزي (١١) (٥)
الغرض من الإختبار	قياس نقّة مهارة الهجوم من مركز (٢) في مركز (١١) (٥) ٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس
الأدوات اللازمه	ملعب كرة طائرة قانوني يتم تقسيم منطقة الملعب الخلفيه إلى نصفين متساويين ، يرسم شريط من خط الجانب طوله ٣ متر وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها ١ متر ويرسم شريط آخر من منطقة الجانب بطول ٣ متر وموازي ويبعد عن خط الهجوم ٤ متر ويرسم شريط ثالث ليكمل المربع في مركزي (١) (٥) ثم تقسم منطقة الهدف (٣ متر) إلى قسمين متساويين كل منهما (٥,١ متر)
الأجزاءات	يقف الضارب في مركز (٢) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقوم بالإعداد الموازي للشبكة للضارب بارتفاع ٣ : ٤ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (١) (٥) في الملعب الأخر بأربع محاولات لكل مركز
مواصفات الاختبار	٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ) ٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب) ٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج) ١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
حساب الدرجات	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإبعاد الخاطئ تُلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لا بد من ضرب الكرة ضربا هجوما وليس تمريرها

إختبار رقم (١٥)

معد صاب

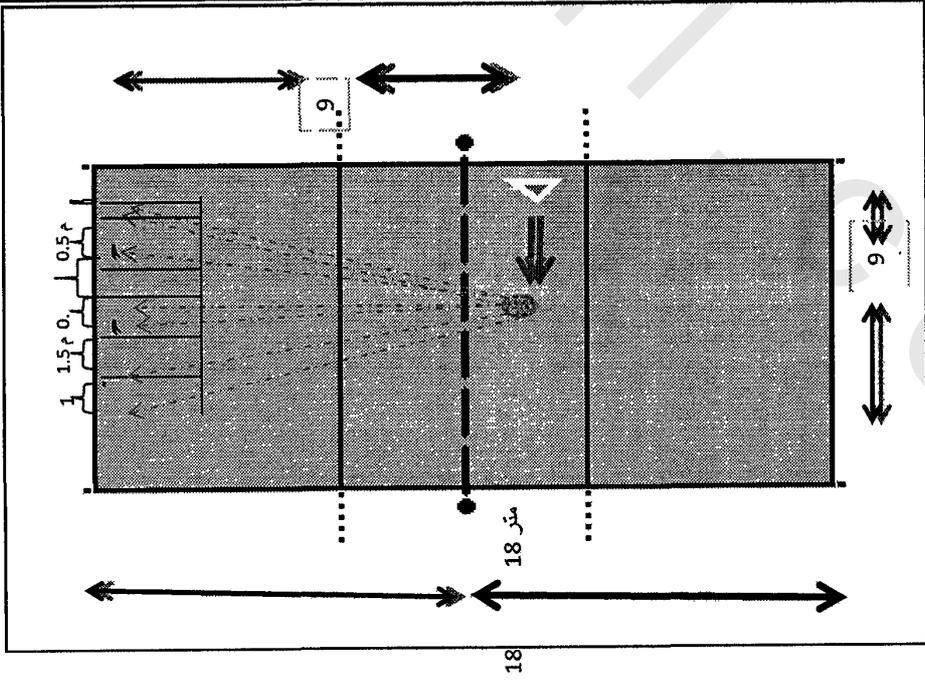


إختبار دقة الضرب الهجومي من مركز (٢) في مركز (٦)

اسم الاختبار	إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (٢) في مركز (٦)
الغرض من الإختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (٢) في مركز (٦)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانوني
الإجراءات	يرسم شريط يقسم منطقة الملعب الخلفية وموازي لخط النهاية ويبعد عنه ٢ متر يرسم من خط النهاية وموازيان مع خطي الجانب شريطان بطول ٢ متر ويبعد كل منهما عن خط الجانب المجاور له بمسافة قدرها ١,٥ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣,٥ متر يقف الضارب في مركز (٢) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقيم بالإعداد للضارب بارتفاع ٣ : ٤ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (٦) في الملعب الآخر بثلاث محاولات ٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ) ٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب) ٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج) ١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
مواصفات الاختبار	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لا بد من ضرب الكرة ضرباً ساقطاً وليس تمريرها
حساب الدرجات	

إختبار رقم (١٨)

اسم الإختبار	إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (٣) في مركز (١)
الغرض من الإختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (٣) في مركز (٦)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط بقياس ملعب كرة طائرة قانوني كما في الشكل (٨)
الإجراءات	يرسم شريط يقسم منطقة الملعب الخلفية وموازي لخط النهاية ويبعد عنه ٢ متر يرسم من خط النهاية ومتوازيان مع خطي الجانب شريطان بطول ٢ متر ويبعد كل منهما عن خط الجانب المجاور له بمسافة قدرها ١,٥ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣,٥ متر يقف الضارب في مركز (٣) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقيم بالإعداد السريع للضارب بارتفاع ١ : ١,٥ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (٦) في الملعب الآخر بأربع محاولات ٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ) ٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب) ٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج) ١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
مواصفات الإختبار	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطي تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لا بد من ضرب الكرة ضربا سافحا وليس تمريرها
حساب الدرجات	

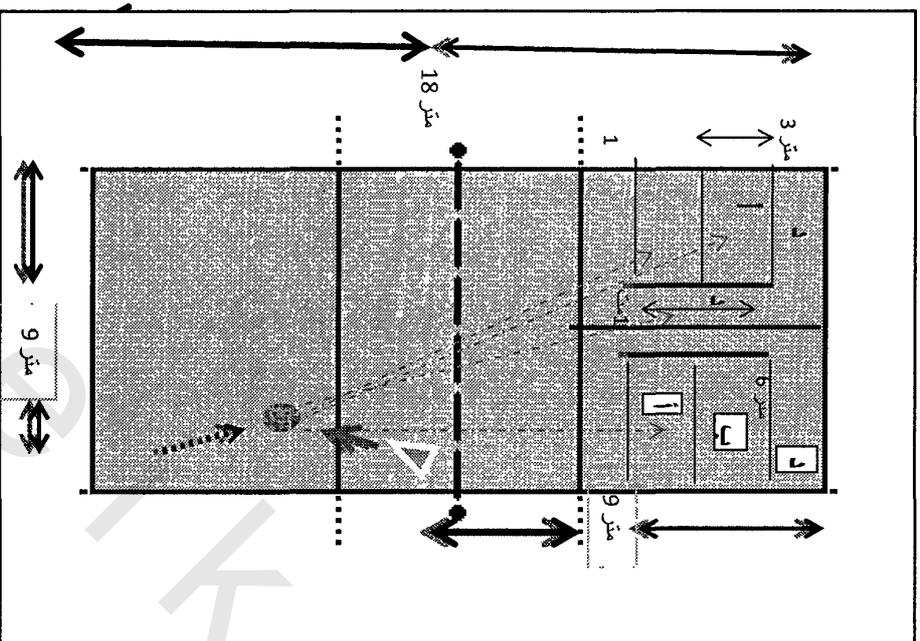


معد ضارب

إختبار دقة الضرب السافح من مركز (٣) في مركز (٦)

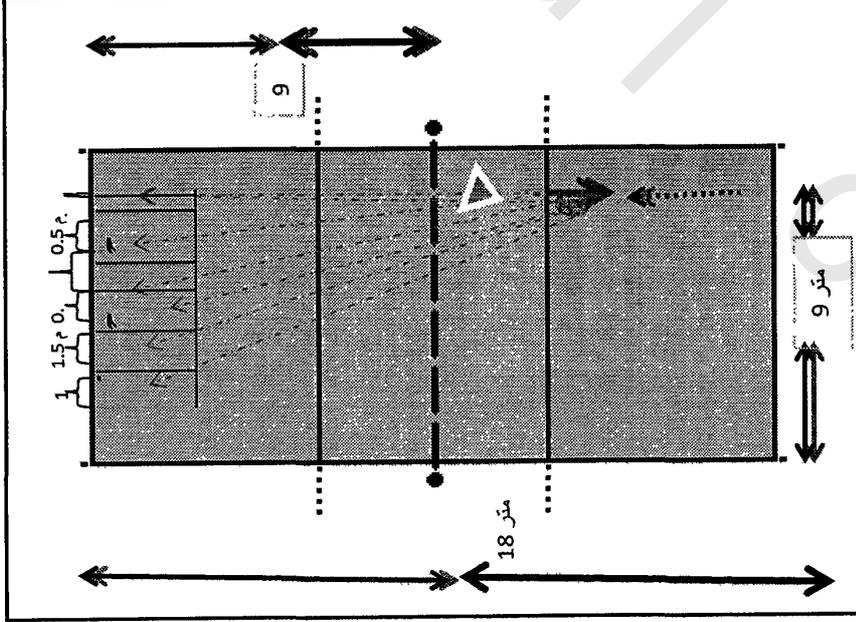
إختبار رقم (١٩) (٢٠)

اسم الإختبار	إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركز (١) (٥)
الغرض من الإختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركز (١) (٥)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طايرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طايرة قانوني، كما في الشكل (١٠)
الإجراءات	يتم تقسيم منطقة الملعب الخلفية إلى نصفين متساويين ، يرسم شريط من خط الجانب طوله ٣ متر وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها ١ متر ويرسم شريط آخر من منطقة الجانب بطول ٣ متر وموازي ويبعد عن خط الهجوم ٤ متر ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع في مركز (١) (٥) تقسم منطقة الهدف (٣ متر) إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥ متر) يقف المضارب في مركز (١) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقيم بالإصدار يحاول الضرب توجيه الكرة بالمضرب في مركز (١) (٥) في السب الأخر بأربع محاولات لكل مركز
مواصفات الإختبار	٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ) ٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب) ٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج) ١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
حساب الدرجات	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لايد من إعادة المحاولة في حالة الإصدار الخاطي تلقى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لايد من ضرب الكرة ضربا هجوما وليس تمريرها



إختبار دقة الضرب الهجومي من مركز (١) في مركز (١) (٥)

معد صاب



إختبار دقة الضرب الساحق من مركز (١) في مركز (٦)

إختبار رقم (٢١)

اسم الإختبار	إختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركز (٦)
الغرض من الإختبار	قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركز (٦)
الأدوات اللازمة	٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس ملعب كرة طائرة قانوني كما في الشكل (١١)
الإجراءات	يرسم شريط يقسم منطقة الملعب الخلفية وموازي لخط النهاية ويبعد عنه ٢ متر يرسم من خط النهاية ومتوازيان مع خطي الجانب شريطان بطول ٢ متر ويبعد كل منهما عن خط الجانب المجاور له بمسافة قدرها ١,٥ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣ متر ثم يرسم خطان مثلثهما ولكن يبعدان عن خطي الجانب ٣,٥ متر
مواصفات الإختبار	يقف الضارب في مركز (١) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقوم بالإعداد العالي للضارب بارتفاع ٣ : ٤ متر يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (٦) في الملعب الآخر بأربع محاولات ٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ) ٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب) ٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج) ١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)
حساب الدرجات	صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحسب الدرجة الأعلى لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر لا بد من ضرب الكرة ضربا هجوميا وليس تمريرها

اختبار رقم (٢٢) (٢٣)

اختبار دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركزي (١) (٥)

إسم الاختبار

قياس دقة مهارة الهجوم من مركز (١) في مركزي (١) (٥)

الغرض من الاختبار

٥ كرات طائرة - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس

ملعب كرة طائرة قانوني كما في الشكل (١٣)

الأدوات اللازمة

يتم تقسيم منطقة الملعب الخلفية إلى نصفين متساويين ، يرسم شريط من خط

الجانب طوله ٣ متر وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة قدرها ١ متر

ويرسم شريط آخر من منطقة الجانب بطول ٣ متر وموازي ويبعد عن خط الهجوم ٤ متر

ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع في مركز (١) ثم تقسم منطقة الهدف (٣ متر)

إلى قسمين متساويين كل منهما (١,٥ متر)

الإجراءات

يقف الضارب في مركز (١) ويقف المعد بين مركزي ٢ ، ٣ ليقوم بالإعداد

العالي للضارب بارتفاع ٤ : ٤ متر

مواصفات الاختبار

يحاول الضارب توجيه الكرة بالضرب في مركز (١) إلى الملعب الآخر بأربع محاولات لكل مركز

٤ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (أ)

٣ درجات لكل كرة تسقط في المنطقة (ب)

٢ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (ج)

١ درجة واحد لكل كرة تسقط في المنطقة (د)

صفر درجة للكرة التي تخرج عن المناطق المذكورة

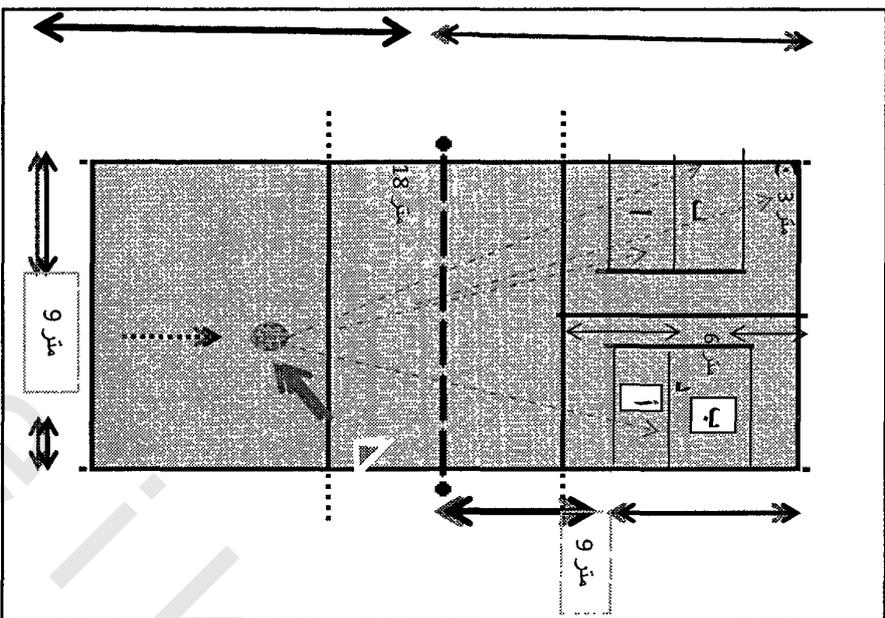
حساب الدرجات

في حالة نزول الكرة على خط مشترك تحتسب الدرجة الأعلى

لا بد من إعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ

تُلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني للمختبر

لا بد من ضرب الكرة ضرباً سافراً وليس تمريرها



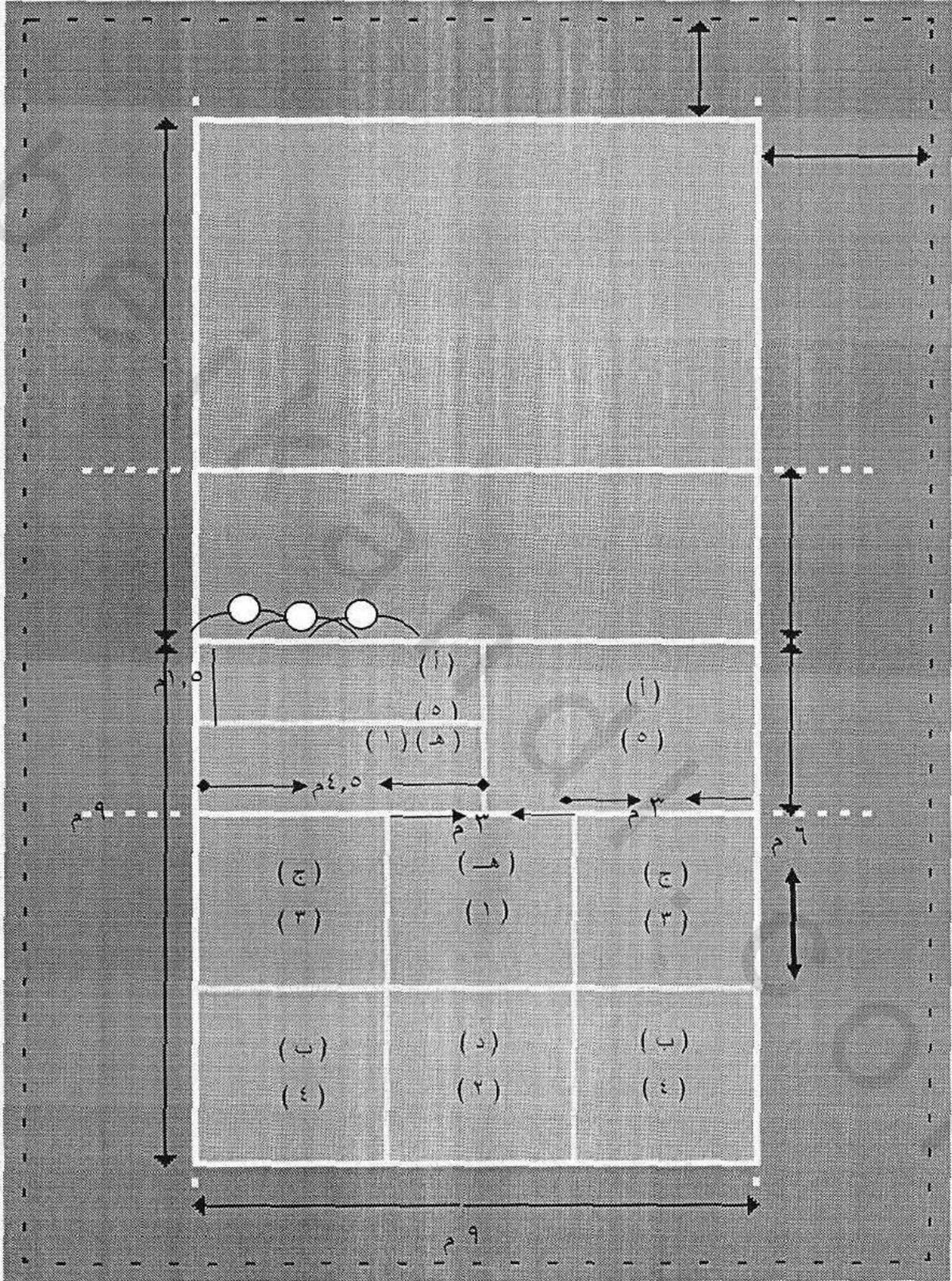
اختبار دقة الضرب الهجومي من مركز (١) في مركزي (١) (٥)

اختبارات مهارة حائط الصد

إختبارات أرقام (٢٥) (٢٦) (٢٧)

- : إسم الاختبار / إختبار أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجي والثلاثي من مركز (٢) للضربات الهجومية من مركز (٤) .
- الهدف من الإختبار : قياس أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجي والثلاثي من مركز (٢) للضربات الهجومية من مركز (٤) .
- الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانونى (٩ × ١٨ م) - شبكة قانونية الارتفاع كرات طائرة - شريط لاصق .
- يتم رسم خط موازى لخط الهجوم على بعد ٣ متر منه ليصل بين خطى الجانب .
 - يتم رسم خطان من هذا الخط موازيان لخطى الجانب وعموديان على خط المنتصف بطول ٦ متر
- الإجراءات : بحيث يقسمان الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية عرض كل منها ٣ متر .
- يتم رسم خط من المنطقة الأمامية الوسطى فى مركز (٤) بطول ٣ متر وموازى لخط المنتصف
 - بحيث يقسم المنطقة الأمامية الوسطى إلى منطقتين متساويتين طول كل منها ١,٥ متر .
 - يقوم المعد بإعداد الكرة الممرره إليه من اللاعب المستقبل إعدادا مناسباً لتنفيذ C89
- مواصفات الإختبار : بارتفاع من ١ إلى ١,٥ متر على الشبكة للضارب من مركز (٤) الذى بدوره يقوم بضرب الكرة بقوة
- يؤدى اللاعب حائط الصد الفردى ٥ محاولات ضد الضربات الهجومية من مركز (٢)
 - (٥) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (أ)
 - (٤) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ب)
 - حساب الدرجات (٣) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ج)
 - (٢) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (د)
 - (١) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (هـ)-عبور الكرة من حائط الصد
 - يتم حساب درجة كل محاولة حسب درجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة .
- شروط الاختبار - إذا سقطت الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .
- يحصل اللاعب على درجة صفر إذا سقطت الكرة خارج الملعب أو ارتكبت خطأ قانونى .

لقياس أداء مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من
مركز (٢) للهجوم من مركز (٤)



إختبارات أرقام (٢٨)(٢٩)(٣٠)(٣١)(٣٢)(٣٣)

: إسم الإختبار / إختبار أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجى والثلاثى من مركز (٣) للضربات الهجومية من مركز (٣) (٦).

: الهدف من الإختبار : قياس أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجى والثلاثى من مركز (٣) للضربات الهجومية من مركزي (٣) (٦).

الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانونى (٩ × ١٨ م) - شبكة قانونية الارتفاع كرات طائرة - شريط لاصق .

- يتم رسم خط موازى لخط الهجوم على بعد ٣ متر منه ليصل بين خطى الجانب .

- يتم رسم خطان من هذا الخط موازيان لخطى الجانب وعموديان على خط المنتصف بطول ٦ متر

الإجراءات : بحيث يقسمان الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية عرض كل منها ٣ متر .

- يتم رسم خط من المنطقة الأمامية الوسطى فى مركز (٣) بطول ٣ متر وموازى لخط المنتصف

بحيث يقسم المنطقة الأمامية الوسطى إلى منطقتين متساويتين طول كل منها ١,٥ متر .

- يقوم المعد بإعداد الكرة الممرره إليه من اللاعب المستقبل إعدادا مناسباً لتنفيذ الهجوم

مواصفات الإختبار : بارترفاع من ٥٠ إلى ٧٥ سم على الشبكة للضارب من مركز (٣) الذى بدوره يقوم بضرب الكرة بقوة

- يؤدى اللاعب حائط الصد الفردى ٥ محاولات ضد الضربات الهجومية من مركز (٣)

(٥) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (أ)

(٤) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ب)

حساب الدرجات (٣) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ج)

(٢) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (د)

(١) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (هـ)-عبور الكرة من حائط الصد

- يتم حساب درجة كل محاولة حسب درجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة .

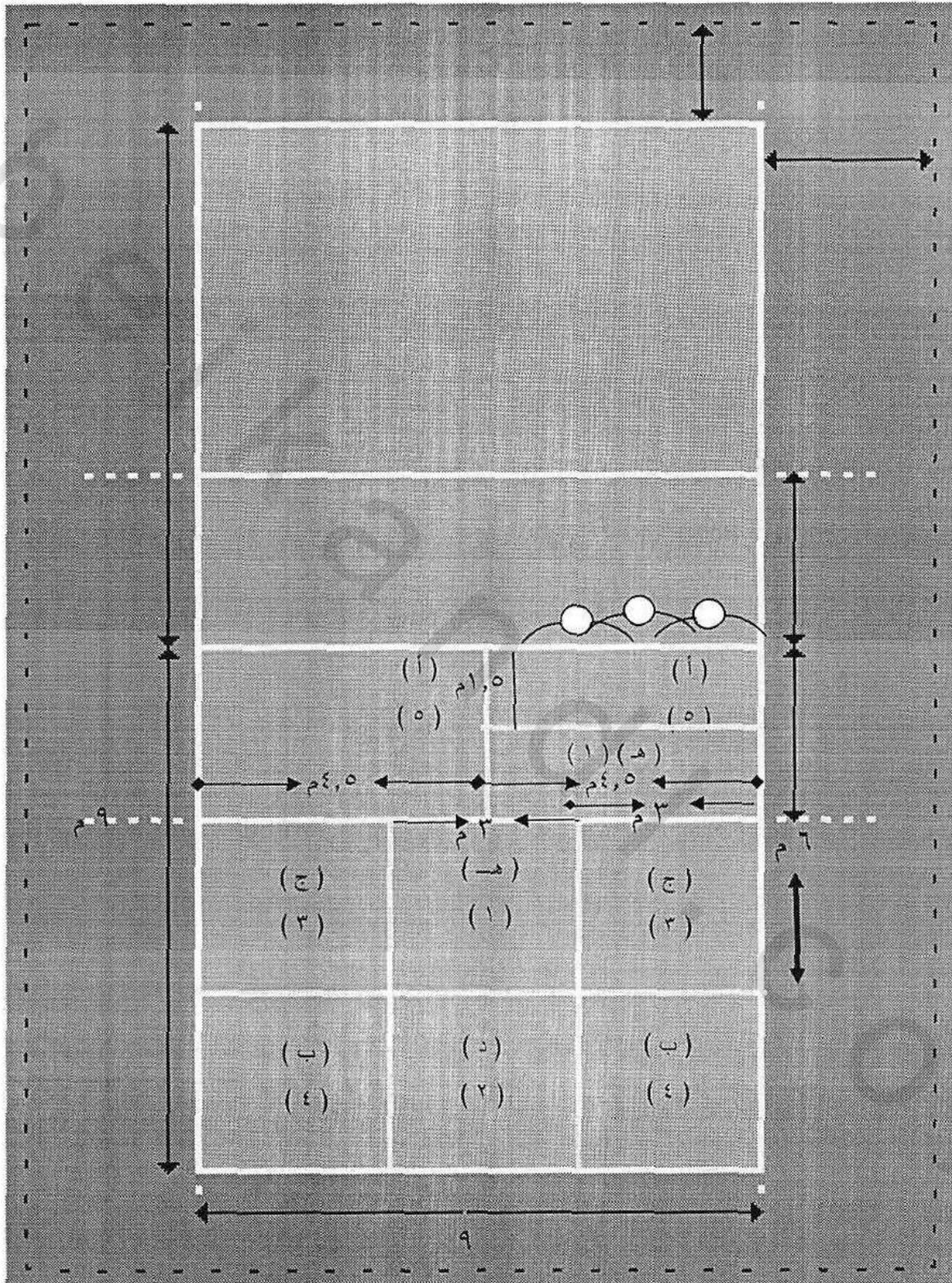
شروط الإختبار - إذا سقطت الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .

- يحصل اللاعب على درجة صفر إذا سقطت الكرة خارج الملعب أو ارتكب خطأ قانونى .

إختبار رقم (٣٤)(٣٥)(٣٦)(٣٧)(٣٨)(٣٩)

- إسم الإختبار / إختبار أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجي والثلاثي من مركز (٤) للضربات الهجومية من مركزي (٢) (١) .
- الهدف من الإختبار : قياس أداء مهارة حائط الصد الفردى والزوجي والثلاثي من مركز (٤) للضربات الهجومية من مركزي (٢) (١) .
- الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانونى (٩ × ١٨ م) - شبكة قانونية الارتفاع كرات طائرة - شريط لاصق .
- يتم رسم خط موازى لخط الهجوم على بعد ٣ متر منه ليصل بين خطى الجانب .
 - يتم رسم خطان من هذا الخط موازيان لخطى الجانب وعموديان على خط المنتصف بطول ٦ متر
- الإجراءات :
- بحيث يقسمان الملعب إلى ثلاث مناطق متساوية عرض كل منها ٣ متر .
 - يتم رسم خط من المنطقة الأمامية الوسطى فى مركز (٢) بطول ٣ متر وموازى لخط المنتصف
 - بحيث يقسم المنطقة الأمامية الوسطى إلى منطقتين متساويتين طول كل منها ١,٥ متر .
 - يقوم المعد بإعداد الكرة الممرره إليه من اللاعب المستقبل إعدادا مناسباً لتنفيذ الهجوم
- مواصفات الإختبار : بارتفاع من ١ إلى ١,٥ متر على الشبكة للضارب من مركز (٢) الذى بدوره يقوم بضرب الكرة بقوة
- يؤدى اللاعب حائط الصد الفردى ٥ محاولات ضد الضربات الهجومية من مركز (٤)
 - (٥) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (أ)
 - (٤) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ب)
 - حساب الدرجات (٣) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ج)
 - (٢) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (د)
 - (١) درجات لكل محاولة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (هـ) -عبر الكرة من حائط الصد
- يتم حساب درجة كل محاولة حسب درجة المنطقة التى تسقط فيها الكرة .
- شروط الإختبار - إذا سقطت الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .
- يحصل اللاعب على درجة صفر إذا سقطت الكرة خارج الملعب أو ارتكبت خطأ قانونى .

لقياس أداء مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من
مركز (٤) للضربات الهجومية من مركزي (٢) (١) .



مرفق رقم (١٢)

استمارة جمع البيانات للاختبارات البدنية

استمارة جمع البيانات للاختبارات البدنية

ن = ١٤ - ٢ (ليبرو)

ملاحظات	مرونة	مرونة	توافق	قوة	تحمل قوة	رشاقة	قدرة	سرعة	سرعة	المكون البدني
	رجلين ثقي الجثع أماما من الوقوف	كثفين رفع الكتفين من الابطاح	التعبير بالكرة علي الحائطه ٢٠ ث	انفجارية الوثب العصودي من الحركة	الوثب العصودي المكرر	المعو متعدد الاتجاهات	ضربية دفع كرة طبية ٣٠ك	استجابة المسطرة للزراعين	حركية نيلسون	
										اسم الاختبار
										اسم اللاعب
										١ مهتاب وليد الديب
										٢ عمرو فؤاد محمد
										٣ فهد حسام الدين
										٤ محمود محمد إسماعيل
										٥ حسين مصطفى أحمد
										٦ سيف الدين عصام
										٧ عمرو عبده أحمد
										٨ عمرو أبو نكري
										٩ محمود عزوز
										١٠ محمد عصام
										١١ أحمد عصام
										١٢ مؤمن محمد مؤمن

مرفق رقم (١٣)

استمارة جمع البيانات للاختبارات المهارية

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب

ملاحظات	من المنطقة اليسري			من المنطقة الوسطي			من المنطقة اليميني			اسم الاختبار
	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	
										اسم اللاعب
										مهذب وليد الدين
										عمرو فؤاد محمد
										فهد حسام الدين
										محمود محمد اسماعيل
										حسين مصطفى أحمد
										سيف الدين عصام
										عمرو عبده أحمد
										عمرو أبو ذكري
										محمود عزوز
										محمد عصام
										أحمد عصام
										مؤمن محمد مؤمن

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة الهجوم من المنطقة الأمامية

ملاحظات	من مركز (٤)					من مركز (٣)					من مركز (٢)					اسم الاختبار اسم اللاعب	م
	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)	إلي مركز (٥)	إلي مركز (٦)	إلي مركز (١)		
																١	مهاب وليد الديب
																٢	عمرو فؤاد محمد
																٣	فهد حسام الدين
																٤	محمود محمد إسماعيل
																٥	حسين مصطفى أحمد
																٦	سيف الدين عصام
																٧	عمرو عبده أحمد
																٨	عمرو أبو ذكري
																٩	محمود عزوز
																١٠	محمد عصام
																١١	أحمد عصام
																١٢	مؤمن محمد مؤمن

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة الهجوم من المنطقة الخلفية

ملاحظات	من مركز (٦)			من مركز (١)			اسم الاختبار	م
	إلى مركز (٥)	إلى مركز (٦)	إلى مركز (١)	إلى مركز (٥)	إلى مركز (٦)	إلى مركز (١)		
							اسم اللاعب	
							مهتاب وليد الدين	١
							عمر و فؤاد محمد	٢
							فهد حسام الدين	٣
							محمود محمد اسماعيل	٤
							حسين مصطفى أحمد	٥
							سيف الدين عصام	٦
							عمر و عبده أحمد	٧
							عمر و أبو ذكري	٨
							محمود عزوز	٩
							محمد عصام	١٠
							أحمد عصام	١١
							مؤمن محمد مؤمن	١٢

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة حائط الصد ضد الهجوم من المنطقة الأمامية

ملاحظات	من مركز (٤)			من مركز (٣)			من مركز (٢)			اسم الاختبار	اسم اللاعب	م
	ثلاثي	زوجي	فردى	ثلاثي	زوجي	فردى	ثلاثي	زوجي	فردى			
										مهتاب وليد الديب	١	
										عمرو فؤاد محمد	٢	
										فهد حسام الدين	٣	
										محمود محمد إسماعيل	٤	
										حسين مصطفى أحمد	٥	
										سيف الدين عصام	٦	
										عمرو عبده أحمد	٧	
										عمرو أبو نكري	٨	
										محمود عزوز	٩	
										محمد عصام	١٠	
										أحمد عصام	١١	
										مؤمن محمد مؤمن	١٢	

استمارة جمع البيانات لاختبارات مهارة حائط الصد ضد الهجوم من المنطقة الخلفية

ملاحظات	من مركز (٤)			من مركز (٣)			اسم الاختبار	م
	ثلاثي	زوجي	فردى	ثلاثي	زوجي	فردى		
							اسم اللاعب	
							مهذب وليد الدين	١
							عمرو فؤاد محمد	٢
							فهد حسام الدين	٣
							محمود محمد اسماعيل	٤
							حسين مصطفى أحمد	٥
							سيف الدين عصام	٦
							عمرو عبده أحمد	٧
							عمرو أبو تكري	٨
							محمود عزوز	٩
							محمد عصام	١٠
							أحمد عصام	١١
							مؤمن محمد مؤمن	١٢
								١٣
								١٤

مرفق رقم (١٤)

استمارة جمع البيانات التحليلية باستخدام الكمبيوتر

استمارة التحليل المهاري الخاصة بمهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب

منطقة الإرسال	الشوط	زمن الاستعداد للإرسال				زمن الاقتراب (عدد الخطوات)				زمن الارتفاع				زمن الكرة المرسلة				فعالية أداء الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب وفقا للاستخدام الخططي
		من ١ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٢ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٣ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٤ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٥ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٦ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٧ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٨ : ٠٠ : ٠١ ث	من ٠٠ : ٠١ : ٠١ ث								
منطقة الإرسال	الأول																	علي الضارب السريع
	الثاني																	علي صارب خارج
	الثالث																	علي صارب ارتكبي
	الرابع																	علي اللاعب البديل
	خامس																	بين لاعبين
منطقة الإرسال	المجموع																	علي لاعب بمخاضه
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال	المجموع																	
	الأول																	
	الثاني																	
	الثالث																	
	الرابع																	
منطقة الإرسال																		

استمارة التحليل المهاري الخاصة بمهارة الهجوم وحائط الصد

مكان مركز (٦)	فاعلية حائط الصد			مركز حائط الصد			نوع حائط الصد			فاعلية الضرب الهجومي			مركز الضرب الهجومي		من المنطقة الخلفية	من المنطقة الأمامية	رقم	رقم	رقم	رقم	
	٤	٣	٢	٤	٣	٢	٥	٤	٣	٢	١	٠	٦	٥							٤
١																					
٢																					
٣																					
٤																					
٥																					
٦																					
٧																					
٨																					
٩																					
١٠																					
١١																					
١٢																					
١٣																					
١٤																					
١٥																					
١٦																					
١٧																					
١٨																					
١٩																					
٢٠																					

مرفق رقم (١٥)

التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي

(٧)



رفع اليدين للأعلى وسحبها للخلف -
وقبض الأصابع للخلف وبمسك زميله من
الرسغ ثم بسحب العضلات لمدة (20 ث).

(٨)



مد اليدين أماماً ثم للخلف
على الكرة لمدة (20) ث.

(٩)



مد اليدين خلفاً -
الأصابع متصلة مع كاحل
الكفين لمدة (20) ث.

تدريبات الإطالة والمرونة لمرحلة الإحصاء

(٤)



أصابع اليد متصلة مع بعضها
على الطريقة - بطريقة يود الأرميل -
المتسحب من خلف المرفقين إلى
الأمام لمدة (20) ث.

(٥)



استطالة عضلات القطن
الاصغري - بسحب للأصابع
زميله من المرفقين للخلف
وبمسكها لمدة (20) ث.

(٦)



تشبيك الأصابع على الرقبة
من الخلف - سحب المرفقين للخلف
والرأس لمدة (25) ث.

(١)



ضغط الكف على المرفق
ثم ضغطه إلى الكف لمدة
(10-15) ث

(٢)



ضغط المرفق للأمام
وتفجير ج والود مثبته أمام
الصدر.

(٣)



أصابع اليد متصلة مع
بعضها خلف الرأس - سحب اليدين
إبعد ما يمكن للأمام لمدة (25) ث.



مجموعة عضلات البطن والخذ - الوقوف على الركبتين - الانحناء للخلف (20 ثا) - مقاومة الانحناء ويقع الخفض لانمام (20 ثا).



مجموعة عضلات الخفة القوية - اسبح رجل واحدة مشدودة من الركبة على مسطحة - الارتكاز على الرجل الاخرى مع ثسي الركبة للثبوت - ضغط الجسم على المسطحة (30 ثا) - نفس الوضع السابق لكن بضغط اليدين على كبة (30 ثا).



الوقوف الثبوت مع مد كلتا اليدين لانمام (20 ثا) - الانحناء لانمامك ومسك اصابع اقدام (20 ثا).



تسي مفصل الحوض للانسل مع عمل خطوة للامام - ارتكاز اليدين على الركبة لمدة 20 ثا.



شد عضلات الخفة الدافئة بشي الركبتين والقدمين مع بعض - ارتكاز والركبتين على الركبتين بقوة ومطوومة حركتهما باليدين - شد عضلات لمدة 20 ثا.



13 - مجموعة عضلات الرصبة - ارتكاز صميم على المسطحة مستقرى صميم - ملح جبل واحدة للثبات لمسافة 0.5 م من الاخرى - الانحناء للامام مع ضغط الجسم لانسلان بالرجلين المنطوية مع رفع الخلفه لانمام وللحفاظ للرجل الاخرى لمدة 20 ثا.



بلف للاعب لمساح الحائط واليد اليسرى مثبتة من المرفق ومرفوعة للأعلى - ضغط المرفق بأعلى الحائط لمدة 15 ثا.



بلف للاعب ويده اليسرى مثبتة من المرفق ومرفوعة للأعلى - ضغط اليد الأخرى على المرفق للأمنال لمدة 15 ثا).

(12)



ارتكاز اللاعب على الركبتين واليدين - فتح الكتفين للخارج والاصابع للكف مع الخفاء الجذع المنطق لمدة 20 ثا).

تدريبات المرونة الفردية

(٢١)

الوضع الابتدائي:

- اجلس طويل نصفاً، الرجل اليمنى أو اليسرى مثنية جانباً، الذراعان عالياً.

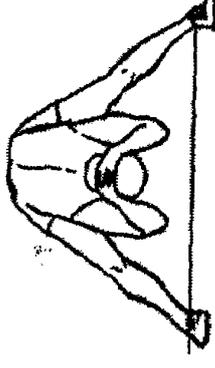


- ثني الجذع أماماً أسفل والضغط ثم لف الجذع جانباً والضغط على الرجل الجانبية.

(٢٢)

الوضع الابتدائي:

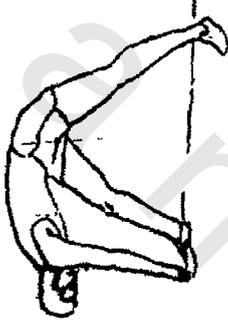
- [وقوف قصفاً، تشبيك اليدين خلف الرقبة].
- ثني الجذع أماماً أسفل والضغط لأقصى مدى.



(٢٣)

الوضع الابتدائي:

- [وقوف قصفاً، الذراعان عالياً].
- تبادل ثني الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم.



(٢٤)

الوضع الابتدائي:

- [اجلس طويل، الذراعان عالياً].
- ثني الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى.



(٢٥)

الوضع الابتدائي:

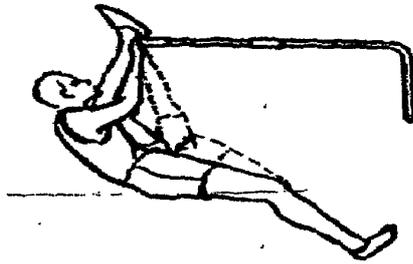
- [وقوف قصفاً، الذراعان عالياً، ماسر بكل يداً،
- خنفس الذراعين جانباً متباعد مع ثني الجذع أماماً أسفل.



(٢٦)

الوضع الابتدائي:

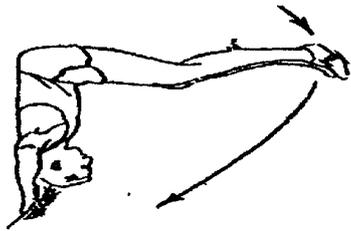
- [وقوف نصفاً، مواجه الحاجز مستد
- الرجل الحرة، الركبتان مثبتتان قليلاً، مسك الحاجز باليدين].
- مد الركبتين مع السقوط بالحوض للأمام ولأسفل.



(٣٢)

الوضع الابتدائي

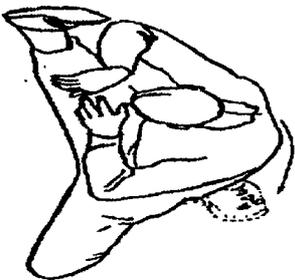
- [وقوف. الذراعان عاليًا].
- رفع الرجلين أمامًا عاليًا خلفًا للمس الأرض خلفًا بالطين.



(٣٣)

الوضع الابتدائي

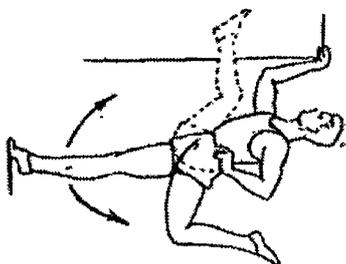
- [وقوف. الذراعان عاليًا. نسي أحد الرجلين. القدم بجوار القدم والأخرى على امتداد الجسم].
- رفع الجذع عاليًا أمامًا أسفل والفتنط.



(٣٩)

الوضع الابتدائي

- [وقوف. نصفًا. مواجًا. جانبًا. لقدم مثبت السند بأحد الذراعين. والأخرى تبات الوسط].
- مرحة الرجل أمامًا خلفًا.



(٣٠)

الوضع الابتدائي

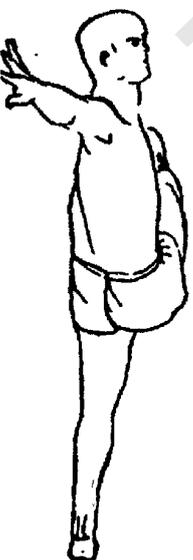
- [وقوف قطعًا. الذراعان عاليًا].
- تحسس الجذع خلفًا لأقصى مدى يمكن.



(٣١)

الوضع الابتدائي

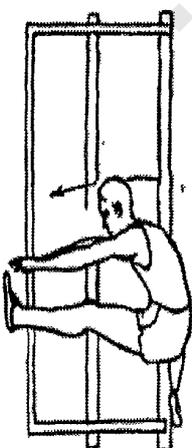
- [وقوف. الذراعان جانبًا].
- تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الذراع المقابلة.



(٣٧)

الوضع الابتدائي

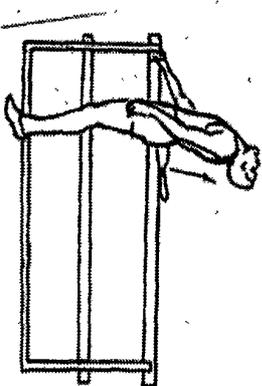
- [نفس الوضع السابق].
- نسي الجذع أمامًا أسفل لأقصى مدى مع ضغط الجذع.



(٣٨)

الوضع الابتدائي

- [وقوف. نصفًا. الجذع مواجًا للأسفل. سند الرجل أمامًا مسك الذراع الواجبة للأسفل].
- نسي الجذع خلفًا لأقصى مدى.

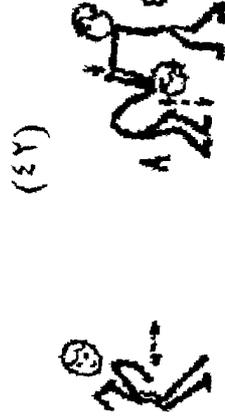




(٤٠)
يقف اللاعبين متقابلين
فقط مع مسك الأيدي ثم عمل
حركة لليوم وللوسم.



(٤١)
يوسك A زميله من
المرافق - يقف B فقط مع
عمل الحذاء بالجزء الموثق.



(٤٢)
يقف اللاعبين متقابلين - ينحني
A للأسفل ويوصل B على مسجدا يداي
زميله للأعلى أبعد ما يمكن.

تدريبات مرونة زوجيه

(٣٧)



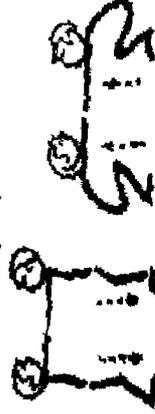
يرتكز A على رجل واحدة
مع كلا اليدين للأمام - ومسك B
زميله من الرجل الأخرى - بعمل
A الحذاء للجزء المرونة للأمام.

(٣٨)



يعمل اللاعبون متقابلين فقط
- مسند على الكتفون وكذا
تثبيت متصلة مع الأخرى
: مسجدة للأعلى وللأسفل - مسجدا
على الجانبين بقوة.

(٣٩)



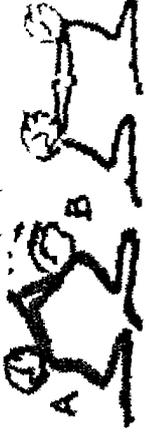
يقف اللاعبين متقابلين مع
مسك الأيدي - تقوي حركة القرفص
والجلوس من وضع القرفصاء.

(٣٤)



يجلس A مع مد الرجلين
للأمام - يقف B خلفه زميله
وينحني على ظهره وكذا اليدين.

(٣٥)



يجلس اللاعبان على الكتفون
لواحد خلف الآخر - ومسك A يداي
زميله ومسجدا للخلف بقوة.

(٣٦)



يجلس A جتبا مع رافع
كثا اليدين للأعلى - ومسك B
يادي زميله للخلف ويستند
الركبية إلى الظهر.

تدريبات السرعة المركبة

(٤٥)

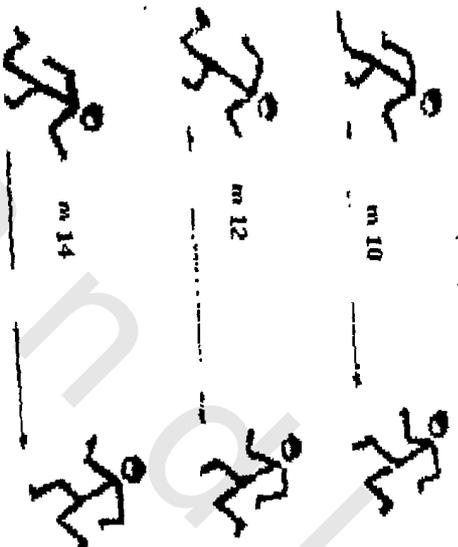


- تمرير الكرة من أعلى يده ويصير مع تحول لحي ذروة
من وضع الجوفى

- من التصويب السابق مع زيادة سرعة التصويب.

- على التمرين السابق مع استعادة التصويب الممثلة
في الأرض مع التصويب مع إعطاء به الضباط بين التمرين

(٤٤)

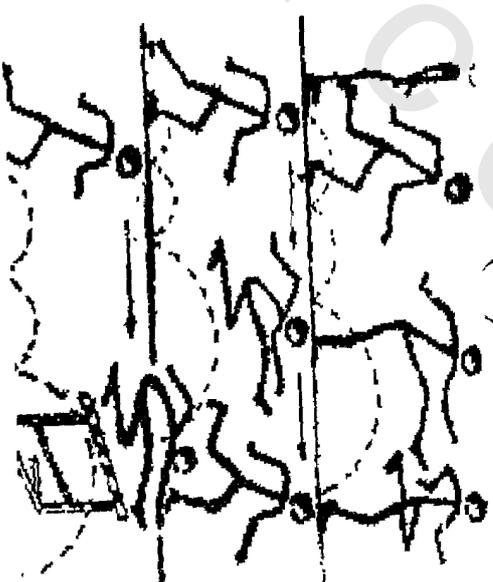


العدد ١٠ م بالخصي سرعة من اليد، الخاضع من ٢-٤

العدد ١٥ م بالخصي سرعة من اليد، العالي من ٤-٦

العدد ٢٠ م بالخصي سرعة من اليد، العالي من ٦-٩

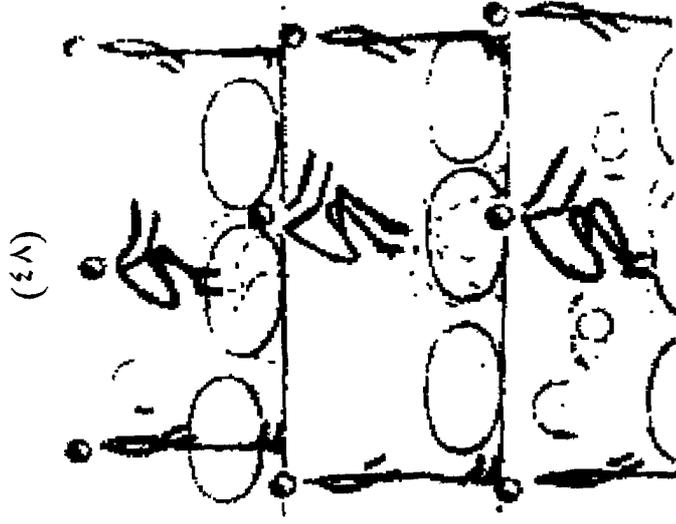
(٤٣)



- التمرين من وضع اليد العالي من ١-٢ م ثم عمل
من الخطوة الأخيرة بقدم واحدة وإشباع على التمرين

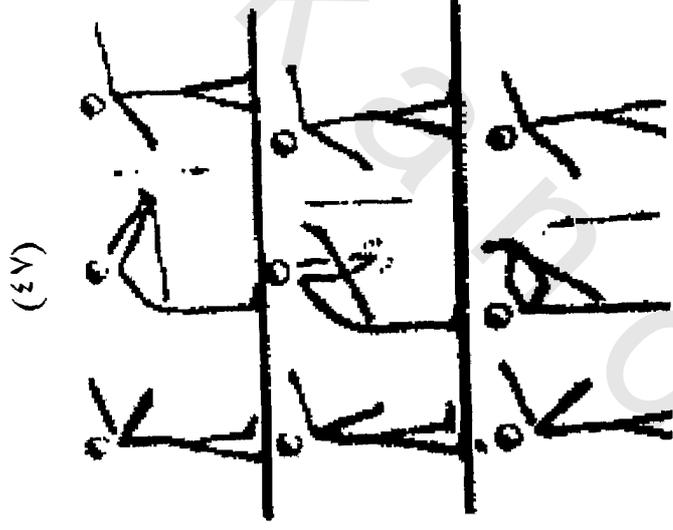
- على التمرين السابق مع زيادة فترة الطيران في

٢- على التمرين السابق مع استخدام جانب الميدي قوي
١- ٥-٠ م ١٥، الزوية التي تعقب العدد



- ١ رسم دائرة على الأرض التمرين بحيث يدور الفرد في الدائرة
- ٢ من ثم إلى وضع القفود في الهواء والهبوط داخل الدائرة
- ٣ ترتب مع عمل نصف دائرة عنى الجنبين بالتبادل للهبوط
- ٤ في العائرة والوجه في الاتجاه المعاكس لوضع اليد
- ٥ نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة الوثب لأعلى

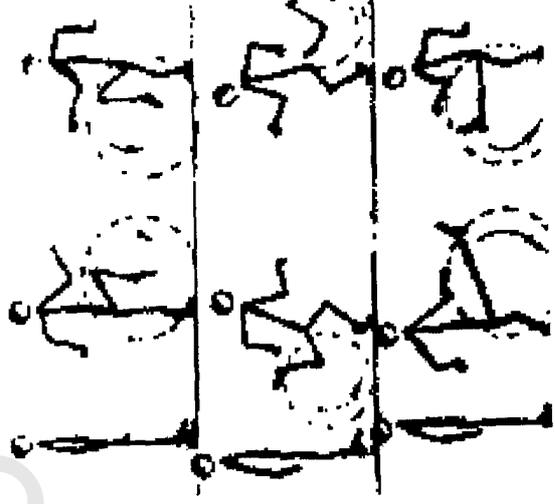
٦ نفس التمرين السابق مع عمل دورة ونصف



تدور لمس الرجلين للبدن معاً مع هيل الخذوع قليلاً

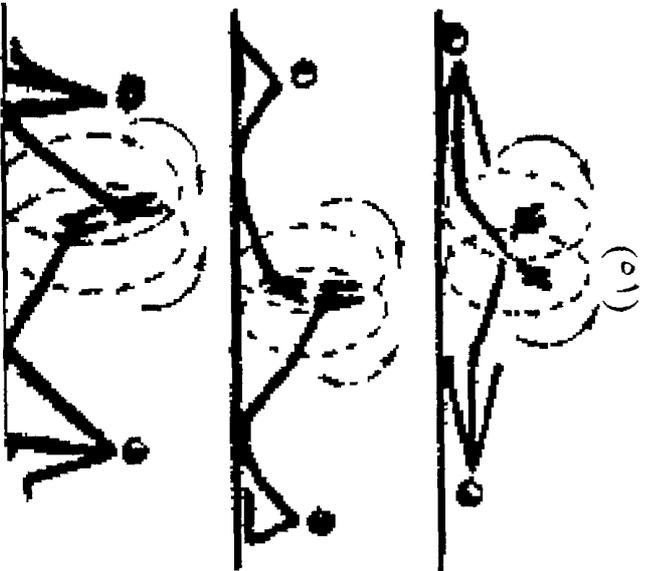
- ١ نفس التمرين السابق مع التصفيق بالكفين أفقياً
- ٢ في الهواء
- ٣ نفس التمرين السابق مع رفع الرجلين أفقياً عمودياً
- ٤ نسخب بالبدن وظهر ثقب الخذوع

(٤٦)



بزوايف قطعاً. عمل دائرة بالركبتين من أعلى والأسفل

- نفس التمرين السابق يتبادل رفع القدمين خلفاً مع وكسبي
- نفس التمرين السابق بعمل دائرة جانبية بالرجلين
- على كامل امتدادها بالتبادل.



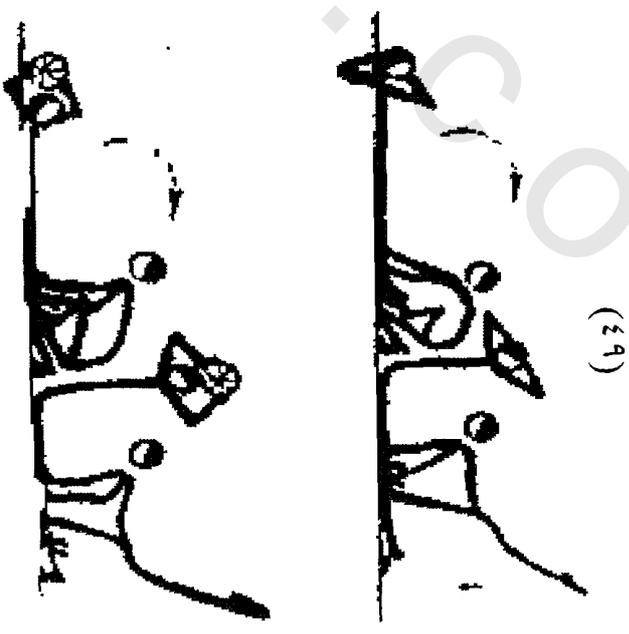
١- زقود. الذراعين بجانب الجسم. رفع الرجلين ٤٥
٢- أرض بحيث تتقاطع الرجلين مع وسط الرجل. عمل
٣- تنفسين

١- نفس الذراعين السابق مع رفع المذراع قليلاً والسند
على الساعدين.
٢- نفس الذراعين السابق مع الارتكاز على المقدمة
سند باليدين خلف الجسم



١- يفتح الذراعين بجانب الجسم. رفع المذراع وحلقفه
٢- نفس الذراعين السابق مع تشبيك اليدين خلف الرأس

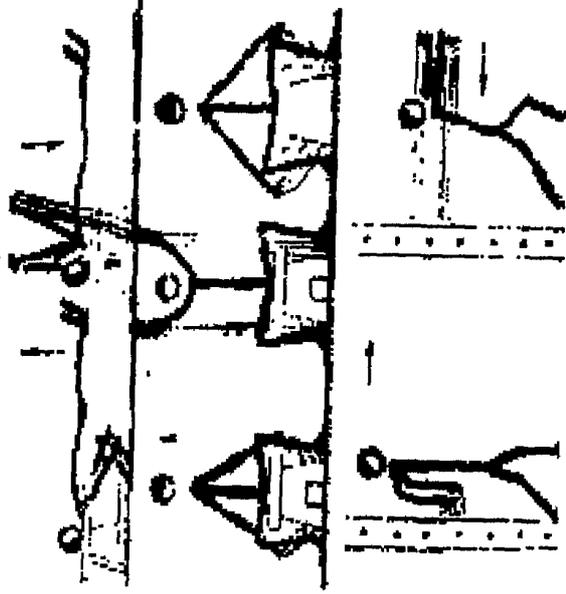
٣- نفس الذراعين السابق مع حمل كرة باليدين زنة ١-٢ كجم



١- زقود. تشبيك اليدين خلف الرأس. سند القدمين
اليمين في وضع نصف المشي. تنفس مع تبادل رفع
من التوصل خلفاً. إبقاء الكرة سريع

١- نفس الذراعين السابق مع حمل كرة زنة ١-٢ كجم
٢- نفس الذراعين السابق على أن يكون وزن الكرة
١ كجم

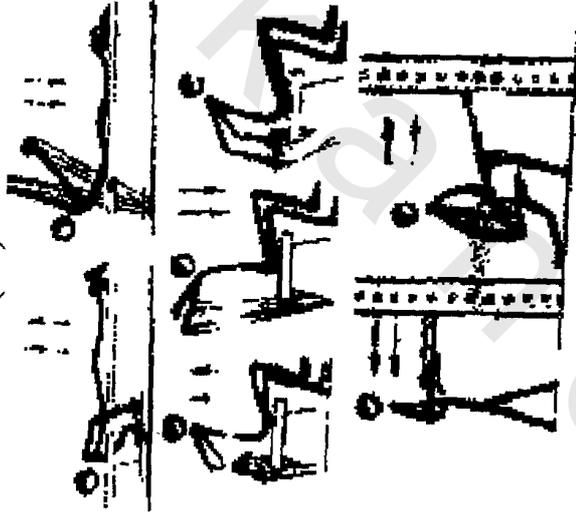
(٣٥)



١- ركوبه على مقعد سويدي، مسك القابضات التي تمر
 من تحت المقعد السويدي، رفع ثوبه حتى حيا غائب

- ٢- نفس التصرين السابق من وضع الجلبوس فتحا على
 وجه مقعد سويدي
- ٣- نفس التصرين السابق من وضع القرفوف، الظهير
 مواجه لعقل الحائط

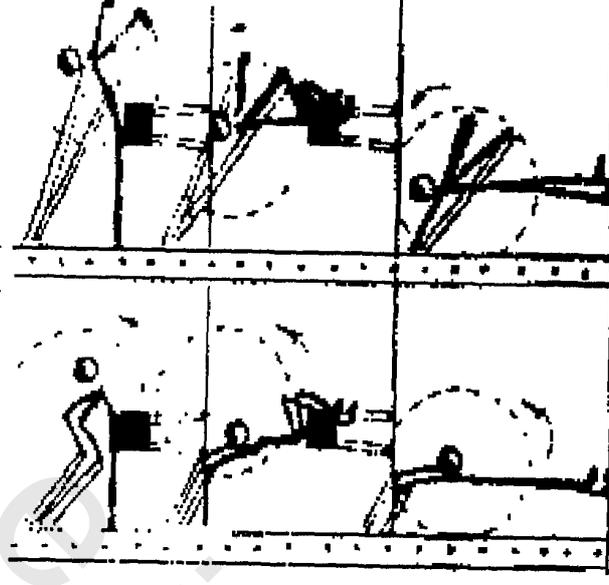
(٥٣)



مطوح على مقعد سويدي، مسك طرفي القابضات
 مسنن مع تمريرها أسفل المقابض السفلي للمقعد السويدي،
 رفع طبعه وانزعاه عن ذلك على نفسه وهو يرتفع سريع

- ٢- جلوس فتحا على مقعد سويدي مسك طرفي القابضات
 مسنن مع قبضت المقابضات بالقبض، رفع القابضين خلفا على
- ٣- ركوب الرجل أماما أمام عقل الحائط، مسك طرفي
 المقابضات المسننة بعقل الحائط باليمين، الضمير للأدب، مع
 جذب القابضات خلفا للأعلى

(٥٢)



١- الأبتطاح على ظهر اعلى بعد مناسب من عقل
 حدة من القابضين على عقل الحيط مسك القابضات
 شد الجسم

- ٢- ذات لفصل دوائر بالذراعين باستخدم ارتجاع سريع
- ٣- نفس التصرين السابق من وضع الجلبوس على الظهر
- ٣- نفس التصرين السابق من وضع القرفوف فتحا، الظهير
 مواجه لعقل الحائط وعلى بعد متر واحد منها

(٥٧)

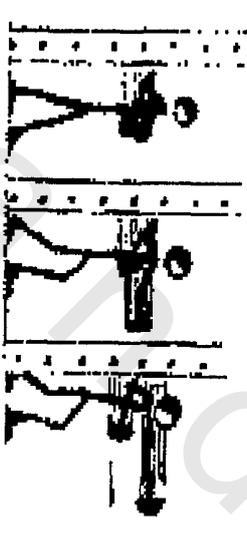
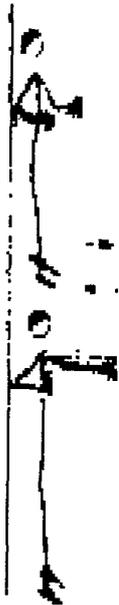


١- سطح الأرض. سند مستطبي التجميع على الحافة
عقبية المقعد سويدي. الدفع باللكين والتصديق في إيقاع
مركز سويدي

٢- نفس التصميم السابق على أن يكون سند مشطلي
حجمه على منتصف المقعد السويدي

٣- نفس التصميم السابق على أن يكون سند مشطلي
غشبية على الحافة القريبة للمعد السويدي

(٥٦)



١- وجود مسك المقاربات التي فر من أسفل الظهر.

٢- وجود المقاربات

٣- مطرس على مقعد سويدي يظهر مواجعه للمعد

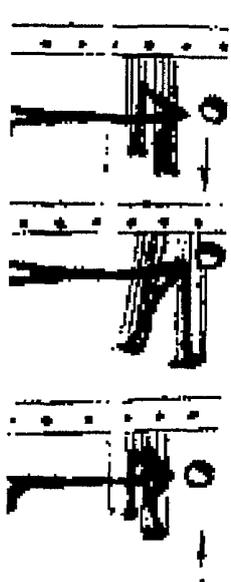
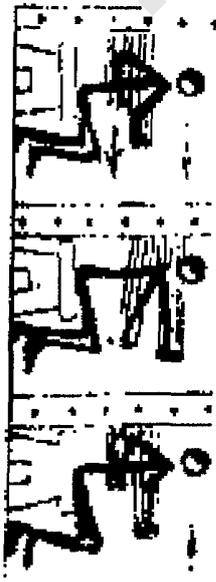
٤- مسك المقاربات المنتهة بعضي تحفة تلك الجسم.

٥- وجود المقاربات

٦- نفس التصميم السابق من وضع الزوايف. الظهر

٧- وجود بعضا الى خط

(٥٥)



١- وجود مسك المقاربات التي فر من أسفل الظهر. يد

٢- وجود

٣- نفس التصميم السابق من وضع المطرس على مقعد

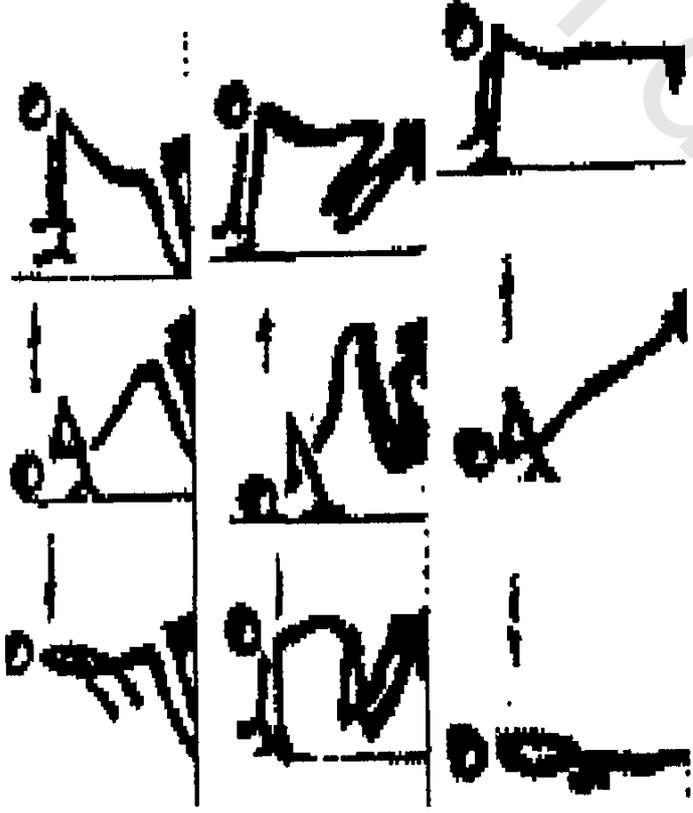
سويدي. الظهر مواجعه لعقل الحافة المقاربات مشبهه بعقل

الحافة

٤- نفس التصميم السابق من وضع الزوايف. الظهر

٥- وجود لعقل الحافة

(٥٨)



حيزاً أماماً حافظاً وعلى بُعد ٤٠ سم منه. السند

يُنشَبُ على الحائط والنواعين ممدودتين تماماً. تبي

... من ارتفاع حركتي سريع

• نفس السمين السابق من وضع الإقواء على بُعد

... من الحائط

٤ نفس التمرين السابق من وضع اليقوت موابها

... على بُعد لاسم



(١٥)

تسم الأوتوفيف والبيديان وتحقق
للحاجتين.



(١٦)

الأوتوفيف مع حركة
الرجل اليسرى للأجانب
والأعشى - عمل تسهيلات
بالبيديان من الأوتوفيف أثناء
الحركة - عمل للفن القوي
للجمعة الأولى ١٤٤٥ هـ.



(١٧)

الأوتوفيف فتحا ويهد البيديان
للحقتب أما اليد اليمنى فتكون للأعشى
- ضم الرجلين ويهد اليمنى للحقتب
أما اليد اليسرى فتكون للأعشى - ضم
الرجلين ويهد اليمنى للأعشى أما
اليسرى فتكون للحقتب.

تدريبات التوافق



(٢٢)

توافق فتحا مع هفتين البيديان
للأعشى - رفع اليد اليمنى للأعشى مع
عمل حركة اليد اليسرى - عمل حركة
جانبية باليد اليمنى - هفتين البيديان
والتعددية التي التي وضع المتخصصين.



(٢٣)

الأوتوفيف فتحا مع عمل
حركة دائرية لليد اليمنى للأعشى -
تحريك اليد اليسرى للأعشى.



(٢٤)

الأوتوفيف فتحا ويهدان للحقتبين -
تشي اليد اليمنى من السرقتين أما اليد
اليسرى فتعمل حركة دائرية صغيرة.



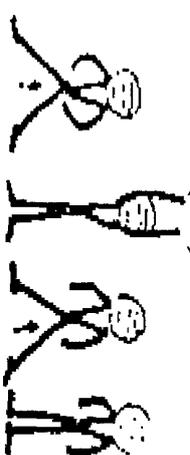
(٥٩)

الأوتوفيف لفتح
والبيديان للأعشى ثم هوشب
فتحاً مع هفتين البيديان.



(٦٠)

الأوتوفيف فتحا والبيديان للحقتبين
- يد واحدة تعمل حركة دائرية أما اليد
الأخرى فتعمل حركة عمق، شكل رقم 8.



(٦١)

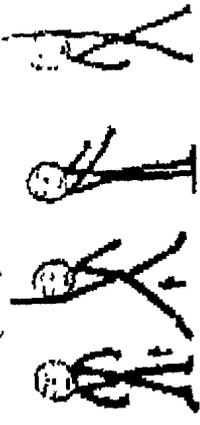
الأوتوفيف لفتح
والبيديان للأعشى ثم هوشب
فتحاً مع هفتين البيديان.



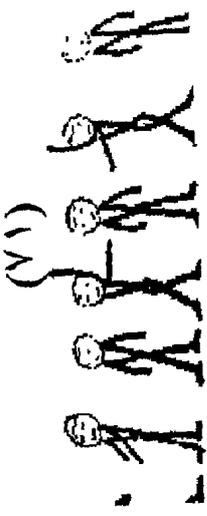
(٧٧)
الوقوف، ثم توضع قفصا -
ضم الرجلين واليد اليمنى للأعلى
أما اليد اليسرى فتكون بجانب
الوقوف قفصا واليد اليمنى للجانب -
أما اليسرى فتكون للأعلى.



(٧٨)
الوقوف ضمنا واليدان
الجوابين - توضع قفصا
واليدان على الكتفين -
الوقوف واليدان للجانبين.



(٧٩)
الوقوف قفصا -
مع رفع اليد اليمنى للأعلى
واليد اليسرى تكون للأعلى.



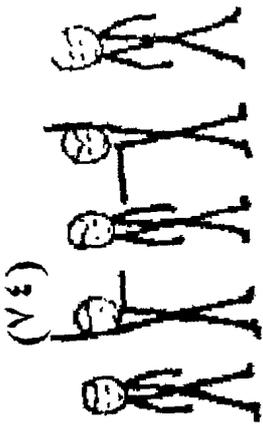
(٧١)
الوقوف قفصا بتقاطع الأرجل - اليد
يمنى تكون الجانب ومثوية من طرف أما
اليسرى فتكون للأعلى - الوقوف بتقاطع
الأرجل واليد اليمنى للأعلى أما اليسرى
فتكون الجانب.



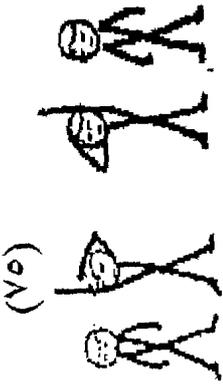
(٧٢)
الوقوف قفصا - الوقوف للجانبين مع
شوران اليمن واليسر.



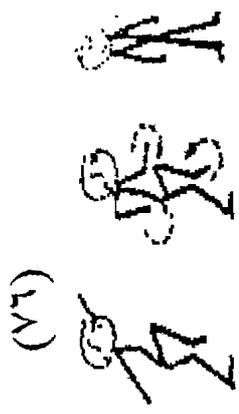
(٧٣)
الوقوف قفصا - رفع الرجل
اليسرى مثوية من الركبة واليدان
الجوابين - الرجل مستقيمة واليدان
اليمنى - تظهر وضع الرجل اليمنى
بأنها من الركبة ثم رأسها الجانب -
اليدان تكون للجانبين.



(٧٤)
رفع اليد اليمنى للأعلى
بينما تكون اليسرى للجانب مع
تغيير وضع اليدين.



(٧٥)
رفع اليد اليمنى بوضع
بينما تكون اليسرى مثوية من
المرفق وموضوعة فوق الرأس
مع تغيير وضع اليدين.



(٧٦)
الوقوف على رجل
واحدة مع عمل حركة
الدوية لليدين للأعلى - تسمى
الرجلين كالميون واليسار.



(83)

والأرجل، بالوقوف على رجل واحدة - لحظة الأرشح ويتم التمسك من الأيدي مع قطع الرجل المرص الاتجاه المتعاكس - اليمين لليمين والاربعار على رجل واحدة.



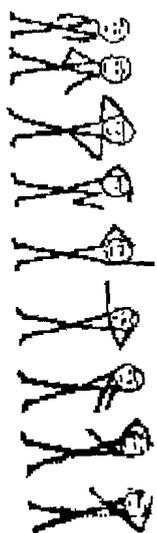
(84)

الوقوف من وضع الأيدي على كتف اليمين من اللفظ - فصل حركة للرجلين بمختلف الاتجاهات.



(85)

الوقوف - يركب واحدة ويتم فصل حركة يديه اليمين لليمين والاربعار للاربعار، بالوقوف.



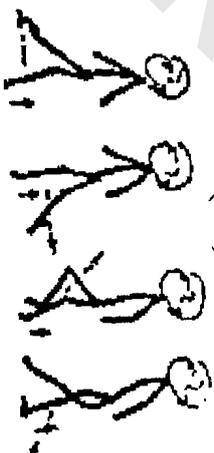
(80)

الوقوف واليد اليمنى مائلة من اليمين واللفظ على اليمين - اليد اليمنى تكون للأهل طول الألف واليمين تكون مائلة من اليمين واليد اليمنى طول الألف مع قطع وضع اليمين.



(81)

الوقوف فتحا مع تطوير المساعدة الأيمن للأرجل أما تساعد الأيمن ويكون للأهل.



(82)

الوقوف بالقدم اليمينى - حركة الرجل اليمينى مسنودة للأمام وللجانب واليمين مع تطوير الرجلين.



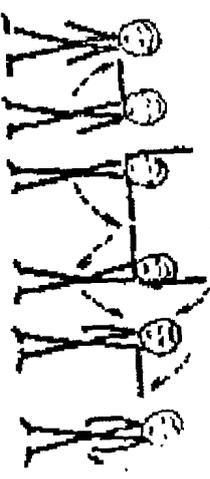
(77)

الوقوف واليد اليمنى مائلة من اليمين واللفظ - رافع اليد اليمينى والرجل اليمينى متحركة من الحركة - رافع الرجل اليمينى في قدم مدعاه مستقيمة من الأيدي للأمام - رافع الرجل من الأيدي ورافع اليد اليمنى للأمام.



(78)

الوقوف فتحا واليد اليمنى مسنودة اليمينى تم تطوير وضع اليد اليمنى وحده المتعاكس.



(79)

الوقوف واليد اليمنى مرفوعة للجانب أما اليمينى تكون مائلة للأمام - رافع اليد اليمنى للأعلى أما اليمينى تكون للجانب مع اليد اليمنى يميل مستمر.

تدريبات توافق بالكرة

(٨٦)



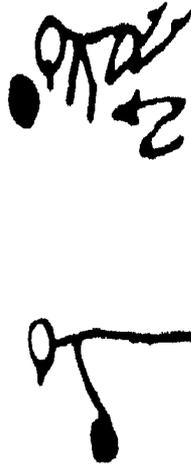
وقوف - الوثب فتحا مع التصفيق

(٨٨)



وقوف - مسك الكرة - تنطيط الكرة باستمرار

(٨٩)



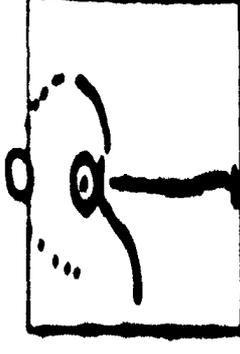
وقوف - مسك الكرة - رمي الكرة عاليا و الإعداد بالوثب

(٩٠)



وقوف - مسك الكرة - صعود المدرج - تمرير الكرة من أعلي باستمرار

(٨٧)



وقوف - مسك الكرة - رمي الكرة والتقاطها باليد العكسية

- ٥٠٢ -

(٩٧)



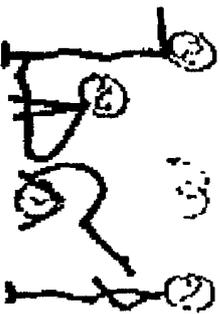
١٣- تكثار على كلتا اليدين من وضع الترقصاء -
تبع ترجلين معاً والانتقال إلى وضع الترقصاء بالارتكاز على
جس الرجلين واليدين.

(٩٨)



الاستلقاء - الجفوس مع رفع السرجين
وكلتا اليدين للأعلى ثم العودة إلى وضع البداية.

(٩٩)



الوقوف وكلتا اليدين للأمام
- الجفوس الطويل بالارتكاز على
اليدين - عمل تمرجة الخلف ثم
الوقوف.

تدريبات الرشاقة الفردية

(٩٤)



الاستلقاء - الجفوس برفع السرجين وكلتا اليدين
- عمل مع عمل موازنة الجسم - دوران الجسم ثم
الابتلاع بجفوس الظهر.

(٩٥)



جفوس برفع السرجين فقط وكلتا اليدين للأعلى -
من جفوس القدمين للقدمين - الجفوس بالارتكاز على
يدين مع رفع اليدين للأعلى.

(٩٦)



الوقوف من وضع الترقصاء على رجل
واحدة - الرجل الأخرى تكون للجانب مع ثقل
يدين الجسم على رجل الارتكاز.

(٩١)



الجفوس الجانبية بالارتكاز على يد واحدة ووضع
خلف الترقصاء مع ثقل كلتا اليدين الأرض - الترقيد
تجفوس بالارتكاز على يد واحدة.

(٩٢)



الجفوس الطويل - رفع السرجين للأعلى
بالارتكاز على يدينا اليدين من الخلف - الابتلاع
بالارتكاز على المساعدين.

(٩٣)



الوقوف على ركبة واحدة بخطوة للأمام مع
الارتكاز على اليدين - الجفوس الطويل مع ابتلاع
تفديج - العودة إلى وضع البداية.



(106) توقوف - الانبطاح بالارتكاز على كتا اليدين
ارتكز على اليدين من وضع الفرافصاء ثم للتوقف.



(107) ارتكز على كتا اليدين من وضع الفرافصاء -
استرجع بالارتكاز على اليدين ثم العودة إلى وضع اليدين.

(108)



يرفع A رجل واحدة بمساعدة
زميله ثم ينتقل إلى وضع للتوقف
على اليدين.

(103)



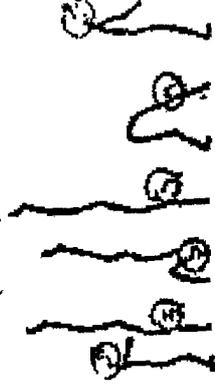
التوقف - توقوف على
رجل واحدة ثم محتوية للتوقف
على اليدين، العودة إلى الوضع
الطبيعي.

(104)



التوقف - حصل حركة الدوران للجانب مع
تغيير ارتكاز اليد ثم التوقف.

(105)



التوقف - التوقف على كتا يدين ثم على
سرايس والرجوع على اليدين - الانحساء للأستقل
بالارتكاز على اليدين ثم التوقف.

(100)



الاستلقاء بالارتكاز على كتا
اليدين - نقل الرجلين للأمام والارتكاز
للخلف على اليدين.

(101)



الجري للخلف مع عمل مخرجة للأمام.

(102)



الجري للخلف مع عمل مخرجة.

(110)



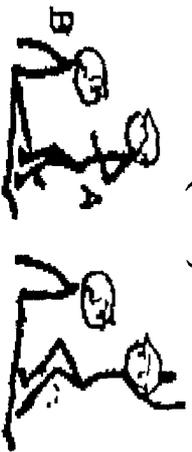
يستلقي B ورجليه للأعلى مع
مسك الزميل من الرجلين - يلف A
ويمسك زميله من رجليه - يعمل
تعاون المحرجه للأمام بوقت واحد.

(111)



يقف B أفصا - يثب A فوق
زميله والهورط على الأرض ثم عمل
سرعة الدوران يقف المكان والحبو
من : خط : زميله

(112)



يقف B أفصا والارتكاز
على كتف اليمين للكف - يثب A
اليمين فوق رجليه زميله.

التدريبات الزوجية

(113)



يستلقي B شبا - يستند A على ركبتي زميله
تثن يساعد على عمل محرجه للأمام ثم الارتفاع.

(114)



يقف اللاعبين مستقيمين
مع مسك الأيدي ثم عمل حركة
مسحب الجسم للكف للأمام
واحد.

(115)



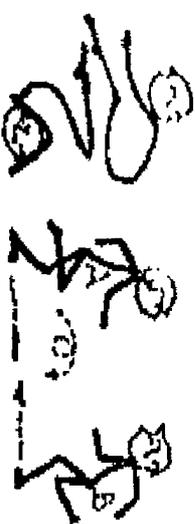
يقف اللاعبين مستقيمين
مع عمل حركة وكف اليمين
للجانبين وللأعلى وللأمام
بوقت واحد.

(109)



يقف B على الترتيبين بالارتكاز
على كتف اليمين - يعمل A من
حركة محرجه على ظهر زميله.

(110)



يجري اللاعبان متقابلين -
يعمل A محرجه للأمام بينما يقف
B طوقه.

(111)



يستلقي B أفصا مع تقوس الظهر - يلف A
لورق زميله والهورط على كتف اليمين ثم عمل
محرجه للأمام.

(١٢٤)



يستلقي اللاعبان وكبيهما
متقابلان - تدوير الرجل بشكل متقابل
مع اتجاه الرجل الأخرى.

(١٢٥)



نفس التمرين السابق لكن
بارتكاز اللاعبان على الساعدين.

(١٢٦)



نفس التمرين السابق لكن
مجانوس مع رفع الرجلين.

(١٢١)



يقف اللاعبان على السريرين
بارتكاز على يد واحدة - عمل تصليق
حائط الحرة لكليهما.

(١٢٢)



يرتكز اللاعبان على يد واحدة
لكليهما - يحاول كل لاعب سحب
زميله ويخرجه من حالة التوازن.

(١٢٣)



يقف اللاعبان متكئين على
رجل واحدة مع مسك الأيدي -
يحاول كل لاعب سحب زميله.

(١١٨)



يقف اللاعبان والرجلما إلى بعضهما ثم عمل
مخرجة لرجل للرجل الأيمن مع حمل ووضع التوقف المتكئ.

(١١٩)



يرتكز B من وضع الأضواء على كلا اليمين والرجلين -
يحوي A من تحت زميله الذي يكون بعدها لي وضع الإبط
للارتكاز على اليمين بهما يلب زميله أولاً.

(١٢٠)



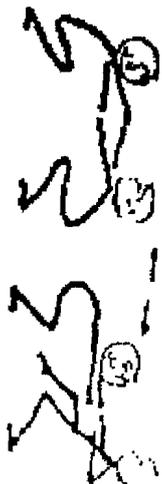
يرتكز B من وضع الإبط على كلا اليمين
مجانوس - يحوي A تحت زميله ثم يتحرك للأمام.

(133)



يقف اللاعبون متقابلين، يوضع
تصنف الكرة فمصاء، ويحولة كل لاعب وضع
: يديه وانعراجه من وضع الموزانة.

(134)



يضع الترفيضا مع محاولة إضرارة
من وضع الموزانة.

(135)



الوقوف على ركب واحدة مع محاولة إضرارة
الاصول من وضع الموزانة.

(136)



تفسن التصرين المتعلق الكون الوليد
تتبعين وتتمسك.

(137)



يستلقي A مع وضع الترفيضا
للأعني - يستند B على يديه
منه مع المحافظة على توازنه.

(138)



يقف اللاعبين متقابلين مع
مسك الأيدي فتحا ثم محاولة انفراج
: ومن من وضع الموزانة.

(139)



وقف اللاعبين متقابلين مع مسك
يديه في الوضعية التوسية والتمسك.

(140)



تفسن التصرين المتعلق
وتنوب في الاتجاهات المتعكسة.

(141)



يقف اللاعبين جفتها ثم
تتبعين مع يمشن دائرة.

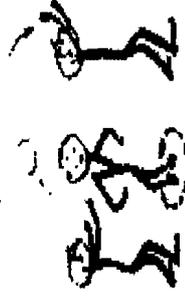
تدريبات الرشاقة بالأدوات والأجهزة

(١٤٢)



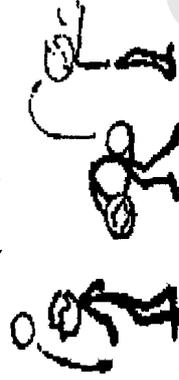
الوقوف ودرسي الكرة للأعلى ثم مسكها من الوثب بكتلتا اليدين.

(١٤٣)



الوقوف ودرسي الكرة للأعلى ثم الدوران ومسكها من الوثب بكتلتا اليدين.

(١٤٤)



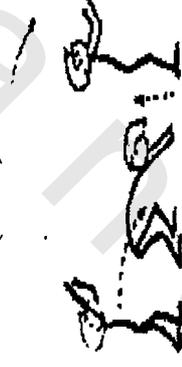
الاحتناء للأسفل مع مسك الكرة بيد واحدة للخلف بين الركبتين - رمي الكرة للأعلى ثم الوقوف باليد الأخرى.

(١٣٩)



الوقوف والكرة للخلف ثم رميها للأعلى وللأمام ومسكها بكتلتا اليدين أمام الصدر.

(١٤٠)



الوقوف ودرسي الكرة للأعلى - الاحتناء للأسفل ثم الوقوف ومسك الكرة بكتلتا اليدين.

(١٤١)



الوقوف ودرسي الكرة للأعلى ثم الجولوس والارتكاز على كتلتا اليدين - الوقوف ومسكها باليدين.

(١٣٦)



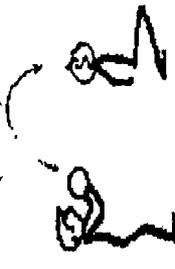
متولة الكرة من اليد الأخرى فوق الرأس.

(١٣٧)



الوقوف فتحاسن التناوب فسي تدوير الكرة حول اللخذ وفوق الرأس.

(١٣٨)



الوقوف ودرسي الكرة للأعلى ثم ضربها بالرأس من وضوح نصف قرقصاء.

(١٥١)



يطلق A مع تروس الظهر ثم يقوم بمناولة الكرة بيمينه إلى ليله يولفها ويستلقي B ويقوم بالاستلقاء الكرة ويجعلها مرة أخرى لإزملة.

(١٥٢)



تلسن وضع القوسين المستقيم الكس بالاعطف تحت الجدار.

(١٥٣)



رسي الكرة بكنت اليمين للاعلى - الارب فوق مصطيفت الواحدة بجانب الأخرى ثم مسكها.

(١٤٨)



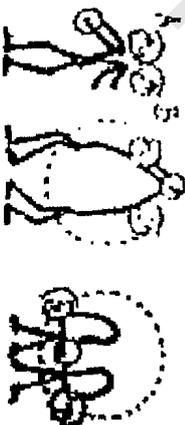
برسي A الكرة للاعلى بكنت اليمين - يولي B للاعلى ويلفها الكرة ثم يجدها إلى يمينه على الارض.

(١٤٩)



يقطف الالعيان متقنين مع عمل ثلاث يولفها للاعلى بكنت اليمين - كرتين.

(١٥٠)



يقف A وبأ اليد والارامل إلى يمينها ثم منورة الكرة يولفها بكنت اليمين من فوق الرأس ومن اليمين.

(١٤٥)



الاحضاه للاعلى مع مسك الكرة بكنت اليمين للاعلى بين يمينين - رسي الكرة للاعلى ثم يولفها ومسكها.

(١٤٦)



الجوس التطويل اسلم الجدار - رسي الكرة إلى الجدار بعد ما بعد تركها.

(١٤٧)



يقف الالعيان متقنين رسي الكرات يولفها للاعلى في منة يتواءم مع القوس.

تدريبات الأثقال

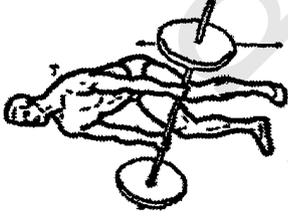
(١٥٧)

- الوضع الابتدائي:**
 - جلوس على مقعد. مواجه منضدة.
 - سدة مرفق أحد الدراعين. تحمل معلق بالسيارة.
 - ثني الأصبع لتعذب على مقاومة الحمل.



(١٥٨)

- الوضع الابتدائي:**
 - الوقوف نصفاً، الدراعان أماماً مائلان أسفل، مسك البار الخديدي باليدين.
 - سحب البار الخديدي باليدين لأعلى لوضعه فوق الكتفين أمام الرقبة في وضع التواء.
 (كلين - Clean).



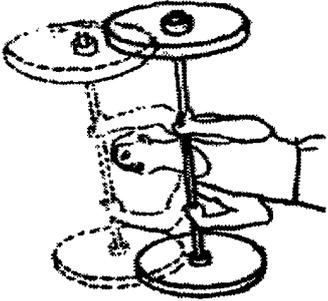
(١٥٩)

- الوضع الابتدائي:**
 - الوقوف. ميل سدة الساعد على منضدة. مسك الدراعين.
 - قبض الرسغ (الرسغ).



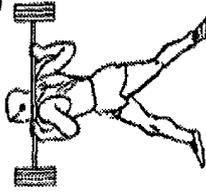
(١٦٠)

- الوضع الابتدائي:**
 - الوقوف نصفاً. التواء. تثبيت البار الخديدي فوق الكتفين أمام الصدر.
 - مد الدراعين عاليًا.



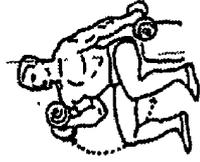
(١٦١)

- الوضع الابتدائي:**
 - الوقوف نصفاً. التواء. مسك بار خديدي خلف الرقبة.
 - ثقب بضع على الكتفين باليدين.



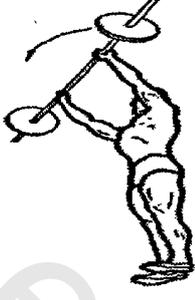
(١٦٢)

- الوضع الابتدائي:**
 - جلوس حال فوق المقعد. مسك دامبلز بكل يدي.
 - تبادل ثني الدراعين



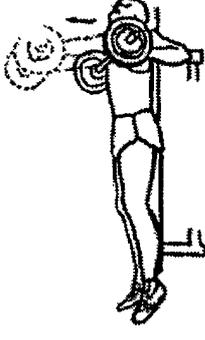
(١٥٤)

- الوضع الابتدائي:**
 - الوقوف. الدراعان عاليًا. مسك البار الخديدي باليدين بأساع الصدر.
 - خفض الدراعين أماماً أسفل.



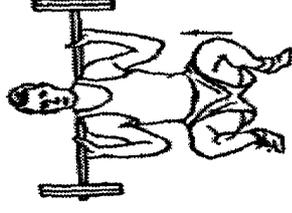
(١٥٥)

- الوضع الابتدائي:**
 - الوقوف. حال. مقعد سويدي. الدراعان أماماً. مسك بار الخديدي باليدين. بضع الصدر. - ثني الدراعين. (بش).



(١٥٦)

- الوضع الابتدائي:**
 - الوقوف نصفاً. التواء. مسك البار الخديدي. خلف الرقبة.
 - ثني الركبتين كدماً (بش مسكوت).



(١٧٨)

الوضع الابتدائي:

- أوقوف قفصاً، مسك داملز بيد واحدة عمودى على الأرض.

- ثنى الرسغ.

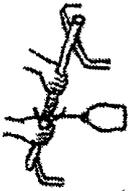


(١٧٩)

الوضع الابتدائي:

- أوقوف. الذراعان أماماً مائلاً أسفل. مسك بار مثبت ومعلق به ثقل.

- تبادل ثنى الرسغين للبار ورفع الثقل.



(١٨٠)

الوضع الابتدائي:

- أوقوف قفصاً، مسك البار الخديدي باليدين باتساع الصدر أمام الجسم. باطن الكتفين للأمام.

- ثنى الذراعين.

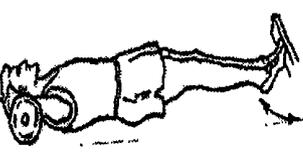


(١٧٥)

الوضع الابتدائي:

- أوقوف، سند المشطين على حارضة من الخشب. انثناء. مسك البار الخديدي خلف الرقبة على الكتفين.

- رفع المشطين عن الأرض للوقوف التالي على المشطين.

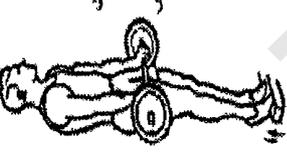


(١٧٦)

الوضع الابتدائي:

- أوقوف سند المشطين على قطعة من الخشب. مسك البار الخديدي باليدين أمام الجسم.

- رفع المشطين عن الأرض للوقوف التالي المشطين.

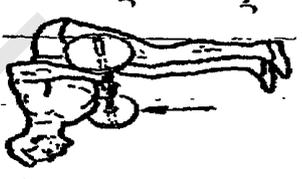


(١٧٧)

الوضع الابتدائي:

- أوقوف قفصاً، ميل الذراعان أماماً. مسك البار الخديدي باليدين باتساع الصدر.

- سحب البار الخديدي لأعلى حتى مستوى الصدر.



(١٧٢)

الوضع الابتدائي:

- أوقوف. مسك كيس رمل أمام التخذ.

- رفع الرقبة أماماً مع رفع تحريك الرمل على التخذ ثم رفع عقب قدم الارتكاز.

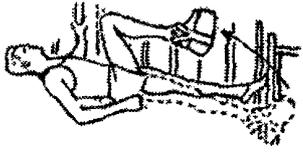


(١٧٣)

الوضع الابتدائي:

- أوقوف، نصفاً. ثقب القدم، الجانب مزاحة عطل. حافظ ربط ثقل بالرجل الحرة.

- ثنى الرجل الحرة ورفع الرقبة عالية.

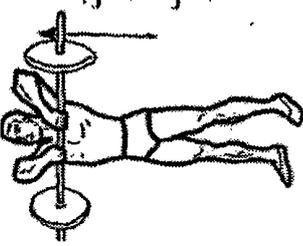


(١٧٤)

الوضع الابتدائي:

- أوقوف قفصاً، مسك البار الخديدي باليدين أمام الجسم باتساع أقل من اتساع العهدين.

- سحب البار الخديدي باليدين لأعلى حتى مستوى الصدر مع رفع الرقبة لأعلى.



(١٨٧)

الوضعية الأولى: **الوقوف**.

- [وقوف مواجهة تل رملي].
- المسود المسريح للصبوح المثل



(١٨٨)

الوضعية الثانية:

- [وقوف على المقدمة على حافة المقعد].
- ثني ومد الركبتين مع رسم دوائر بالقدمين. بالتيار.



(١٨٩)

الوضعية الثالثة:

- لزوء الأضراس عالية.
- رفع الرجلين عالية مع دفع البطن والأضراس المس المثلين والكفين.



تدريبات القدرة الفردية

(١٨٤)

الوضعية الأولى:

- [معلق بالمطبق من أسفل].
- ثني الكراسين.



(١٨٥)

الوضعية الثانية:

- [الانبطاح الأقبى] ثني الذراعين.



(١٨٦)

الوضعية الثالثة:

- [انبطاح الظهر مواجهة، تشبك اليدين خلف الرأس، تحت الرجلين يدي الأرض].
- رفع البطن عالية عن الأرض والقوس.



(١٨١)

الوضعية الأولى:

- [وقوف، الترفشاء، ثني الذراعين خلفاً، الكمان بجوار الرأس].
- رفع المقدمة عالية مع مد الرجلين والذراعين، لعمل قبة.



(١٨٢)

الوضعية الثانية:

- [وقوف، مواجهة، المربع اليسرى عالية واليسرى ممتدة أمام الصدر، القبض على صدور الشباك].
- تبادل ثقل التجهيزات لاجل.



(١٨٣)

الوضعية الثالثة:

- [وقوف، ارتكاز أحد الرجلين على مقعد سويدي والأخرى على الأرض].
- رفع الرجل المركزة على الأرض عالية أثناء غلق لاصفي مدى، مع غسل روث الجسم على الكفين والرجل الأخرى.



(١٩٦)

الوضعية الابتدائية،

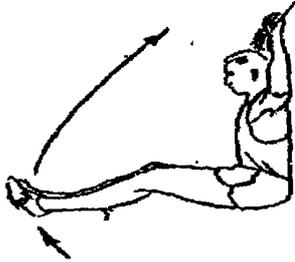
- [وقوف خصماً . الذراعان عالياً . دسليز بكل يدا .
- خفض الذراعين جانبا أسفل مع ثني الجذع أماما أسفل .



(١٩٧)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف . الذراعان عالياً .
- رفع الرجلين أماما عالياً خلفاً للمس الأرض خلفاً بالسطين .



(١٩٣)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف .]
- الجري بخطوات واسعة للأمام مع دفع الركبة عالياً .



(١٩٤)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف . اليدان خلف الرأس . تشبيك .]
- دفع الجذع عالياً للمس الركبتين بالرفقين .



(١٩٥)

الوضعية الابتدائية،

- [جلوس طويل . الذراعان عالياً .]
- ثني الجذع أماما أسفل لأقصى مدى .



(١٩٠)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف على الكتفين . سند الظهر بالذراعين .]
- تبادل ثني ومد الركبتين لرسم دائرة بالقدمين .



(١٩١)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف .]
- ثني الركبتين كاملاً مع دفع المعصمين والذراعين أماما .



(١٩٢)

الوضعية الابتدائية،

- [وقوف . مواجه حفرة وثنية .]
- المشي في الرمل .



تدريبات قدرة زوجية

(٢٠١)

الوضع الابتدائي:

- 1 - اوقوف، الظهر أماماً. الذراعان أماماً على كفي الرجلين.
- 2 - مواجهة رجل الرجل مع دفع الركبة الالاسية جانباً.
- 3 - محاولة دفع الرجل مع دفع الركبة الالاسية جانباً.



(٢٠٢)

الوضع الابتدائي:

- 1 - [جلوس طويلاً، قفصاً، يديه (٤:٢)].
- 2 - محاولة ضم القدمين ضد مقاومة الرجل.
- 3 - محاولة فتح القدمين ضد مقاومة الرجل.



(٢٠٣)

الوضع الابتدائي:

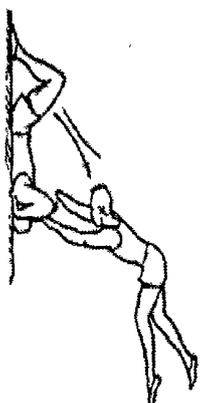
- 1 - [الوقوف، حامل جانبي، الظهر مواجهاً].
- 2 - ثني الركبة على الصدر ضد مقاومة الرجل.
- 3 - [انصاف جثث، الذراعان أماماً، مواجهة الظهر مسك مفصل قدم الرجل].
- 4 - جذب رجل الرجل خلفاً.



(١٩٨)

الوضع الابتدائي:

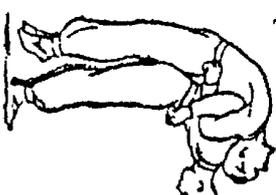
- 1 - [وقوف، ركبة، ثني الذراعين خلفاً أو الكوعين أماماً].
- 2 - دفع الأرض بالرجلين ثم دفعهما أماماً جانباً، مع دفع القدمين وتلويح للأرض للتمسك خلفاً ثم مد الذراعين.



(١٩٩)

الوضع الابتدائي:

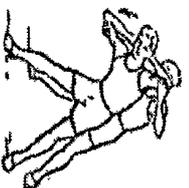
- 1 - [وقوف، ظهراً الظهر، الذراعان تشبك].
- 2 - [٤:٢].
- 3 - ثني الجذع أماماً أسفل لعمل الرجل على الظهر.



(٢٠٠)

الوضع الابتدائي:

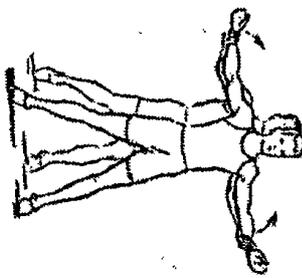
- 1 - [وقوف قفصاً، لس الركبة، الظهر مواجهاً].
- 2 - محاولة ثني الجذع جانباً ضد مقاومة الرجل.
- 3 - [وقوف قفصاً، مواجهة الظهر، مسك مفصل الرجلين].
- 4 - مقاومة الرجلين.



(٢٠٤)

الوضع الابتدائي:

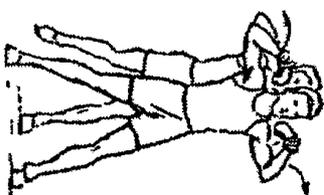
- 1 - [وقوف قفصاً، الذراعان جانباً، الظهر مواجهاً].
- 2 - دفع الذراعين علياً ضد مقاومة الرجل.
- 3 - [وقوف قفصاً، الذراعان جانباً، مواجهة الظهر، مسك رصفي الرجل].
- 4 - جذب ذراعي الرجل لأسفل.



(٢٠٥)

الوضع الابتدائي:

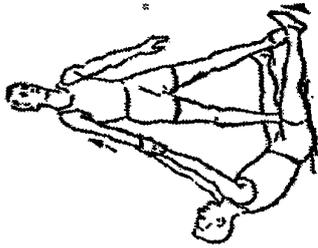
- 1 - [وقوف قفصاً، ابتداء، الظهر مواجهاً].
- 2 - مد الذراعين جانباً ضد مقاومة الرجل.
- 3 - [وقوف قفصاً، ابتداء، مواجهة الظهر، مسك رصفي الرجل].
- 4 - مقاومة الرجلين.



(٢١٢)

الوضعية الابتدائية،

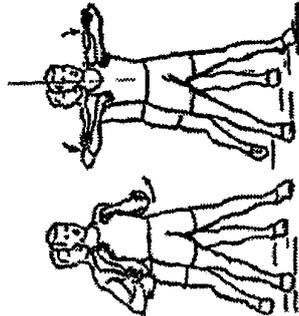
- أ - [وقوف . مواجهه الجانب . تشبيك اليدين باليد اليمنى للزوميل .
- ب - [رفع الجذع لأعلى .
- ب - [وقوف قسماً . مواجهه الجنب .
- بين القدمين تشبيك الذراع مع الزوميل .
- تش الذراع لرفع الزوميل .



(٢١٣)

الوضعية الابتدائية،

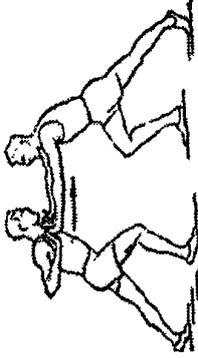
- أ - [وقوف . قسماً . الظهر مواجهه ((.
- ب - [وقوف قسماً . انتشاء .
- ب - [وقوف قسماً . الساعدان مواجهه عضى الزوميل .
- ب - [وقوف قسماً . مسك عضى الزوميل .
- ب - [وقوف قسماً . مسك عضى الزوميل .



(٢٠٩)

الوضعية الابتدائية،

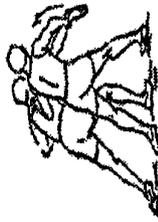
- أ - [وقوف الطمن أماماً . مواجهه . الذراعان أماماً . تشبيك .
- ب - [وقوف الطمن أماماً . مواجهه . الذراعان أماماً على الصدر .
- ب - [وقوف الطمن أماماً . مواجهه . الذراعان أماماً على الصدر .
- ب - [وقوف الطمن أماماً . مواجهه . الذراعان أماماً على الصدر .



(٢١٠)

الوضعية الابتدائية،

- أ - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً . الظهر مواجهه . الذراع اليمنى جانباً .
- ب - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً . الظهر مواجهه . الذراع اليمنى أمام الصدر .
- ب - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً . الظهر مواجهه . الذراع اليمنى أمام الصدر .
- ب - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً . الظهر مواجهه . الذراع اليمنى أمام الصدر .



(٢١١)

الوضعية الابتدائية،

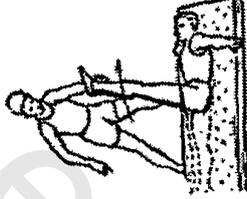
- أ - [انطراح . الكتفان أسفل الجبهة . الظهر مواجهه .
- ب - [جتر قسماً . مواجهه الظهر . مسك عضى الزوميل .
- ب - [وقوف قسماً . مسك عضى الزوميل .



(٢٠٦)

الوضعية الابتدائية،

- أ - [وقوف . الذراعان جانباً . الجنب مواجهه .
- ب - [وقوف قسماً . مواجهه الجنب .
- ب - [وقوف قسماً . مواجهه الجنب .
- ب - [وقوف قسماً . مواجهه الجنب .



(٢٠٧)

الوضعية الابتدائية،

- أ - [وقوف . مسك الكتف خلفاً . الذراع علياً . الظهر خلفاً قليلاً .
- ب - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً . الظهر مواجهه .
- ب - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً . الظهر مواجهه .
- ب - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً . الظهر مواجهه .



(٢٠٨)

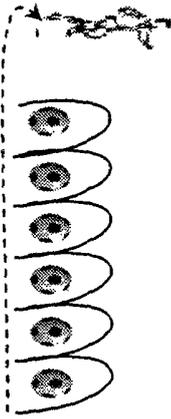
الوضعية الابتدائية،

- أ - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً .
- ب - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً .
- ب - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً .
- ب - [وقوف قسماً . تشي الركبتين قسماً .



(٢١٨)

(الوثب من على كرات طيبة بالقدمين معا)
يمكن وضع الكرات في أشكال غير مستقيمة



(٢١٩)

تبادل دفع وسادة الملاكمة باليدين بالتبادل



تدريبات البيوميتري

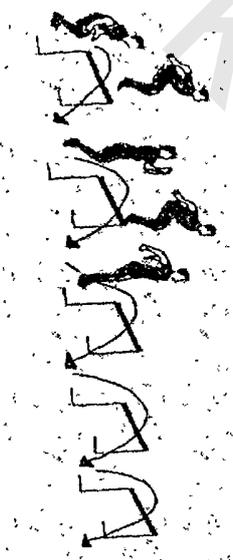
(٢١٦)

القفز من فوق صندوق ثم الارتداد للقفز فوق
الصندوق الثاني مباشرة دون توقف



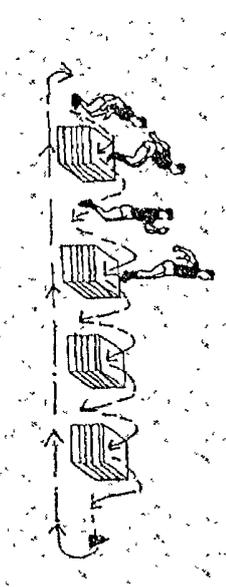
(٢١٧)

الوثب من فوق الحواجز بالقدمين معا دون
توقف.



(٢١٤)

القفز من فوق صندوق ثم الارتداد من على
الأرض بقوة ولأعلى للقفز فوق الصندوق
التالي.



(٢١٥)

الوثب من فوق الصندوق على الأرض ثم
الارتداد للوثب فوق الصندوق الذي يليه (بقدم
واحدة بالتبادل) .

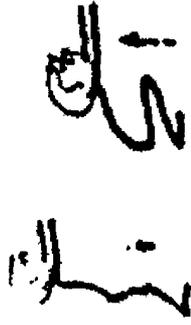


تدريبات تحمل القوة الفردية



(٢٢٥)

الوقوف الجانبي على رجل واحدة وكلتا اليدين للأمام مع المحافظة على الاتزان -
تؤقوف على ركلة واحدة ولاارتكز على يدين - الرجوع إلى وضع البداية.



(٢٢٦)

الوقوف الجانبي نه شي ومد الرجلين من الركبة (الوقوف، في لهما، وقوف).

(٢٢٣)



الارتكاز على كلتا اليدين والقدمين - شي ومد اليدين.

(٢٢٤)



الارتكاز على كلتا اليدين ثم عمل حركة شي ورفع الركبتين من المخذ للأعلى.

(٢٢٠)



الابتطاح والارتكاز على كلتا اليدين مع خنار حركة اليدين للأمام وللخلف.

(٢٢١)



الوقوف الجانبي ثنيا مع حركة الخنار خذع واليدان للأمام ثم للوقوف.

(٢٢٢)



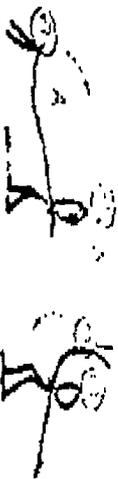
تؤقوف الجانبي - الوقوف بوضع الارلسام مع مس زرع بكلتا اليدين - الارتكاز على اليدين والقدمين -
الابتطاح بشي اليدين من المرفقين.

(٢٢٣)



يقف A خلف زميله
ويمسكه من كتف اليمين للخلف
- فده للأعلى من المرفقين.

(٢٢٤)



يرتكز A على اليمين
- ويقف B خلف زميله ويمسكه
من اليمين ثم يرفعه للأعلى مع
عمل تقوس الظهر.

(٢٢٥)



يستلقي A مع ثمن
اليمين - يرتكز B على يدي
زميله ثم فتح اليمين إلى
يمين.

تدريبات زوجية

(٢٣٠)



يقف A فتحاو بعمل زميله من
اليمين أو اليمين بكاف اليمين - يكون B
في حالة اتزان ثم يرفق ويخفض الجذع.

(٢٣١)



الجلوس والارتكاز على الأيدي
من الخلف مع استقامة الأقدام من الأعلى
في مقاربة الزميل.

(٢٣٢)



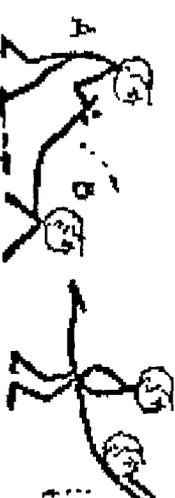
يقف A على ركبة واحدة
والاخرى مرفوعة على اليمين -
يجلس B على اليمين خلف
زميله ويمسكه من رجليه والحدة
ومقاربتها عند الحركة للأمام
والخلف.

(٢٣٧)



يرتكز A على الساعدين بينما يمسك B زميله
من الشرايين لسانها للأعلى ثم يساعد على
حركة الخلف.

(٢٣٨)



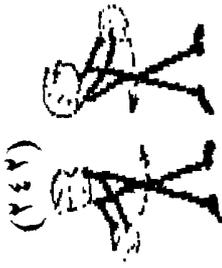
يقف A خلف زميله ويرفع رجليه للأعلى
- يرتكز B على كتف اليمين ثم يرفق الجذع
للأعلى بمساعدة زميله الذي يمسكه من الورك.

(٢٣٩)



يقف الاصحى الذي يجلس
بعضهما مع مسكه كل منهما يمد
يميله باستقامتها - مسحب الزميل
الاتجاه المقابل.

تدريبات فردية بالأدوات و الأثقال



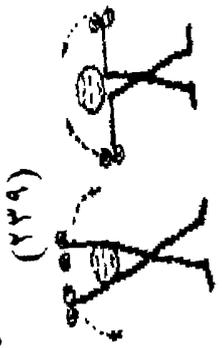
(٢٤٢)
الوقوف قداماً مع مسك الكرة الطرية بكفتي اليدين ثم تدوير الجذع اليأسار واليمين.



(٢٤٣)
الوقوف قداماً علي رجل واحدة اليأسار الأيسر أو اليمين مساندة للأمام مع مسك الكرة الطرية بكفتي اليدين للأخفى ثم عمل حركة دائرية للجذع.



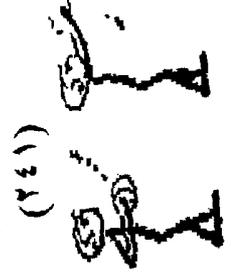
(٢٤٤)
الوقوف قداماً مع مسك الكرة الطرية بكفتي اليدين للأخفى مع عمل حركة دوران للأولبة 90 درجة على كرة واحدة ثم الأثقال على طرفيها.



(٢٣٩)
الوقوف قداماً مع مسك كرة جانبياً يد للأخفى - رفع الفراخين

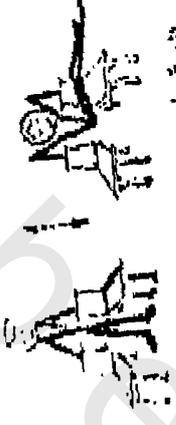


(٢٤٠)
الوقوف الجانبي قداماً مع مسك كرة في كل يد للأخفى - ثني شدان من السرفقون والقتل خلف



(٢٤١)
الوقوف جانبي قداماً مع مسك كرة الطرية بكفتي اليدين أمام الصدر رفع الكرة للأخفى ومساندة الرأس على خلفها يأسر الخلف.

(٢٣٦)



الوقوف بين كرسيين والإستناد عليهما بكفتي اليدين - ثني السرفقون مع عمل حركة مستقيمة للرجلين للأمام والخلف.

(٢٣٧)



الوقوف بين كرسيين والإستناد عليهما بكفتي اليدين - ثني السرفقون والسرفقون مع حركة الأرجل للأمام والخلف.

(٢٣٨)



الوقوف بين كرسيين الإستناد عليهما بكفتي اليدين - ثني السرفقون والسرفقون مع حركة الأرجل للأمام والخلف.



(٢٥١)

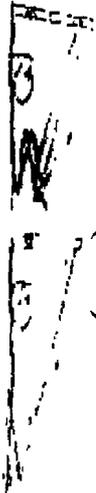
الوقوف الجانبي
والوقوف الجانبي مع مسك القدمين
بمساعدة الكفوف على الأرضية وكذا
تثبيت من الكفوف بمستوى الأرض.
تثبت مع تغير التوازن.

(٢٥٢)



الوقوف الجانبي
مع مسك القدمين المسطحة للوقوف
على الأرضية وكذا التثبيت ثم
الوقوف واستقره إلى الأمام.

(٢٥٣)



الوقوف الجانبي
تثبيت مع مسك القدمين المسطحة وكذا
تثبيت من الأسفل - مسك القدمين
بمساعدة المشيمت على الأرضية
تثبيت ثم تشي ومد الأرجلين.



(٢٤٨)

الوقوف الجانبي
مسك ثقل في كل يد للأمام - حركة
تثبيت للأمام والخلف.

(٢٤٩)

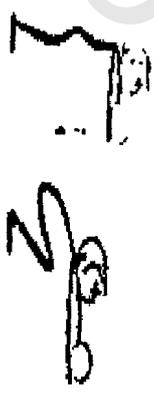


الوقوف الجانبي مع
مسك الكفة الطويلة وكذا
تثبيت - مسك الكفة
كفة اليمنى والأخرى.

(٢٥٠)



الوقوف الجانبي
تثبيت مع مسك القدمين المسطحة
تثبيت على الأرضية وكذا التثبيت
من الكفوف - الكفوف الجانبي مع مسك
من الأسفل الجانبي.



(٢٤٥)

الوقوف الجانبي
مع حمل الكفة وكذا التثبيت
ثم حمل تشي ومد الأرجلين.

(٢٤٦)



الوقوف الجانبي
تثبيت مع مسك الكفة الطويلة
تثبيت الجانبي على الأرض
على مسك الكفة ثم الأرجلين
وتثبيت الكفة للأمام.

(٢٤٧)



الوقوف الجانبي
مسك ثقل في كل يد للأمام -
حمل مسك الكفة ثم أرجل
اليمين للأمام.

تدريبات زوجية بالأدوات

(٢٥٧)



يجلس A مع مسك الكرة الطرية
بكتا اليدون خلف الرأس - يقف B على الركبتين
أمام زميله ويمسكه من كتفا الأكتفين - يتكلم A
حتى يتجاوز الطويل ويمسكه الكرة أمام الصدر.

(٢٥٨)



يستلقي A مع متولة الكرة الطرية بكتا
اليديين من الصدر إلى زميله الذي يقف أمامه
في تبادل اللاصقان المتناولات.

(٢٥٩)



يجلس A جاتبا قنصا مع مسك
الكرة الطرية يفتك اليديين خلف الرأس -
يجلس B على الكعبين أمام زميله
ويمسكه من كتفا الأكتفين - ويمسك A
حركة باليديين للأمام واللفاف.

(٢٦٠)



يجلس اللاصقان على الكعبين وقهر ادها إلى
بعضهما مع مسك هيلين مطاطين في الأيدي - ينهض
الاصقان ويستكان العيلون من الأعلى.

(٢٦١)



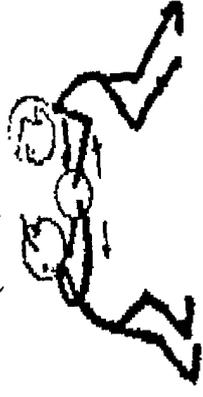
يقف A جاتبا على رجل واحدة
على الصندوق مع مسك لهنية وبعد
تحويل المطاط باليدان - يقف B خلف
زميله ويمسك الالهنية الأخرى للعبيل -
يجلس A حركة الصندوق على الصندوق
بوجه واحد.

(٢٥٤)



يجلس اللاصقان متكبين
قنصا مع متولة الكرة الطرية إلى
الزميل من الصدر.

(٢٥٥)



يقف اللاصقان متكبين
مع محاولة كل منهما قنصا
الكرة من يده زميله.

(٢٥٦)



نفس التوضيح السابق
لكن من فوق الرأس.



(218)

الاستلقاء على المصطبة ثم دفع
توازن من الصدر (الرفع من الأضلاع).

(219)



تمسك بفتحة اليدين.

(220)



التمسك بضم اليدين.



تدريبات بالإثقال
(215)

الاستلقاء ثم سحب الوزن للأمام
كلتا اليدين (المضخة للرسبة الثلاثية).

(221)



الاستلقاء ثم سحب الوزن
بكلتا اليدين للأمام.

(222)

السدح من الجولوس



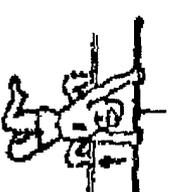
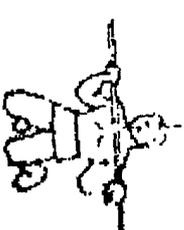
دفع العزلان والأوجه أمام
الوجهين.



(223)

تسحب من الأضلاع إلى
مستوى المستقر.

(224)



التسحب من الأضلاع إلى الخلف
للأمام وللأضلاع.

(225)



تسحب المضخة للرسبة
ثلاثية (الأسلوب الفرنسي).

(٢٧٣)

تمرين تشويبة عضلات الساق الخلفية



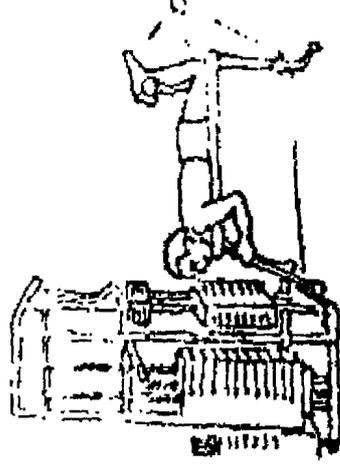
الوقوف على الأستقام
بإستخدام مكان مرتفع اللبلا.

(٢٧٢)



الجوس على مسطبة
والرجلان للأعلى.

(٢٧١)



تشي الرجلين مع الوزن من وضع
السطح على المسطبة (عضلات الخوذ
من الخلف).

الرجل

(٢٨٠)



الجلوس بتقطع الأرجلين
مع فتح وضع الركبتين.

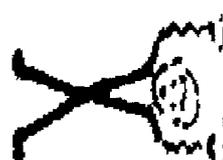
تدريبات التهدئة الفردية

(٢٧٧)



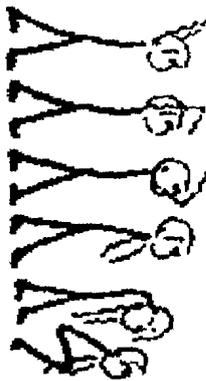
الاجتماع للأيام مع ارتخاء اليدين
بعضهما البعض - كغير الوضع لليدين
بالتوسط.

(٢٧٤)



الوقوف قفصا واليدين علىالربيع فتح
الأصابع - حركة اهتزازية للمساعدين .

(٢٨١)



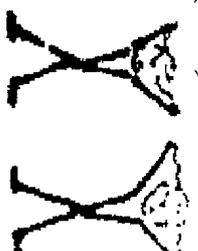
المشي مع حركة ارتخاء اليدين
الانتقال إلى وضع الاجتماع ثم للارضاء.

(٢٧٨)



الوقوف بشدة متقلصة مع
حركة التركية للتحفظ - التفتتة الوجهة -
عكس اليدين للاسفل بالارتخاء.

(٢٧٥)



الوقوف قفصا واليدين عليها ثم عكس
من خلف الرأس.

(٢٨٢)



الاستلقاء - نسيان الركبتين
مع بعضهما حركة دائرية
للمساعدين والرسن اليدين.

(٢٧٩)

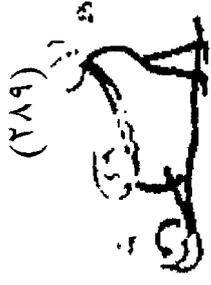


الجلوس بتقطع الأرجلين
مع حركة دائرية للرأس.

(٢٧٦)



الوقوف قفصا - ليدان
تحتيين مع حركة للمساعدين



(289) يستلقي A واليدان علانيا - ويمسك B زميلة من اليدين ويرفعهما للأعلى - ينتقل A للجوس الطويل - يصل B قمة اهتزازية لدى زميله.

(290)



يستلقي A مع رافع الرجلين للأعلى - ويمسك B رجلي زميله ثم يحركها بشكل اهتزازي.



(287) الجنوس ثوبا بالارتكاز على كتف اليدون - الركبتين للخارج - يرفع ويضع الرجلين.

(288)



الاستلقاء مع رفع الرجلين علانيا - خفض الرجلين متبئين من الركبتين.

التدريبات الزوجية

(288)



يستلقي A مع رافع رجلاه واحدة للأعلى - ويمسك B زميله - يسن القدم مع عمل حركة اهتزازية للرجل.

(283)



الاستلقاء ثوبا ثم مد الركبتين فتحا.

(284)



الاستلقاء ثوبا - حركة اهتزازية لعضلات الرجلين.

(285)



الاستلقاء - استرخاء عضلات اليدين والذراع والرجلين.



(٢٩٨٧)
المشي على الركبتين مع
تدوير الوركين للأمام وللخلف.

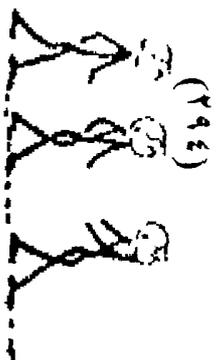


(٢٩٨٨)
يقف B على الأرضين -
تحت A زميله من رجليه

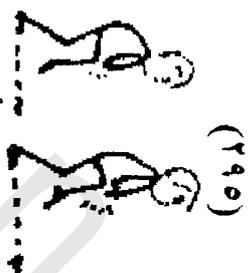


(٢٩٨٩)
يسك A زميله من رجليه - يمشي
B خلف A على يديه .

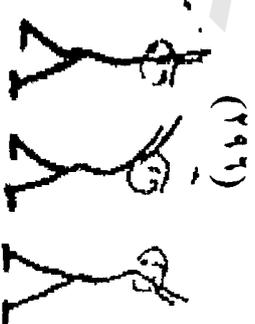
تدريبات من الحركة



(٢٩٩٠)
المشي بخطوات متساوية
مع حركة اليد للجانب .



(٢٩٩١)
المشي مع لمس الركبة للسرعة
عكسًا .



(٢٩٩٢)
المشي مع حركة الوركين
للأعلى وللخلف وللأمام .



(٢٩٩٣)
يقف B زميله من
الكتفين بعكس الوركين .



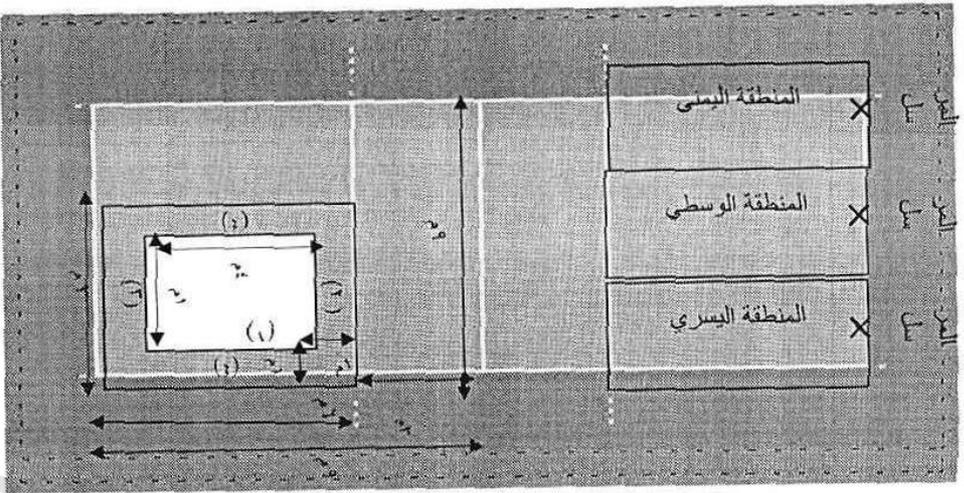
(٢٩٩٤)
المشي مع حركة الكتف
يبدون للأمام وللخلف وللأمام .



(٢٩٩٥)
المشي للجانب ثم قضاء الوركين
للأمام مع لمس الأرض بالكتفين .

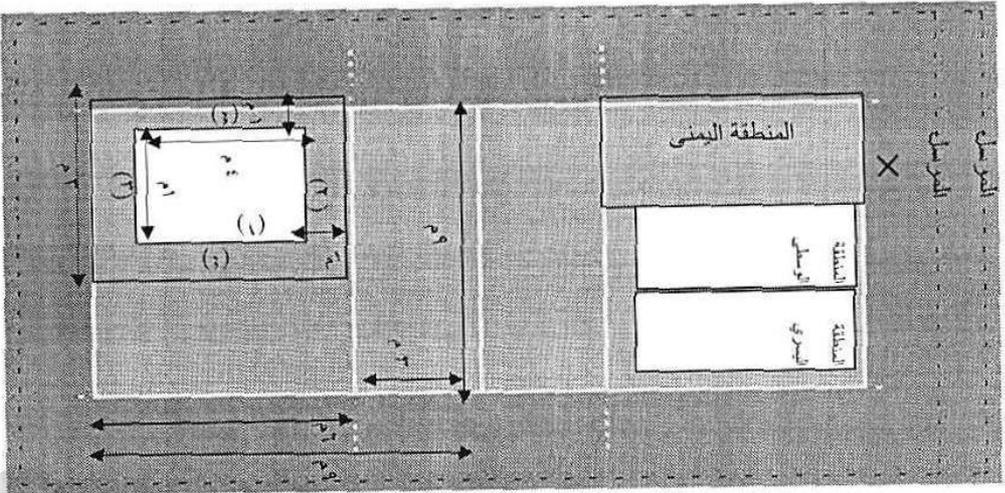
مرفق رقم (١٦)

التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي



تدريبات أرقام (١) (٢) (٣)

اسم التمرين /	أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب مع المناطق الثلاثة في مركز (١)
الهدف من التمرين المرحلة السنية الأدوات اللازمة للتمرين	أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب مع المناطق الثلاثة في مركز (١) رجال بكل درجاته ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع ، كرات طائرة قانونية
مواصفات الأداء	<ul style="list-style-type: none"> - يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (١) - يرسم خط موازي للخط الجانبي الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٢م. - يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازي لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهاية ١م . - الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبيئة بالشكل تدل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختبار . - تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات . - يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب (المساحق) بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط في الملعب الآخر في منطقة الهدف المبين بالشكل - يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي المواجه من أعلى مع الوثب - يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية
حساب الدرجات	<p>اللكرار = ٢ × ١٠ = ٢٠ . الراحة بين المجموعتين = ٣ ق</p> <p>يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة .</p> <ul style="list-style-type: none"> - إذا سقطت الكرة على أي خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى . - أي خطأ قانوني في الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس وتحسب لها درجة (صفر) حتى لو سقطت في أي منطقة من المناطق



تدريبات أرقام (٧) (٨) (٩)

أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (٥)
أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب من امن المناطق الثلاثة في مركز (٥)
رجال بكل درجاته

ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع
، كرات طائرة قانونية

- يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل (٣)

- يرسم خط موازي للخط الجانبي الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٢م.

- يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازي لخط الجانبي وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهاية ١م .

- الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبنية بالشكل تثل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختيار .

- تتراوح الدرجات ما بين (١-٤) درجات .

- يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب (المحاق) بالكرة خمس محاولات لتمريرها فوق الشبكة لتسقط في الملعب الآخر في منطقة الهدف المبين بالشكل

- يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي المواجه من أعلى مع الوثب يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية

- التكرار = ٢ × ١٠ . الراحة بين المجموعتين = ٣ ق

- يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة .
- إذا سقطت الكرة على أي خط مشترك بين منطقتين تحسب للاعب الدرجة الأعلى .
- أي خطأ قانوني في الإرسال تحسب محاولة ضمن المحاولات الخمس

حساب الدرجات

تدريبات أرقام (١٠) (١١) (١٢)

اسم التمرين / أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (٥)
الهدف من التمرين التحكم في ارتفاع الكرة المرسلة
المرحلة السنوية شباب تحت ١٩ سنة
الأدوات اللازمة
التمرين

ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع

كرات طائرة قانونية، حامل احلاة حبل يرتفع عن اعلي الشبكة بـ ٥٠سم ويعرض للملعب

- يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل

- يرسم خط موازي للخط الجانبى الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط

المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٦م .

- يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول

ضلع المستطيل الموازي لخط الجانب وكذلك المسافة بين

عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهاية ١م .

- الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبينة بالشكل تدل على الدرجة

التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقاً لشروط الاختبار .

- يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بالكرة علي أن تمر بين الشبكة والحبل

- يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب

- يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية

- يتم أداء الإرسال في الفترة الزمنية ما بين ٥ : ٦ ث

التكرار = ١٠ × ٢ . الراحة بين المجموعتين = ٣ ق

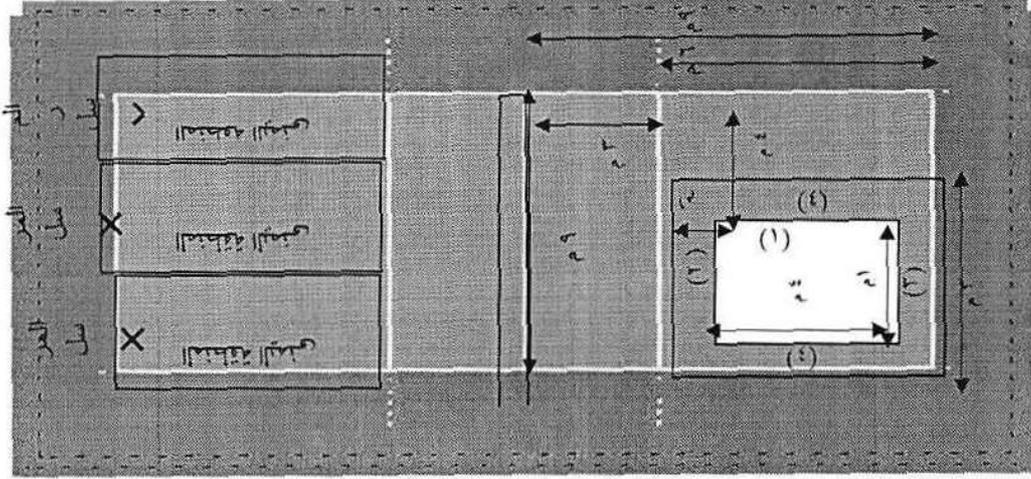
- يتم تغيير الاداء الخططي للإرسال وعددهم (١) أداءات علي المركز المحدد من حيث :

- توجيه الإرسال الي (المكان الخالي - اتجام حركة المعد من الخلف للامام - بين لاعبين)

(علي اللاعب البديل - علي أخر لاعب ارتكب خطأ - علي لاعب مشارك في الهجوم ويكون

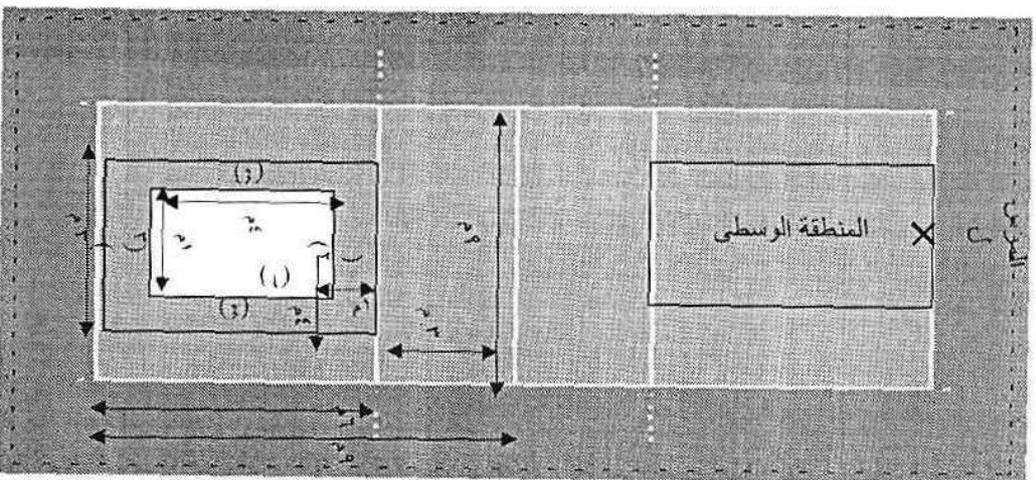
خارج تشكيل استقبال الإرسال) . وكل أداء يكرر ١٠ × ٢ براحة = ٣ ق بين المجموعتين

الشروط



قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب

(التكتيكي) من المنطقة الوسطى في مركز (١)



قياس دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب
(التكتيكي) من المنطقة الوسطى في مركز (٦)

تدريبات أرقام (١٣) (١٤) (١٥)

اسم التمرين / أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (٦)

الهدف من التمرين التحكم في ارتفاع الكرة المرسله

المرحلة السنية شباب تحت ١٩ سنة

الأدوات اللازمة ملعب كرة طائرة قانونية (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع

للاتمرين كرات طائرة قانونية، حامل اعلارة حبل يرتفع عن اعلى الشبكة بـ ٥٠سم ويعرض الملعب

للاتمرين - يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل

- يرسم خط موازي للخط الجانبي الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط

المنطقة الأمامية بخط النهائية طوله ٦م.

- يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول

ضلع المستطيل الموازي لخط الجانب وكذلك المسافة بين

عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهاية ١م .

- الأرقام الموجودة بالدايرة داخل المناطق المبينة بالشكل تدل على الدرجة

مواصفات الأداء التي يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختبار .

- يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بالكرة علي أن تمر بين الشبكة و الحبل

- يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب

- يجب أن يؤدي الإرسال في خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية

- يتم أداء الإرسال في الفترة الزمنية مليون ٥ : ٦ ث

التمرار = ٢ × ١٠ . الراحة بين المجموعتين = ٣ ق

- يتم تغيير الاداء الخططي للإرسال وعدددهم (٦) أدوات علي المركز المحدد من حيث :

- توجيه الإرسال الي (المكان الخالي - اتجاه حركة المعد من الخلف للامام - بين لاصين)

(علي اللاعب البديل - علي اخر لاعب ارتكب خطأ - علي لاعب مشارك في الهجوم ويكون

الشروط خارج تشكيل استقبال الإرسال) . وكل أداء يكرر ١٠ × ٢ براحة = ٣ ق بين المجموعتين

تدريبات أرقام (١٦) (١٧) (١٨)

اسم التمرين أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب من المناطق الثلاثة في مركز (١)
الهدف من التمرين التحكم في ارتفاع الكرة المرسلة
المرحلة السنوية شباب تحت ١٩ سنة
الأدوات اللازمة ملعب كرة طائرة قانوني (٩ × ١٨ م) ، شبكة قانونية الارتفاع
للتمرين كرات طائرة قانونية، حامل اعلاة حبل يرتفع عن اعلي الشبكة بـ ٥٠سم ويعرض الملعب

- يتم تخطيط الملعب كما هو مبين بالشكل
- يرسم خط موازي للخط الجانبى الأيمن ويبعد عنه ٣م ويصل خط المنطقة الأمامية بخط النهاية طوله ٦م.

- يتم رسم مستطيل أبعاده ٤ × ١م بحيث تكون المسافة بين طول ضلع المستطيل الموازي لخط الجانب وكذلك المسافة بين عرض ضلع المستطيل الموازي لخط النهاية ١م .

- الأرقام الموجودة بالدائرة داخل المناطق المبينة بالشكل تدل على الدرجة التى يحصل عليها اللاعب المرسل عندما تسقط الكرة فى المنطقة وفقا لشروط الاختبار .

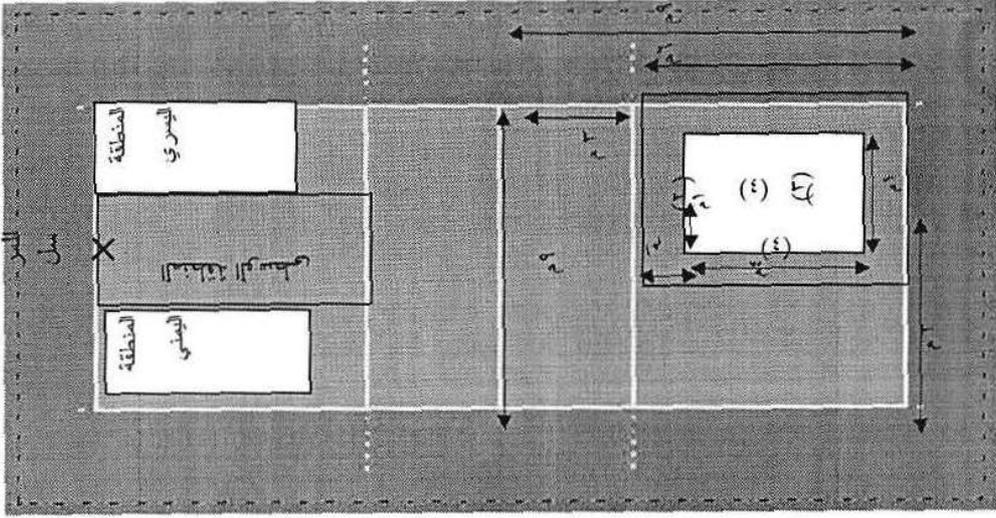
- يرسل اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بالكرة علي أن تمر بين الشبكة والحبل
- يجب أن يؤدي اللاعب الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب
- يجب أن يؤدي الإرسال فى خلال ٨ ثوان وبطريقة قانونية
- يتم أداء الإرسال فى الفترة الزمنية ما بين ٥ : ٦ ث

التكرار = ٢ × ١٠ . الراحة بين المجموعتين = ٣ ق

- يتم تغيير الاداء الخططي للإرسال وعددهم (٦) أداءات علي المركز المحدد من حيث :

- توجيه الإرسال الي (المكان الخالي - اتجاه حركة المعد من الخلف للامام - بين لاعبين)
(علي اللاعب البديل - علي أخر لاعب ارتكب خطأ - علي لاعب مشارك في الهجوم ويكون خارج تشكيل استقبال الإرسال) . وكل أداء يكرر ١٠ × ٢ براحة = ٣ ق بين المجموعتين

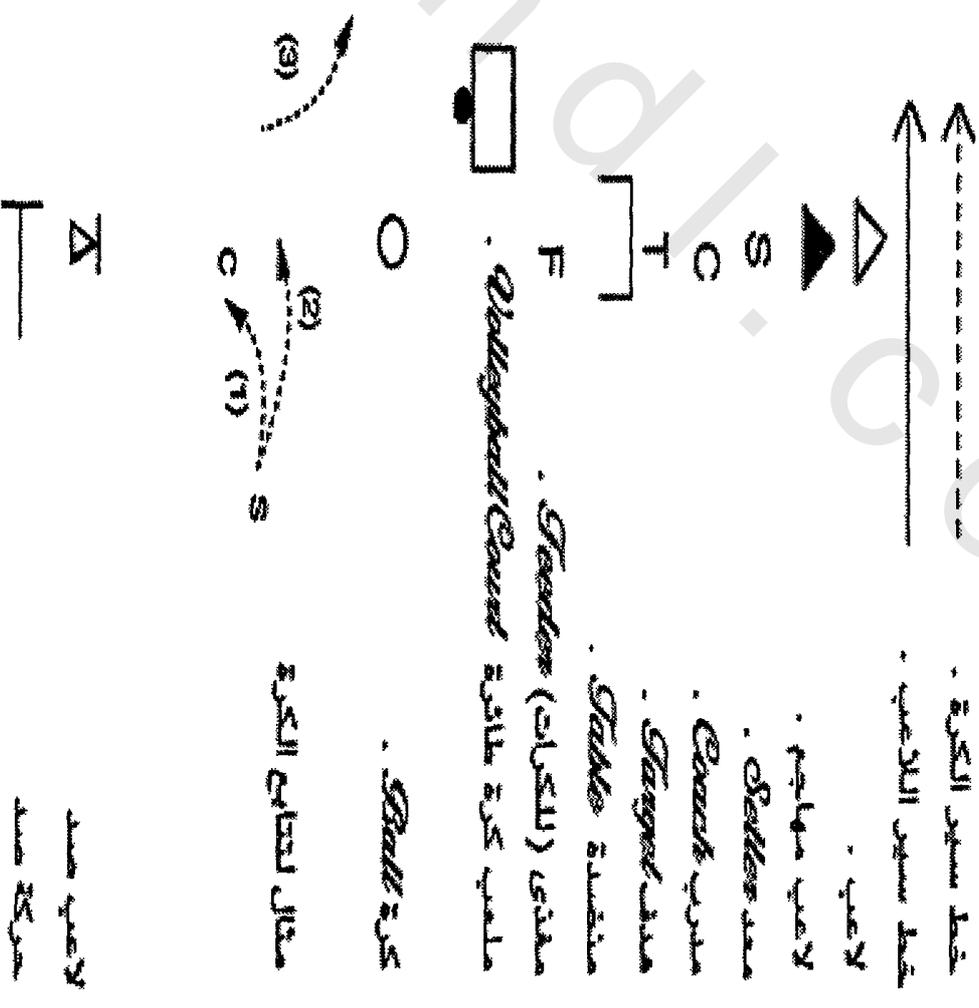
الشروط



تمرينات الهمجوم

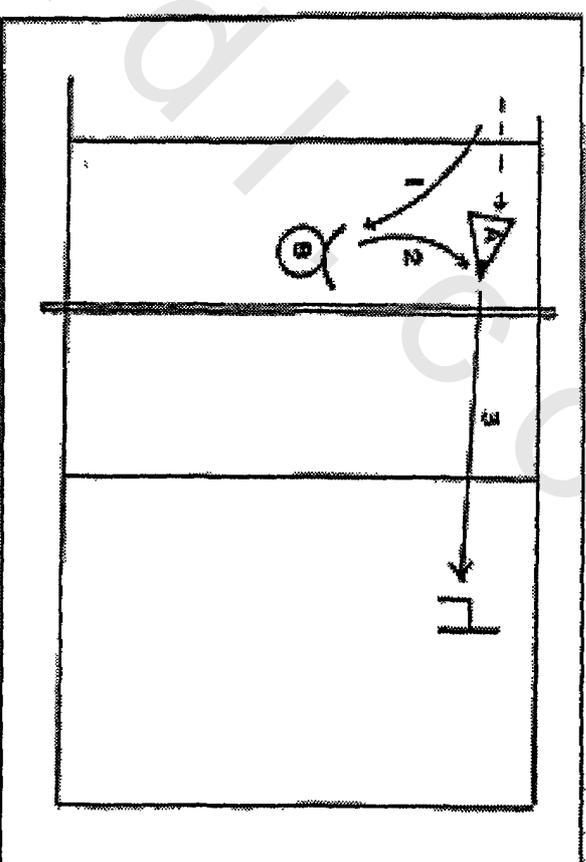
« ايضاح الرسوم :

- (١) رافع . وضع البداية ، تمرير مواجهه ، الاعداد .
- (٢) رافع ، المكان الملاحق ، تمرير مواجهه ، الاعداد .
- (٣) رافع ، وضع البداية ، تمرير من اسفل باليهين أو الرسم .
- (٤) رافع ، المكان الملاحق ، تمرير من اسفل باليهين معاً أو الرسم .
- (٥) مهاجم ، وضع اليد ، ضرب ساق ، وضرب موجه .
- (٦) مهاجم ، مكان لاحق ، ضرب ساق ، وضرب موجه .
- (٧) حائط صد ، وضع البداية ، وضرب موجه .
- (٨) حائط صد ، مكان ملاحق .
- (٩) ارسال .
- (١٠) غطس أو دسرجية .



تدريب رقم (١٩)

- يحاول اللاعب "A" اثناء فترته للكورة ان يضربها باتجاه مقدمه أو ارض هدف ، فليس الاحادية الاضري العكسية من اللبس داخل منطقة الدفاع .
- يراعى الترخيم بالضرب في اتجاهات مختلفة من الجزء الخلفي للمطبخ لمعتلا لضربها اسفل خط الـ ٣م ويجب ان يكون ضربها في زاوية حادة .
- ضرورة التنبه على اللاعبين ان يكون الضرب نظماً باتجاه الهدف .
- يتأكد للمدرب توجيه عملية الاحماء والضرب .
- من الممكن استعمال هذا التدريب بأشكال مختلفة من الاحماء .
- يراعى الدوران عقب كل خمس ضربات .
- من الممكن في مرحلة متقدمة التفرج في عدد الضربات المقترح .
١٠٠٠ ، ١٥٠ ، ٢٠٠٠
- يراعى ضرورة مواجهة اللاعب الضارب الهدف وهو في الهواء .
- يحتمس لكل لاعب عدد الضربات الناجمة والفاصلة .
- يجب مراعاة السوائل على المرحح السريعة .



- 332 -

- التفرض : *Response* - ضرب شجوق من *Bed Spinning Offsets*
- عدد اللاعبين : *١٥* : لاعبان
- الاحتياجات : *Esponjones* : كرة واحدة ، مقدم
- وصف التدريب : *With Description*
- يحد اللاعب "A" الناجم من التفتت المتأخرة الكورة إلى اللاعب "B" ليتم اللاعب بأعماله اللاعب "A" الذي يكون قد بدأ في أخذ خطوات الاحماء لضربها .

تدريب رقم (٢٠)

على باقى اللاعبين الاستعداد لتدريب على النحو التالي :

- على اللاعب "C" الرجوع من الخطر تحرير الكرة *Open Striker* *Goal* للعدو *Goalkeeper* "A" واتف لي من منتصف الميعة والذي عليه ان يمد يده الى اللاعب "B" الذي عليه القيام بالتدريب بعد ان يكون قد قدم إلى الميعة .

- لصور تحرير اللاعب "C" الكرة للمعد عليه ان يشترك مسويها للتدريب بقرب الضارب "B" .

- يراض لى رسي الكرة من لاعبي الخطر ان تكون تروق راسي المعد تماما .

- على المعد ان يراض قوس طويان الكرة حسبو حالة كل لاعبي .

- يجب مراعاة الحفاظ على الحركة السريعة في التمرين للتدريب وكذا التغطية .

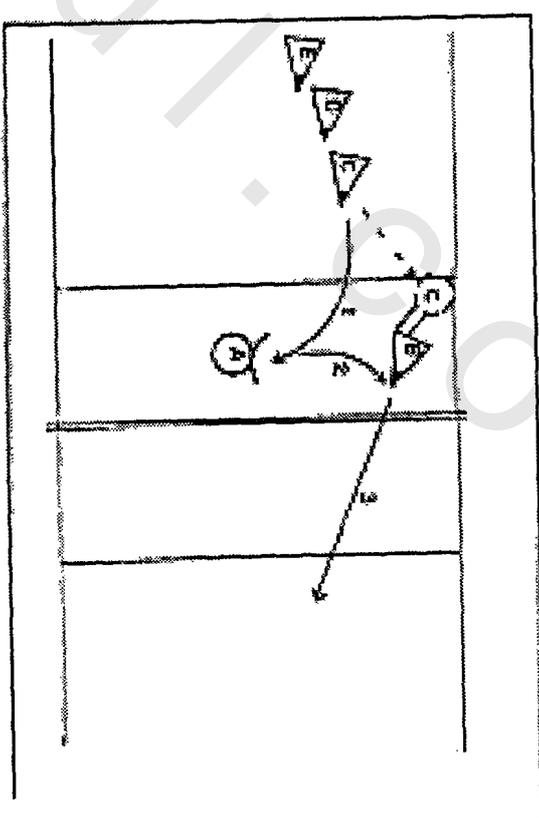
- على المدرب توجيه عمليات الضرب والاعداد ،

- يجب ان يكون هذا التمرين من المشروبات القوية التي تسمى بسرعة الحركة .

- في فترة لاحقة يتدرب فيها اللاعبين العمل ،

- من الممكن تحديد عدد محدد للتمرينات ٢٥ تمرية .

- يستحب للاعب عند التمرين التوجيه والاعداد .



- الغرض : تدريب - تغطية

Supporting, Covering

عدد اللاعبين : فريق (٦ لاعبين)

- ال احتياجات : ١٠ كرات

وصف التدريب : *Small Group*

... يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

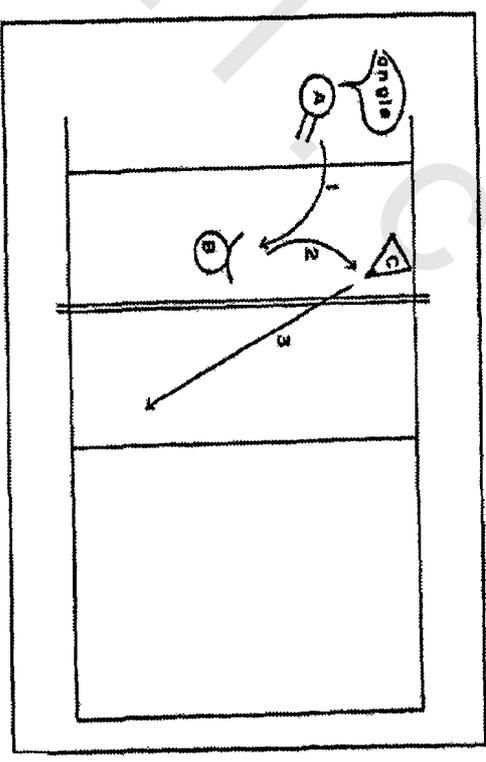
- اللاعب "A" يمد يده لطلب الكرة الهجوم من مركز (٢) للقيام بهام

الاعداد للكرات القادمة اليه من اللاعبين الاربعة في قطر داخل منطقة

الطاع .

تدريب رقم (٢١)

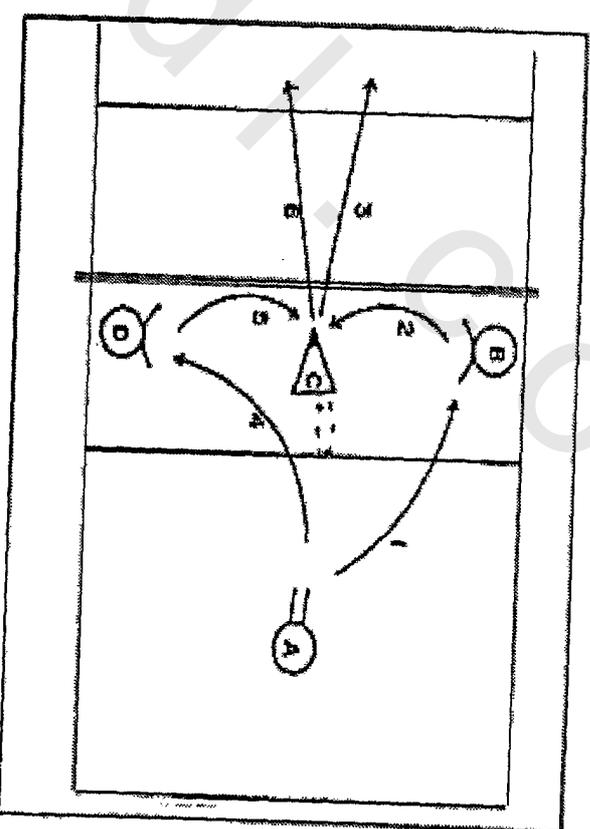
- بمجرد قيام اللاعب "C" بالوثب على اللاعب "B" (العد) ان يصيح أو ينادي بكلمة إما (خط) أي في خط مستقيم (*Straight*) ، أو كلمة (زاوية) (*Angle*) أي ضرب بزاوية .
- على اللاعب "C" ان يضرب أسفل الخط خط الـ ٣ م . أو بزاوية .
- يكرر التدريب باستمرار .
- انظر شكل (١٦٠) للاحاطة خط سير الكرة وترتيب العمل .
- يفيد هذا التدريب في تنمية سرعة التفكير في الهواة عند الضرب .
- على المدرب توجيه الضرب أو الاعداد .
- يتناوب اللاعبين العمل عقب (٥) ضربات هجومية .
- يحدد للاعب عدد محدد للضرب الهجومى .
- يحتسب للاعب عدد الضربات الناجحة في زاوية كذلك يحتسب للاعب عدد الضربات الناجحة المستقيمة .
- في مرحلة لاحقة يمكن توجيه الضرب من مركز "C" .



- الفرض *Suppose* : اعداد - ضرب هجومى
- *Set Playing Attack*
- عدد اللاعبين *Men of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرتان
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يقدم اللاعب "A" الراقف خلفا خط الـ ٣ م يتمركز الكرة للاعب "B" الراقف في مركز (٢) كمد الذي عليه ان يمدحها إلى اللاعب "C" من مركز (٤) ليقوم بالضرب .

تدريب رقم (٢٢)

- يقوم اللاعب "B" بمهمة إبعاد الكرة للمهاجم "C" ليقوم بالضرب من المنتصف .
- في نفس اللحظة يقوم اللاعب "A" برمي الكرة مرة أخرى لـ "D" الواقف بقرب الخط الجانبي الأخرى في مركز (٤) الذي عليه أن يحميها للاعب "C" الذي أنهى الضربة الأولى لتوجه بضميرها في زاوية أخرى مستغلة عن زاوية الضربة الأولى .
- يجب من إعاقة المحافظة على سرعة التمركز .
- يقيد هذا التدريب في تنمية سرعة التركيز لدى الضاربين .
- على المدرب توجيه مهارات الأعداد والضرب .
- يتناوب اللاعبون العمل عقب (١٥) ضربة (عدد الكرات) .
- يحتسب لكل لاعب عدده مرات الضرب الناجحة والفاشلة من العدد الكلي .
- يحتسب لكل لاعب قام بالأعداد وعدد مرات الأعداد الناجحة .

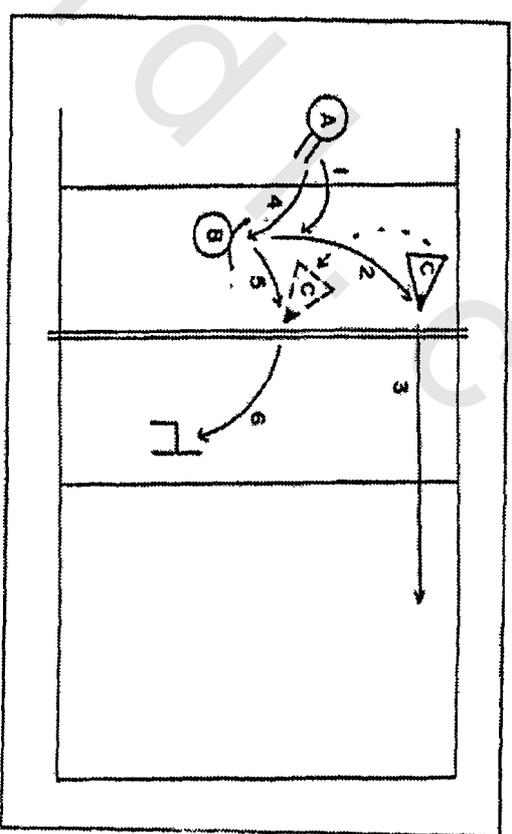


- التوضيح : أعداد - ضرب مجسوس في
- *Goal Shooting Attack*
- عدد اللاعبين *Players* : ٤ لاعبين
- الأحتياجات *Equipments* : (١٥) كرة .
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الدفاع (اللاعب الخلفي - *Back Court*) برمي الكرة للاعب "B" الواقف بقرب الخط الجانبي عند مركز (٧) .

تدريب رقم (٢٣)

- بالنسبة للتدريب الأولى يكون اعدادها لتدريب خفيفة اسفل خط ال ٣ م ، ترتيب خط ال ٣م أنظر سبب الكرة الأولى ال ١ ، ٢ ، ٣ شكل (١٦٤) .
- بالنسبة للكرة الثانية يكون اعدادها للمتصفح وعلى اللاعب الضارب "C" أن يضربها خفيفة على هدف (مقعد) أنظر خط سير الكرة الثانية ٤ ، ٥ ، ٦ .
- الكرة الثالثة يكون اعدادها لتدريب خفيف والرابعة يكون اعدادها في المتصفح وهكذا المستمر في هذا بسرعة .
- يحدد هذا التدريب في تنمية وإتقان مهارة الضرب في الاتجاهات المختلفة .
- كما يعمل مع تنمية سرعة التركيز لدى الضاربين المرتبط بالتوجيه .

- على المدرب توجيه مهارات الضرب والاعداد .
- يتناوب اللاعبون العمل عقب (١٥) كرة .
- تحتسب لكل لاعب (٥) كرات في الاتجاهات الثلاث .
- ضرب المتصفح - في مركز (٤) - زوايا مختلفة .



- الغرض : Purpose - هجوم

Set Attack

- عدد اللاعبين : ٣ : ثلاثة لاعبين

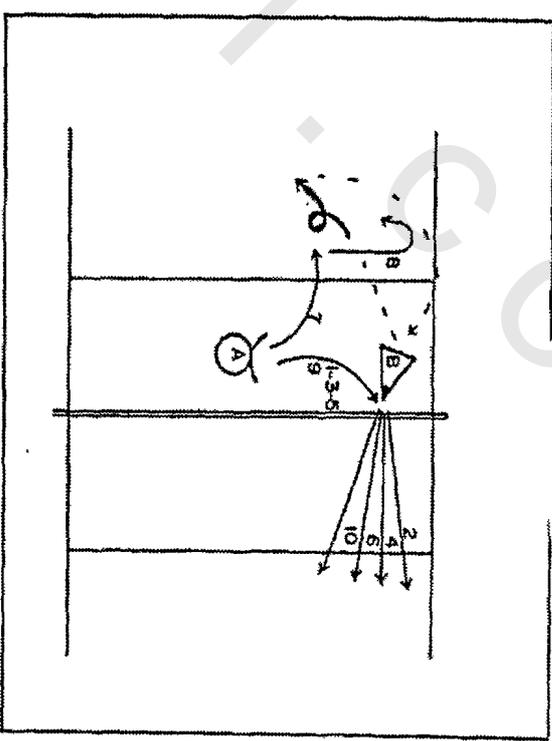
- الاحتياجات : Equipments : (١٥) كرة ، مقعد

وصف التدريب Drill Description :

اللاعب "A" خلف خط الهجوم في المنطقة الدفاعية *Shoring* يقوم برمي أو تضرب الكرة *Balling* داخل منطقة الهجوم للاعب "B" والمد *Batter* الذي عليه أن يقوم بالاصطاك إلى اللاعب "C" المهاجم ليضربها في مركز (١) ، (٢) ضرب مواجه خط سيره) .

تدريب رقم (٢٤)

- بالنسبة للكرة الرابعة يقوم اللاعب "A" برميها داخل الملعب خلف على الـ ٣م (داخل منطقة الدفاع) وعلى اللاعب الضارب "B" الدوران وعمل *Drilling* لتبني الكرة .
- بالنسبة لكرة الخامسة يقوم اللاعب "A" بإعدادها لـ "B" لضربها . انظر شكل (١٦٥) للاحاطة ترتيب التمرير وتساكنه واتجاهات الضرب وكذا القطس .
- اشرح وكرر هذا التدريب .
- يفيد هذا التدريب في تنمية واتقان مهارة الضرب في اتجاهات مختلفة .
- يعمل على تنمية سرعة الحركة بالنسبة للكرة الرابعة .
- على المدرب توجيه مهارات الضرب والاعداد .
- يتناوب اللاعبون العمل عقب (١٠) مرات لكل لاعب .
- يحسب لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجمة في الاتجاهات المختلفة - عقب كل تمريرة صحيحة في الاتجاه (٢) . ثم (٤) ، (٦) ، ثم (١٠) وهنا يتطلب تكرار العمل .

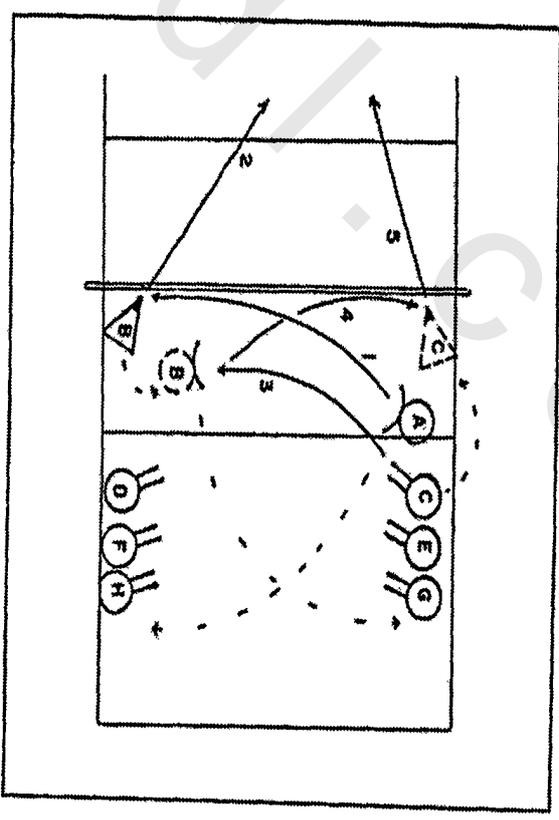


١٦٥

- الغرض : ضرب - قطس
- *Spike Dive*
- عدد اللاعبين : *One Player* : لاعبان
- الاحتياجات : *Equipment* : (١٥) كرة ، مقعد
- وصف التدريب : *Drill Description*
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب المد "A" الواقف في مركز (٢) بإعداد ثلاث كرات في مركز (٤) للضارب "B" ليضربها في اتجاهات مختلفة حسب الترتيب الوضوح بالمعك (١٦٥) .

تدريب رقم (٢٥)

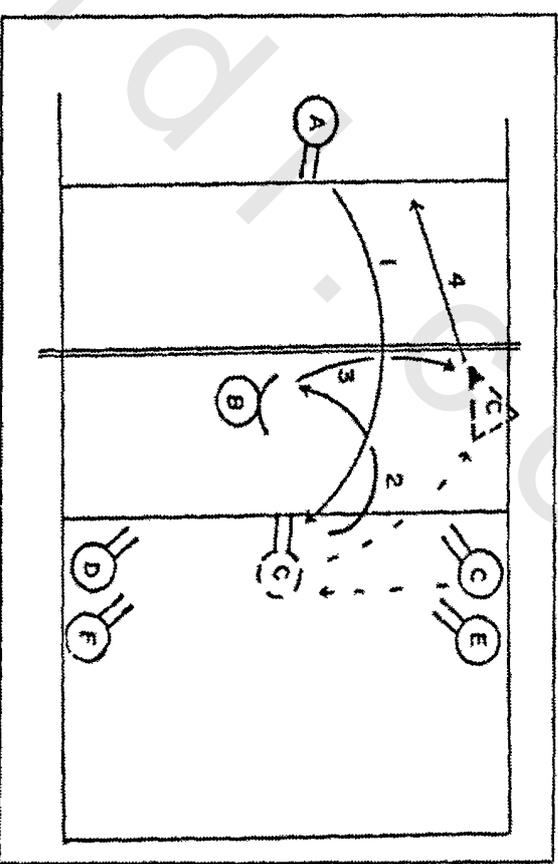
- يقوم اللاعب "A" التواجد في أول القطار اللاعبين في هذا التدريب بالأعداد التقاطع (الطري) للمعلم للاعب "B" في الجانب الاخر ليقوم بتدريبها شكل (١٦٨) .
- بمجرد ضمير اللاعب "B" للكرة ونزوله من الضرب ، يقوم اللاعب "C" التواجد وراء "A" بقذف أو رمي الكرة لـ "B" لاعدامها متقاطعا وطري للاعب "C" لتدريبها وذلك بعد أن يكون قد تقدم ليحل محل "A" الذي التحق بقطار الجانب الايسر .
- يجب على كل لاعب أن يعيد الكرة في الحال عقب اداؤه للضرب .
- يجب على اللاعبين متابعة كراتهم والتحرك بعد الابداء في نهاية كل قطار كمساحين بالشكل (١٦٨) الذي يوضح ترتيب التمرير وطريقة تحرك اللاعبين ، والانتقال إلى القطار الاخر .
- اشرح وكرر هذا التدريب بكرة بطيئة عند بدء التنفيذ بمعنى :
 - في مثل هذه التدرجات الكثيرة المدة يفضل أن يتم تعليم التدرج الاول بدون كرة (سجود تمركات) ثم بكرة مسلوكة ثم تنفيذ واقعي .
 - استمر في العمل بسرعة ويقم دوران اللاعبين عقب (٧) ضربات هجومية .
 - ينفذ هذا التدريب أيضا في تنمية سرعة الابداء الحركي لمهارة الاعداد والضرب في وقت واحد وذلك من خلال التناوب السريع ما بين اعداد وضرب للاعب الواحد .
 - يترك للمدرب شرح وتوجيه تحركات اللاعبين وكذا مهارة الاعداد والضرب .
 - يجب بعد فترة متقدمة من التدريب أن يلاحظ المدرب انتقال القطار الايمن بالكامل إلى الجانب الايسر والعكس .
 - يحسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب .
 - يسجل لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب في الاتجاه الايمن والاييسر .



- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب هجومي
- Set Spiking Attack*
- الاعداد اللاعبين : ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٧ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :**
 - يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
 - يبدأ اللاعبون من الوقوف قطارين ، كل قطار بجوار أحد خطي الجانب قطار الجانب الايمن يضم اللاعبين "A" ، "C" ، "E" ، "G" وقطار الجانب الايسر يضم اللاعبين "B" ، "D" ، "F" ، "H" .

تدريب رقم (٢٦)

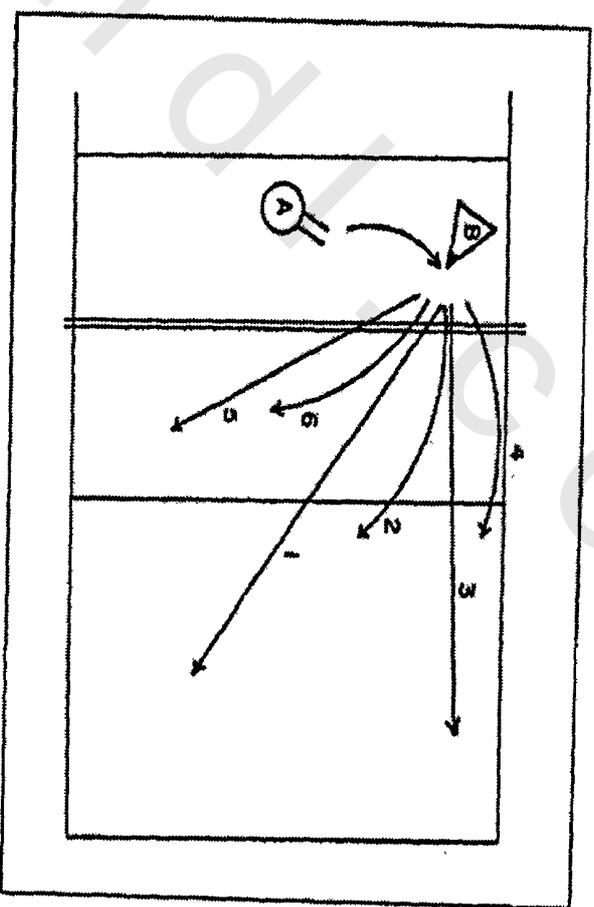
- اللاعبين "C" ، "E" عند خط الهجوم ويقرب أحد خطى الجانب ، بينما اللاعبان "D" ، "F" عند خط الهجوم أيضاً ولكن يقرب الخط الجانبى الآخر شكل (١٧٠) .
- يبدأ اللاعب "A" فى رسي الكرة فى منتصف اللعب ويخلف خط ال ٣ م وعلى اللاعب الضارب "C" التواجد بجوار خط الجانب الأيمن بسرعة التحرك لاستقبال الكرة . وتسيرها للمعد "B" ، وبعدهما وفى تلك اللحظة على اللاعب "C" أن يتحرك مرة أخرى ليؤد بجوار خط الجانب ليأخذ خطوات اقترابه لضرب الكرة. فى نفس اللحظة يجب على اللاعب المعد "B" أن يعد الكرة عالية قرب خط الجانب شكل (١٧٠) .
- يقوم اللاعب "D" بنفس عمل اللاعب "C" بالنسبة للكرة الثانية القادمة من ناحية "A" . وهكذا .
- اكمل هذا التدريب بسرعة ودعوى السوران وفى الترتيب الوضوح - *Setting* - *Reception* - استقبال
- ٢ ، ١... الإح كالآتى : استقبال *Spiking* . ضرب
- اقترح هذا التدريب ويفضل أن يتم تعلمه الأول بدون كرة (مجرد تحركات) ثم كرة مسموكة ، ثم تنفيذ واقعى نظر لكثرة اللاعبين .
- استمر فى العمل بسرعة ويتم السوران عقب (١٥) كرة مضروبة .
- يقيف هذا التدريب فى إتقان وتثبيت مهارة الاستلام من الحركة مع التوجيه ثم الضرب من الاعداد وذلك من خلال تبادل العمل (استلام وضرب للاعب الواحد) .
- يسمح للمدرب بأعطائه توجيهات تغيير تحركات اللاعبين .
- من الممكن أن يتم استلامه الكرة باستخدام مهارة التمديد من استلام باليدين معاً .
- يحسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد - الاستلام - الضرب .



- الغرض *Passing, Set, Spiking Attack* : تمرير - اعداد - ضرب هجومى
- عدد اللاعبين *4* : ٤ لاعبين
- ال احتياجات *Equipment* : ١٥ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- اللاعب "A" فى أحد نصفي اللعب ويخلف خط ال ٣ م ويأخذ اللاعبون فى النصف الأخر من اللعب .
- اللاعب "B" معاً من ألقاً برقب الشبكه للقيام بهام الاعداد للاعبين ناحية .

تدريب رقم (٢٧)

- تدريب الكرة الأولى بقوة للركن المعاكس لمنتصف الملعب الآخر اتجاه مركز (٥) .
- يكون ضرب الكرة الشاذية بقوة أسفل في حين يكون ضرب الكرة الزاوية والخاصة بقوة أسفل الزاوية .
- استمر في الضرب بنفس الترتيب للضربات ، انظر شكل (١٧٧) للاحة اتجاهات الضرب .
- يحدد هذا التدريب في تنمية الاحساس المركزي بزوايا الضرب في الاتجاهات المختلفة .
- كما يقيد هذا التدريب في اتقان وثبات مهارة الضرب الهجومي من مختلف الزوايا .
- يتحرك للمدرب في الأول تحديد زوايا الضرب .
- كما يتحرك له تصحيح زوايا الدخول .
- في فترة لاحقة يتحرك للاعب حرية اختيار الاتجاه حسب ما يشاء له من وقت المصاح المناسب .
- يمارس اللاعب الضرب يجب على اللاعب ان يكون حافظاً للدمع يستطيع ان يضرب الكرة في أي اتجاه .
- يتأرب اللاعبان العمل بعد (٥) كرات .
- يحاول اللاعب ان يحافظ على ترتيب هذه الاتجاهات أثناء التدريب .
- يحسب ويسجل لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجحة والمفاحة الخاصة قبل زوايا حتى تعرف القوى والضعف الزوايا .



- الغرض *Purpose* : ضرب هجومي

Spring Attack

- عدد اللاعبين *aka Players* : لاعبان

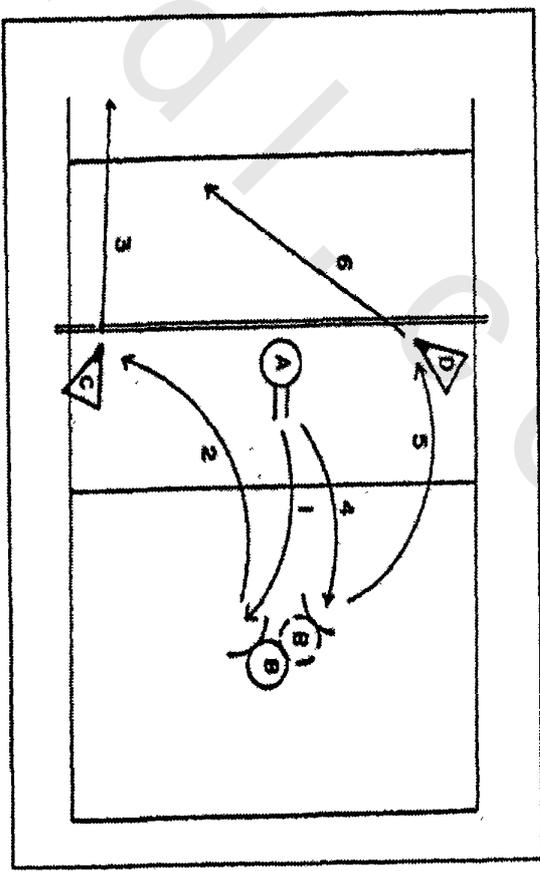
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

و وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يبدأ اللاعب "A" الراقف داخل منطقة الهجوم بدمج الكرات عالية في سرعات متتالية للضرب "B" الراقف في مركز (٤) .

تدريب رقم (٢٩)

- اللاعب "B" في منتصف الملعب (منطقة الدفاع) ، اللاعبان "C" ، "D" يتناوب الضرب من مركز (٢) ، (٤) .
- يبدأ اللاعب "A" في تمرير الكرة *Passing* لـ "B" الذي ان *Toward Right* يمتد باتجاه اليمين واللاعب "C" للاعب "D" ثم للجهة اليسرى ، واللاعب *Toward Left* للاعب "D" ، انظر شكل (١٨٠) .
 - يجب على اللاعب الضارب التمرير على الضرب أسفل الخط وكذا الضرب في زاوية .
 - يتم العمل في هذا التدريب وفق التمرير الموضح بالشكل (١٨٠) .
 - يعتبر هذا التدريب امتداد لمجموعة التمريرات الأخيرة التي تعمل على تنمية واتقان الضرب في الاتجاهات المختلفة .
 - كما يعمل على تنمية اتجاهات الضرب من المراكز الأساسية (٢) ، (٤) في اتجاه مقطع كل مركز .
 - يقيّد هذا التمرير على تعليم ثم اتقان الضرب أسفل الخط مركز (٢) وكذا الضرب في زاوية مثل حالة الضرب مركز (٤) .
 - يتروك للتمرير تصحيح الاخطاء الفنية المرتبطة بمراحل الاتراب وكذا تصحيح حركة الذراع - وطريقة لف الجسم لتقبلة الاتجاه .
 - تصيد للاعب الضارب (٥) كرات مفضوية في اتجاه أسفل ومثلها في زاوية .
 - يسمح للاعب الرابع "B" في العكس ان يتحرك في أي اتجاه لتقبلة الكرة الرماية من "A" .
 - تقتضب لكل لاعب عدة مرات الضرب الناجحة والفاشلة في كل ضرب اتجاه الخط لأعلى ، وكذا الضرب في زاوية .
 - تسجل النتائج الخاصة بكل لاعب ضارب على حده للزاوية .



شكل (١٨٠)

- الغرض : ضرب هجومي

Spiking Attack

- عدد اللاعبين : ٤ لاعبين

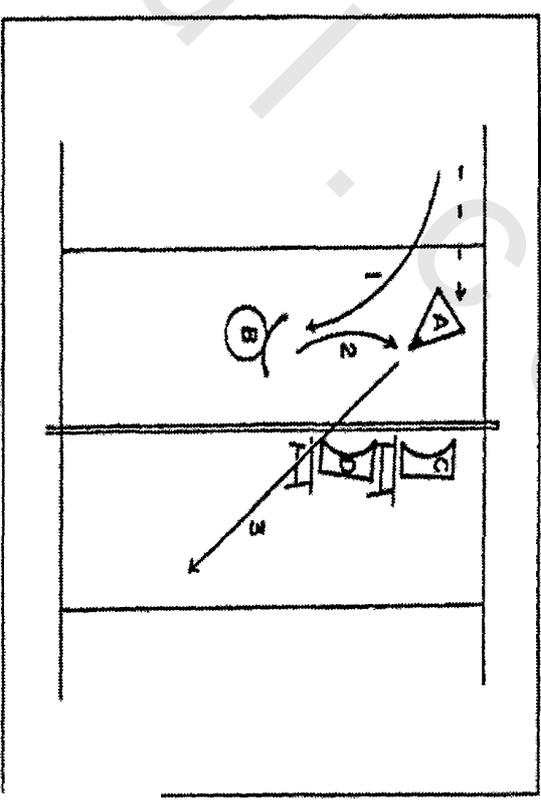
- الاحتياجات : Equipments : ١٠ كرات

وصف التدريب : *Drill Description* :

- يتم هذا التمرير على النحو التالي :
- يقف اللاعب "A" قريب من الشبكة في مركز (٢) في حين يقف

تدريب رقم (٣٠)

- عليه أن يعدها لـ "A" ليقوم بضمها بشكل (١٨٤) .
- يجب على الضارب "A" أن يحاول ضرب الكرة من حصول حائط (الزاوية الخارجية) الصمد لداخل الملعب .
 - يمكن أيضا استعمال لوح الصمد بالنسبة لهذا التدريب أيضا .
 - يقيم هذا التدريب في تطويع وتنمية مهارة الضرب في وجود حائط صمد .
 - كما يهدف هذا التدريب في محاكاة تنمية مهارة الضرب مع الهروب من حائط الصمد .
 - يقيم هذا التدريب أيضا في تطوير القدرة على التفكير والتكيف في مهارة الضرب حول حائط الصمد .
 - يجب على اللاعب المهاجم أن يكون سريعاً في النزول في الوضع المنخفض حتى يستطيع استلام الكرات .
 - يتركز للمدرب توجيه اللاعب الضارب إلى أماكن الضرب ، أماكن حول حائط الصمد ، كيفية الوصول بسرعة إلى الوضع الخاص بالكرات المرتدة .
 - يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم .
 - يحتسب لكل لاعب ٥ ضربات ناجحة يتم بهما تغير اللاعبين بما فيهم حائط الصمد .
 - يحقق نتائج المهارة بالنسبة للمجموعة الكلي الذي يحدده المدرب .

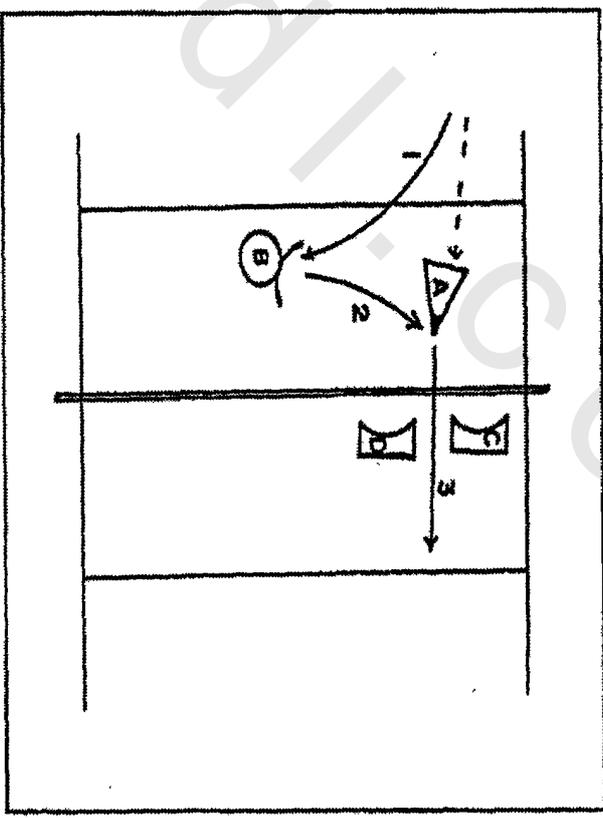


١
٥
٥
٢

- الغرض *Purpose* : اعتماد - ضرب هجومي
- *Set Spiking Attack*
- عدد اللاعبين *Of Players* : ٤ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات ، ٢ منضدة
- **وصف التدريب *Drill Description*** :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقف اللاعبان "C" ، "D" كل منهما على منضدة ويقرب الشبكة لمحاولة صمد الكرة في أحد نصفي الملعب .
- يقوم اللاعب "A" في الناحية العكسية بتمرير اللاعب "B" الذي

تدريب رقم (٣١)

- على اللاعبين "C" ، "D" ان يحركا ايديهم قبل الضرب ليتركا امامه ثغرة في حائط الصند للمضارب ليقوم بالضرب حول حائط الصند بشكل (١٨٥) .
- يجب على المضارب ان ينظر اولاً ثم يضرب .
- يعتبر هذا التدريب من تدريبات التصانح .
- يفيد هذا التدريب في تطوير وتنمية مهارة الوريق من بين ايدي لاعبي حائط الصند .
- كما يفيد هذا التدريب في تنمية الاحساس بمكان الثغرة في ايدي لاعبي الصند .
- يفيد ايضاً في القدرة على التكبير والتكبير في مهارة الضرب مثل اناها .
- ليست العمرة بقوة الضرب ولكن بنتيجة الضرب .
- على اللاعب الهاجم "A" ان يكون سريعاً عقب تمرير الكرة للاعب "B" حتى يستعد لبدء خطوات الضرب .
- يحاول المدرب في فترة لاحقة ان يضيق المسافة اكثر بين لاعبي ايد حائط الصند .
- يترك للمدرب مهمة توجيه تعليمات الضرب المار من المساطح الصند وكذا كيفية الابعاء في وجود حائط الصند .
- يلاحظ ان امام لاعبي حائط الصند امام سليم ابي بنون الوقوف على منضدة .
- يتناوب اللاعبون فيما بينهم عقب (٥) كرات مدفوعة مصححة .
- يحتسب وتسجل لكل لاعبي عدد مرات الضرب الصحيح الناتج عنها نقطة .



- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صند

Settings of Spiking Backing

- عدد اللاعبين *Number of Players* : اربع لاعبين

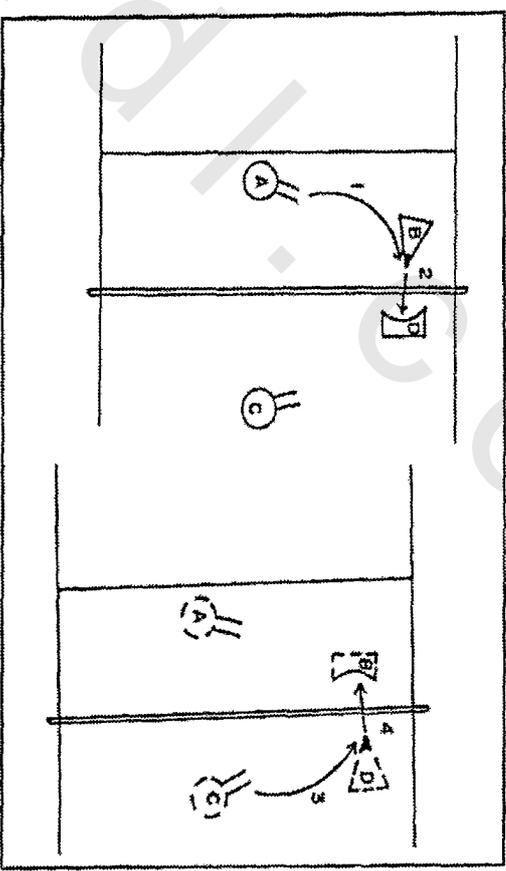
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقوم اللاعب "A" الراقف خلف ال ٢م في احد نصفي الملعب بتمرير الكرة للمعد "B" الذي ان يعدما قرب الشبكة للمضارب "A" ليضربها اثناء قيام "C" ، "D" بالصند شكل (١٨٥) .

تدريب رقم (٣٢)

- لاعبي واحد إما "A"، "C"، في كل جانب هو الذي سوف يقوم برمي الكرات ، وعلى اللاعب الآخر إما القيام بالضرب ، هنا يقوم الآخر بالصد ، بمعنى أن يقوم اللاعب "A" برمي الكرة للاعب "B" لضربها وهنا على اللاعب "C" القيام بالصد شكل (١ / ١٩٩) .
- أو العكس حيث يقوم اللاعب "C" برمي الكرات للاعب "D" لضربها وعلى اللاعب "B" القيام بهدمت الصد شكل (١ / ١٩٩) .
- بمعنى آخر أن اللاعب "B" مرة يجب أن يصد من "D" مرة "D" يجب أن يصد من "B" .
- يفيد هذا التدريب أيضا في إتقان مهارات الصد إزاء الموقف الملحق .
- يرادى تسلسل وترتيب الحركة كما في شكل (١ / ١٩٩) .
- شكل (١ / ١٩٩) ب ، مع ملاحظة أن خط سير الكرة ، وكذا خط سير لاعبي الضرب .
- يرادى أن يكون الدفع للأسفل باليمين بحركة من اليمين إثناء الصد .
- في بداية التدريب يجب أن يتم العمل بصورة مبسطة من كرة ملقاة مع تحديه اتجاه الحركة - هذا جميعه يتم تحت إشراف المدرب .
- في مرحلة متقدمة يجب أن يتم العمل بصورة سريعة من كرة ممددة ، وذلك من خلال توجيهات المدرب .
- يتناوب اللاعبيين الثلاث العمل كل في نصف ملعبه (الصد - ضرب - صد) عقب (١٠) محاولات ضرب .
- يحتسب لكل لاعبي عدد مرات الأداء الناجح في مهارات الاعتاد الضرب والصد بالضربة للمجموع الكلي المقترح في الاهتمام بالصد أساس التدريب .
- تدريس نتائج كل لاعبي على حده .



١

ب

- التوضيح : ضرب - صد
- *Spiking - Blocking*
- عدد اللاعبين : ٤ لاعبين
- ال احتياجات : *Equipment* : ١٠ كرات
- وصف التدريب : *Drill Description*
- يتم هذا التدريب على النحو التالي :
- اللاعبين "A"، "B"، "C"، "D" ، في احد نصفي الملعب ، واللاعبين "C"، "D" ، في النصف الآخر من الملعب وبينهم الشبكة .

تدريب رقم (٢٣)

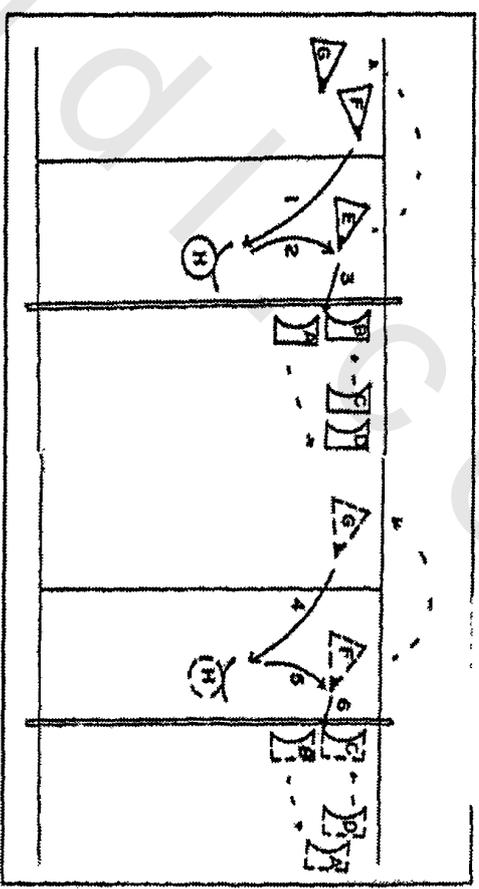
- في نفس اللحظة يقوم اللاعبان "A" ، "B" بإداء حائط صد زوجي
شكل (١/٢٠٠) .

- معنى الانتهاء من الضرب يعود "E" خلف العطار الخاص
بالمضاربين في حين يعد الصد أحد لاعبي الصد ، وهو اللاعب "A"
الداخلي بالنسبة لحائط الصد أن يتحرك خارج الصد ليمر، خلف حطار
لاعب الصد شكل (٢٠٠ / ب) . في الكرة الثانية للقفزة من "B" إلى
"H" لإعدادها لـ "F" لضربها بحيث يكون "B" للمائل ويفسح المكان
لـ "C" القادم من العطار للمشاركة في الصد وهكذا .

- يجب أن يتم الضرب بين اللاعبين المضاربين بالتناوب .
- يجب أن يتم أداء التدريب بسرعة والعمل على المحافظة على هذه
السرعة .

- يفيد هذا التدريب في إتقان مهارة الصد الزوجي .
- يسعى لتشمل وترتيب الحركة كما في شكل (٢٠٠) ١ ، ب .
- إيضا مثل التدريب السابق يجب أن يتم العمل بصورة مبسطة
من كرة معلقة ومن الجيرى البسيط خاصة مع المبتدئين .
- في مرحلة متقدمة لاحقة يجب أن يتم العمل بسرعة من كرة
معدة .

- يتناوب اللاعبون كل في نصف ملعبه العمل الخاص بالإعداد
والضرب والصد عقب (١٠) ضربات .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الخارج في مجموعة الهبات
أساسية بالنسبة للمجموع الكلي المقترح مع الاهتمام بالصد أساس
التدريب .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .



- الغرض *Surpose* : إعداد - ضرب - صد زوجي

Setting - Spiking - Double Backing

- عدد اللاعبين *Ok Players* : ٨ لاعبين

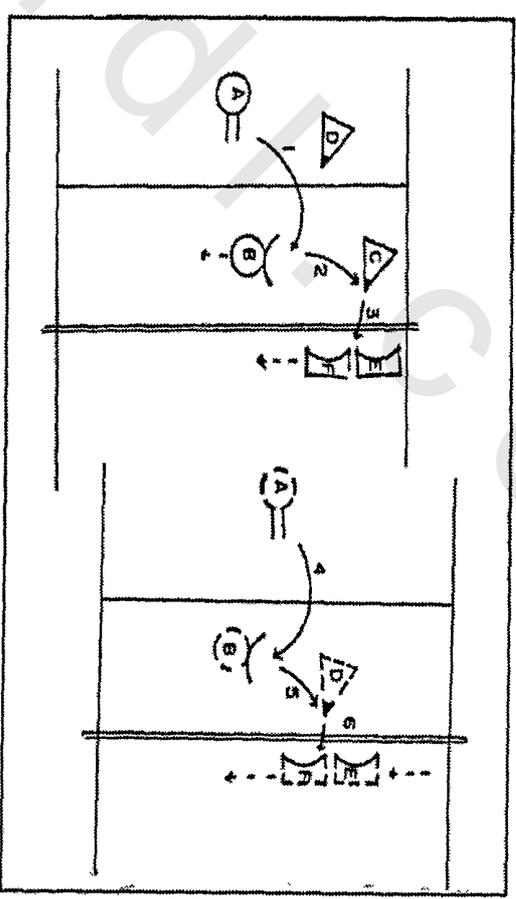
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

و وصف التدريب *Drill Description* :

- أربع لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" للصد في أحد نصفي
الملعب وفي شكل حطار ، ثلاث لاعبين كضاربين في النصف الأخر من
الملعب وهم "E" ، "F" ، "G" ، "H" ، إيضا في حطار خلف الـ ٢ + .
- يقوم اللاعب "F" ثاني فتره في العطار المضاربين بتمرير الكرة
لـ "H" الممد على الشبكة الذي عليه اصنامها لـ المهاجم "E" ليقيم
بضربها .

تدريب رقم (٣٤)

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٢٠ برمي كرات للمسد "B" الواقعة قرب الشبكة في مركز (٢) لاعداًها للاعبان "C" ، "D" الذين يتناوبا الضرب بشكل (١ / ٢٠٢) .
- يتحرك اللاعب المسد "B" للخلف بطل الشبكة والقيام بوضع الكرة المسددة على بعد ٢ اقدام (حوالي ١٢٠ سم) جهة يمين لاعبي المسد اللذين عليهما التحرك جانباً معاً . بمعنى ان يكون الضرب والمسد من اماكن مختلفة على طول الشبكة بشكل (٢٠٢ / ب) .
- يجب المحافظة على سرعة الحركة أثناء الالاء .
- يعتبر هذا التدريب مفيداً لاتقان التحرك الجانبي للاعب المسد الزوجي .
- يجب عند بدء تنفيذ هذا التدريب ان يتم بشكل مبسط من اللضي مثال مع رمي الكرة .
- في فترة متقدمة يجب ان يتم بشكل أسرع مع الاء وعلى .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحافظ المسد الزوجي ، مثل كيفية التحرك الجانبي بطل الشبكة ، كذلك شكل وعمل الأضرع .. الخ .
- يراعى المدربان عقب (١٠) كرات قد صدت بنجاح .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات المسد الزوجي الناجح الذي اشترك فيها . بالنسبة للمجموع الكلي (١٠) مرات جيد .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .



- الغرض Purpose : اعداد - ضرب - صد

Setting - Spitting - Blocking

- عدد اللاعبين ٦ : ٤A Of Players

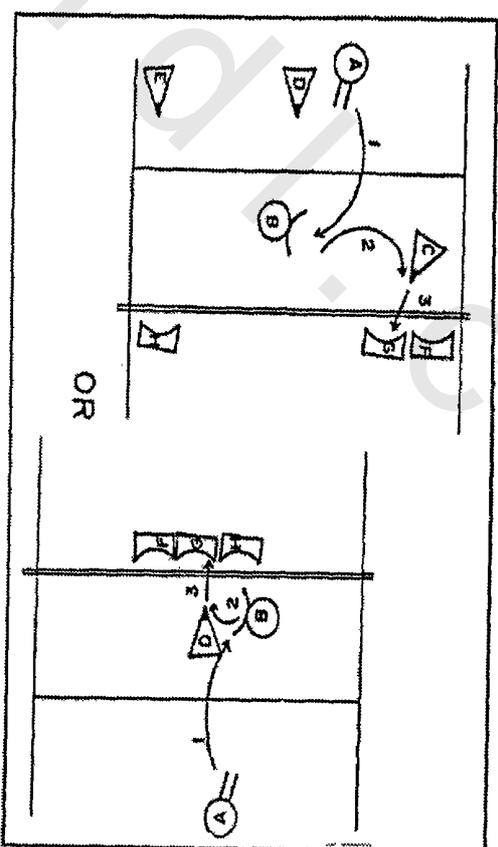
- ال احتياجات Equipments : ١٥ كرة

وصف التدريب Drill Description :

- لاعبان "E" ، "F" للقيام بهمة المسد الزوجي في أحد نصفي الملعب أمام الشبكة .
- "A" ، "B" ، "C" ، "D" في نصف الملعب الأخر .

تدريب رقم (٣٥)

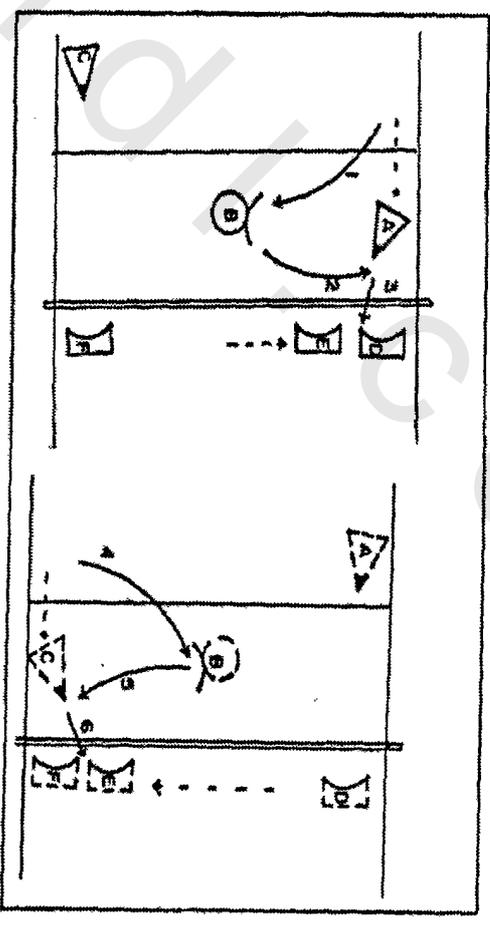
- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٣م برمي الكرة إلى اللاعب "B" داخل منطقة الـ ٣م الذي عليه القيام بأعداؤها بالقبض منتظمة أو بالتدريب أما للاعب الضاربين الخارجين "C" أو اللاعب "E" أو اعدادها منخفضة للضارب "D" في مركز (٥) في المنتصف شكل (١ / ٢٠٥) .
- كذلك يمكن للمدرب ان يكون اعداده ارجائيا لأي من الضاربين "C" أو "D" أو "E" في أحد الاجانب أو في المنتصف .
- يجب ان يحاول لاعبي المدد دائما ان يقيما حافظه مدد زوجي مثل "F" , "G" , في شكل (٢٠٥) أو عندما يكون الضرب من أحد جانبي الشبكة أو يقيما حافظه مدد ثلاثي إذا كان الضرب من المنتصف مثل لاعبي "F" , "G" , "H" شكل (٢٠٥/ب) .
- وراعي النوربان أو اللقف لاعبي المدد أو تغيير مراكزهم عقب (١٠) حوافض مدد متتالية .
- كالتدريب السابق يفيد هذا العمل في تنمية واتقان مهارات المدد الزوجي والعلاشي أمام الضرب من مختلف الاتجاهات (الجانبيين أو الوسط) .
- يوجب عند أداء هذا التدريب المحافظة على سرعة الأداء ، انظر شكل (١ / ٢٠٥ ب) للاحظة كيفية الضرب والمد .
- يفيد هذا التدريب في تنمية التحركات الجانبية للاعب المدد الارجائيين وبالاحصاء وذلك عند تحركهم لتكوين حافظه مدد ثلاثي *Triple Block* .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب كيفية التحرك أثناء المدد الزوجي أو الثلاثي .
- يختصب لكل لاعب عدد مرات المدد التي اشترك فيها تكوين حافظه مدد زوجي أو ثلاثي .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .



- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - مدد زوجي وثلاثي
- *Setting - Spitting - Double & Triple Blocking*
- عدد اللاعبين *Players* : ٨ لاعبين
- الاجتياحات *Equipments* : ١٠ كرات
- وصف التدريب *Description* :
- يقف ثلاث لاعبين "F" , "G" , "H" في أحد نصفي اللعب للقيام بهام المدد بحيث يكون "F" , "G" , للمدد الزوجي من مركز (٢) ، "H" للمدد في مركز (٦) واللاعبين "C" , "D" , "E" في المنتصف الآخر للقيام بهام الضرب .

تدريب رقم (٣٦)

- المهاجم "A" يشكل (٢٠٤ / ١) أو المهاجم "C" اللوجي، في الطرف الاخر من الشبكة شكل (٢٠٤ / ب) وذلك بعد مواجهته.
- على لاعب المسد الاوسط "E" ان يتحرك إما لجهة اليمين ناحية "D" أو لجهة اليسار ناحية "F" حسب حالة الضرب لتكوين حائط زوجي .
- يراعى الموردان عند ضمور لاعب مسد المتخلف بالضمي .
- يعتبر من التمرينات التوافق الجيدة لحائط المسد وكذا الضرب .
- انظر شكل (٢٠٠ / ب) للاحاطة التسلسل وترتيب العمل .
- يجب المحافظة على سرعة المركبة عند أداء هذا التدريب .
- يقيد هذا التدريب في تسمية راتقان مهارة حائط المسد اللوجي خاصة بالنسبة للاعب لاعب المسد الاوسط .
- يترك للمضرب التمرينات الخاصة بشكل أداء المسد خاصة للاعب الاوسط مثل (التحركات الجانبية - وضع النزاعين اثناء الجري . ومشاركة لاعب المسد الخارجي ... الخ) .
- في مرحلة متقدمة وفي حالة ضرب اللاعب "C" الكرة من الممكن ان يقوم اللاعب "B" باعداد اعداد خلفي .
- يراعى تناوب العمل بين اللاعبين وبمفسهم لبعض في هذا التدريب بعد (١٠) مرات قد صمدت بنجاح .
- يحتسب لكل لاعب مسد لان في الاوسط عدد مرات المسد الناتج التي اشترك فيها مع آخر لتكوين مهارة مسد زوجي ، بالنسبة للمجموع الكلي (١٠) مرات مسد .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .



- الفرض *Suppose* : اعداد - ضرب - مسد زوجي

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبين *Ok of Players* : ٦ لاعبين أو أكثر

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

و وصف التدريب *Will Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- ثلاث لاعبين "D" ، "E" ، "F" لقيام بمهمة المسد في أحد نصفي الملعب ، "A" ، "B" ، "C" في نصف الملعب الآخر .
- يقوم اللاعب "B" المد في مركز (٧) باعداد الكرات بالتناوب بين

تدريب رقم (٣٧)

Passing فيما بينهم بطول الشبكة مستخدمين التمديد من "A" إلى "B" إلى "C" شكل (١ / ٢٠٦) على التوالي .

- أثناء التمديد يمكن أن تمر الكرة من "A" إلى "B" الذي يعدها ليغيرها "C" من مركز (٤) في نفس اللحظة على اللاعبين "D" ، "E" القيام بهمة المسد اتجاه الضرب شكل (٢ / ٢٠٦) . أو تمرير الكرة من "C" إلى "B" الذي على الأخير أن يقوم بهمة ضربهها وهنا يكون المسد بواسطة لاعبي المسد "E" ، "F" شكل (٣ / ٢٠٥) .

- يرامى أن يكون الضرب مفاجئًا بالنسبة للاعبين المسد وذلك يجعل الضاربين يتخيلوا أو يتظاهروا بإداء الضرب ، بحيث يتم الضرب مرة كل خمس مرات .

- يجب عند أداء هذا التمديد المحافظة على عامل السرعة ، انظر شكل (١ / ٢٠٥) ، جـ) للاحطة خط سجين الكرة ، وكذلك كيفية الضرب والمسد .

- يعتبر هذا التمديد من التمرينات الراقية المفاجئة التي تحتاج إلى تركيز من لاعبي المسد .

- في بدء التمديد يمكن أن تحدد اتجاه واحد للضرب ثم اتجاه آخر للأخر .

- ولكن في فترة لاحقة متقدمة يرامى أن يكون الضرب مفاجئًا .

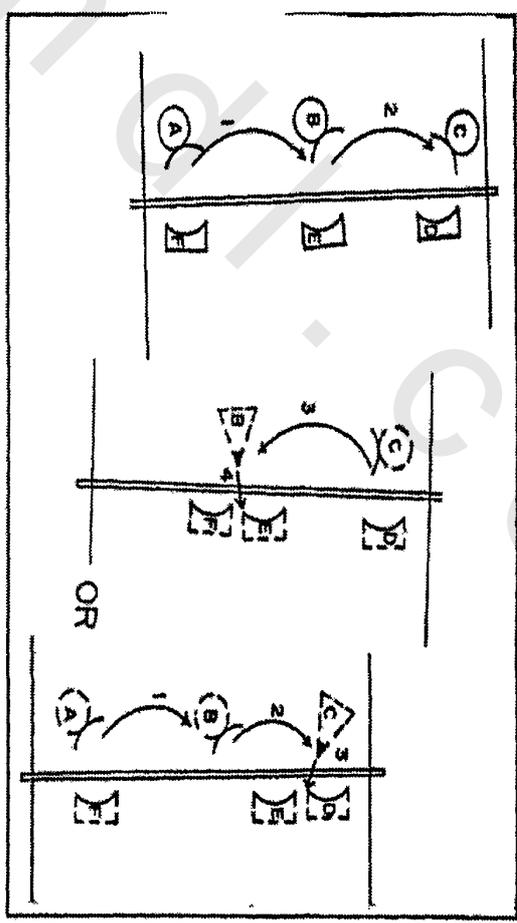
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب .

- يجوز استعمال التمرينات أو الاشارات عند الضرب .

- يتأرب اللاعبون العمل بعد (٥) مرات ضرب ومسد ناجحة .

- يحتسب لكل لاعب من لاعبي المسد عدد مرات المسد الفردي التي قام فيها أو الزرعى أو الثلاثي التي افتترك فيها وتم المسد بنجاح .

- تدرب نتائج كل لاعب على حده .



- الغرض *Purpose* : إعداد - ضرب - مسد زوجي وثلاثي

Setting - Spitting - Double & Triple Blocking

- عدد اللاعبين *Number of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Detailed Description* :

- يكلف ثلاثة لاعبين "D" ، "E" ، "F" في احد نصفي الملعب

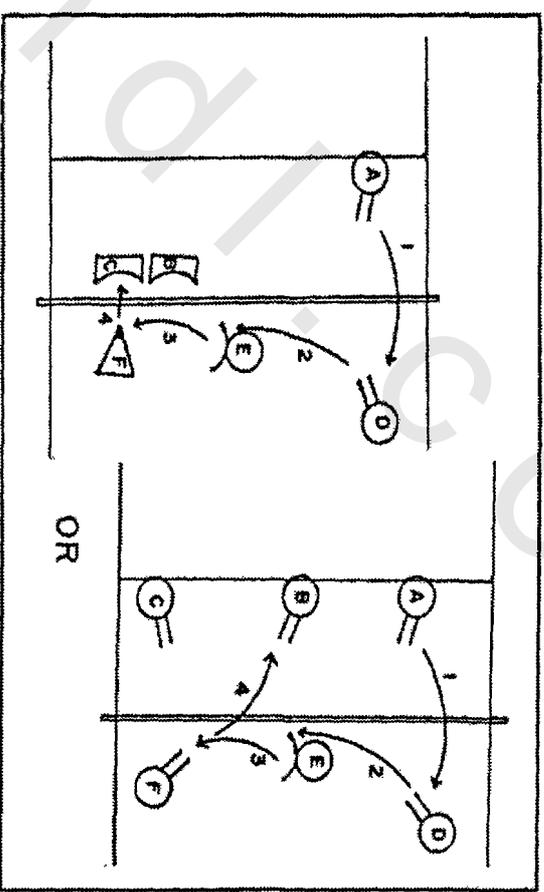
كلاعي مسد في مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) وبالتلاجه الاخرين "A" ، "B" ، "C"

بتمرير في نصف الملعب الاخر وقرب الشبكة كضاربين .

- يتم التلاجه اللاعبيين الضاربين "A" ، "B" ، "C" بتمرير الكرة

تدريب رقم (٣٨)

- ١) إما تمرير الكرة *Passing* من "D" ثم اعداد *Setting* من "E" وضرب *Spiking* من "F" شكل (١ / ٢٠٧) .
- ب) أو تمرير *Passing* من "D" ، اعداد *Setting* من "E" أو تمرير الكرة من فوق الشبكة من "F" شكل (٢٠٧ / ب) .
- وفي حالة الضرب على اللاعبين في نصف اللعيب الآخر "B" ، "C" القيام بعملية المدد والمكس .
- إما في حالة التمرير فقط فون حده على اللاعبين في نصف اللعيب الآخر النزول لوضع الدفاع عن اللعيب .
- يكون العمل باستمرار وبسرعة .
- يجب مراعاة التسلسل وترتيب العمل كما في شكل (١ / ٢٠٧) .
- يجب عند بدء تعلم هذا التدريب العمل بصورة مبسطة إلى أن يعرف اللاعبين شكل ومسار التحرك .
- يعتبر أيضا هذا التدريب من التدريبات الواقعية المفاجئة .
- يفهم هذا التدريب في تنمية وإتقان التراكيز لدى اللاعبين الكافين بالمدد .
- يجوز استعمال النداءات أو الاشارات خاصة عند استخدام الضرب الهجومى المفاجئ
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية التحرك نحو الكرة إما للمدد أو للقيام بالدفاع .
- يتناول اللاعبون العمل بعد (٥) مرات ضرب وهمد ناجحة ؛
- يختصي لكل لاعبي من اللاعبين عدده مرات الاجابة ، مجموعة الهارات تمرير - اعداد - ضرب - همد - دفاع .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .

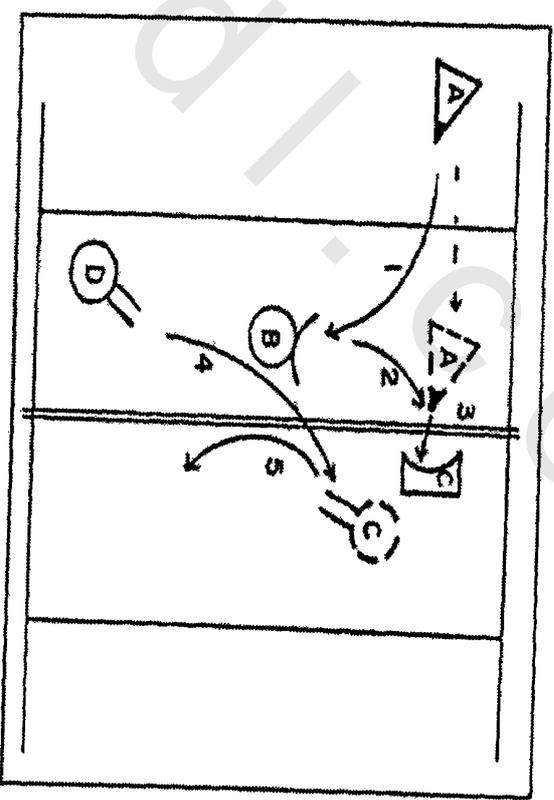


شكل (٢٠٧)

- ١ - الغرض *Purpose* : تمرير - اعداد - ضرب - همد
- ٢ - عدد اللاعبين *Players* : ٦ لاعبين
- ٣ - ال احتياجات *Equipments* : كرة واحدة
- ٤ - وصف التدريب *Drill Description* :
 - ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" في احد نصفي اللعيب قرب الشبكة للقيام بهمة المدد بالرسي وثلاث آخرين "D" ، "E" ، "F" في النصف الاخر من اللعيب للقيام بهمة التمرير .
 - يتم تمرير *Passing* الكرة من فوق الشبكة من اللاعب "A" اتجاه اللاعب "D" بحيث يمكن لتلاثة لاعبين "D" ، "E" ، "F" عمل الاتي :

تدريب رقم (٣٩)

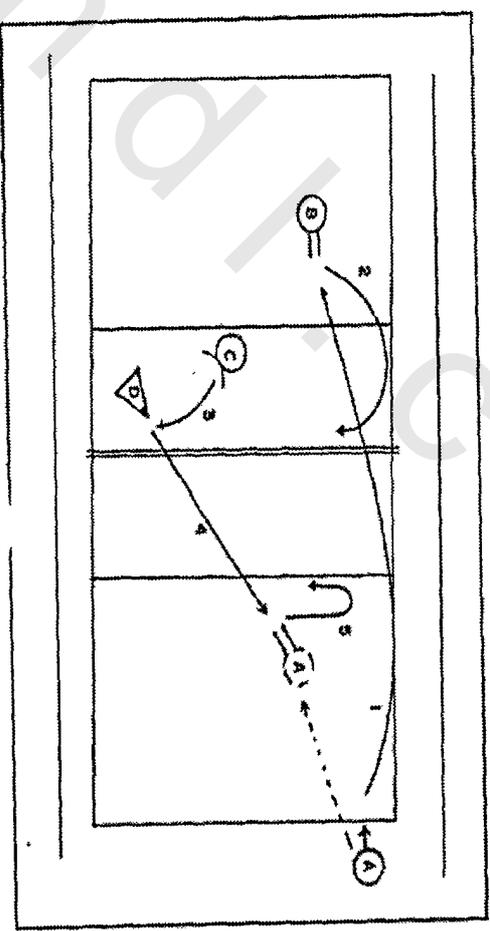
- في نفس اللحظة على اللاعب "C" ان يغير من موقفه ويتحرك للقيام بعمل حائط صد فترى شكل (٢٠٨) اتجاه الضرب .
- مهم جداً ان يلاحظ ، بمجرد ضرب "A" للكرة ، يقوم اللاعب "D" في نصف الملعب "A" برمي الكرة قرب اللاعب "C" القائم بحائط الصد بحيث :
- انتهاء نزول لاعب المسد "C" عليه ان يتحرك بسرعة ويغير ويقوم بعملية استحسان للكرة الثانية للثقبية شكل (٢٠٨) لتحويلها عاليه اتجاه الهدف ، وذلك باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليمين مما .
- يجب ان يكون الملل بسرعة عند اداء هذا التدريب .
- يجب ملاحظة التسلسل وترتيب العمل من خط سير الكرة ،
- كيفية تحرك لاعبي المسد والضرب كما في شكل (٢٠٨) .
- يجب شرح التمرير بمسورة بسيطة والعمل بطيئ حتى يستوعب اللاعبون طريقة الاداء .
- يعتبر هذا التدريب من التدريبات الودية المفاجئة .
- يفيد هذا التدريب في ايقان وتثبيت حائط الصد الفردي ضد الضرب الوجه .
- كما يفيد هذا التدريب ايضاً في تنمية واتقان جميع الكرات المرتدة من حائط الصد فمثلاً اللاعب "C" قام بإداء حائط صد فردي ، وفي النزول ثم رمي كرة اليه ليقوم باتخاذ وضع الدفاع الممبق لاتخاذها بغير ضئ انها سقطت من حائط الصد .
- يترك المدرب توجيهات اللاعبين نحو كيفية الضرب والمسد الفردي وكذا كيفية الدفاع الممبق *Drift Pass* باستخدام مهارة التمرير من أسفل ، باليمين مما .
- يتلقى اللاعبون العمل فيما بينهم عقب كل (٥) ضربات صحت بخارج .
- يستحسن لكل لاعب عند مرات الصد الفردي الذي تم بخارج والتربط بخارج وضع الدفاع ايضاً باستخدام التمرير من أسفل باليمين .
- تسجيل النتائج الخاصة بكل لاعب على حده وتدرس .



- التوضيح : *Support* : اعداد - ضرب - صد - تمرير من أسفل
- *Settings* : *Spiking* : *Blocking* : *Townam* : *Pass*
- عدد اللاعبين : ٤ لاعبين
- الاحتياجات : *Equipments* : ١٠ كرات
- وصف التدريب : *Drill Description* :
- يتم الملل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الوائق خلف منطقة الـ ٢٠ م بتمرير الكرة *Spiking* إلى اللاعب "B" داخل المنطقة الهجومية الذي يجب بالتالي ان يمد *Setting* إلى "A" الذي يتحرك للامام ليقيم بقررها .

تدريب رقم (٤٠)

- يقوم اللاعب "B" بتدريب الكرة اتجاه هدف خاص (واضح) على الشبكة وذلك بعد استقبالها *Toream Pass* .
- في نفس اللحظة على اللاعب "C" ان يقوم برمي الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "D" الذي عليه ان يضرب *Drinking* الكرة مباشرة اتجاه اللاعب "A" شكل (٢٢٩) .
- على اللاعب "A" للتقدم ان يحاول القيام بحمل تمرير دفاعي عميق *Dig Pass* للكرة .
- بعد تطبيق هذا التدريب في توالٍ وبسرعة وعلى اللاعب العامس ان يعيد الكرات إلى اللاعب "A" ، "B" .
- يراعى الدوران عقب أداء ١٠ ارسالات .
- انظر شكل (٢٢٩) للاحظة خط سير الكرة ، وخط سير اللاعب وفق ترتيب وتسلسل الأداء .
- يفيد هذا التدريب في اتقان وتثبيت مهارات استقبال الارسال *Receiving Sense* للاعب "B" وكذا مهارات الاعتدال *Settling* والضرب "D" *Drifting* ، مع الدفاع للاعب "A" *Defence* من خلال اللاعب التالي .
- على اللاعبين أداء هذا التدريب بسرعة .
- يتراك للمدرب التوجيهات الخاصة (بتوجيه الارسال - كيفية الاعتدال وقوس طيران الكرة المعدة كذا كيفية الدخول على الكرة لأداء الضرب - أيضا كيفية القيام بالدفاع العميق من المرمجة ... إلخ) .
- يتناوب اللاعبون العمل بعد تعيين أماكنهم عقب أداء ١٠ ارسالات .
- تحتسب لكل لاعب عدد الأداءات الناجحة في كل من الارسال - الاستقبال - الاعتدال والضرب والتدريب العميق بالنسبة للمجموع الكلي وليكن ٣٠ دورة .
- يحدد المدرب بعض القوانين أو القواعد الخاصة بهذا التدريب المرتبط بقوانين اللعبة .

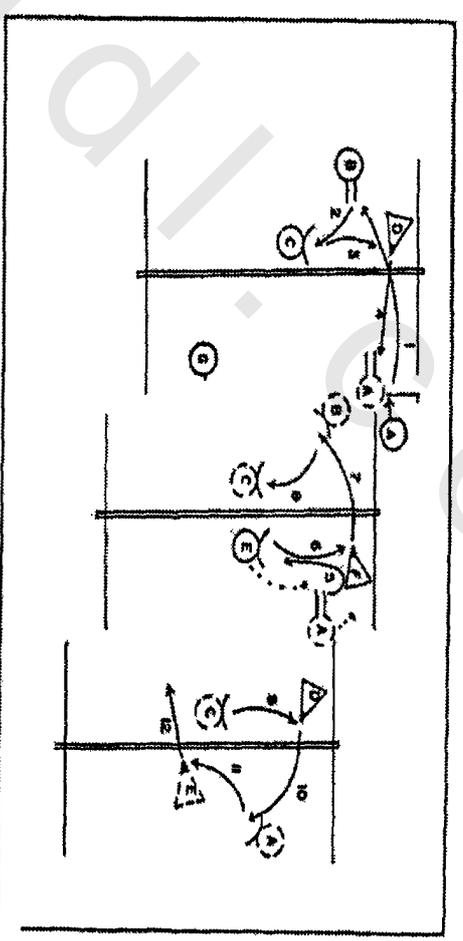


- الفرض *Suppose* : لعب متتالي - ارسال - ضرب عميق - اعتدال *Settling, Digging Pass, Receiving Sense*
- عدد اللاعبين *Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات
- وصف التدريب *Will Description* :
- يتم هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال (اللعاه) أو من على خط العمد النهائي للمدافع (خط الارسال) اتجاه اللاعب "B" الراقد في منتصف اللعب الآخر ويحذف خط ال ٣م ، على اللاعب "A" ان يتحرك بسرعة داخل اللعب فور الانتهاء من الارسال .

تدريب رقم (٤١)

"D" الذي عليه أن يضربها من مركز (٤) اتجاه اللاعب "A" شكل (١/٢٢١) .

- يقوم اللاعب "A" بمحاولة القيام بعمل تمرير عميق *digging* للكرة الضروية مع توجيهها للاعب "E" الذي عليه اعدادها *Setting* للاعب "F" شكل (٢٢١/ب) .
- يقوم اللاعب "F" بإداء ضرب خفيف *Soft* اتجاه اللاعب "B" في حين يترك "A" الذي أصبح مدافع *Defensive* تمرير الكرة للاعب "C" الذي عليه أن يغيرها إلى "D" . اللاعب "D" يؤدي ضرب خفيف *Soft* اتجاه "A" الذي عليه عند استلام الكرة أن يمدّها للاعب "E" لتمريرها شكل (٢٢١/ج) .
- اللاعب السابع أو اللدرب يكونا مستعدان لرمي الكرة جديدة لو تعطل أو (تصطم) الترابلي في اللاعب نتيجة لعبة كرة سبقة .
- اللاعب الثامن يجمع الكرات وعباس التغيير عقب (١٠) اسلالت .
- يراسي التسلسل في الأداء حسب ترتيب شكل (٢٢١) ١ ، ب ، ج مع ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب .
- يقيد هذا التدريب في الارتفاع بمستوى أداء اللعب التالي السريع من خلال مهارات الارسال *Sending* - تمرير عميق *Digging* - تقنية *Setting* - اعداد *Setting* .
- لكي تزيد من فاعلية الأداء وارتفاع مستوى الأداء السريع يجب الا يتوقف اللعب في حالات خروج الكرة أو الكرة السيئة ، وذلك من خلال مداومة إلقاء الكرات اتجاه اللاعب "A" المرسل إلى "C" العد .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية أداء مجموعة المهارات السابقة أثناء الحركة .
- من الممكن للمدرب أن يضع بعض القوانين المصنوعة المنيقة من قانون اللعبة .
- يستحسن لكل لاعب عدد مرات الأداء الناتج في مجموع المهارات ، وتسجيل .



(أ) (ب) (ج)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - ارسال - تمرير عميق - تقنية - اعداد

Shame Sequence Sending, Digging, Evening, Setting

- عدد اللاعبين *Players* : ٨ لاعبين

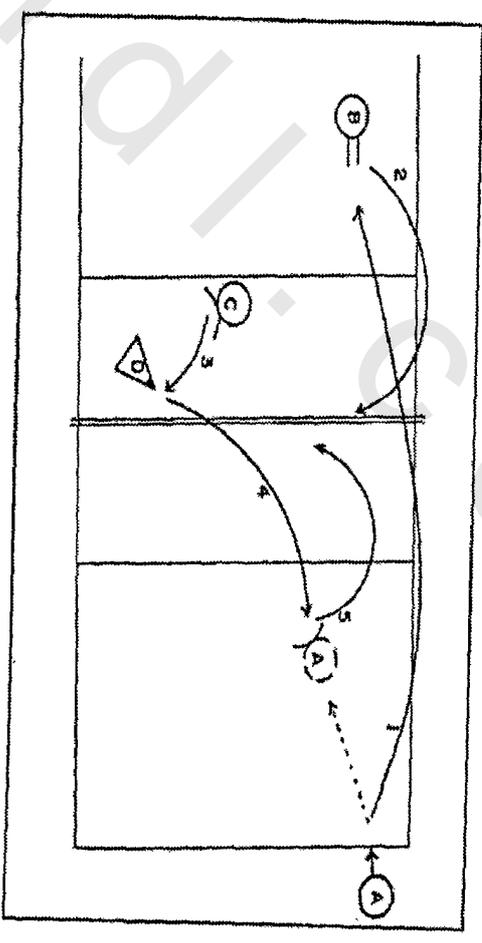
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" بإداء الارسال *Sending* من أي مكان خلف خط النهاية اتجاه اللاعب "B" الذي عليه القيام بتمرير الكرة *For* إلى "C" .
- يقوم اللاعب "C" في موقف العد باعداد الكرة *Setting* للاعب

تدريب رقم (٤٢)

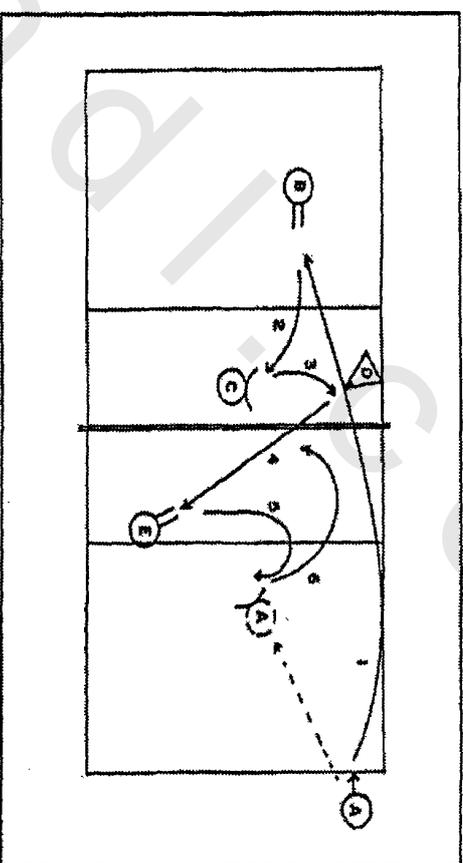
- يقوم اللاعب "B" المستلم بتحديد *Forward Pass* الكرة اتجاه هدف واضع على الشبكة .
- في نفس اللحظة يقوم اللاعب "C" برمي الكرة عاليه في ناحية اللاعب "D" ، وعلى اللاعب "D" ان يفسرها غفيرة اتجاه اللاعب "A" شكل (٣٣٢) .
- على اللاعب "A" الكرة يتحرك تحت الكرة ويصدما اتجاه هدف مسدد على الشبكة .
- كور التمرير ، وعلى اللاعب الخامس ان يرجع الكرات لكل من "A" ، "C" .
- كور التسلسل في الاله حسب الترتيب الموضح بشكل (٣٣٣) مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعب .
- يقيد هذا الارتقاء بمستوى الاله اللعب التالي السريع من خلال مهارات الاتصال مع الاهتمام الزائد بشكل التمرير من اللاعب "B" على الشبكة ، والاعداد من "C" لـ "D" المهاجم ، "A" لهدف على الشبكة .
- وذلك من خلال مجموعة الكرات اللعاه باستمرار .
- لكن تزيد من فاعلية الاله وارفعاه بمستوى الايقاع السريع للاله يلزم على إلقاء الكرات اتجاه اللاعب "A" ، "C" بالتناوب .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الاله خاصة الاعداد .
- من الممكن للمدرب ان يضع بعض القوانين التي تزيد من فاعلية الاله .
- يحقنبي لكل لاعب عدد مرات الاله الناتج في مجموعة المهارات السابقة وتسيول .



- الغرض *Purpose* : لعب مفتالي - ارسال - اعداد
- عدد اللاعبين *Players* : ٥ - ٦ لاعبين
- الازتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :
 - يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
 - يتقوم اللاعب "A" بإداء الارسال من داخل منطقة الارسال (اللعاه) أو من أي مكان على الحد النهائي ولكن يجب ان يكون في اتجاه اللاعب "B" الوراقف في نصف اللعب الاخر خلف خط الهجوم في منطقة الدفاع ، يتحرك اللاعب الارسال داخل الملعب فور الانتهاء من الارسال .

تدريب رقم (٤٣)

- يضربها قاطعة اللامي اتجاه "E" في نصف اللامي الاخر، شكل (٢٢٣).
- على اللاعب "E" الاستقبال للضربة ان يقوم بعمل تمرير عميق *Digging* للكرة وتوجيهها في نفس الاتجاه اتجاه اللاعب "A" الذي عليه ان يحاول اعداد الكرة اتجاه هدف واضح . شكل (٢٢٣) وقرب اللاعب "A" الذي تقدم منطقة الدفاع .
- على اللاعب السادس ان يرجع الكرات إلى "A" ولبدء التدريب من ناحيته في حالة ما إذا كان التمرير بواسطة اللاعب "B" يجب على اللاعب "D" ان يستعد لرمي الكرة اتجاه اللاعب "C" للعمل على المحافظة على أداء سرعة التدريب التمرير .
- على اللاعب "B" ان لا يتابع على الكرات البعيدة *Discrete* *The Extra Ball* لو كان هناك تمرير جيد .
- كما انه يكون من الضروري المساعدة أيضًا بواسطة اللاعب السابع في رمي الكرة عاليًا لـ "A" لاعادها هذا في حالة عدم قيام "E" بعمل تمرير عميق *Digging* .
- يراعى التسلسل في الاداء حسب التمرير الوضوح بالشكل (٢٢٣) مع ملاحظة خط سحر الكرة وكيفية تحرك اللاعب السرب مع التركيز على الاعداء بجانب الارسال .
- من خلال الكرات القادمة من "D" إلى "C" ، ومن "E" إلى "A" .
- يجب ان يكون الضرب في هذا التدريب بقوة قاطعة اللامي *Cross Count* حتى ترغم "E" على عمل *Digging* .
- وتترك المدرب التوجيهات الختامة بمكان الارسال *Sending* - الضرب القاطع *Crass Count Spitting* - الاعداد *Setting* - التمرير العميق *Digging* .
- يجب في حالة الكرات السريعة مسرعة متارة اللاعب الضحى *Strokes* بالكرات اكل من "A" ، "C" .
- يتناوب اللاعبون العمل وتغيير الأماكن عقب ١٠ ارسالات .
- يحتسب اكل لامي عدد مرات الاداء الناتج في مجموعة الهارات السابقة وتسجل .



- التمرير *Support* : لعب متتالي - ارسال - اعداد
- *Shane Sequences Sending, Setting*
- عدد اللاعبين *Cha Of Players* : ٦ لاعبين
- ال احتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال اللامه اى من مكان على الخط النهائي (خط الارسال حاليا) بشرط ان يكون في اتجاه اللاعب "B" الذي عليه ان يمرر مستخدما التمرير من اسفل باليدين من الكرة إلى "C" الرافق داخل منطقة الهجوم بقرب الشبكة كمن *Better* .
- على اللاعب "C" ان يقوم باعداد الكرة لـ "D" الذي عليه ان

تدريب رقم (٤٤)

"F" المهاجم للاعب "F" المهاجم شكل (٢٣٤/ب) ويلاحظ أثناء ضرب "F" للاكرة ان يحاول كل من "C" ، "D" في الجهة المعكوسة القيام بعمل حائط صد في حين يتحرك "A" ، "E" لتغطية الضارب "F" بشكل (٢٣٤/ب) .

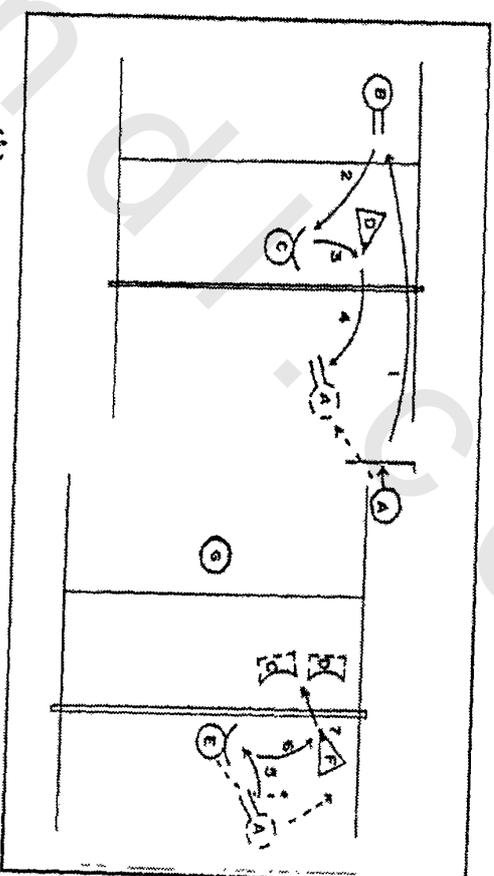
- على اللاعب السابع ان المدرب ان يكونا مستعدا لرعي كرة جديدة لو وقف (انكسر) التالي في اللاعب نتيجة لعبة سيئة (ردية) .
- على اللاعب الثامن العمل على ارجاع الكرة الى اللاعب المرسل "A" .

- يراعى التسلسل في الالاء حسب الترتيب الموضح بالعكس (٢٣٤/١ ب) مع ملاحظة خط سير الكرة والماكن اللاعبين .

- يفيد هذا التمرين في الارتقاء بمستوى زيادة فاعلية الالاء السريع مع التركيز على تغطية الضارب وحائط الصد .
- كما يفيد هذا التمرين اللاعبين على سرعة اتخاذ القرار نحو الغير الحاد من الدفاع الى الهجوم العكس .

- يجب ان يتنوع شكل الضربات الهجومية من حاد *Shooting* وقاس *Stiles* وضرب *Soft* خفيف مكانس .

- يجب ان يتناوب اللاعبون العمل من خلال تغيير الأماكن .
- يتحرك للمضرب التوجيهات الخاصة بالممكن التغطية في حالة الهجوم (تغطية الضارب) والدفاع (التغطية وراء حائط الصد) .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الالاء الصحيح في مجموعة المبارات الأربع السابقة وتسجل بالنسبة للمجموع الكلي .
- # عدد الرسائل الناجحة التي لم يحسن استعمالها .
- # عدد مرات الاعداء الناجحة (الناجح عن ضرب ناجح) .
- # عدد مرات التغطية الناجحة لم تلمس منها الكرة الأرضي .



(١)

شكل (٢٣٣)

(ب)

- الغرض *Purpose* : لعب متناهي - ارسال - تمرير - تغطية
Shane Sequence Serving, Passing Covering

- عدد اللاعبين *Of Players* : ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقسم اللاعب "A" بناء الارسال من خلف النهاية اتجاه اللاعب "B" الذي عليه يستلمها من أسفل باليمين معاً *Forearm Pass*
- ويمررها إلى "C" ليقوم باعادتها للضارب "D" المهاجم شكل (٢٣٤/١) .
- على اللاعب "D" ان يقوم باناء ضرب *Soft* خفيف اتجاه اللاعب "A" الذي يمررها باستخدام التمديد من أسفل إلى "E" ليمدها للاعب

تدريب رقم (٤٥)

كمعد يعمل على اعدادها مرة اخرى إلى اللاعب "B" الذي على الأخير أن يغير من وصفه ويتحرك ليضربها نحو هدف معين مصمم "D" شكل (1/٢٣٧) .

- في نفس اللحظة وعمر وانتهاء "B" من الضرب حيث يقوم اللاعب "D" برمي كرة جديدة اتجاه اللاعب "E" . يقوم "E" ، بأعداد الكرة للاعب "D" ليضربها *Spikes* في حين يحاول كل من "B" ، "C" ، في الجهة العكسية تغير مساهمهم وذلك بالتحويل للقيام بالصد من الناحية الأخرى للملعب شكل (٢٣٧/ب) .

- في نفس اللحظة يقوم اللاعب "F" برمي أو اعداد كرة جديدة ليضربها "B" في حين يقوم "D" ، "E" بعمل صد شكل (٢٣٧/ج) .

- اللاعب الثامن يقوم بجمع الكرات واعادتها مرة اخرى .

- يتحرك للمضرب التوجيهات الخاصة بالضرب والصد .

- يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

- يراعى عدم توقف التدريب بسبب الكرات السبقة لذا يجب على كل من "A" ، "F" سرعة رمي الكرات في حالة التوقف .

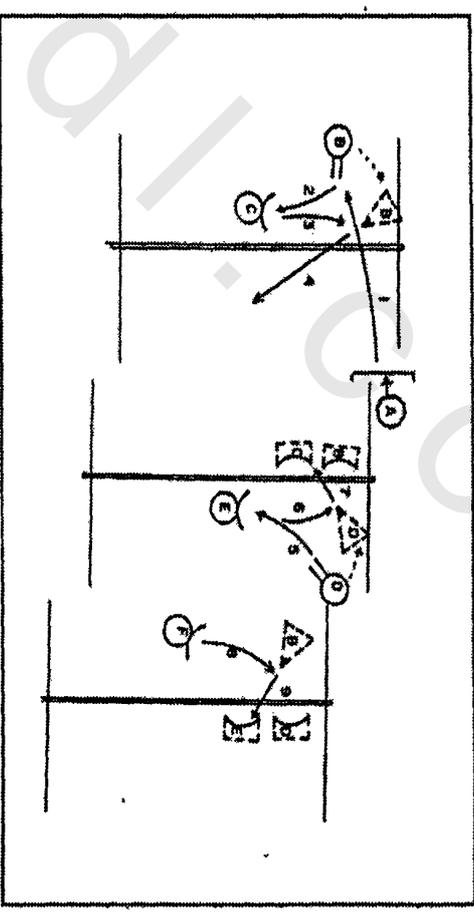
- يقيد هذا التدريب في الارتفاع بمستوى الارتفاع للعب التالي من خلال اتقان وتثبيت مهارة تكوين حائط الزرجى - الضرب والاستقبال .

- يراعى التسلسل في الأداء حسب الترتيب شكل (٢٣٧/١ ، ب) .

-(٤) .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب والصد الناتج .

- حافظ على طريقة اللعب القانونية كما هي في حالة المباراة .



(1)

(ب)

(ج)

- الغرض *Surpose* : لعب متتالي - استقبال - ضرب -

صد - ضرب

Shane Sequence, Reception, Spiking, Blocking, Spiking

- عدد اللاعبين : *Cha Of Players* : ٧ - ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

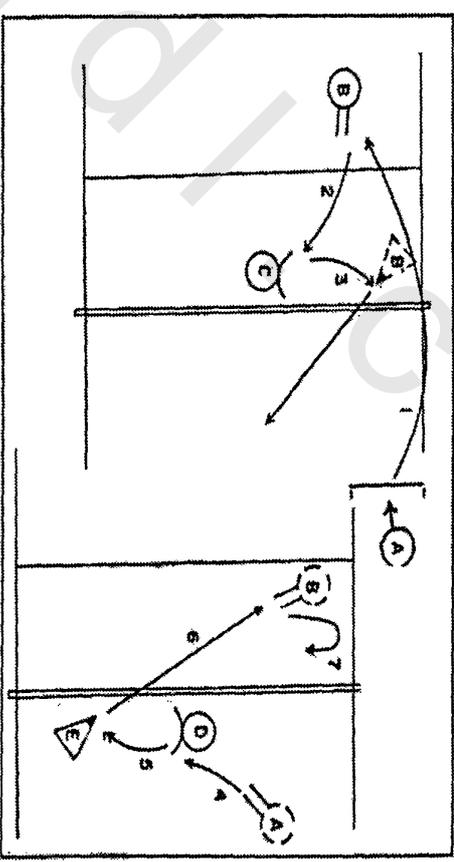
وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال (المنطقة) أو من على خط الارسال اتجاه اللاعب "B" اللذان في نصف الملعب الآخر خلف ال ٢ م ، يقوم اللاعب "B" بتصوير الكرة من أسفل باليمين معاً أو استقبال ارسال إلى اللاعب "C" الواقف قرب الشبكة

تدريب رقم (٤٦)

- على اللاعب المد "C" *Belted* القيام بإعداد الكرة للاعب "B" التقدم من المنطقة الدفاعية للأمام كموهوم ليقوم الآخر بخسرها من مركز (٤) نحو الهدف الواضح في الجانب الآخر من اللاعب شكل (١/٢٤٢) .
- في تلك اللحظة ويوجد مدور الكرة الضرورية فوق الحافة العليا للشبكة يقوم اللاعب "E" الواقف في نصف اللعب الآخر بإداء ضرب قوي من الكرة المعدة بواسطة اللاعب "D" ، يحاول "B" في الجهة العكسية أن يقوم بعمل تمرير دفاعي *Digging* عميق للكرة الضرورية من "E" شكل (٢/٢٤٢) .
- الكرات الواصلة للاعب "D" المد تكون مقنونة من اللاعب "A" .
- على أي لاعب خارجي أن يقوم بجمع الكرات وإعادتها بسرعة إلى "A" ، "B" حتى تحافظ على إيقاع اللعب .
- يراعى الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) إرسالات ناجحة .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية توجيه الضرب - التمرير الدفاعي العميق .
- يفيد هذا التدريب في الارتقاء بمستوى اللعب التالي من خلال الاهتمام بكيفية الاستقبال والضرب بتسمية (الفاصل *Sprinting* ، خفيف *Steps*) وكذا كيفية الاستغاثة من التمرير الدفاعي العميق قرب الشبكة .
- يحاسب لكل لاعب عدد مرات الضرب - والتمرير العميق .
- حافظ على طريقة اللعب القانونية .



- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - استقبال - ضرب - تمرير دفاعي عميق
- *Stance Sequences, Reception, Sprinting, Digging*
- عدد اللاعبين *Players* : ٥ - ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" بإداء الإرسال من خلف خط الدفاع (أو خط الإرسال الأيمن) باتجاه اللاعب "B" الواقف خلف خط الـ ٣٠ الذي عليه تمرير الكرة مستغتمًا في ذلك التمرير من أسفل باليمين معًا *Forearm Pass* إلى اللاعب "C" الواقف بجوار الشبكة كمد .

تدريب رقم (٤٨)

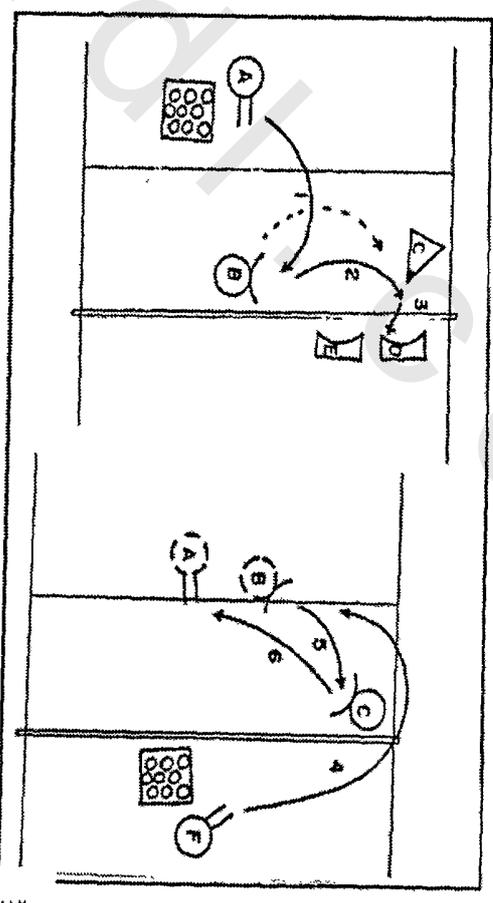
بعد ذلك على اللاعب نفسه "B" التحرك السريع (والنزول) لتغطية الضارب "C" في حين يحاول كل من "D" ، "E" في نصف اللعب الآخر القيام بعمل حافظ صد زوجي شكل (٢٤٥/١) .

- حيث يتم اللعب "F" الواقف في الجهة الأخرى من اللعب خلف خط الـ ٣م بجوار صندوق الكرات أيضا ، يرمى كرة عالية اتجاه اللاعب "B" في النصف الآخر من اللعب وعلى اللاعب "B" ان يتحرك تحت الكرة ويقوم بتسريعها لـ "C" ، الذي على الأخير ان يرددها إلى اللاعب "A" شكل (٢٤٥/٢) ، مستخدمين في ذلك *Forearm Pass* .

- يقوم اللاعب "A" بالبدء في العمل على التوالى من جديد .
- اللاعب الساس يقوم بإعادة الكرات إلى أماكنها .
- يلاحظ في هذا التدريب عدم ارسال الكرة وإنما قذفها من خلف الـ ٣م حتى تضمن سرعة ايقاع الأداء التالي .

- يراعى الحفاظ على الوقت وكذا مكان رمي الكرات .
- يراعى ترتيب الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

- يتروك للمدرب التوجيهات الخاصة برمي الكرات ، كما كيفية الإعداد والتغطية أيضا توجيه الضرب إلى حافظ الصد .
- يفيد هذا التدريب في تنمية اللعب التالي من خلال مهارات اتقان الإعداد والضرب والتغطية - والضرب من خلف خط الهجوم .
- حافظ على طريقة اللعب القانونية .
- يحث على لكل لاعب منه مرات الإعداد مع التغطية - المصدر النرجسي لكل لاعب من خلف خط الـ ٣م لاعب "A" .



٣٢٢١

- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - إعداد - تغطية - تمرير

Name Sequence, Setting, Covering, Passing

- عدد اللاعبين *Players* : ٦ - ٧ لاعبين

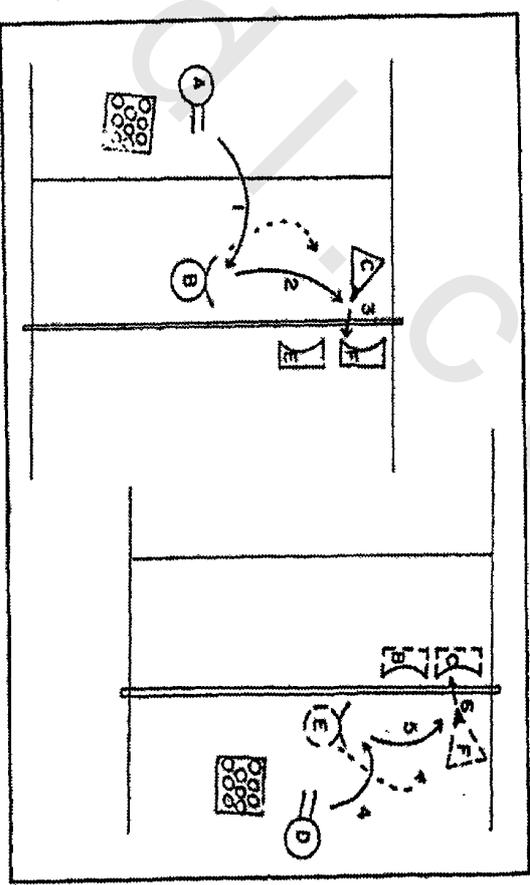
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل اللعب الداخلي وخلف خط الـ ٣م بجوار صندوق الكرات ، يرمى الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "B" الواقف بجوار الشبكة كصعد ، في مركز (٣) .
- على اللاعب المدد "B" إعداد الكرة ليُسرعها "C" من مركز (٤)

تدريب رقم (٤٩)

- يقوم اللاعب "B" بإعداد الكرة ليضربها "C" كضارب من مركز (٤) ثم يقمرك اللاعب "B" فوراً لتغطية الضارب "C" في نفس اللحظة يتكون في الجهة الأخرى العكسية من اللمس حافظ صد من "E" ، "F" لواجهة الضرب الهجومى من (٧) بشكل (١/٢٤٦) .
- يقوم اللاعب "D" في نصف ملعب الخاص باللاعبين "E" ، "F" الراقف خلف خط ال ٢م بجوار صندوق الكرات أيضاً في الجهة الأخرى من الملعب ويرمى كرة جديدة باتجاه اللاعب "E" الذى عليه اسمها ليضربها اللاعب "F" وفي مراجعة الست الكون في الجهة الأخرى من الملعب من اللاعب "C" ، "B" شكل (١/٢٤٦ب) يرامس تحرك "E" تحت الضارب "F" لتغطية .
- كمرر نفس الحمل السابق في توالى ، وعلى اللاعبين السابق والتالى إعادة الكرات .
- يلاحظ ان هذا التدريب نفس التدريب السابق من حيث الاتزان من اللعب التالى السريع *Stame Sequences* وكذا الإعداد *Setting* والتغطية *Covering* بالاعتناء إلى حفاظة الست *Blocking* التحارب السريع .
- توجيهات التدريب نفس التدريب السابق .
- دوران الأرسنال نفس التعريبي السابق .
- كيفية احتساب المهلات نفس التعريبي السابق .



- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - أعداد - تغطية - صد
- *Stame Sequences* *Setting, Covering, Blocking*
- عدد اللاعبين *Players* : ٦ - ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" الراقف داخل الملعب خلف خط الهجوم بجوار صندوق الكرات ، ويرمى الكرة عالياً باتجاه اللاعب "B" الراقف بجوار العكبة كصد .

تدريب رقم (٥٠)

في حين يقوم كلا اللاعبين "D" ، "E" بعمل صد في الناحية الأخرى من الملعب شكل (١/٢٤٩) .

- يقوم بعد ذلك اللاعب "F" برمي الكرة للاعب "D" الواقف كمعد قرب الشبكة الذي عليه اعدادها للاعب "E" ليضربها في حائط الصد الذي تكون من "C" ، "B" شكل (٢/٢٤٩) .

- يقوم اللاعب "A" برمي اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة ليقوم باعدادها لـ "C" ليضربها في حائط الصد "D" ، "E" وهكذا شكل (٣/٢٤٩) .

- اكمل التدريب في توال أو في استمرار مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين وتغيير مهامهم شكل (٤/٢٤٩) ، ب ، ج .

- على اللاعب السابع اعادة الكرات إلى صندوق الكرات .

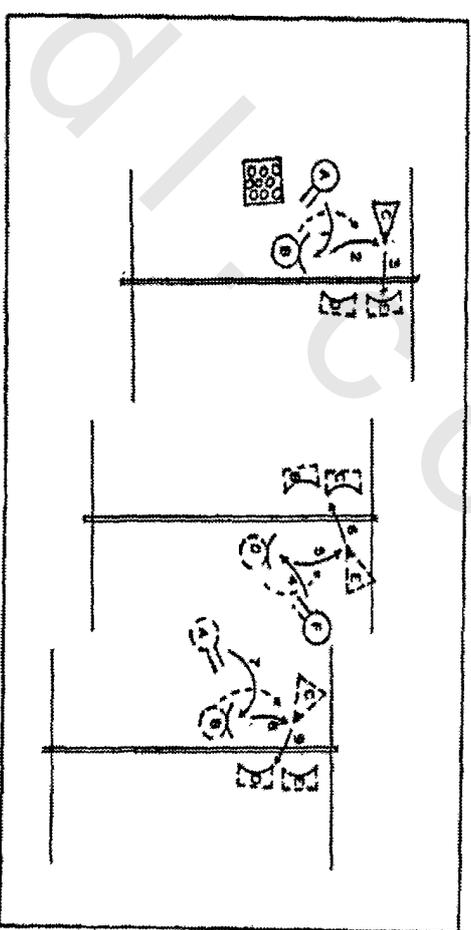
- نفس التدريب السابق من حيث واجب المد في القيام بالتغطية عقب كل مرة بعد فيها الكرة .

- ينامي تناوب حائط الصد "D" ، "E" حائط اول ثم ضروب امدام "B" ، "C" حائط ثان "D" ، "E" مرة ثانية كحائط صد ثالث .

- يتروك للمضرب نفس التوجيهات الخاصة بالتغطية الصد والضرب .

- يغير هذا التدريب على الاكثر في تنمية واتقان مهارة الصد بالتناوب مع الاهتمام بالاعداد والتغطية .

- تحسب عدد مرات الصد والضرب والتغطية الخارج .
- حائط على شكل الاداء من خلال طرق اللعب القانونية .



- الغرض Purpose : لعب متتالي - اعداد - تغطية - صد - اعداد

Stance Sequences, Settings, Coverings, Blocking, Setting

- عدد اللاعبين ٦ : ٧ لاعبين

- الاحتياجات Equipments : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب Drill Description :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم بجواز صندوق الكرات في احد نمفي الملعب برمي الكرة للاعب "B" الذي عليه اعدادها ليضربها للاعب "C" ، داخل حائط الصد "D" ، "E" ، في الجهة المعكبة من نصف الملعب الاخر .

- بعد اعداد اللاعب "B" للكرة عليه التحرك لتغطية المضرب "C"

تدريب رقم (٥١)

- بعد ذلك ، يقوم اللاعب "E" الذي يقف بجوار صندوق كرات أيضا في الجهة الأخرى من الملعب برمي الكرة للاعب "D" في حيز يقوم اللاعب الشبكية كعدد لاعدها لكي يضربها اللاعب "D" في حين يقوم اللاعب "C" بعمل الصد فتردى لواجهة ضرب "D" شكل (٢٥٤/ب) .

- لو أن الكرة صمدت باستمرار بنجاح ، حيثة يقوم اللاعب "E" برمي الكرة من فوق الشبكة اتجاه اللاعب "C" عمق قبابه من حائط ليقيم باعدادها شكل (٢٥٤/ب) ولكن لو لم يستطع اللاعب "D" القيام بالصد ففي هذه الحالة على اللاعب "A" رمي الكرة ليقيم "C" باعدادها كما في الشكل الأول .

- على اللاعب السابع إعادة الكرات .

- يكرر هذا التدريب باستمرار حتى يرتكب خطأ .

- يتم الموزان عقب (١٠) كرات مستمرة مع تناوب العمل كما في

شكل (٢٥٤) مع ملاحظة خط سير الكرة وكثا خط سير اللاعبين

وتعيين مهامهم .

- حافظ على شكل الأداء في مهارات الضرب والصد والاعداد .

- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الاعداد قرب الشبكة لذا

كيفية التوزيع في الضرب امام حائط الصد الذي يوجه أيضا كيفية غلق

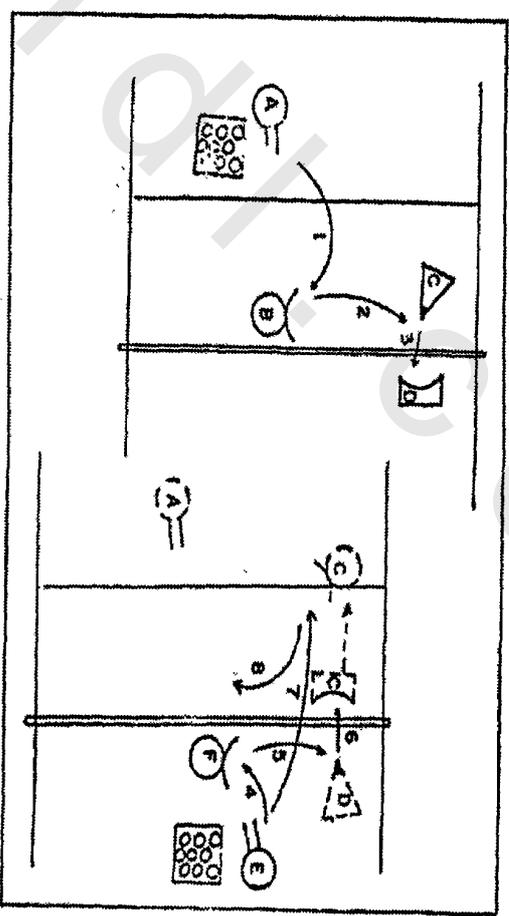
الزوايا الخاصة .

- يفي هذا التدريب في الارتفاع مع تثبيت مهارات الضرب والصد -

الاعداد من خلال اللعب المتتالي السريع .

- يحتسب ويسجل لكل لاعب عدد مرات أداءه لجموعة المهارات

السايرة بالنسبة للجموع الكلي (٢٠) مرة .



- الغرض *Purpose* : لعب متتالي - ضرب - صد - اعداد

Name Sequence, Spinning, Blocking, Setting

- عدد اللاعبين *Ofa of Players* : ٦ - ٧ لاعبين

- ال احتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النض التالي :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم بجوزان صندوق

الكرات برمي الكرة اتجاه اللاعب "B" الذي على اعدادها ليضربها "C" ،

Spikes في حين يقوم اللاعب "D" بعمل حائط صد فتردى لواجهة

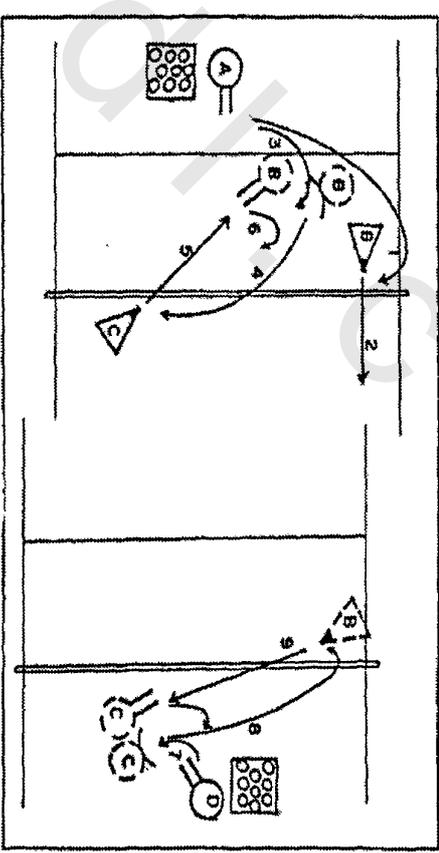
ضرب "C" شكل (٢٥٤/أ) .

تدريب رقم (٥٢)

الناحية الأخرى من الملعب ليقيم بضمونها اتجاه اللاعب "B" وعلى اللاعب "B" القيام بعمل تمرير عميق *Digging* للكرة شكل (١/٢٥٨).

- حيثذا يقوم اللاعب "D" الواقف في الجهة الأخرى من الملعب بجوار صندوق كرات آخر يرسي الكرة إلى اللاعب "C" ليقيم باعادها من فوق الشبكة اتجاه اللاعب "B" ليقيم بضمونها على "C" مرة أخرى شكل (٢/٢٥٨) .
- يكرر هذا التدريب في تواريخ من الضروري بالنسبة للمدرب ان يقف على متخمة ويضرب الكرات على المد لو لم يستطيع اللاعبين الضرب بالتناوب .
- يحدد المدرب لاعب خارجي لكي يقدم بجمع الكرات .
- يكرر التدريب باستمرار حتى يرتكب خطأ .

- راعي تسلسل الأداء حسب الترتيب الموضح شكل (١/٢٥٨) .
- مع ملاحظة خط سير الكرة وتغيير اللاعبين لواجباتهم .
- يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٥) رمية للكرة .
- توجيهات المدرب توجه إلى كيفية الاعاء ، والضرب وكذا كيفية الدفاع من الضرب القوي .
- يفيد هذا التدريب في تنمية واتقان مهارات الضرب في اتجاهات مختلفة وكذا ضرب الكرات الناتجة عن موقف مهاجم فوق الشبكة كذا مهارة التمرير العميق للدفاع عن الضرب القوي .
- حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .
- تحقق من كل لاعب عدد مهارات الضرب - وكذا الاعاء ، وايضا التمرير الدفاعي العميق بالنسبة للمد الكلي .



- الغرض *Purpose* : لعب متناهي - ضرب اعداء - تمرير عميق

Stance Sequence, Setting, Digging

- عدد اللاعبين *Of Players* : ٤ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description*

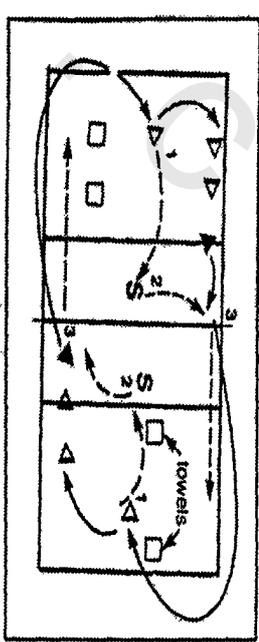
- يتم هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣ بجوار صندوق الكرات باعد *Setting* الكرة للاعب "B" المهاجم الموجود على الشبكة ليقيم بضمونها *Drives* من مركز (٤) .
- يرسي اللاعب "A" كرة ثانية اتجاه اللاعب "B" فور نزوله من الضرب لكي يقوم الأخير باعادها من فوق الشبكة للاعب "C" في

تدريب رقم (٥٣)

- في نصف الملعب الاكبر يتواجد نفس الأشخاص وكذا الاحتياطات في المناطق أو المراكز المتبقية .
- يقوم اللاعب المهاجم بالمنطقة أو المركز (٦) بقذف أو رمي الكرة أو تمريرها إلى اللاعب المد بمركز (٣) قرب الشبكة ، وعلى الأخير أن يقوم بأصابعها اتجاه الضارب في مركز (٤) .
- على الضارب أن يستخدم خطوات الأختار في خط مستقيم ويحاول أن يضرب الكرة داخل المنطقة أو العماح الذي بين الخط الجانبي والرامي *Shoreline* والتي تمتد عن الخط الجانبي حوالي ٨ اقدام .
- على اللاعب المهاجم الذي أنهى الخط الجانبي، حرالي ٨ اقدام ، الخارجى (ضارج حدود الملعب من عند خط الجانبي) إلى نصف الملعب الاخر . شكل (٣٩) .
- ويحتمل مكان اللاعب المهاجم الذي يقوم برمي أو قذف الكرات إلى المد وعلى الأخير أن يقف في نهاية العماح .
- يتقدم الضارب الذي يلعب السابق ويقدم بنفس العمل من حيث الضرب والجرى .
- يقوم الضاربين في نصف الملعب الاكبر بنفس أسلوب العمل السابق .
- يتناول اللاعبون الميبل من اعداد ، *Settling* لضرب لتلقف الكرة وذلك فيما بينهم في نصف الملعب .
- يرامى التسلسل والتوزيع الخاص بخط سبور الكرة وكذا خط سبور اللاعب ، انظر الشكل (٣٩) .
- يمكن أن يسجل لكل لاعبي مهاجم عند مرات الضرب الناتج بالنسبة للمد الكلى الذي يقترحه المدرب .

تعليمات المدرب :

- Basic Instructions :**
- يجب على المدرب ان يرامى مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- ان يكون تمرير الكرة إلى المد بمنورة صحيحة ودقيقة .
- ان يكون ضرب المهاجمين ممتوح وقوى داخل القماح المدد (من خط الجانبي والرامي) .
- ان يكون جرعه سريع عقب نزوله من الضرب لكي يتصل إلى نصف الملعب الاخر .
- يجب ان يكون متأكد ان الكرة امام اهداف الضاربين ، والضرب يحدث بالامتداد الكامل للذراع الضاربة انظر الصورة (٣٩) .



اقتراب مستقيم

خط الضرب

Straight approach spike line

- الغرض من التدريب :

- تدعيم وتثبيت الضرب الهجومي بمنورة دقيقة مؤثرة ، بحيث يكون تحت خط الهجوم الـ ٣٠ ، وبالتالي يكون لاعبي الهجوم متقدمين في التعرف على نقاط الضعف في نصف الملعب الاخر - لممثالا الكان الخالي - لاعبي حائط المد الخارجى *and markers* .

- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel*

- لتحقيق هذا التدريب يحتاج منا تواجد لاعبان معدان ، من (٨) فصاعداً إلى (١٢) اثنى عشر ضارب .

- الاحتياجات : *Equipments*

- صندوق كرات به من (١٠ - ٢٠ كرة) ، أربع (٤) مراتب الاهداف للضرب ، ملعب طائفة كامل .

وصف التدريب :

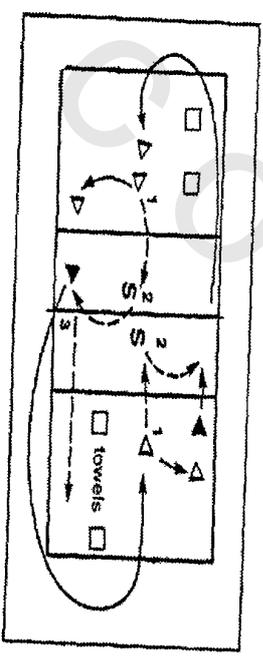
- في احد نصفي الملعب يتواجد المد في مركز (٣) قرب الشبكة داخل منطقة الهجوم ، ضارب واحد يتواجد في منطقة أو مركز (٦) في المنطقة الدفاعية ، بالإضافة إلى ثلاث ضاربين في الناحية اليسرى ، عند اثنان مراتب *Shoreline* لتصويب الضرب .

تدريب رقم (٥٤)

- أن يحاول اللاعب الضارب أن يلمس الكرة مباشرة عندما تكون الكرة فوق كتفه الضارب .
- ثم يضرب الكرة بسمق في المنطقة أو المطاط بين خط الجانب وال *Towel* .
- على اللاعب الضارب أن يمشى من ضمنه للكرة *the skaggs* .
- *Wall* .
- على اللاعب الضارب الذي أنهى الضرب أن يجرى من خارج حدود الملعب المدخل والنهاش للوقوف في خط فطان الضاربين
- احتلان الدورة .
- وعلى اللاعب الضارب القائم بالرسم أن يتحرك بالجرى ليحتمل مكان اللاعب الضارب الذي يكون نصفها يؤدي الضارب .
- يستعمل الممثل على نصف الملعب في أن واحد . مع مواجاة الترتيب والتسلسل الخامس بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب .
- شكل (٣١) .
- من الممكن في هذا التدريب أن يستعان بمدى لاعبان لكن يقوموا بالمد أثناء أداء الضرب . مع ملاحظة أن يحاول الضارب أن يضرب الكرة أعلى حائط الصند .

تعليمات المدرب : *Basic Instructions* :
على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- يجب أن يكون وفي اللاعب أقصى ارتفاع ممكن .
- وللوصول إلى أعلى نقطة تلاصق يجب على الضاربين أن يكون جسمهم أقصى امتداد أو مطاطية .
- اعتماد مطاطية الجسم في كاملها ، يساهمهم في أداء حركة موجة الذراع بسرعة وضرب الكرة لأقرب نقطة أو قمة ذراعهم *above of* .
- *liberty jump* .
- نقطة الارتفاع الكف بالكرة هي النقطة أعلى الكرة .
- معلم اللاعبين بالمدى الكرة وهي وهم في تزيانهم بعد وصول إلى أقصى نقطة أو قمة الوثب هذا يجاملهم يتقدرا بعد الاستعدادات في وثبهم .



الافتراء خط مستقيم ثم الضرب أسفل خط (المجوس) أثناء المنطقة أو المركز (0)

Straight Opposite Spikes down the line to Opposite

- الغرض من التدريب : *Response of dwell* .
- تدعيم الضرب المسموح من خلال استخدام الضارب لأقصى قوة في لحيه ، كذلك الاحتكام بالذراع الكامل للذراع الضارب . أثناء تلبية كرة الضرب التي يتم من فوق حائط الصند .
- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel* .
- لإتمام هذا التدريب يتطلب منا ضرورة تواجد عدد يقارب ما بين (٨) ثمانية إلى (١٢) اثني عشر لاعبا .
- الاجتياحات : *Equipments* .
- صندوق حركات به من ١٠ - ٢٥ كرة ملاطرة ، *Towels* ، مطبق كامل .

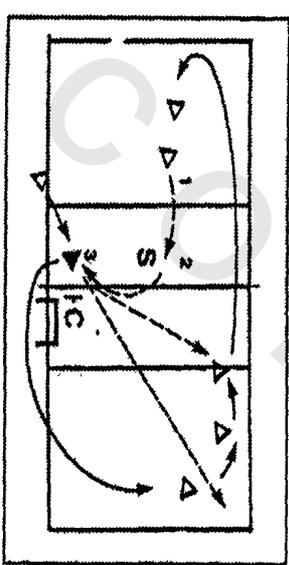
- وصف التدريب :** *Description* :
- اللاعب المد في مركز (٢) قرب الشبكة داخل منطقة الهجوم .
 - لاعبي مهاجم في مركز (٢) ، فطان الضاربين أمام مركز (١) في المنطقة الدفاعية خلف خط الهجوم ، الأضداد *Towels* قرب الخط الجانبى وأمام مركز (٥) . وذلك في أحد نصفي الملعب .
 - يتم تواجد اللاعب المد والضاربين والأضداد في نصف الملعب الآخر بنفس الطريقة .
 - يبدأ اللاعب المهاجم الأول في القطار بمرس أو قذف أو تسديد الكرة اتجاه اللاعب المد الذي على الآخر أن يقوم بأعمالها تجاه الضارب مع ملاحظة .

تدريب رقم (٥٥)

- على اللاعب الضارب من مركز (٢) التقدم للضرب في حائط المسد المكون من التدريب ، مع ملاحظة ان يكون الضرب داخل حائط المسد ، بعد انتهاء الضرب على اللاعب ان يحدد وبالجزى خارج حدود اللعبي يذهب إلى نصف اللعبي الآخر ، ليحمل محل لمسد اللاعبين الكائين بجمع الكرات الخارجة من حائط المسد .
- على اللاعب الكلاف بجمع الكرات من حائط المسد الانتقال إلى نصف اللعبي الآخر وذلك بالجزى تحت الشبكة للوقوف خلف حائط الضاربين الذين يقومون بتحديد الكرات إلى المسد .
- على اللاعب الضارب في مركز (٢) ان يكون ضربه الذي داخل حائط ، ضرب قوى قاطع لللعبي .
- يراعى التسلسل والترتيب الخامس بضغط سبير الكرة وكذا خط سير اللاعب . شكل (٢٢) .
- نستطيع ان نسجل عدد مرات الضرب الناتج القاطع لللعبي لكل ضارب بالنسبة للعدد الكلي الذي يقترحه المدرب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

- يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .
- على اللاعبين المستخدمين لأيديهم اليمنى في الضرب من مركز (٢) ان يكونوا مستعدين للاقتراب لللعبي وذلك في حالة عدم دفع الكرة عرضية للخارج *out wide* (أو بمحاذاة للخارج) .
- في حالة اسي اللاعب للكرة متأخر ، فلا يستطيع اللاعب ان يضربها وهي اعلى الكنتف الضارب داخل نصف اللعبي ، وبالتالي سوف يكون ضربه فيها منخفضا .
- بسبب الخطأ في التغطية السابقة يكون من السهولة ايقاف هذا النوع من الهجوم خاصة من خلال لاعبي المسد الاوسط .



الاقتراب بتأولية

ضرب قاطع اللعبي من مركز أو منطقة (٢)

Spike cross court from area (2)

الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- يهدف هذا التدريب إلى تعليم الضاربين الضرب العميق القاطع لللعبي من جانبي اليد اليمينة *cross court from off hand side* .
- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel* : يحتاج هذا التدريب إلى عدد يتراوح من ثمانية (٨) لاعبين وحتى (١٢) الذي عشش لاعبين مع تواجد المدرب "C" .

الاحتياجات : *Equipments*

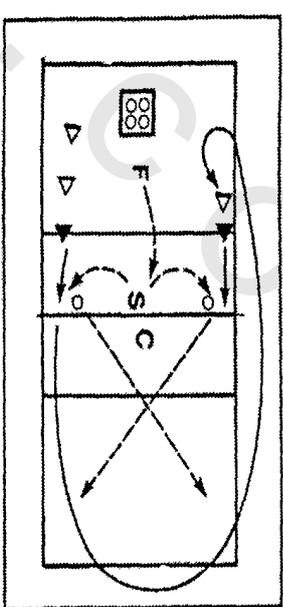
- صندوق به كرات من ١٠ - ٢٠ كرة، منضدة ، ملعبي كامل .

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد اللاعب المسد "S" قرب الشبكة في مركز (٢) في المنطقة الهجومية ، اللاعب الضارب خلف خط ال ٢م للقيام بالضرب من مركز الهجومية ، بقية المهاجمين تقار في مركز (٥) بالمنطقة الدفاعية ، في احد نصفي اللعبي .
- في النصف الاخر من اللعبي المدرب على منضدة قرب الشبكة في مركز (٢) داخل منطقة الهجوم .
- يقف اللاعب المهاجم الاول ، يقف المهاجمون بوضع الكرة إلى اللعبي "S" الذي على الاضربان يقوم باصطدامها إلى الضارب في مركز (٢) .

تدريب رقم (٥٦)

- التدريب (C) في نصف الملعب الاخر -مواجهه للاعب المد داخل منطقة الهجوم .
 - يقم اللاعب المدعى الـ *Teaser* بقذف الكرة إلى اللاعب المد "S" الذي أن يقوم بأعمالها مستخدمًا الاعضاء من أعلى وللأمام *Over head* أو من أعلى وللخلف *Back set* ، بالتناوب اتجاه الضاربين في مركزي (٢) ، (٤) .
 - على لاعبي مركز (٢) ، (٤) الضاربين أن يلتمسوا الكرة قبل أن تصل إلى ارتفاعهم الضاربة بمعنى أن يكون الكف للذراع الضاربة هو الجزء الأول الذي يلتمس الكرة ثم بقية الذراع .
 - كما أن على اللاعبين الضاربين التركيز على الضرب القاطع للمد ، مع ملاحظة أن أكتافهم تكون موازية للعبكة .
 - بعد الانتهاء من الضرب على اللاعبين الضاربين أن يغشوا ضرب الكرة *Shag the ball* ثم يعدون إلى خلف قطار الضرب من خلال الجرى خارج الحد الجانبي وحول نصف الملعب الاخر .
 - يواضع الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب انظر الشكل (٣٢) .
 - يجب سرعة الهبوط من الضرب والعودة بسرعة حول الملعب للاتصال بركز الاخر (٢) إلى (٤) ، (٤) إلى (٢) .
- تعليمات للتدريب :** *Basic Instructions*
- على المدرب ملاحظة مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- هذا النوع من الضرب يكون مؤثرًا عندما يكون الاعضاء بأوضاع *On wide set* .
 - حيث سيعطى لاعبي الصمد أن الضارب يفضل الضرب في خط *line shot* .
 - على المدرب أن يقف في الجانب الاخر من الملعب ، حتى يلاحظ شكل اللاعب .



الاقتراب في خط مستقيم

والضرب القاطع للمد

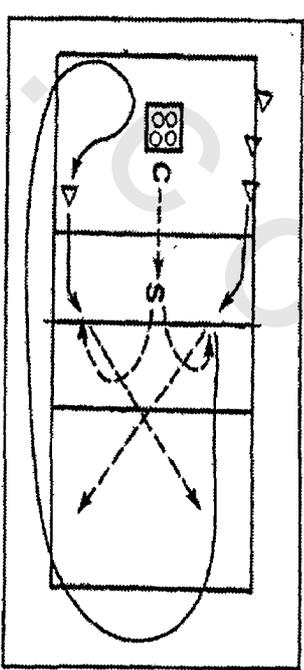
Straight Approach spike cross court

الفرض من الترتيب : *Purpose of drill*

- تعليم اللاعب الضارب كيف يسحب لاعبي الصمد تجاه الخط بواسطة (من خلال) الاقتراب في خط مستقيم ، وحينئذ يتم الضرب داخل حائط الأوسط ، انظر الصورة الفوتوغرافية ٣ - ٤ .
 - حدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnel* : يحتاج هذا التدريب من (٦) ست إلى (١٢) انفي عشر لاعب ، لاعبي *Teaser* مدرب أو مساعد مدرب .
 - الاحتياجات : *Equipment* : صندوق كرات به من (١٥ - ٢٠ كرة) ، حيث يكون هناك كرة لكل ضارب لاعبي *Teaser* ، ملعب كرة طائرة كامل .
- وصف التدريب :** *Description*
- في أحد نصفي الملعب المدعى للكرات *Teaser* داخل مركز أو منطقة (٦) ويجواره صندوق الكرات ، اللاعب "S" المد توب الشبكة في مركز (٢) ، في المنطقة الهجومية مجموعة من الضاربين شكل قطار لتأدية الضرب من مركز (٢) ، أول لاعبي على خط الـ ٢ م مستعدًا للضرب ، هناك قطار آخر من الضاربين مستعدًا للضرب من مركز (٤) .

تدريب رقم (٥٧)

- هنا يجب على الضارب أن يضرب الكرة اتجاه الركن البعيد من اللاعب يعنى من مركز (٤) إلى ركن الخلفى لمنطقة أو مركز (٥) .
 - والهدف من ذلك هو مضاعفة لاعب حياطة المصد الضار *Goalkeepers* ، عن طريق أخذ خطواتين للاقتراب ، وبسرعة يتحرك لاتجاه الاعداء الداخلي ويضرب الكرة فائما بها اللاعب .
 - بعد الانتهاء من الضرب على اللاعب الضارب ان *stage ball* ويعود بها من خلال الجوى من أسفل الشبكة ويؤدى حول اللاعب واضمًا إليها في صندوق أو عمرة الكرات ثم يستعد للضرب من مركز(٧) .
 - على اللاعب المصد ان يقوم بالاعداء بالقتاب من مركز (٤) ثم مركز (٦) بمجرد وصول الضارب .
 - على اللاعب الضارب من مركز (٧) ان يقترب بنفس الاقتراب في خط مستقيم ثم خطوة الف ، وكذا الضرب القاطع في الركن البعيد المقابل ناحية مركز (١) .
 - يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة كما في شكل (٣٥) .
 - يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة كما في شكل (٣٥) .
- تعليمات المدرب :** *Coach Instructions*
- على المدرب ملاحظة مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- توجيه اتجاه المدين بأن تكون كراتهم المدة عالية وقرب عصا الشبكة في كلا المركزين (٦) . (٤) وذلك عندما يدخل أو الامتاع بهذا النوع من الضرب .
 - توجيه اللاعب على كيفية اتخاذ خطوات الاقتراب السليمة مع القيام بخطوة اللطف قبل الأخيرة .
 - ضرورة ان يكون الضرب قاطعًا واتجاه ركن اللاعب المقابل للضرب .



اقتراب مستقيم مع

دوران خطوة

Straight Approach with step turn

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* :

- للتدريب على الضرب لساحل القاطع لللاعب بقوة كاملة مستمرة .

١ -

٢ -

٣ -

- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel* :
 يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح ما بين (٥) خمس إلى (١٧) التي عشرة لاعبين ضارب ، مدرب .

- الاحتياجات : *Equipments* :

عربة (صندوق كرات) به من ١٠ - ٢٠ كرة متعددة ملعبة .

١ -

وصف التدريب : *Description*

- في لحد تصفى اللاعب المدرب داخل مركز أو منطقة (٦) بجوار عمرة الكرات ، اللاعب المصد "S" قرب الشبكة في مركز (٧) في المنطقة الهجومية ، مجموعة الضاربين في شكل قطار خلف خط الـ ٣م ناحية مركز (٤) ويجوز خط الجوانب .

- يستخدم اللاعب الضارب من مركز (٤) مستخدمًا خطوات الاقتراب في خط مستقيم ، وفي خطواته التالية للخطوة الأخيرة حيث يكون رجله فوق (في الهواء) عليه ان يولجه اللاعب متعامدًا .

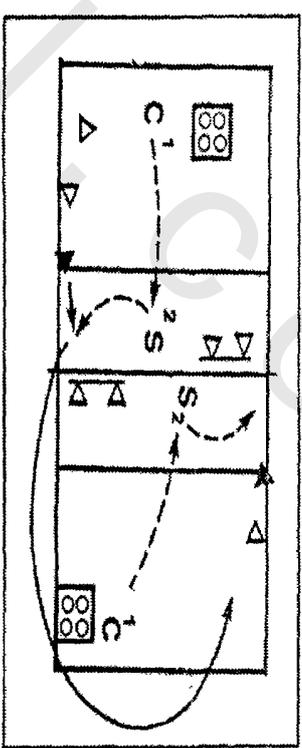
١ -

٢ -

٣ -

تدريب رقم (٥٨)

- المنطقة الهجومية مجموعة المضايق خلف خط الـ ٢٠ قرب خط الجانب للضرب من مركز (٢) ، وفي طرف الشبكة لاعبان للقيام بالصد من مركز (٤) .
- في نصف الملعب الاخر يتواجد اللاعبون من صد ، ضاربتين ، لاعب الصد في المركز او المناطق القارية باستثناء المدرب الذي يكون في مركز (٥) بجوار عربة الكرات .
 - يقوم المدرب بتحديد الكرة إلى المد "S" الذي يقوم باعدادها ، اعداد للخلف *Back* إلى المضايق في منطقة او مركز (٢) الذي يكون في مقابله لاعبان مكونان حائط صد ووجه في الجهة المقابلة مركز "S" .
 - بعد الضرب على اللاعب المضارب ان يحضن كرهه ويضمها في عربة الكرات في الناحية الاخرى من الملعب .
 - في نفس اللحظة يكون هناك نفس العمل في نصف الملعب الاخر من رفع وضرب ووجه الكرات .
 - ينامي تناوب العمل بين اللاعبين من ضرب إلى صد .
 - ينامي الترتيب والتسلسل الخاص بخط سبير الكرة وكذا خط سبير اللاعب انظر شكل (٣١) .
- تعليمات للمدرب :** *Coach Instructions :*
- على المدرب ان يلاحظ مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .
 - على المدرب ان يتأكد من ان المد يقوم بتهيئة الاعداد الذي قام به ، واجعل ينامس الضرب من خلال المقاربة *and backs up the* .
 - *Attles* .
 - خلال المباراة او المنافسة لو صدت الكرة ، اكمل للعب .
 - ولا تدع الضربة (المصدرة) من مثل حائط الصد تسقط على الارض ايضاً ، وحليبه - حاول دائماً ان تلمس الكرة او تجعل الكرة في الملعب باستمرار .
 - اجعل الضرب الموجه إلى حائط الصد قوي و حاول اختراقه .
 - على اللاعب المضارب ان يتور إلى نصف الملعب الاخر بعد فربه ومطهره لكرته المضمرة .
 - يتناوب اللاعبون الضرب والصد بصورة سريعة .



خمس خطوات للاعبين مضادين

(٢) اثنان لاعبان حائط صد

Two Players, Two Strikers

الغرض من التدريب : *Purpose of drill :*

- لتدريب اللاعبين على قهر حائط الصد الذي يوجه من منطقة او مركز (٢) .

عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel :*

- لتنفيذ هذا التدريب يتطلب تواجد عدد اثنان (٢) عربات كرات ، مضربان او لاعبان للتغذية بالكرات *Two Strikers* ، ومن (٩) تسع إلى (١٢) اثني عشر لاعباً .

الاحتياجات : *Equipments :*

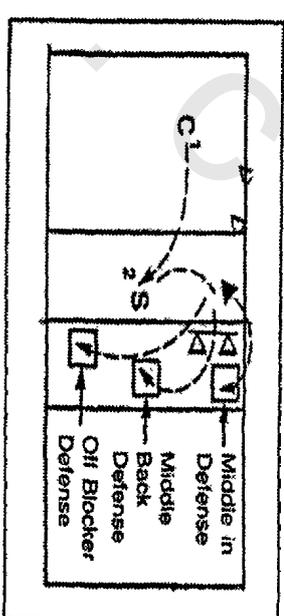
- عدة اثنان (٢) عربات كرات كل واحدة بها ١٠ - ٢٠ كرة ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description :*

- في احد نصفي الملعب المدرب داخل منطقة او مركز (١) ، ويجوز له عربة الكرات اللاعب المد "S" قرب الشبكة في مركز (٢) في

تدريب رقم (٥٩)

- ثلاث مراتب داخل منطقة الهجوم في مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) ، بحيث تكون مرتبة مركز (٢) قرب خط الـ ٣٠ ، ومرتبة مركز (٣) في منتصف المنطقة ، مرتبة مركز (٤) قرب الشبكة وهذه المراتب لقياس أين سوف تقع الكرة المضمرة بـ *Point* .
- يقوم المدرب "S" برمي الكرة اتجاه المد الذي عليه ان يهدمها إلى احد المهاجمين للتعديد المصوب من مركز (٢) في مواجهة حائط المد .
- على اللاعب المد ان يتوقع من اصلاحه لتكون الكرة المضمرة بـ *Point* اتجاه مركز (٣) ، (٤) في الناحية المعكوسة .
- عندما يكون هذه التمرين خلال الرسم الرياضي توضع المراتب في نصف اللعب الآخر بالطريقة السابق شرحها داخل هذه المناطق التي تعتبر مناطق قاطبة الانجراح *Unharmable* (سقوط الكرة بها) كما هو موضح بالشكل (٣٩) .
- صادة هذه المناطق الموضحة بالشكل (أو الساجرام) تكون كافية لتغطية جميع الدفاعات .
- يوازي المدرب ان يكون هناك دائما لاعبين للقيام بالمد حتى لا يكون الضرب الساقط منخفض جدا .
- تعليمات المدرب :** *Coach Instructions* :
 - على المدرب ان يوازي مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التمرين :
 - يجب ان تكون خطوات اقتراب اللاعب القائم بالضرب متغير وسريعة ، مستغيا للفراغ كما في حالات الضرب المصابي ، وقيل بطله الفراغ للاستغل ، عليه ان يضع .
 - الكرة من فوق الشبكة بواسطة اطراف اصابعه .
 - على المدرب ان يعطي تعليماته الخاصة بتوقع الاعداد .
 - ملاحظة سقوط الكرة المضمرة ان الموضوعة *Point* في الأماكن المخصصة *Offensive in eigene* خلف حائط المد ، المتصف الخلفي *Offensive back* ، منطقة الدفاع المعينة من حائط المد *Offensive defense* .



ضرب ساقط للاستغل اتجاه هدف

Think to the target

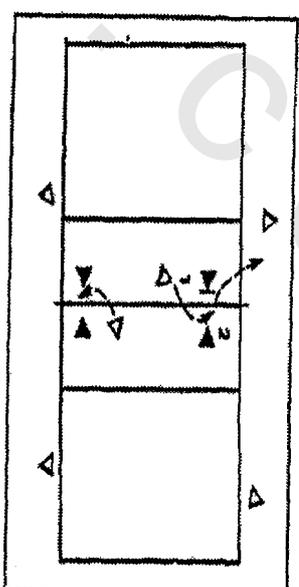
- الفرض من التمرين : *Response of ball* : يلعب هذا التمرين في وضع الكرة الموضوعة بطريقة الضرب ساقط *Short shot* في نقطة معينة في نصف اللعب الآخر .
- عدد اللاعبين والشخص : *Players & Personnel* : (٦) إلى (٩) وحتاج لتطبيق هذا التمرين من ست (٦) إلى (٩) كسبع لاعبين - مدرب أو مساعده .
- الاحتياجات : *Equipments* : يحتاج هذا التمرين إلى صندوق به كرات من ٥ - ١٠ كرات ، ملعب كامل ، مراتب أو *Goals* ، مقفلة .
- وصف التمرين :** *Description* :
 - المدرب (O) في المنطقة الدفاعية على امتداد المنطقة أو المركز (٥) .
 - اللاعب المد "S" داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة في مركز (٣) .
 - مجموعة الضاربين يشكلون خط لنهاية الضرب من مركز (٤) ، وذلك في احد نصفي اللعب .
 - في نصف اللعب الآخر ، لاعبان للمسد من مركز (٢) في مواجهة الضارب المكس .

تدريب رقم (٢١)

- في نصف الملعب الاخر يتم تقسيم الملعب من حيث مركز الضرب (٤) والصد من مركز (٦) .
- (٤) خارج الملعب قريب خط ال ٣ م ، في احد نصفي الملعب ، وكذا خارج نصف الملعب الاخر وجوار المنطقة الدفاعية ، يتواجد (٤) اربع لاعبين لجميع الكرات الخارجة من حواظ الصد .
- يقوم اللاعب ال *Feeder* الراوف بجوار لاعبي الصد ، بحيث ان رمي الكرة لا يملى الحافة العليا للخطية على ارتفاع م (١ ، ٢ ، ٣) اجزاء الضارب القابل لحاظ الصد في النهاية الاخرى من الملعب .
- على اللاعب المتحمل لحاظ الصد ان يقوم بضرب الكرة مستخدماً طريقة المسح *Wip off* (الزاوية الخارجة لحاظ الصد) ، في نفس اللحظة طمما يكون لاعب الصد قد قام بعمل حركة الصد .
- على اللاعبين الذين حول الملعب المطبقين للاعبين *shoguns* ان يرموا الكرات إلى اللاعب الذي يقوم بحركة الرمي .
- يستعمل التدريب ، إلى ان يحصل واحد من اللاعبين على ثلاث نقاط نتيجة تصدق الحركة الضرب الناجح ، ويتم التبديل بين اللاعبين .
- يقوم بالتحكيم اللاعب ال *Feeder* ، المفضل للكرات حتى يستطيع ان يحصل في اى ذراع أو نطاق ممكن ان يحدث أو يظهر .
- على اللاعب الفائز في هذا التدريب ان يستمر في مكانه ، بينما يتم تبديل اللاعب الضابط الالمزيم من اللاعبين الضاربين *shoguns* أو اللاعب المفضل ال *Feeder* وهكذا يستمر التدريب .
- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وخط سير اللاعب كما جاء في شكل (٤٣) .

تعليمات المدرب :

- على المدرب ان يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- لا تحاول ان تضرب بطريقة المسح *wip off* عند حاظ صد (فردى) بهذا لا يملى الضارب منطقة كاذبة للضرب .
- لذا يسمح في الاول بالصد من حاظ صد فردى ثم يكون حاظ صد فردى .



ضرب المسح

Wip off shot

الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

- ١ - هو تعليم اللاعبين كيفية ضرب الكرة بحيث ان اليد لا تلمس باظ الصد وحتى لا يستطيع الدفاع ان يصدها ، وذلك بطريقة تُعرف بالمسح *Wip off* (حيث ان حركة ضرب الكرة تضربه هنا حركة مسحة على عال باليد ، وهي طريقة الضرب التي يرميها البعض بطريقة ضرب الكرة في الجهة الخارجة من حاظ الصد لينتج عنها اى الحائط *Stanch-Blow*) .

عدد اللاعبين والاشخاص : *Players & Personnel*

- يحتاج هذا التدريب إلى ضرورة تواجد عدد من (٦) سبت إلى (١٢) احدى عشر لاعباً .

الاحتياجات : *Equipments*

- من (٥ - ١٠) كرات ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description*

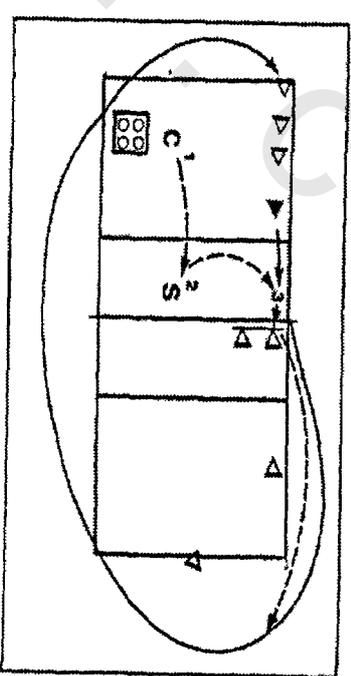
- في احد نصفي الملعب وبداخل منطقة الهجوم يتواجد لاعب المقام بعمل حاظ صد من مركز (٤) ، اتجاه الكرة المفضية من مركز (٦) في النصف الاخر للملعب .
- بجوار حاظ الصد يقف لاعب افس يمل دور ال *Feeder* او ثالث الكرات .

تدريب رقم (١٢)

- يقوم المدرب بتفنيف الكرة عاليةا اتجاه اللاعب المصد "S" الذي عليه ان يمدها إلى اللاعب المهاجم في مركز (٤) ، هنا على المهاجم ان يضرب الكرة مستقيمة املأ الحافة العليا الايدي لاعبي المصد .
- محاولا بذلك ان يجعل ايديهم تسحب لكي تلامس الكرة .
- كما يحاول الضارب ان يجعل الكرة تهبط قرب الخط النهائي ، ويجري حول الملعب بالكامل للوقوف خلف حائط قطار المهاجمين .
- وعلى اللاعب الراقف في مركز (١) سرعة استلام واسترجاع الكرات إلى صندوق الكرات .
- على المدرب ان يامر بتناوب العمل بين اللاعبين ، بتغيير إحدى لاعبي المصد مع اللاعب مركز (١) في الدفاع واللاعب المصد الآخر مع احد لاعبي الهجوم وهكذا يستمر العمل .
- يمارس التسلسل والفرق بين الخاص بخط سبور الكرة وكذا خط سبور اللاعب انظر الشكل (٤٤) .

تعليمات المدرب : *Coach Instructions* :

- على المدرب ان يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- ان لاعب المصد الممتاز عادة ما يسقط يديه في اللحظة الأخيرة ، املا في ان يقوم اللاعب الضارب بضرب كرة عالية ومستطحة خارج الملعب .
- هذه الحركة يجب ان تتأسس في هذا التدريب ، حتى يستطيع الضارب ان يتصرف على اللعبة *the play* والضرب اتجاه اسفل وداخل الملعب .
- ان يمارس سرعة حركة جرى الضارب حول الملعب بالكامل فور الانتهاء من الضرب .



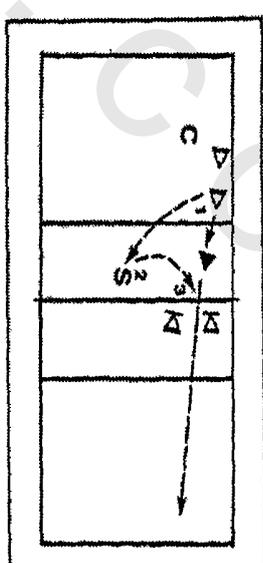
الضرب المسطح الصالح

Fligh flat shot

- الفرض من التدريب : *Purpose of drill* :
- تدريب اللاعب المهاجم على ضرب الكرة بعيدا عن نهاية اصابع يد لاعبي المصد ، مما يجعل الكرة تدفق عاليةا إلى منطقة او مركز (١) في الملق ، او بعيدا عن مركز (١) في الملق .
- حدد اللاعبين والاشخاص : *Players & Personnel* :
- من (٩) تسع إلى (١٢) الذي عشر لاعبا ، مع وجود مدرب او مساعد مدرب .
- الاحتياجات : *Equipments* :
- صندوق كرات به (١٠ - ٢٠) كرة ، ملعب كامل .
- وصف التدريب : *Description* :
- في احد نصفي الملعب ، يتواجد لاعبان للقيام بعمل من منطقة او مركز (١) ، كذلك يتواجد لاعب في مركز (١) ، في النصف الاخر من الملعب ، اللاعب المصد "S" داخل منطقة الهجوم ما بين مركزي (١) و (٢) ، قائل الضاربين على امتداد منطقة او مركز (٥) ، المدرب (٢) و (١) ويجعله صندوق الكرات ، انظر شكل (٤٣) .

تدريب رقم (٦٣)

- ١- يأخذ خط الضرب ٢٠ - يأخذ شكل قاطع ٢٠ - يحاول الضارب احداث ثغرة (أو حفرة) *hole* أو اختراق حائط الصد .
 - يجب على اللاعب الضارب هنا ان يحافظ على ان يكون الاصد امامه حتى يستطيع ان يضرب في المنطقة المفتوحة للاعب الصد تجاه نصف اللعب الاخر .
 - يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض .
 - يحدد لكل من لاعبي الصد والضاربين عدد محدد من النقاط يتم بعدما يتبدل اللاعبون .
 - يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سمين اللاعب وكذا خط سمين اللاعب اثنى الشكل (٤٥) .
- تعليمات المدرب :** *Coach Instructions :*
- على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- يستخدم ان يستعمل هذا التدريب بعد تسيد أو سيطرة اللاعب الضارب على جميع اشكال الضرب بمسودة ممتازة ، خاصة فيما يتعلق بأداء خطوات الاقتراب أو الارتقاء .
 - كذلك يكون قد تعلم ببرجته كافية كيفية ضرب الكرات العاطمة لللاعبين .
 - في مرحلة متقدمة حاول ان تجعل المسافة حقيقية بين لاعبي الصد ، وعلى المهاجم ان يخترقها .
 - في مرحلة اكثر تقدماً اترك للاعب الصد حرية الصد ، وعلى الضارب ان يتحتم الفرصة الملائمة عند شعوره بوجود فتحة في حائط الصد .



ثغرة (حفرة)

في حائط الصد

Table on the knots

- الغرض من التدريب ؛ *Purpose of drill* ؛ تعليم اللاعب الضارب ان يأخذ في الامتحان في كل ما يقوم به في حائط الصد امامه .
- عدد اللاعبين والاشخاص ؛ *Players & Personnel* ؛ يحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى عدد يتراوح ما بين (٦) ست إلى (٩) تسع لاعبين ، مدرب أو مساعد مدرب .
- الاحتياجات ؛ *Equipments* ؛ صحنوك كرات به (١٠) كرات ، ملعب كامل .
- وصف التدريب ؛ *Description* ؛ في أحد نصفي الملعب ، يواجه لاعبان للقيام بحائط صد من منطقة أو مركز (٧) . في النصف الاخر من الملعب اللاعب الصد "S" يأخذ منطقة الهجوم قرب الشبكة في مركز (٦) ، تقام الضاربين خلف خط الهجوم للقيام بهارة الضرب من مركز (٤) ، المدرب "C" على امتداد مركز (٥) .
- يرق المدرب "C" بجانب اللاعبين الضاربين ، ويوجه لهم لاعبي الصد فردية ، (ومعنى ان تكون هناك مسافة بين لاعبي الضاربين بالصد) ، حتى يقدر اللاعب الضارب عمل الاتي :

تدريب رقم (٦٤)

- يقوم المدرب بتوزيع الكرة إلى اللاعب اللعد الذي عليه القيام فوراً بعمل اعداد مسطح سريع *Half angled quick flat set* ، إلى المهاجم الوجود في المنتصف .
- هنا يجدر الاشارة إلى ان ارتفاع الاعداد يعتمد على قدرة الوتفي لدى المهاجم .

- كذلك على المهاجم ان يقرب بعيناً من حائط الصند الاوسط والمائل المنطقه (١) .

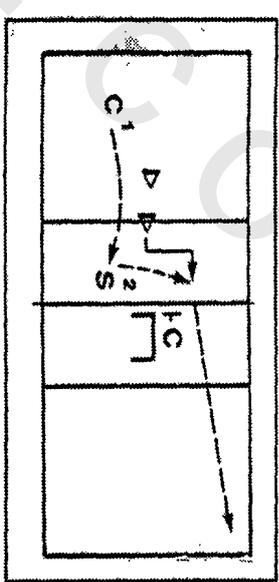
- يمكن للمدربي ان يساعد المدرب ان يقوم بعمل حائط صد وهو واقف على المنضدة بحيث يكون على بعد (١) قدم اى حوالي ٤٠ سم من على خط الجانب ، ولذا نرغم الضارب ان يقطع خلف إلى المنطقه (١) *out back area (1)* .

- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سمين الكرة وكذا خط سمين اللاعب انظر شكل رقم (٤٩) .

- من الممكن ان يحدد للضارب عدد معين من الضربات عليها ان يحققها من خلال الاعداد بهذا الشكل .

تعليمات المدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب ان يراعى مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- ان يوجه نظر اللاعب الضارب من مركز (٤) خلال المنطقه ان يكون مستقيماً او نقيطاً عندما يكون الاعداد مستقيماً ، بواسطة الضارب السريع وبذا يستطيع الضارب السريع *quick* ان يقرب الكرة أعلى الشبكة .



الضرب من مركز (٣)

إلى مركز (١)
Spike three to area (1)

- الغرض من التدريب : *purpose of drill* : لسكنى أو الاضغاط لاجل حائط المد في مركز أو منطقة (١) ، (٢) ، (٣) بالاعداد سريع اتجاه المهاجم الاوسط الذي عليه ان يقرب من على بعد (١٠) اقسام (اى حوالي ٤) من ناحية خط الجانب الايسر .

- عدد اللاعبين والاشخاص : *Players & Personnel* : نحتاج لتنظيم هذا التدريب لعدد من (٦) ست إلى (٩) قسم لاعبين ، مدرب أو مدرب مساعد .

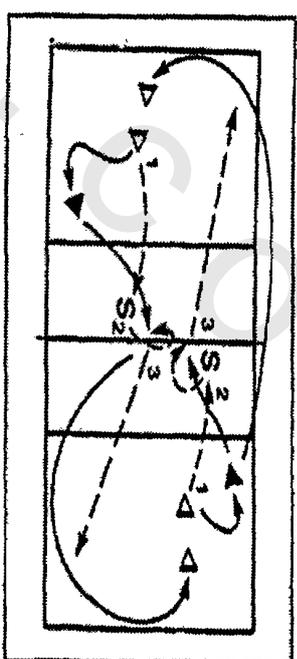
- الاحتياجات : *Equipments* : صندوق أو عربة كرات بها من (٥ - ١٠) كرات ، منضدة ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- في احدى نصف الملعب المدرب (C) داخل منطقة الهجوم في مركز (٣) واقفا على منضدة للقيام بالمد ، في الجهة الاخرى للمب المد "S" داخل منطقة الهجوم قرب مركز أو منطقة (٢) ، المهاجمين على شكل قطار في امتداد منطقة أو مركز (١) ، المدرب "C" امام منطقة أو مركز (١) .

تدريب رقم (٦٥)

- في نصف الملعب الأكبر يتواجد اللاعبون بنفس الترتيب الخاص بالراكن، شكل (٥٠) .
 - اللاعب المهاجم الأول في بداية أو قطار مجموعة الضاربين على ان يقوم بندى اللاعب المدفنى للتدريب بالكرات الـ *Goalies* .
 - حيث عليه ان يقوم بتدمير الكرة الى المد القواعد داخل مركز أو منطقة (٢) الذي عليه ان يجرى للمداخل للقيام بعمل اعداد *Goalies* ، وقاطع للملعب في منطقة أو مركز (٥) .
 - يلاحظ ان الضارب يرمى أو يقذف من اول القطار لكن عليه يجرى جانبياً أو يتحول بالجرى للشغل بزاوية من مركز (٤) وهو المقصود به تقاطع هبوط .
 - المقصود بالاعداد "X" ان يكون خط سير اللاعب واللاعب الاعاد متقاطعا مع خط سير الضارب .
 - بعد الانتهاء من الضرب على اللاعب الضارب ان *Goalies* الكرة ثم يجرى أسفل الشبكة ليوقف خط أو قطار المهاجمين في نصف الملعب الاخر ليقيم بدور المدفنى الـ *Reading* للفرق الاخر قبل بدى للضرب مرة اخرى .
 - يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم .
 - يمارس الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب، شكل (٥٠) .
- تعليمات للتدريب :** *Each Instructions*
- على المدرب ملاحظة مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- على اللاعب المد ان يوزع شكل اعداده ما بين عالي ومتوسطين أو حتى اعداد عمودي حتى يستطيع اللاعب الضارب ان يجرى للكرة بالمنطقة الكافية .
 - كما يستطيع حائط المد ان يتحرك تجاه مركز (٢) .
 - على اللاعب المد ان يتابع اعداد ليكون قاطعا لخط سير الضارب وهو ما يطلق اعداد *Goalies* "X" .
 - ضرورة ان يقوم اللاعب بـ *Goalies* الكرة لسور ذركه من الضرب .
 - وسعة انتقاله إلى نصف الملعب الاخر .



تقاطع يمين

ضرب هجو من إلى المنطقة أو المركز (0)

Right cross - spike to cross (5)

- الضرب من التدريب : *Right cross*

- يهدف هذا التدريب إلى تنمية القدرة الهجومية الخاصة بالقطع خلفاً في المنطقة أو المركز (٥) . وذلك بعد خضاع لاعب ضارب (٤) لحائط المد (المتأخر) (في الغالبه أن الطلوع للمد) .

يعتبر هذا التدريب أيضاً من التمرينات المركبة التي كهدفها ما تستخدم عند عمل الترتيبات على الشبكة ، كما لا ينصح بتطبيقها إلا بعد فترة طويلة من التدريب .

- عدد اللاعبين والشخصيات : *Players & Personnel*

يحتاج هذا التدريب من (٨) ثماني إلى (١٢) التي عشر لاعباً ، مدرب أو مدرب مساعد .

- الاحتياجات : *Equipments*

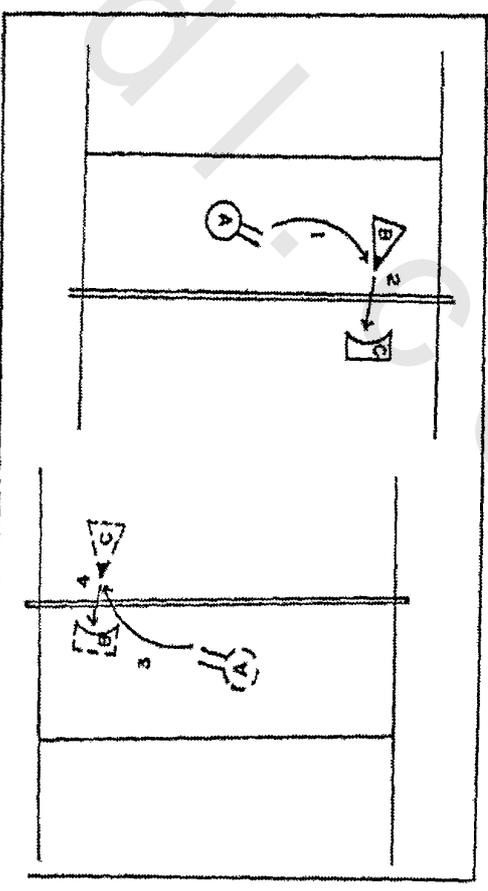
عربة أو صندوق كرات به من (٥ - ١٥) كرة معتد ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- في احد نصفي الملعب اللاعب المد "S" يتواجد في مركز (٨) داخل منطقة الهجوم قرب الشبكة ، صف أو قطار لاعبي الهجوم في اعداد مركز أو منطقة (١) .

تمرينات حائط الصدا

تدريبات حائط الصند لتدريب رقم (٢٦)



- الغرض *Purpose* : ضرب - صند

Spiking - Blocking ,

- عدد اللاعبين *ofa Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالي :

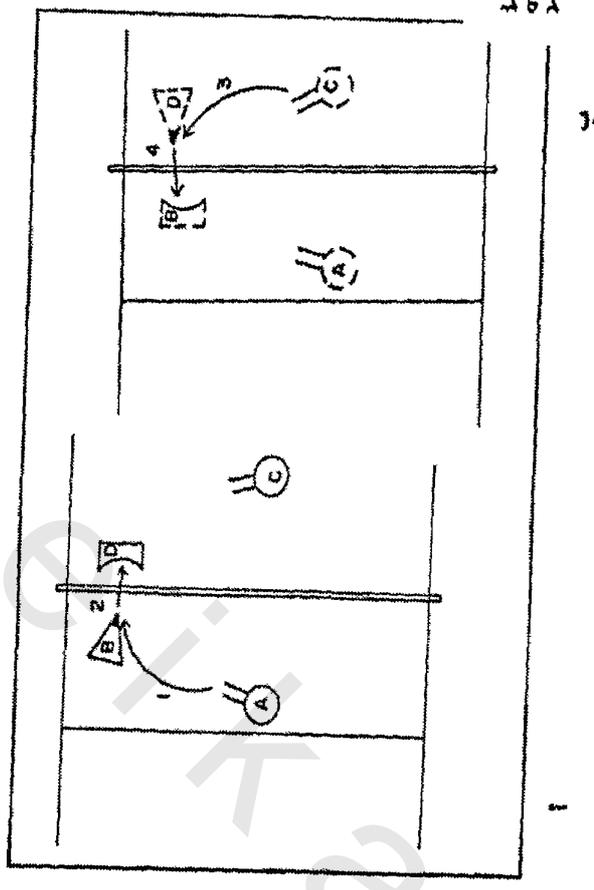
- يقف اللاعبان "B" ، "C" كل في نصف ملعبه ويبعد كل منهما

عن الشبكة حوالي ٣ اقدام (حوالي ١٢٠ سم) .

- يقوم اللاعب "A" برمى الكرة عاليًا أما اللاعب "B" لضربها

- ضرب مجسم وفي هذه الحالة على اللاعب "C" القيام بمهارة الصند بشكل (١٩٨ / ١) . أو يقوم برميها عاليه اتجاه اللاعب "C" الذي عليه ان يضربها وعلى اللاعب "B" القيام هنا بمهارة الصند بشكل (١٩٨ / ب) .
- يجب ان يكون رمي الكرات ارتجالياً من اللاعبين "B" ، "C" .
- كذلك يجب ان تكون الحركة في الازاء سريعة .
- يقيد هذا التدريب أيضاً في تنمية رافقان مهارات الضرب والصند ازاء موقف محاضن .
- على المدرب ان يركز توجيهاته في هذا التدريب على الحركة السريعة في الازاء سواء بالنسبة للضرب أو الصند .
- يراعى التسلسل المركب كما جاء في أشكال (١٩٨ / ١ ب) .
- في بهه التدريب يراعى اللاعب "A" ان يكون رميه للكرة محدد أو موجهاً إما إلى "D" ، "C" .
- في فترة لاحقة متقدمة يدرك للاعب "A" حرية الاختيار .
- يتناوب اللاعبون العمل عقب (١٠) محاولات ضرب ناجحة .
- تحتسيب لكل لاعب عدد مرات الازاء الناتج في مهارات الاعداد أو الضرب والصند ، مع الاهتمام بالصند أساس التدريب .

تدريب رقم (٦٧)



- لاعب واحد إما "A" ، "C" في كل جانب هو الذي سوف يقوم برمي الكرات ، وعلى اللاعب الآخر إما القيام بالضرب ، هنا يقوم الآخر بالصد ، بمعنى أن يقوم اللاعب "A" برمي الكرة للاعب "B" لضربها وهنا على اللاعب "C" القيام بالصد بشكل (١ / ١٩٩) .

- أو العكس حيث يقوم يقوم اللاعب "C" برمي الكرات للاعب "D" ، لغيرها وعلى اللاعب "B" القيام بمهمة الصد بشكل (١٩٩ / ب) ، بمعنى آخر أن اللاعب "B" مرة يجب أن يصد من "D" ومرة "D" يجب أن يصد من "B" .

- يفيد هذا التدريب أيضاً في إتقان مهارات الصد ازاء الموقف

الفاجن .

- يراعى تسلسل وترتيب الحركة كما في شكل (١ / ١٩٩) ، شكل (١٩٩ / ب) ، مع ملاحظة أن خط سير الكرة ، وكذا خط سير

لاعب الضرب .

- يراعى أن يكون الدفع لأسفل باليدين بحركة من الرفع أثناء

الصد .

- في بداية التدريب يجب أن يتم العمل بصورة مبسطة من كرة

ملقاه مع تحديد اتجاه الحركة - هنا جميعه يتم تحت اشراف المدرب .

- في مرحلة متقدمة يجب أن يتم العمل بصورة سريعة من كرة

معدة ، وذلك من خلال توجيهات المدرب .

- يتناوب اللاعبون الثلاثة العمل كل في نصف ملعبه (اعداد -

ضرب - صد) عقب (١٠) محاولات ضرب .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأخطاء الناجح في مهارات الاعداد

الضرب والصد بالنسبة للمجموع الكلي المقترح في الأهتمام بالصد

(أساس التدريب .

- تدريس نتائج كل لاعب على حده .

الغرض *Purpose* : ضرب - صد

Spiking - Blocking

عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

الاختياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالي :

- اللاعبان "A" ، "B" في أحد نصفي الملعب ، واللاعبان "C" ، "D" في

النصف الآخر من الملعب ويذهب الشبكة .

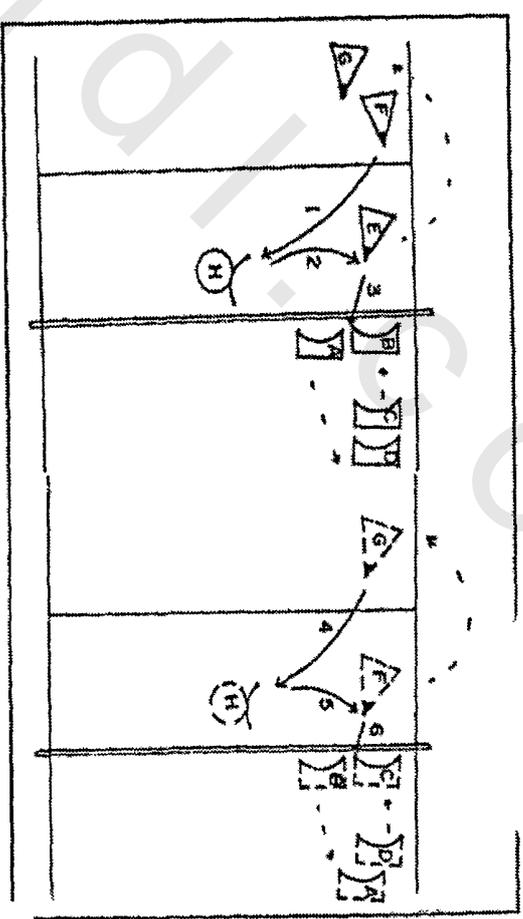
تدريب رقم (٢٨)

- في نفس اللحظة يقوم اللاعبان "A" ، "B" بإداء حائط صد زوجي شكل (١/٢٠٠) .

- عقب الانتهاء من الضرب يعود "E" خلف القطار الخاص بالفارسين في حين يعد الصد احد لاعبي الصد ، وهو اللاعب "A" الداخلي بالنسبة لحائط الصد ان يتمركز خارج الصد ليعود خلف قطار لاعبي الصد شكل (٢٠٠ / ب) ، في الكرة الثانية المقذوفة من "B" إلى "H" لإعدادها لـ "F" لضربها بحيث يكون "B" للداخل ويفسح المكان لـ "C" القادم من القطار للمشاركة في الصد وهكذا .

- يجب ان يتم الضرب بين اللاعبين العسارين بالتناوب .
- يجب ان يتم أداء التدریب بسرعة والعمل على المحافظة على هذه السرعة .

- يفيد هذا التدریب في إتقان مهارة الصد الزوجي .
- يلعب تسلسل وترتيب الحركة كما في شكل (٢٠٠) ، ب .
- أيضاً مثل التدریب السابق يجب ان يتم العمل بصورة مبسطة من كرة ملقاة ومن الجوى البسيط خاصة مع المبتدئين .
- في مرحلة متقدمة لاحقة يجب ان يتم العمل بسرعة من كرة مصدرة .
- يتناوب اللاعبین كل في نصف ملعبه العمل الخاص بالاعداد والضرب والصد عقب (١٠) ضربات .
- يحسب لكل لاعب عدة مرات الأداء الخارج في مجموعة المبارات أساسية بالنسبة للمجموع الكلي المقترح مع الاهتمام بالصد أساس التدریب .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .



الفرض *Suppose* : اعداد - ضرب - صد زوجي

Double Blocking - Spitting - Setting

عدد اللاعبين *Number of Players* : ٨ لاعبين
الاحتياجات *Equipment* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- أربع لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" للصد في احد نصف الملعب وفي شكل قطار ، ثلاث لاعبين كعسارين في النصف الآخر من الملعب وهم "E" ، "F" ، "G" ، "H" ، أيضاً في قطار خلف الـ ٢ م .
- يقوم اللاعب "F" ثاني فرد في القطار الفسارين بتسيير الكرة لـ "H" اللعد على الشبكة الذي عليه اعدادها ل المهاجم "E" ليقوم بضربها .

تدريب رقم (٢٩)

قريباً من الشبكة في تلك اللحظة على اللاعب "A" الذي أصبح مهاجم
سرعة التقدم للقيام بالضرب الهجومي .

- في نفس اللحظة على اللاعبين "C" ، "D" في الجهة الأخرى من
الملعب للقيام بالصد .

- يحاول الضارب "A" أن يهرب من حائط الصد أو يحاول أن
يخسر خارج ثغرة حائط الصد شكل (٢٠٣) .

- يجب على لاعب الصد الخارجي الذي بجوار خط الجانب محاولة
الدوران اتجاه الكرة المضروبة لاعادتها داخل الملعب بمعنى قفل الزاوية
الخارجية .

- يعتبر هذا التدريب من التدريبات المتقدمة لحائط الصد الزوجي .

- كما يفيد هذا التدريب في تنمية مهارة الضرب من خلال وجود
ثغرة .

- أيضاً يفيد هذا التدريب في تنمية مهارة الصد الزوجي من خلال
الدوران لجهة الداخل أو تضيق الثغرات أمام الضرب .

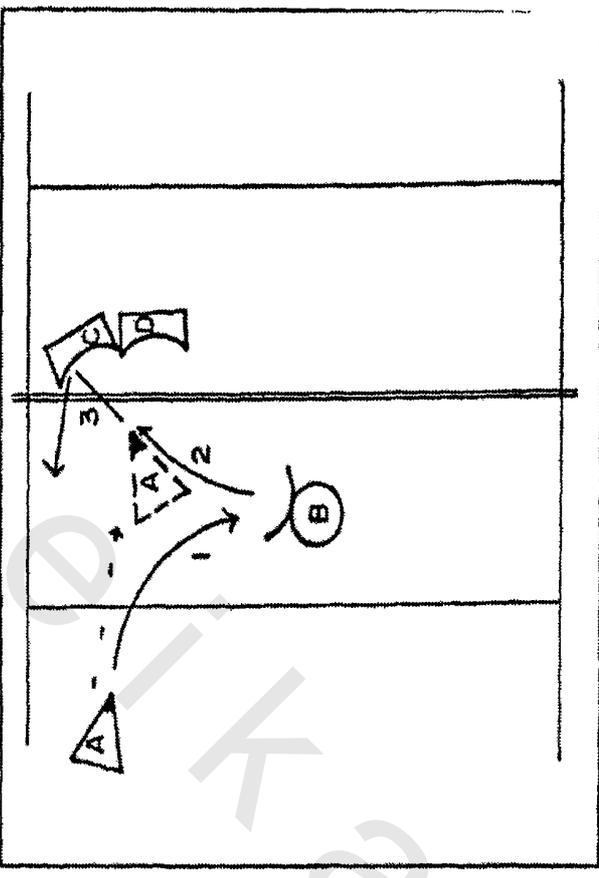
- يجب المحافظة على سرعة الحركة عند أداء هذا التدريب .

- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد المرتبطة (بكيفية
الدوران - أو غلق الزوايا الخارجية أمام الضارب ، عمل وشكل اليد
الخارجية إلخ) .

- يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض بعد (١٠)
كرات قد صد بنجاح .

- يحسب لكل لاعب عدد مرات الصد الزوجي الناجح التي اشترك
فيها بالنسبة لمجموع الكلي (١٠) مرات صد .

- تدرس نتائج كل لاعب على حده .



شكل (٢٠٣)

- الغرض Purpose : اعداد - ضرب - صد زوجي

- الاعداد : ٤ لاعبين

- Spiking - Double Blocking

- معدات : ٥ كرات

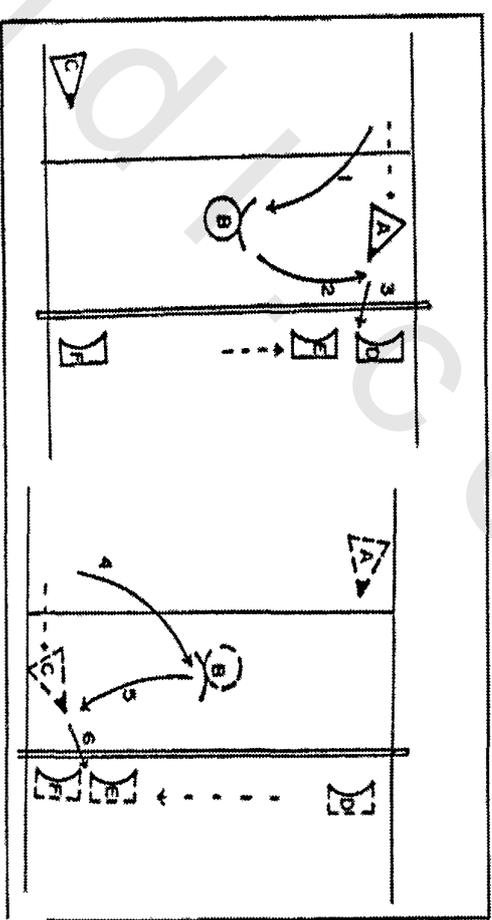
- وصف التدريب : Drill Description

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم في أحد نصفي
الملعب بتضريد الكرة Passing للاعب "B" الذي عليه القيام باعدادها

تدريب رقم (٧٠)

- المهاجم "A" شكل (٢٠٤ / ١)، أو المهاجم "C" المرجو، في الملوف الاخر من الشبكة شكل (٢٠٤ / ب) وذلك بعد مواجهته.
- على لاعب الصد الاوسط "E" ان يتحرك إما لجهة اليمين ناحية "D" أو لجهة اليسار ناحية "F" حسب حالة الضرب لتكوين حائط زنجي .
- يراعى الدوران عند شعور لاعب صد بالتنصت بالعب .
- يعتبر من التدريبات التوافق الجيدة لحائط الصد وكذا الضرب .
- انظر شكل (٢٠٠ / أ) للاحاطة التسلسل وترتيب العمل .
- يجب المحافظة على سرعة الحركة عند أداء هذا التدريب .
- يفيد هذا التدريب في تنمية واتقان مهارة حائط الصد الزنجي خاصة بالنسبة للاعب الصد الاوسط .
- يترك للصدب التوجيهات الخاصة بشكل أداء الصد خاصة للاعب الاوسط مثل (التحركات الجانبية - وضع الزنايين أثناء الجري ، ومشاركة لاعب الصد الخارجي ... إلخ).
- في مرحلة متقدمة وفي حالة ضرب اللاعب "C" الكرة من الممكن ان يقوم اللاعب "B" باعادها امتداد خلفي .
- يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض في هذا التدريب بعد (١٠) مرات قد صمدت بنجاح .
- يحتسب لكل لاعب صد لان في الاوسط عند مررات الصد الناتج التي اشترك فيها مع آخر لتكوين مهارة صد زنجي ، بالنسبة للمجموع الكلي (١٠) مررات صد .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .



- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد زنجي

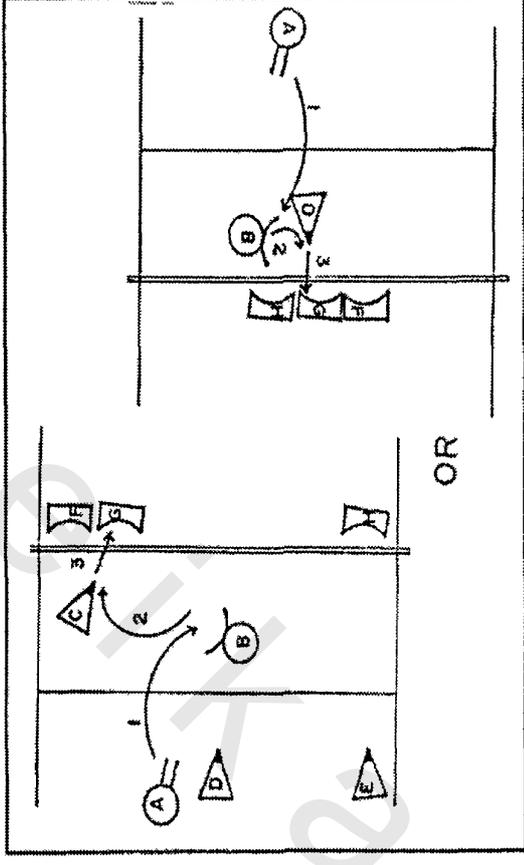
Setting - Spoting - Double Blocking

- عدد اللاعبين *oKa Of Players* : ٦ لاعبين أو أكثر
- ال احتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

و وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- ثلاث لاعبين "D" ، "E" ، "F" لقيام بهمة الصد في أحد نصفي الملعب ، "A" ، "B" ، "C" في نصف الملعب الاخر .
- يقوم اللاعب "B" المصد في مركز (٣) باعداد الكرات بالتناوب بين

تدريب رقم (٧١)



شكل (٢٠٥)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد زوجي وثلاثي
- *Setting - Spiting - Double & Triple Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يقف ثلاث لاعبين "H", "G", "F" في أحد نصفي اللعب للقيام بهمام الصد بحيث يكون "G", "F" للصد الزوجي من مركز (٢) , "H" للصد في مركز (٣) واللاعبين "C", "D", "E" في النصف الآخر للقيام بهمة الضرب .

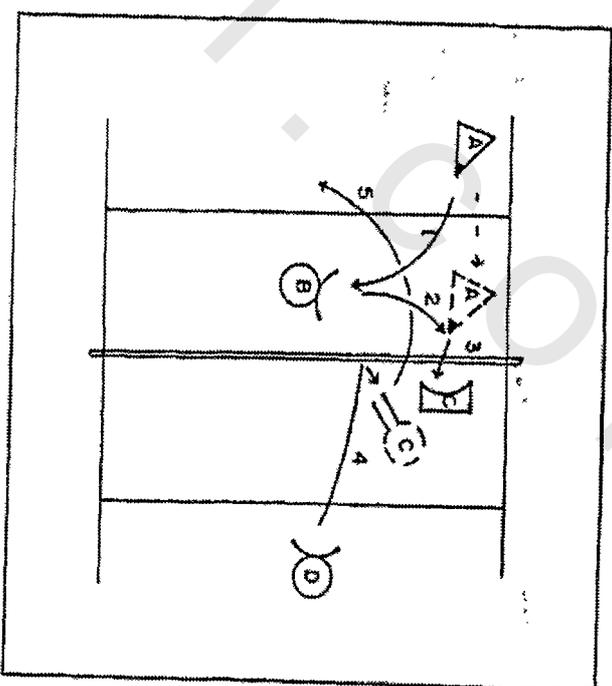
- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٣م برمي الكرة إلى اللاعب "B" داخل منطقة الـ ٣م الذي عليه القيام باعدادها عاليه منتظمة أو بالترتيب أما لأحد الضاربين الخارجين "C" أو اللاعب "E" أو اعدادها منخفضة للضارب "D" في مركز (٥) في المنتصف شكل (١ / ٢٠٥) .
- كذلك يمكن للصد أن يكون اصداه ارتجالياً لأي من الضاربين "C" أو "D" أو "E" في أحد الأجناب أو في المنتصف .
- يجب أن يحاول لاعبي الصد دائماً أن يقبها حائط صد زوجي مثل "F", "G" في شكل (٢٠٥) أو عندما يكون الضرب من أحد جانبي الشبكة أو يقبها حائط صد ثلاثي إن كان الضرب من المنتصف مثل لاعبي "F", "G", "H" شكل (٢٠٥/ب) .
- يراعى الدوران أو اللطف لاعبي الصد أو تغيير مراكزهم عقب (١٠) حوايط صد متتالية .
- كالتدريب السابق يفيد هذا العمل في تنمية وإتقان مهارات الصد الزوجي والثلاثي أمام الضرب من مختلف الاتجاهات (الجانبين أو الوسط) .
- يجب عند أداء هذا التدريب المحافظة على سرعة الأداء ، انظر شكل (١ / ٢٠٥ ب) لملاحظة كيفية الضرب والصد .
- يفيد هذا التدريب في تنمية التحركات الجانبية للاعب الصد الموجودين بالأضاب وذلك عند تحركهم لتكوين حائط صد ثلاثي *Triple Block* .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب كيفية التحرك أثناء الصد الزوجي أو الثلاثي .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد التي اشترك فيها فيكون حائط صد زوجي أو ثلاثي .
- تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٧٢)

الملاحظة على اللاعب "C" في نصف الملعب الاخر ان يقوم بعمل حائط

صد .

- بعد كل محاولة من لاعب الصد "C" على اللاعب "D" القيام برسي كرة داخل الشبكة بجوار اللاعب "C" ، وبمجرد نزوله من الصد عليه إما باعداد الكرة أو بضمها لفرق الشبكة بشكل (٢٠٩) .
- يجب ملاحظة ترتيب العمل كما في الشكل (٢٠٩) من حيث خط سير الكرة ، عمل الضرب ، الصد ، الاعداد .
- يعتبر هذا التدريب من التمرينات للوقاية المفاجئة .
- يفيد هذا التدريب في اتقان وتثبيت مهارة حائط الصد الفردي ضد الضرب القوي الوجه *Attack Striker* .
- ويفيد أيضاً في الارتفاع بمستوى أداء مهارة الدفاع العميق *High Pass* عن الكرات المرتدة من الشبكة .
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة وكيفية اتمام حائط الصد الفردي (من أول الوثب حتى الصد) ، كما كيفية الدفاع العميق *High Pass* للكرات المرتدة من الشبكة .
- يتأرب اللاعبون العمل فيما بينهم عقب كل (٥) ضربات قد صدت وكذا (٥) كرات مرتدة من الشبكة .
- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الفردي الذي تم بنجاح وكذا عدد مرات الدفاع عن كرات المرتدة الناجمة .
- تدرس النتائج الخاصة بكل لاعب على حده .



- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد - تغطية الشبكة
Setting, Spitting, Blocking, Net Covering

- عدد اللاعبين *Number of Players* : ٤ لاعبين

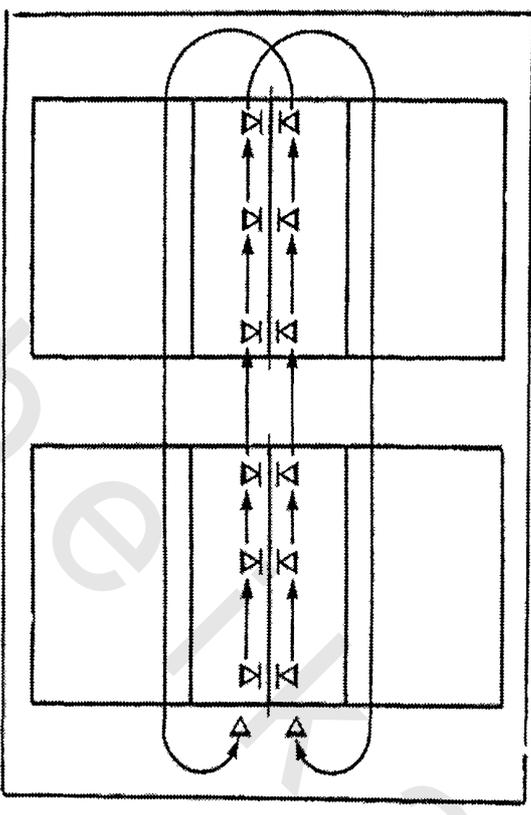
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

- وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٢٠ م في احدى نصفي الملعب بتمرير الكرة *Passing* إلى اللاعب "B" الذي عليه ان يعدها إلى الضارب "A" القادم من وراء الـ ٢٠ م ليقوم بضمها في نفس

تدريب رقم (٧٣)



ساقية حائط الصد (حائط الصد يدور في شكل ساقية) *Partner blocking*

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* : لتدريب طريقة أداء تحركات لاعبي حائط ، كما يمكن أن يستخدم هذا التدريب في الاحماء للصد .
 - عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnel*
 - فريق كامل (١٢) اثني عشر لاعبا .
 - الاحتياجات : *Equipments* : ملعبان كاملان للكرة الطائرة متجاورين .
- وصف التدريب :** *Description* : يقوم لاعبي الصد بعمل خطوات جانبية متقاطعة على كلا جانبي

الشبكتين مقلداً حركة الصد (مؤدية حركة صد) ثلاث مرات وذلك بطول الشبكة ، وذلك على شكل ساقية - أي يدور اللاعب لينتقل إلى اللعب الآخر ، يؤدي نفس الخطوات الجانبية .

- يفضل أن يؤدي هذا التدريب بدون كرة .

- في مرحلة متقدمة يكون هناك لاعبان متقابلان يقوما بالصد ، حيث يقوم كل منهم برفع يده أمام الآخر أعلى الحافة العليا للشبكة حيث توجد الكرة .

- بعدما أدى كل لاعب تلك الخطوات الجانبية المنزقة على كلا الجانبين ، وعلى كلا الاتجاهين الأيمن والأيسر يمكن في هذه اللحظة أن يكون التدريب باستخدام الخطوات المتقاطعة .

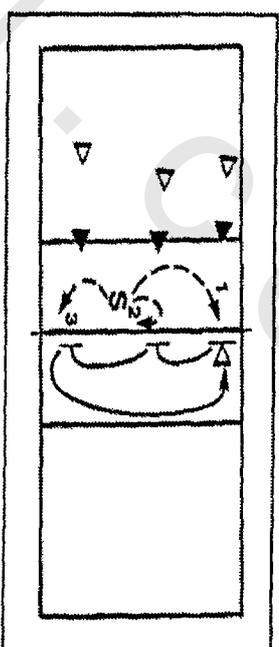
- يراعى التسلسل والتدريب الخاص بخط سير الكرة وكنا خط سير اللاعب

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات الآتية عند تنفيذ هذا التدريب :
- أن يراقب ويوجه كل لاعب ، أثناء مرحلة الطيران .
 - أن يوجه لاعبين ويتفق معهم على استغلال أقصى مقدرة للوثب عند أداء الصد .
 - أن يهتم بزيادة القوة الخاصة خاصة القوة المميزة بالسرعة ، من خلال مجموعة التدريبات التي تخدمها ، وحتى يستطيع كل لاعب أن يصل إلى أقصى قدرة للوثب .

تدريب رقم (٧٤)

- في نصف الملعب الاخر يتواجد اللاعب الممد "S" في مركز (٣) على الشبكة ودخل منطقة الهجوم ، بينما على خط ال ٣ م (خط الهجوم) ، يتواجد ثلاث ضاربين
 - تمرر أو تغتف الكرة من الضارب بالتتالي إلى اللاعب الممد "S" على الشبكة .
 - على الأخير "S" ان يقوم باعداد وتوزيع انواع مستبينة من الاصهار ، الاتجاه الضاربين .
 - على الضاربين ان يتقدموا للضرب بمجرد قيام اللاعب الممد بالاعداد وذلك لكي يحافظ على تمرر كل لاعبي الممد .
 - على لاعبي الممد ان يتحرك طويلاً بطول الشبكة من مركز (٣) إلى (٣) إلى (٤) ليواجه على الضربات المتتالية ، من كل مركز هجومي مقابل .
 - من الممكن ان يقوم كل لاعبي بخاتمة ثلاث مرات (رحلات *flights*) من خلال الصف الاول ، وذلك حتى نفهم ان جميع الضارب التدريب قد اوا عملية الممد بنجاح .
 - عادة ما يكرر مثل هذا التدريب ، على اللاعبين الضاربين جميع *drills* كراتهم ، كما على اللاعبين الضاربين بعد الانتهاء من الضرب ان يقوموا بجمع كراتهم والمودة بها مرة اخرى إلى خط الضرب .
 - يجب على اللاعبين الضاربين ضرورة تغيير مراكز الضرب عقب كل دورة للاعب حافظ الممد .
 - يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب
- تعليمات للمدرب :** *Each Instructions*
- على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
 - ضرورة مراقبة عمل الرجلين لدى القائم أو القائمين أو لاعبي الممد .
 - حاول ان تساعد في تصحيح الاخطاء الخاصة بالاداء بأي طريقة حتى لا يتضاهى فيها وذلك في الحال وبمقد قيامه بالثلاث محاولات للممد بطول الشبكة .
 - حدد عدد معين من الكرات يجب على لاعبي الممد ان يقوم بمدتها (٥) كرات مثلاً من كل مركز .
 - يتناوب اللاعبون الضارب والممد فيما بينهم .



انطلاق تمارين

ثم الممد

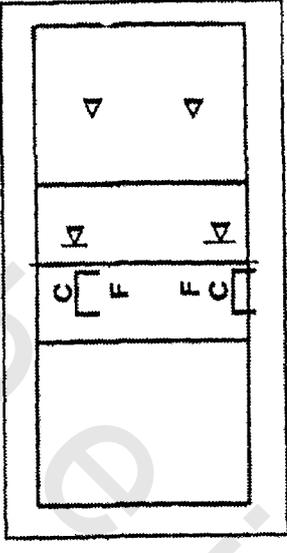
- *Rapid fire - Shooting*
- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* : يعمل هذا التدريب على رفع كفاءة الأجهزة الهجومية ، وذلك باستخدام كراتهم للقيام بالضرب والممد وكذا التمسك وإتقان مستوى أداء هاتين مهارتان معاً .
- عدد اللاعبين والشخصيات : *Players & Personnel* : عدد اللاعبين يتراوح ما بين ست (٦) إلى (١٢) التي عشق لاعبين .
- الاجتيازات : *Equipments* : استعمال جميع اماكنات الملعب المكتملة ، كرة مع كل لاعبي ضاربي .
- وصف التدريب : *Description* : في احد نصفي الملعب ، يتواجد لاعبي للقيام بحائط الممد ، مبتعداً من مركز (٣) ، ثم مركز (٤) من خلال تنفيذ مجموعة تدريبات جانبية متقاطعة للرجلين .

تدريب رقم (٧٥)

- في نصف الملعب الآخر يتواجد لاعبان للقيام بالصد ، يواجه كل منهما مدرب .
- يبدأ المدرب في ضرب الكرات في تنالى لأسفل تجاه خط الهجوم أو قاطعة للملعب في نصف الملعب الآخر .
- مع ملاحظة أنه يجب على المدرب أن يلف جسمه في الاتجاه الخاص الذي يتوى الضرب منه وحتى يستطيع اللاعب القائم بالصد أن يتعلم كيف يقرأ الضرب فيما بعد طبقاً لذلك حركة الضرب .
- على اللاعب القائم بالصد أن يحاول صد الكرة بعد قراءة الضرب .
- عندما يلاحظ أو يظن المدرب أن اللاعب قد اكتفى بظهور بوادر التعب ، لاعبان آخران يمكن أن يحلا محلهما .
- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- أن يراقب باستمرار عيني القائم بالصد ، حتى يتأكد أنها مفتوحتان خاصة عندما يتعامل الضارب مع الكرة .
- أن يوجه تعليماته الخاصة بربط التوقيت البصد مع الضرب .
- أن يوجه تعليماته على قوة الوثب وضروية بلوغ أقصى ارتفاع ، مع الاهتمام بعمل الذراعين أثناء الصد .



الصد التكراري

(لاعب وراء الآخر)

One on one-Repetitive block

- الغرض من التدريب :

- يهدف هذا التدريب إلى تعليم القائم بالصد كيفية مراقبة لاعب ضرب الهجومى الذى يواجهه ، حيث يجب عليه التركيز على تعلمه كيفية مراقبة اجسامهم ، وأنزوعهم ، ليسهل عليه بالتالى قراءة الاتجاه خاص بالضرب .

- عدد اللاعبين والأشخاص :

تحتاج لتنفيذ هذا التدريب عدد يتراوح ما بين ٤ - ٨ لاعبين ، عدد اثنتان *Feeders* (مقتدى التدريب

بالكرات) ، مدرب ، مساعد مدرب ، أو مساعداً للمدرب ، لاعب *shaggers* لجمع الكرات .

- الإحتياجات : *Equipments*

عدد (٢) اثنتان منضدة ، ٥ - ١٠ كرات طائرة معتمدة .

وصف التدريب : *Description*

- فى أحد نصفي الملعب المدربان "C" فى مركزى (٢) ، (٤) يقفان على منضدة داخل منطقة الهجوم ويجوار كل منهما اللاعب المغذى لهم بالكرات (F) .

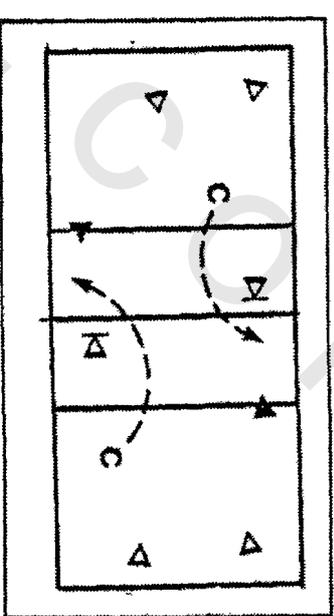
تدريب رقم (٧٦)

- في نصف الملعب الاخر يتواجد اللاعبون ومساعد المدرب بنفس التشكيل .
- يقوم المدرب بوقف الكرة لتعبر الشبكة اتجاه نصف الملعب واتجاه الضارب الذي عليه ان يتقدم لضربها .
- بمجرد ارتفاع اللاعب الضارب لاتمام مهمة الضرب ، وهو في الهواء (مرحلة الطيران) على اللاعب المقابل ، لاعب الصد ان يقدر (متى واين) يقوم بالصد ، وذلك بمراقبة زاوية اقتراب اللاعب الضارب .
- يجب ان تكون الكرة المقذوبة من قبل المدرب العمق وكافية او مرسوعة (اتجاه اللاعب الضارب) حتى لا يضيع الوقت في معالجة الكرة .

- على اللاعبين ان يتأهبوا العمل فيما بينهم من ضرب وصد .
- من الممكن ان يكون هناك كرتان مستنفوتتان (من المدرب ومساعدة او رئيس الفريق) وذلك في مرحلة متقدمة .
- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب

تعليمات المدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- ان يراقب ايدى اللاعب القائم بالصد ، وذلك حتى يتأكد بانهم متابعتان من ٦ الى ٨ بوحسات ، وذلك لكي تتفعل اليمين اكبر مساحة فوق الشبكة قدر المستطاع .
- ان يتأكد ان لاعب الصد دائماً عيانه مفتوحاً حثان خاصة اثناء الضرب .
- ان يوجه تعليماته الى كيفية تقويم الصد (متى ؟ واين ؟) .



مراقبة الضارب

(حائط صد فردي)

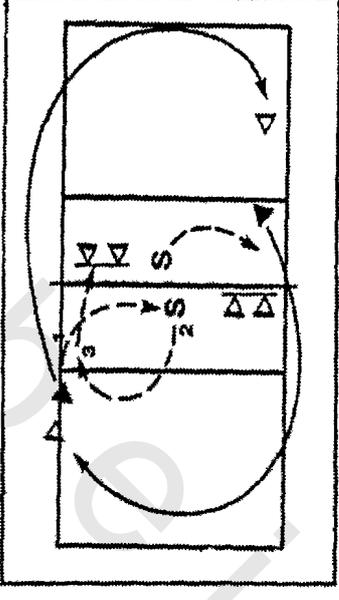
Watch the spiker (One Blocker)

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* : يتمثل الغرض الاساسي من هذا التدريب في مساعدة لاعب الصد في ان يتعلم أهمية مراقبته للضارب بدلاً من مراقبته للاعداء .
- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnel* : يحتاج لتنفيذ هذا التدريب من (٨) شخصاً الى (١٢) اثني عشر لاعباً مدرب أو مساعد مدرب ، ورئيس الفريق ، لاعبان *shagers* .
- الاحتياجات : *Equipments* : عدد من الكرات (٥) خمس كرات - ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

- في احد نصفي الملعب يتواجد لاعب ضارب خلف خط الهجوم للاستعداد للضرب من مركز (٤) في طرف الشبكة وفي الطرف الاخر منها (الجهة المعكسة) يتواجد لاعب للصد ، المدرب "C" خلف مركز (٦) ، ويخلف خط ال ٣ خط الهجوم ، لاعبان مسانمان في المنطقة الدفاعية (١) ، (٥) .

تدريب رقم (٧٧)



الصد - ضرب عميق

Blocking - Deep spikes

- ١ - الغرض من التدريب : *Purpose of drill* -
- ٢ - للتفريق أو لبيان الاختلاف بين توقيت الصد من الاعداد القريب
- ٣ - عمدا العميق .

- ١ - عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personals* -
- ٢ - تحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى (١٧) اثني عشر
- ٣ - لاعب توزيعهم على النحو التالي (٤) أربع لاعبين
- ٤ - للصد ، (٤) أربع لاعبين للضرب (٢) اثنان معديين .

Equipments : -

١ - وصف التدريب : *Description* -

- ١ - في اهد نصفي الملعب يتواجد لاعبان للصد من مركز (٢)
- ٢ - اللاعب المد "S" قرب الشبكة في نفس نصف الملعب ، لاعبان للضرب
- ٣ - خلف خط ال ٢٠م اعتماد للضرب من مركز (٤) .
- ٤ - في نصف الملعب الاخر يتواجد اللاعبون والمد "S" في المركز
- ٥ - او المناطق القابلة .
- ٦ - يقوم اللاعب الضارب في اهد نصفي الملعب بقذف كرتة تجاه
- ٧ - اللاعب المد "S" .

- على الأخير "S" ان يضع الكرة مكانية (أو موضوعة على بعد من (٨ - ١٠) قدم الشبكة .

- في تلك اللحظة يحاول اللاعب الضارب ان يضع الكرة على الارض (بالضرب) .

- هنا على لاعبا الصد ان ينتظرا انصاف مهمة الضرب ثم لفة يقوموا بالوثب معاً بدون التوغل العادي *normal penetration* ، ويحدث ذلك من خلال انزلاق الذراعان اعلى الشبكة للقيام بحائط الصد الزوجي الهجومي .

- وفي الاعداد العميق فإنه من المستورية للاعب الصد ان يخطأ أو يتوافق في الوقت للقيام بالصد .

- ولهما فإيهما عادة يتوقعا بذراعيهما كثيراً ، والأفضل لهما ان يكونا في وضع يسمح لهما بأن يؤذيا خطوات جانبية .

- يتناوب اللاعبون فيما بينهم المصل ما بين الضرب الهجومي والصد ، على كل من نصفي الملعب بنفس الطريقة السابقة في أن واحد.

- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب

Coach Instructions :

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- في الاعداد العميق على المدرب ان يوضح او يشرح تعليماته للاعب الصد الخارجي (جوار الخط الجانبى) ان يتحرك إلى منتصف

الملعب ليضرب خط الضرب .

- ويتج من ذلك فإن الاحتمال أو مكانية الخطأ في الضرب تكون عظيمة ومتوقعة .

- على المدرب ان يوجه اللاعبين لشكل الضرب لأسفل *spike down the line* الخط لضرب موازى للخط الجانبى .

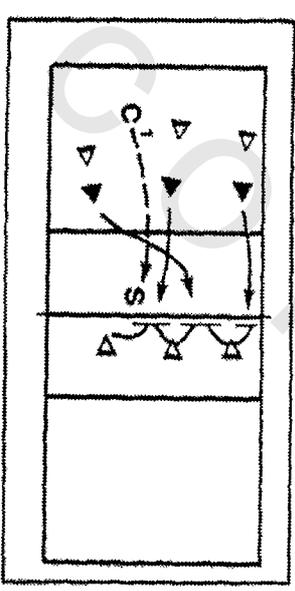
- كما عليه ان يوجه تعليماته إلى لاعبا الصد لضبط توقيتهما معاً كذلك أيضاً ان يوجه تعليماته إلى وضع الذراعان وعدم توغلها كثيراً .

تدريب رقم (٧٨)

- تصور اللاعب على اللاعب المهاجم الأيمن أو اللاعب الذي كان يمثل المركز (٢) أن يتحرك إلى منتصف الشبكة ، مع تقاطع خط سير جري هذا اللاعب مع المهاجم مركز (٣) منه .
- يتبقى الضارب من مركز (٤) عليه التقدم للأمام لاحتلال قبابه بالضرب ، أو القيام بحركة وهمية للضرب *fakesy strike* .
- وفي الجانب العكسي من اللعب على لاعب المسد من منطقة من مركز (٧) أن يصيح (كروس - تقاطع) *crossing* بأن يكون تحركه قد انتهى للقيام بالمسد أمام مهاجم للتصنيف ، تاركاً لاعب المسد الأوسط حر لأن يكون أو يأخذ المناجاة أمام ضارب (٢) .
- وفي كثير من مواقف اللعب يلاحظ أن هذا لا يحدث حيث في المساحة لا يكون لاعب المسد الموجود في منتصف الشبكة منفصل أو معزول وقد الاثنان المهاجمان ، إن سرعان ما يتصلا به لاعبا مسد من (٢) ، (٤) ليصيح مسد ثلاثي .
- ولهذا فإن في المساحة ما يكفينا لحائط مسد زوحي أمام المركز الحادئ منه الهجوم وهذا عندما يكون النفاذ الأول الخاص بلعبة الهجوم ، ثم يستجيبنا سرعة للاعلاء .
- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب

تعليمات المدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب ملاحظة مجموعة التلميحات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :
- على اللاعب القائم بالمسد من مركز (٧) أن يتجه بسرعة لمواجهة الضرب السريع .
- عليه أن يصيح أو يوضح الاشارة للاعب المسد الأوسط ان هذا عمله ، وأن هذا الضارب يخصه .
- هذا ولا يصيح لاعب المسد في هذا المركز (٢) غير تابع ويقف في موقف التفرج .
- على المدرب أن يوضح نفس الخطوات إذا تحرك اللاعب الضارب من مركز (٤) ليقسمه الى منتصف منه لاعب المسد الأوسط .



صد التقاطع الأيمن

Practicing the right cross

- الغرض من التدريب : *Purpose of drill* :
- ١ - يعمل على تعليم وتدريب اللاعبين الكائنين بالمسد (لاعب المسد ايمين) ان يكون معروف وسالوف لديهم الاماكن الهجومية الخاصة بريق المنافس ، بالعمل على تحويلها إلى هجوم خاص بهم .
- ٢ - عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnel* :
- ١ - يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه من (٦) إلى (١٢) الذي عشر لاعبا ، ويتم تقسيمهم على النحو التالي :
- ٢ - لاعب مسد "S" ، (٣) لاعبين لتنفيذ المسد ، ٦ إلى ٨ ضاربين .

- الاجتياحات : *Equipments* :

- عده من الكرات من (١٠ - ١٥) كرة ، ملعب كرة طائرة كامل .

وصف التدريب : *Description* :

- في احد نصفي الملعب يتواجد ثلاث لاعبين للقيام بالمسد من المراكز الأمامية (٣) ، (٢) ، (٤) .
- في النصف الاخر من الملعب ثلاث لاعبين مهاجمين خلف خط ل ٢٣ أو خط الهجوم داخل منطقة الدفاع ، خلفهم ثلاث لاعبين آخرين من مركز (١) ، (٦) ، (٥) جميعهم على استقامة واحدة ، اللرب بين اللاعبين الضاربين لمراكز (١) ، (٦) وأخيرا اللاعب المسد "S" على لشبكة دفاعا . منطقة المسد .

تدريب رقم (٧٩)

الشبكة في منتصفها في مركز (٣) ، لاعبان مجرم خلف خط الـ ٢٠ م ،
آخران في مركزي (١) ، (٦) بيتهما المدرب "C" .

- يقوم المدرب "C" بتحرير الكرات إلى المدد "S" التواجد على
الشبكة أمام لاعب المدد الموجود في مركز (٤) في الناحية العكسية من
اللعبة .

- في نفس اللحظة يجري الاثنان الضاربان للقيام بعمل تكوين أو
مركب *Combination* في سواجه لاعب المدد ، الذي عليه أن يحافظ
على يديه ممدودتان أعلى رأسه بعد صدده للكرة المقذوفة إليه من المدرب
"C" ، ليستجيب مباشرة لنوع الاعداد المنفذ ، من قبل المدد (٥) لأحد
المهاجمين .

- على اللاعب الضارب عقب ضربه للكرة أن يقوم بعمل *step*

لكرته ويحييها للمدرب .

- يمكن أن يسمح للاعب الأوسط أن يساهم بالمساعدة في مثل

هذا النوع من التدريبات .

-يراعى التسلسل الضامن بخط سير الكرة وكذا خط سير

اللاعب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا

التدريب :

- لو وثق لاعب المدد عن طريق الخطأ بالضارب مع الضارب

السريع عليه أن يحافظ على نواحيه ممدودتان وبسرعة يقفز مع زميله
والرجل الثاني في المدد .

- على اللاعب المدد "S" أن ينبوع من طرق اعدائه .

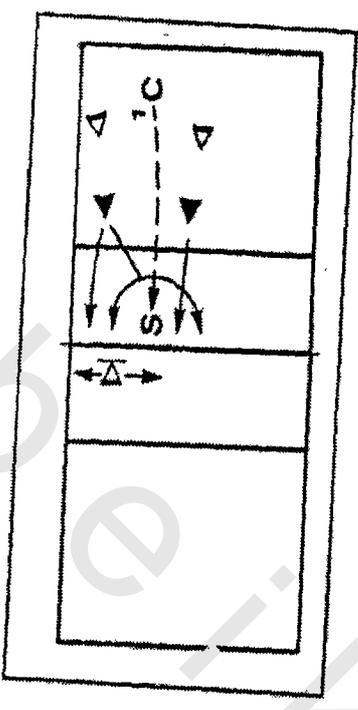
- على لاعب المدد أن يركز على خطوات اقتراب أحد اللاعبين

المحتمل أن يكون القاطع أو الضارب .

- من الممكن أن يوجه المدرب نظر اللاعبين الضاربين إلى ضرورة

الاتقان على شكل المركب أو التكوين في الحادث ، ثم في مرحلة متقدمة

يلقى هذا الاتقان ويترك للاعبان قراءة اللعبة .



قراءة اللعبة

(لاعب الصد الأيسر)

Reading the play (Left blocker)

Purpose of drill :

- الغرض من التدريب : (مركز ٤) انه المسئول
- لتعليم لاعب الصد في الناحية اليسرى
- نسبة لجميع أنواع الاعداد في منطقة (٤) ، من الناحية العكسية .

Players & Personnel :

- عدد اللاعبين والأشخاص : ست لاعبين

يحتاج لتنفيذ هذا التدريب عدد (٦) ست لاعبين

يمكن تقسيمهم إلى (٤) لاعبين مهاجمين ، (١) لاعب

صد ، (١) لاعب مدد "S" ، بالإضافة إلى المدرب أو

مساعد المدرب .

Equipments :

- الاحتياجات : (٥ إلى ١٠) كرات ، ملعب كامل .

عدد من الكرات من (٥ إلى ١٠) كرات ، ملعب كامل .

Description :

وصف التدريب : هدف

- في أحد نصفي اللعب يتواجد لاعب للقيام بالصد من مركز (٤)

داخل منطقة الهجوم ، في نصف اللعب الآخر اللاعب المدد "S" على

تدريب رقم (٨١)

وصف التدريب : *Description*

- في أحد نصفي الملعب اللاعب المد "S" أمام الشبكة في مركز أو منطقة (٣) ، لاعب للصد في مركز (٤) ، قطار من اللاعبين ، وعدد ثلاثة امتداد مركز (١) ، وثلاثة آخرين في مركز (٦) .
- في النصف الآخر من الملعب لاعبان للقيام بتنفيذ الصد الزوجي من مركز (٤) ، لاعبان مهاجمان مستعدان للضرب من مركز (٢) في ثوال ، المدرب "C" في مركز (١) أو منطقة الدفاع ويجواره عسرية الكرات .

- يقوم أحد اللاعبين "F" الملقى للكرات بتحرير الكرة إلى اللاعب المد "S" الذي عليه أن يدها للضارب المتقدم من قطار الضرب بجوار خط الجانب ليضربها من مركز أو منطقة (٢) اتجاه حائط الزوجي في الناحية المقابلة أو وضعها بعيدة عنه في الناحية الأخرى - بمعنى أن يكون الضرب أمام الضارب قرب خط الجانب .

- على لاعب الصد الزوجي محاولة اعتراض الضرب .
- إذا خرجت الكرة للضرب من حائط الصد (لم يفلحها في صدها) .

- هنا على المدرب فوراً أن يقوم بقذف كرة بسرعة بجوارهم ، بطريقة تجبرهم على القيام بحركة التحرير العميق *dig pass* - وفي حركة مشابهة لحركة دفاع المنطقة الخلفية .

- مع ملاحظة أن لاعب الصد الأسرع هو الذي سوف يقوم بالأعداد اتجاه لاعب الصد البعيد الذي يصبح مهاجم من مركز (٢) .

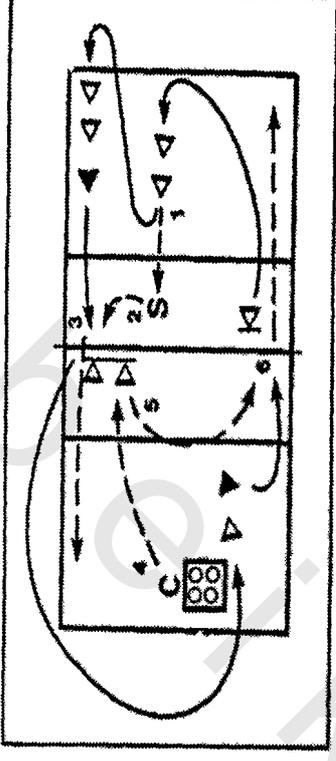
- على الأخير وهو ضارب مركز (٢) أن يحاول أن يجعل الكرة تمر فوق حائط الصد في الناحية العكسية في (٤) .

- يكرر نفس التدريب مع ملاحظة أن يقف اللاعبان بالصد حتى يأمرهما المدرب باللف .

- يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم حسب تعليمات المدرب .
- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير

اللاعبين .

- اللاعبون الباقون يكملون الدوران حتى يصلوا إلى مرحلة الضرب



الصد والأعداد

Block and Set

- الغرض من التدريب :

- هو تدريب لاعبي الصد على أن يعودوا بسرعة إلى ملعبهم خلفي (منطقة الدفاع) ، وينظروا للكرة بعد الصد ، حيث هناك العديد من أنواع الكرات التي صمدت :

١- فهناك كرة صمدت *ball blocked* .

٢- كرة بين الحائط والشبكة *ball between Block and net* .

٣- كرة لمست الصد *Touch block and back to court* .

٤- كرة لمست الصد *Touch block to outside* وخرجت جانبا .

٥- والحالة الثالثة رقم (٢) تنطبق وهنا التدريب) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnel*

يحتاج هذا إلى عدد من (١٠) عشرة إلى (١٢) التي

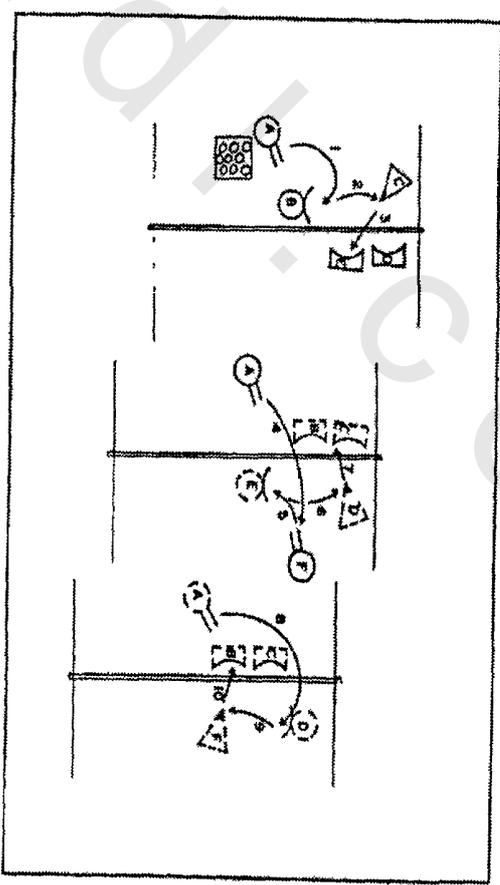
عشر لاعبا .

- الأختياجات : *Equipments*

عربة كرات بها من (١٠ - ٢٠) كرة ، ملعب كامل .

تدريب رقم (٨٢)

- عندئذ يقوم اللاعب "A" برمي كرة أخرى من فوق الشبكة اتجاها اللاعب "F" الواقف خلف الـ ٣م ليمررها من أسفل باليدين معا إلى "E" الذي عليه اعدادها ليضربها "D" من مركز "B" . بينما "C" . يملأ حائط صد زوجي لمواجهة الضرب بشكل (٢١٣/٢) .
- عندما يقوم اللاعب "A" برمي كرة أخرى تالفة من فوق الشبكة اتجاها اللاعب "D" في الناحية الأخرى من الملعب ليكمل على اعدادها للاعب "F" الذي يقوم بضربها في حين يحاول "C" . "B" عمل حائط صد لمواجهة الضرب من هذا المكان بشكل (٢١٣/٢) .
- على اللاعبين الاخران اعادة الكرات بجوار "A" .
- يستمر العمل بهذا الأسلوب في الأثناء حتى حدوث خطأ .
- يراعى التسلسل في الأثناء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢١٣/٢) ١ ، ب ، ج ، د ، مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين وكيفية تغيير مهامهم .
- يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة .
- يفيد هذا التدريب في الاعادة السريعة في التدريب السابق ولكن مع اضافة سهولة الاعداد اتجاها الكرات المتأخرة من "A" إلى "F" . "D" .
- يتروك للمدرب التوجيهات الخاصة بالاعداد - الضرب - الصد الزوجي وهي نفس التوجيهات في التدريب السابق تقريبا .
- حافظ على شكل الأثناء من خلال طرق الفك القانونية .
- يجتنب لكل لاعب عدد مرات الاعداد السليمة - الضرب - المشتركة في الصد الزوجي مع زميله بالنسبة للعدد الكلي الذي يحدده المدرب .



- التمرين *Proper* : لعب متتالي - صد - ضرب - اعداد *Shame Sequences, Blocking, Spitting, Setting*
- عدد اللاعبين *Men Players* : ٦ - ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة
- وصف التدريب *Drill Description* :
- يتم العمل في هذا التدريب على النحو التالي :
- يقوم اللاعب "A" الواقف بجوار صندوق الكرات بتمرير الكرة *Raising* أو تمرير من أسفل باليدين *Forearm Pass* اتجاها اللاعب "B" الذي يقوم باعدادها ليضربها "C" من مركز (٤) في حين "D" . "E" . يقوم بالصد الزوجي لمواجهة الضرب في الناحية الأخرى بشكل

مرفق رقم (١٧)

الجدول التحليلية الإحصائية للعينة التجريبية

فعالية أداء الإرسال الأممي من احدى بالوثب طبقا لزم من الاستعداد وفقا لمنطقة أداء الإرسال

زمن الاستعداد للإرسال = 8 ث

7.00 : 7.01		7.00 : 7.01		7.00 : 7.01		7.00 : 7.01		7.00 : 7.01		7.00 : 7.01		7.00 : 7.01		7.00 : 7.01		7.00 : 7.01		7.00 : 7.01	
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
14	13	30	13	41	13	41	13	41	13	41	13	41	13	41	13	41	13	41	13
7	1	31	1	11	4	22	12	10	3	14	4	20	3	11	4	19	3	15	2
4	3	29	3	10	1	31	1	20	1	19	1	20	1	7	18	5	26	5	28
7	17	29	17	58	14	33	24	129	27	72	54	17	43	71	38	13	30	20	22
20	17	29	17	44	14	33	24	129	27	72	54	17	43	71	38	13	30	20	22

فعالية أداء الإرسال الأممي من احدى بالوثب طبقا لزم من الكثرة المرسله ووفقا لمنطقة أداء الإرسال

1.50 : 1.21		1.25 : 1.01		1.25 : 1.01		1.25 : 1.01		1.25 : 1.01		1.25 : 1.01		1.25 : 1.01		1.25 : 1.01		1.25 : 1.01		1.25 : 1.01	
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
12	11	122	11	33	80	123	8	34	51	102	11	40	23	87	7.7	23	19	31	19
92	23	1.9	1	17	8	1.9	8	70	9	0.5	2	83	10	1	3	15	14	18	14
18	10	0.1	11	33	23	2.1	9	14	23	1.5	1	70	28	3	9	28	3	28	3
00	212	22	22	44	27	20.4	30	01	08	184	03	27	140	21	30	28	18	10	10

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ه طبقا لزم من الاقتراب والارتفاع ووفقا لمكان الإعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

1.25 : 1.01		1.00 : 0.75		0.75 : 0.50		1.25 : 1.01		1.00 : 0.75		0.75 : 0.50		0.50 : 0.25		0.25 : 0.01		0.00 : 0.01		0.00 : 0.01		
%	تكرار																			
14	17	0	0	21	34	10	13	14	4	97	29	21	1							
01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	17	0	0	21	34	10	13	14	4	97	29	21	1							
01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ٦ طبقاً لزمين الاقتراب والارتقاء ووفقاً لمكان الإعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

زمن الأداء الهجومي											
زمن الارتقاء				زمن الاقتراب				زمن الانهيار			
١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١
% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار
٢١	٢٥	١١	١٤	٢٢	٥٣	١٧	٤٥	٥٢	٤١	٢٣	١٦
٣٥	٧	١٧	٤	٤٢	٢٥	١٢	٤٥	٢٠	١١	١٧	٥
٣٦	٣٢	١٣	١٨	٥٤	٧٨	٢١	٢٦	٦٧	٣٨	٥٢	١٦
مجموع القريب											
مجموع البعيد											
مجموع الكلي											
١١٤	١٢٢	١٣٦	١٣٦	١٣٦	١٣٦	١٣٦	١٣٦	١٣٦	١٣٦	١٣٦	١٣٦

فعالية أداء الضرب الهجومي من مركز ١ طبقاً لزمين الاقتراب والارتقاء ووفقاً لمكان الإعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

زمن الأداء الهجومي											
زمن الارتقاء				زمن الاقتراب				زمن الانهيار			
١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١
% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار	% الفعالية	% تكرار
٥٧	١٨	١٥	٢٤	٤٠	٣٨	١٢	١٩	٤٨	١٠	١٧	٤٩
٥٧	١٨	١٥	٢٤	٤٠	٣٨	١٢	١٩	٤٨	١٠	١٧	٤٩
٥٧	١٨	١٥	٢٤	٤٠	٣٨	١٢	١٩	٤٨	١٠	١٧	٤٩
مجموع القريب											
مجموع البعيد											
مجموع الكلي											
١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١

فعالية أداء أنواع حائط الصد من مركز ٣ ضد الهجوم من مركز ٣ طبقاً لزمين الاقتراب والارتقاء ووفقاً لمكان الإعداد ونوعه وتشكيل ونوع الهجوم

زمن حائط الصد											
حائط صد ثلاثي				حائط صد زوجي				حائط صد فردي			
زمن الارتقاء				زمن الاقتراب				زمن الانهيار			
١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١	١,٢٥ : ١,٠١	١,٠٠ : ٠,٧٥	٠,٧٥ : ٠,٥١
% ف	% ف	% ف	% ف	% ف	% ف	% ف	% ف	% ف	% ف	% ف	% ف
٢٣	١٧	١١	١٥	٢٤	٠	٨	٣	١٣	٩	٢١	١٤
٢٣	١٧	١١	١٥	٢٤	٠	٨	٣	١٣	٩	٢١	١٤
٢٣	١٧	١١	١٥	٢٤	٠	٨	٣	١٣	٩	٢١	١٤
مجموع القريب											
مجموع البعيد											
مجموع الكلي											
٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥

مرفق رقم (١٨)

نوع وشكل الإعداد المستخدم في بطولة العالم ٢٠٠٦م



نوع وشكل الإعداد المستخدم في بطولة العالم ٢٠٠٦م

ملاحظات	شكل الإعداد	نوع الإعداد
أعلى نقطة لقوس إعداد الكرة أعلى الحافة العليا للشبكة لا تتعدى ١م - إعداد العمودي داخل منطقة ٣م للضرب القريب من السريع من المنطقة الخلفية مركز (٦) - المسافة بين المعد ومكان ضرب الكرة أكثر من ١م ذلك للضرب من المنطقة الخلفية		قوس مفتوح 2C بالوثب
الكرة عموديا أعلى الحافة العليا للشبكة ولا تتعدى ١م		العمودي دون ١م ONE
- إعداد الكرة موازي وأعلى الحافة العليا للشبكة بي ١م - المسافة بين المعد ومكان ضرب الكرة لا تتعدى ١م - المعد بجانب الشبكة قوس إعداد الكرة يكون قطري باتجاه الشبكة - المعد قريب من خط ٣م		قوس مغلق C بالوثب
يكون الإعداد بارتفاع لا يتعدى ٠,٧٥ سم أعلى مستوى الحافة العليا للشبكة - ظهر المعد مواجهة للشبكة		إعداد Q
الإعداد لا يتعدى ٣م - ظهر المعد مواجهة للشبكة - قوس إعداد الكرة موازي للشبكة للضرب من (٢، ٤)		إعداد N

⊥ اتجاه الإعداد العمودي للضرب الخلفي

∨ اتجاه الإعداد القطري المائل للضرب الخلفي

▽ المعد ← اتجاه الإعداد

— المعد ظهره مواجهة للشبكة
▽

ملخص البحث

- أولاً: ملخص البحث باللغة تـيـبـر عـدا
- ثانياً: مستخلص البحث باللغة العربية
- ثالثاً: ملخص البحث باللغة تـيـز يـلـجـنـلـا
- رابعاً: مستخلص البحث باللغة تـيـز يـلـجـنـلـا

ملخص البحث

تعد رياضة الكرة الطائرة من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات الفنية والتي تؤدي في أشكال مختلفة من الخطط عن طريق التكنولوجيا الحديثة في الإعداد الخططي والتي تهدف إلى ترابط وتكامل هذه المهارات وذلك لتحقيق أفضل النتائج باستخدام أجهزة الكمبيوتر ، لذلك تعمل الدول المتقدمة أثناء الاشتراك في البطولات العالمية والأولمبية بدراسة تحليلية للاداءات المهارية و الخططية (الهجومية - الدفاعية) للارتقاء بمستوى المنتخبات القومية.

ومن خلال بطولة الدوري العالمي رجال والتي أقيمت الأدوار التمهيدية لها في الفترة من ١٤ / ٧ / ٢٠٠٦م إلى ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٦م والتي شارك فيها المنتخب القومي المصري والذي لم يؤهل للأدوار النهائية بروسيا في الفترة من ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٦م إلى ٢٧ / ٨ / ٢٠٠٦م و حصوله على الترتيب (١٤) من اجمالى (١٦) فريق مشارك بالبطولة. لاحظ الباحث انخفاض مستوى الفعالية للاداء المهارى والخططي للاعبى الفريق المصري وذلك لبعض المهارات الفنية الهجومية المتمثلة في الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب والضرب الهجومي من المنطقة الأمامية والخلفية وخط الدفاع الأول المتمثل في حائط الصد بأنواعه (الدراسة الاستطلاعية الثانية)، ونتيجة للمسح المرجعي للدراسات السابقة و(الدراسة الاستطلاعية الثالثة) قد توصل الباحث إلي وجود اختلاف في أزمنة مراحل أداء المهارات قيد البحث بين الفريق المصري والفرق المشاركة بمجموعته، مما قد يكون له الأثر على فعالية الأداء المهارى والخططي ومستوى اللاعبين و ترتيب الفريق المصري.

مما دفع الباحث إلى استخدام الأسلوب التحليلي للتعرف على أزمنة مراحل أداء كل من الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب- الضرب الهجومي - حائط الصد للفرق التي حصلت على ترتيب متقدم بالبطولة ومدى تأثيرها على فعالية الأداء، والذي قد يعزو إلي قصور في بعض القدرات البدنية الخاصة عند تنفيذ الأداء نتيجة اختلاف أزمنة مراحل الأداء الخاصة بالمهارات قيد البحث بين الفريق المصري وفرق المقدمة بالبطولة.

الأمر الذي قد يساعد في تطوير وتوجيه عملية التدريب وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي مقنن ، بهدف زيادة فعالية أداء الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب - الضرب الهجومي - حائط الصد عن طريق تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة لكل مهارة، وذلك للوصول بالفرق القومية للكرة الطائرة بصفة عامة وشباب الكرة الطائرة بصفة خاصة إلى تحقيق مستويات

متقدمة على المستوى العربي والأفريقي والعالمي، وذلك من خلال برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المكونات البدنية والمهارات الفنية (المستخلصة من بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م) (مرفق رقم ٩) للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٩ سنة .

أهداف البحث

١- التعرف علي تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المكونات البدنية قيد البحث .

٢ - التعرف علي تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المكونات المهارية الخططية قيد البحث .

إجراءات البحث

المنهج

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة قيد الدراسة .
العينة التحليلية

تم اختيار عينة البحث لمباريات الأدوار النهائية وعددهم (١٣) مباراة لعدد (٦) فرق وذلك من بطولة الدوري العالمي رجال التي أقيمت بروسيا في الفترة من ٢٣/٨/٢٠٠٦ م إلي ٢٧/٨/٢٠٠٦ م (مرفق رقم ٤) .
عينة البحث التجريبية

تم اختيار عينة البحث التجريبية للاعبى نادي الشمس الرياضي تحت ١٩ سنة وعددهم (١٤) لاعب والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكرة الطائرة موسم ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ والذي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم ، بالإضافة إلي العينة التي تمت عليها الدراسة الاستطلاعية (الرابعة) لحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية وعددها (١٠) من خارج عينة البحث الأساسية وممثلة لمجتمع البحث.
اعتدالية العينة :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الأساسية (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي - المستوي البدني)

الأدوات وطرق وأجهزة جمع البيانات

أ - الطرق

١- مسح المراجع والدراسات السابقة التي تناولت الدراسات التحليلية وبرامج الإعداد المقترحة المتعلقة بالتحليل الزمني لمراحل أداء المهارات الفنية والخططية المتاحة في الكرة الطائرة.

٢- الاستعانة ببعض الاستمارات الخاصة بالتقسيم الزمني لمراحل أداء مهارة الإرسال وتصميم استمارة مبدئية للتقسيم الزمني لمراحل أداء مهارتي الضرب الهجومي وحائط الصد .

٣- الاستعانة بخبراء الكرة الطائرة (مرفق رقم ٨) لاستطلاع رأيهم حول المكونات البدنية الخاصة بكل مرحلة من مراحل أداء المهارات الثلاثة قيد البحث (مرفق رقم ٦) ،

واختيار أنسب اختبار بدني لهذا المكون البدني (مرفق رقم ٧) .

٤- الاستعانة بالاختبارات المهارية للمهارات الثلاثة قيد البحث (مرفق رقم ١١) .

٥- التحليل المهاري والخططي المرتبط بفعالية وأزمنة مراحل الأداء المهارات الثلاثة قيد البحث للعينة التحليلية (مرفق رقم ٩) والعينة التجريبية (مرفق رقم ١٩) .

ب - الأدوات و الأجهزة المستخدمة في التحليل الزمني لمراحل أداء المهارات قيد البحث :

١- تم تصميم استمارة مجمعة لجمع البيانات في ضوء الدراسة الاستطلاعية الثانية والثالثة وذلك وفقا لترتيب حدوث كل من مهارة الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب والضرب الهجومي وحائط الصد (مرفق رقم ٢، ٣، ٤، ١٤).

٢- شرائط فيديو - جهاز فيديو باناسونيك متعدد الأنظمة

٣- جهاز تليفزيون سامسونج ٢١ بوصة- ألوان- متعدد الأنظمة .

٤- جهاز استقبال تردد الأقمار الصناعية المجهز لفك الإشارات المشفرة.

٥- جهاز كمبيوتر فائق السرعة (P4) مجهز بـ كارت TV - CD .

ت- الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البرنامج

١ - ملعب كرة طائرة - مقياس طول - شريط قياس - حواجز - لوحة صد - لوحة كرة سلة

كرات قانونية - ملعب كرة طائرة قانوني - استيك مطاط - صناديق - كرات طبية -

عقل حائط - أثقال حرة - جهاز متعدد الأغراض - حفرة وثب رملية - جراب ملاكمة -

عدد (٢) مقعد بارتفاع ٦٠ سم.

٢- ساعة إيقاف - كاميرا تصوير فيديو ديجتال

ث- الاختبارات البدنية التي استخدمت (مرفق رقم ١٠):

١- اختبارات القوة ومنها :

• القوة الانفجارية : الوثب العمودي من الحركة .

• تحمل القوة : الوثب العمودي المتكرر .

• قدرة عضلية للذراع الضاربه : دفع كرة طبية ٣ كجم .

٢- اختبارات السرعة ومنها :

• اختبار نيلسون للاستجابة الحركية .

• المسطرة لقياس سرعة رد الفعل للذراعين .

٣- اختبارات الرشاقة ومنها :

• الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث .

• العدو متعدد الاتجاهات .

٤- اختبار التوافق :

• التمرير بالكرة باليدين علي الحائط ٢٥ ث .

٥- اختبارات المرونة ومنها :

• رفع الكتفين من الانبطاح .

• ثني الجذع أماما من الوقوف .

ح- الاختبارات المهارية وتشمل علي (مرفق رقم ١١):

اختبارات دقة أداء مهارة :

الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب - الضرب الهجومي - حائط الصد

خ- طريقة استخراج البيانات من الشرائط :

١- تم استخدام طريقة العرض الثابت وذلك لحظة وقوف المرسل بمنطقة الإرسال وحتى ترك

الكرة للذراع الضاربة ومن بداية الاقتراب للضارب وحتى الانتهاء من الهجوم وهبوط

اللاعب (مراكز ٢، ٣، ٤) مرورا بنوع الإعداد، وصعود اللاعب القائم بالصد إلي الهبوط

(الفردية) ، ومن بداية الاقتراب الجانبي وحتى الهبوط للاعب الصد (الزوجي - الثلاثي)

وذلك لتحديد مراحل وفعالية الأداء لكل من الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

٢- ولتفادي الخطأ البشري في عملية القياس لأزمة مراحل الأداء للمهارات الفنية (قيد البحث) (الدراسة الأساسية) سوف يتم عملية تحويل المباريات (عينة البحث) من شرائط الفيديو إلي جهاز الكمبيوتر باستخدام كارت TV حيث تم تقسيم كل مباراة إلي عدد من الكادرات وذلك لتسهيل عملية التحويل تمهيدا لاستخدام برنامج خاص (أدوب بري مري) والذي يسمح بتجزئة الكدر الذي يستغرق عرضه لمدة (ثانية) إلي ١٠٠ جزء من الثانية لقياس أزمدة مراحل أداء كل من : الإرسال الأمامي من أعلي بالوثب- الضرب الهجومي- حائط الصد.

المساعدون:

تم الاستعانة بمساعدين من مدربي الكرة الطائرة للمساعدة في عملية القياس.

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٢) مباراة من حصيلة المباريات التي اشترك فيها المنتخب المصري في بطولة الدوري العالمي ضمن الأدوار التمهيديّة المجموعة D والتي لم يفوز فيها المنتخب المصري بأي مباراة جدول رقم (١٢) وهم خارج العينة الأساسية.

١- المباراة الأولى : كوريا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٨/١٢

٢- المباراة الثانية : كوريا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٨/١٣

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٤) مباراة من حصيلة المباريات التي اشترك فيها المنتخب المصري في بطولة الدوري العالمي ضمن الأدوار التمهيديّة المجموعة D والتي لم يفوز فيها المنتخب المصري بأي مباراة جدول رقم (١٣) وهم خارج العينة الأساسية.

١- المباراة الأولى : بلغاريا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٧/١٥

٢- المباراة الثانية : بلغاريا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٧/١٦

٣- المباراة الثالثة : كوبا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٧/٢١

٤- المباراة الرابعة : كوبا - مصر بتاريخ ٢٠٠٦/٧/٢٢

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٤) مباراة من حصيلة المباريات التي اشترك فيها المنتخب المصري في بطولة الدوري العالمي ضمن الأدوار التمهيديّة المجموعة D والتي لم يفوز فيها المنتخب المصري بأي مباراة جدول رقم (١٥) وهم خارج العينة الأساسية .

١- المباراة الأولى: مصر - كوريا بتاريخ ٢٠٠٦/٧/٢٨

٢- المباراة الثانية : مصر - كوريا بتاريخ ٢٠٠٦/٧/٣٠

٣- المباراة الثالثة :مصر - كوبا بتاريخ ٢٠٠٦/٨/٤

٤- لمباراة الرابعة : مصر - كوبا بتاريخ ٢٠٠٦/٨/٦

الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

التعريف بأهمية البرنامج - التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في البرنامج - تقنين الأحمال والأدوات المستخدمة للبرنامج - تطبيق صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

الدراسة الأساسية :

تنفيذ البرنامج : تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح علي النحو التالي :

أولا : القياسات القبليّة :

1. المتغيرات البدنية: تم إجراء القياسات القبليّة علي عينة البحث يوم ٦/٦/٢٠٠٨ م .
2. المتغيرات المهارية: تم إجراء القياسات القبليّة علي عينة البحث يوم ٧/٦/٢٠٠٨ م .

ثانيا : البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة (١٥) أسبوع بواقع (٦) تدريبات في الأسبوع + يوم راحة في الفترة من ١٠/٦/٢٠٠٨ إلي ٢٨/٩/٢٠٠٨ م .

ثالثا : القياس البعدي :

- 1- المتغيرات البدنية: تم إجراء القياس البعدي علي عينة البحث يوم ٣٠/٩/٢٠٠٨ م .
- 2- المتغيرات المهارية: تم إجراء القياس البعدي علي عينة البحث يوم ١/١٠/٢٠٠٨ م .

المعالجة الإحصائية :

تم الاستعانة ببرنامج SPSS حيث تم استخدام :

المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء-معامل التفلطح
T.Test للمجموعات المستقلة - T.Test للقياسات المتكررة - نسبة التحسن -معامل
٢١٤.

أهم النتائج :

- 1- البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تطوير كل من السرعة الحركية و القدرة العضلية و الرشاقة و تحمل القوة و القوة الانفجارية و التوافق و المرونة والدقة .
- 2- التحسن في الأداء البدني للتجريبية أدي إلي تحسن في أزمنة مراحل أداء كل من :
الإرسال من أعلي مع الوثب والهجوم وحائط الصد .
- 3- التحسن في الأداء البدني أدي إلي تحسن في الاختبارات المهارية .
- 4- البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي زيادة نسبة فعالية مهارة الإرسال من أعلي مع الوثب والهجوم وحائط الصد .

ثانيا : التوصيات

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المرحلة السنية (١٩) سنة وذلك نظرا لتأثيره الايجابي علي المستوي البدني والمهاري الخططي .
- ٢- الحث علي استخدام التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال والتدريب الفئري مرتفع الشدة و التدريب الدائري في تنمية المكونات البدنية و المهارة الخططية قيد البحث .
- ٣- استخدام معدل النبض كمؤشر لتحديد فعالية حمل التدريب ومستوي أداء اللاعبين .
- 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 .

مستخلص البحث

"تأثير برنامج تدريبي علي تنمية بعض المكونات البدنية والمهارية الفنية للاعبى الكرة الطائرة"
يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المكونات البدنية و بعض المكونات المهارية الفنية قيد البحث .علي عينة تحت (١٩) سنة من نادي الشمس الرياضي ، قوامها (١٢) لاعب ، باستخدام المنهج التجريبي للقياس لقبلتي والبعدي للمجموعة الواحدة ، ومن أهم نتائجها : التحسن البدني والمهاري الفني وأزمنة مراحل أداء المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ومن أهم توصيلتها : تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المرحلة السنوية (١٩) سنة ، وحث المدربين علي تقويم فرقهم باستخدام أزمنة مراحل الأداء للمهارات الفنية المرتبطة بالفعالية .



Mansoura university
Faculty of Sports Education
Sports Training Department

The Effect Of a Training Program To Develop Some Physical Components And Technical Skills For Volleyball Players

Research From

Osama A. El-Khalea M. Badawy

Trainer Of Excellence and Quality

In West Mansoura Directorate

One Of The Requirements Of Getting PHD In Physical education

Supervised By

Dr.

Mohamed Shawky EL.Sebaei

Keshk

Professor of sports Training Deputy Of
The faculty Of physical Education
Post Graduate- Studies
Mansoura university

Dr.

Abd.EL.ATTI Abdel-Fattah

El-Sayed

Assistant Professor in the department
of physical training Faculty
Of sport department
Mansoura university

2009 – 1430

Summary

The Problem ;

Volleyball is a sport that contains many of the technical skills and performed in various forms of plans through the modern technology in the preparation tactics, which aims to correlation and integration of these skills in order to achieve the best results using a computer, co developed countries work during to participation in tournaments by an analytical study for skilled and tactical performances to up grad national teams.

Through the World championship league men and pre-established roles in the period from 7-14-2006 to 8-20-2006, which was attended by the Egyptian national team who did not qualify for the finals in Russia in the period from 23/8/2006 to m 8-27 / in 2006, and his arrangement (14) of the total (16) co-championship team. Noted by the low level of efficiency and performance skills tactics of the Egyptian team players and the technical skills of some of the offensive in the front of the transmitter with the highest jump, beating the offensive zone front and rear of the first line of defense in the wall of connection types (survey II), as a result of a survey of reference of the previous studies and (third survey) has been a researcher to the existence of a difference in the times of the performance of the skills under discussion between the Egyptian and the difference to his participation, which may have an impact on the effectiveness of performance skills and Kati and the level of the players and the order of the Egyptian team.

Prompting the researcher to use the analytical method to identify the times of the performance of each of the front of the transmitter with the highest jump - beating offensive - Wall connection to the team, which won the championship standings and advance the extent of their impact on the effectiveness of performance, which may be attributed to defects in some capacity at the specific physical implementation of performance resulting from the different times of the performance skills under the Egyptian team and between teams made the tournament.

Which may help to guide the development and training, through the development of standardized training program, with a view to increasing the effectiveness of the performance of the front of the transmitter with the highest jump - beating the offensive - the wall of exclusion through the development of physical abilities and skills of each skill, so as to reach the national difference in volleyball general and youth volleyball in particular, to achieve advanced levels at the Arab level, the African and global levels, through the training program proposed for the development of some

components of physical and technical skills (learned from the World championship in 2006) (Annex 9) of the volleyball players under 19 years.

Action research

Curriculum

Researcher used the experimental approach has been used by the experimental design is tribal and dimensional measurement of the one under study.

Analytical sample

Research sample was selected to match the roles and the final (13) of the number of games (6) teams from the world championship men held in Russia in the period from 8-23-2006 to 27/8/2006 m (annex 4).

Empirical research samples

Research sample was selected to pilot the Sun Sports Club players under 19 years and the number (14) players and records of pupils enrolled in the Egyptian Federation of the volleyball season 2008 / 2009, which was applied to the training program, in addition to the sample, which was the survey (the fourth) for the sincerity of the physical and skill tests and number (10) from outside the research sample and the representative of the research community.

Moderation sample:

The researcher conducting homogeneity among members of the sample before the application of the pilot program in the basic variables (height - weight - age - old training - the physical level)

Tools, methods and data collection devices

A road

1 - survey of references and previous studies on the analytical studies and programs to prepare the proposed Analysis of time-phased performance tactical and technical skills available in the volleyball.

2 - the use of some forms of time-division stages of the transmission performance of the skill and determination. Form of the initial stages of the division of time for the performance of beatings and aggressive Mharti wall connection.

3 - hiring Volleyball (Annex 8) to explore their views on the physical components Of each phase of the performance of the three skills in question

(Annex 6), And select the most appropriate physical exam, the physical component of this (annex 7).

4 - the use of skills tests the skills of the three in question (Annex 11).

5 - Kati analytical skills and effective and associated with times of the three stages of performance skills under Analytical sample of the research (annex 9) and experimental sample (annex 19).

B tools and devices used in the analysis time for the phases of the performance of the skills under discussion:

1- were combined to form the design of data collection in the light of the exploratory study, the second and third In accordance with the arrangement of each of the skill of the front of the high transmission and battery Balothb And offensive wall connection (annex 2, 3, 14).

2 - video - video of a multi-system PANA Sonic

3 - the 21-inch Samsung TV - color - multi-system.

4 - Receiver frequency satellites equipped to dismantle the encoded signals.

5 - high-speed computers (P4) card equipped with TV - CD.

T - tools and machinery used in the program

1 - a soccer field - the length scale - measuring tape - barriers - a block - a basketball Legal ball - a soccer field legal - Rubber Astic - boxes - medical balls -- Wall mind - free weights - the multi-purpose - jump sand pit - Boxing follicles -- Number (2) a seat, up 60 cm.

2 - Stopwatch - camera video

W - physical tests have been used (Annex 10):

1 - test of strength, including:

- explosive power: the vertical jump of the movement.
- carrying power: repeated vertical jump.
- the ability of muscle to strike the arm: the payment of medical Football 3 kg

2 - speed tests, including:

- Nelson test for the dynamic response.
- Procedure for measuring the speed of the reaction of the arms.

3 - fitness testing, including:

- lie italics stand 10 Th.
- multi-pronged enemy.

4 - test compatibility:

- scroll ball hands on the wall 25 Th.

5 - and flexibility tests, including:

- lift the shoulders from the ground.
- discourage the trunk IMAMS stand.

H - and the skill tests include (annex 11):

Testing the accuracy of performance skill:

Transmission with the front of the high jump - beating offensive - Wall connection

C - How to extract data from the tapes:

1 - The use of consistent presentation and for a moment, standing in the transmission and the sender, even leaving The ball hit the arm of the approach from the beginning of the bat until the completion of the attack and landing His point (4,3,2), through the kind of preparation, and the rise of the player to land-based Balsd (Per capita), and from the beginning to approach the landing side, and even buffer players (doubles - triple) In order to determine the performance and effectiveness of each of the survey and the baseline study.

2 - In order to avoid human error in the measurement of the performance times of the stages of technical skills (under consideration) (Baseline study) will be the process of transforming the matches (research sample) of the video To the computer using a TV card, where every game has been divided into a number of Alcadarat In order to facilitate the conversion process in preparation for the use of a special program (Adobe Bare Murray), which allows Chagrin take the division, which was introduced for (seconds) to 100 for the second part of the measurement times The performance of each of the stages: the front of the high transmission Balothb - beating the offensive - the wall connection.

Assistant:

Assistants were volleyball coaches to assist in the process of measurement.

Surveys

The initial survey:

The researcher, using the number (2) the outcome of the game in which matches played in the World championship of the preliminaries Group D, which the team did not win a match, the Egyptian Table (12) who are outside of the core sample.

1 - the first match: Korea - Egypt on 12/8/2006

2 - the second match: Korea - Egypt on 13/8/2006

The second survey:

The researcher, using a number (4) of the proceeds of a match in which the Egyptian team in the world championship of the preliminaries Group D, which the team did not win a match, the Egyptian Table (13) who are outside of the core sample.

- 1 - the first game: Bulgaria - Egypt, on 7-15-2006
- 2 - the second game: Bulgaria - Egypt, on 7-16-2006
- 3 - the third game: Cuba - Egypt on 21/7/2006
- 4 - fourth match: Cuba - Egypt on 22/7/2006

Third survey:

The researcher, using a number (4) of the proceeds of a match in which the Egyptian team in the world championship of the preliminaries Group D, which the team did not win a match, the Egyptian Table (15) who are outside of the core sample.

- 1 - the first game: Egypt - Republic of Korea, on 28/7/2006
- 2 - the second match: Egypt - Republic of Korea, on 30/7/2006
- 3 - the third match: Egypt - Cuba on 4/8/2006
- 4 - to match Rube's: Egypt - Cuba on 6/8/2006

Fourth survey:

Disseminating the importance of the program - to make sure the power tools and equipment used in the program - codify and loads of tools used for the program - the application of sincerity and stability tests and physical skills.

The baseline study:

The implementation of the program: the implementation of the training program was proposed as follows:

First: Tribal measurements:

1. Physical variables: the measurements were conducted on a sample of tribal research on 6/6/2008 Greg.
2. Skill variables: the measurements were conducted on a sample of tribal research on 7/6/2008 Greg.

Second: the training program:

Training program has been implemented for a period of (15) per week (6) week training + day of rest in the period from 10/6/2008 to 28/9/2008 m

Third: dimensional measurement:

- 1 - the physical variables: dimensional measurement was conducted on a sample search on 30/9/2008 Greg.
- 2 - skill variables: dimensional measurement was conducted on a sample search on 1/10/2008 Greg.

Statistical treatment:

Been using the program SPSS was used:

Arithmetic mean - the mediator - the standard deviation - coefficient sprains -

Splaying factor T. Test for independent groups - T. Test for repeated

measurements - the proportion of improvement - factor Ka 2.

The most important results:

1 - the proposed training program led to the development of both the velocity and the ability and fitness, muscle strength, and with explosive power and flexibility, compatibility and accuracy.

2 - the improvement in the physical performance of the pilot led to an improvement in the times of the performance of each of the stages:

With the transmission of the highest attack and jump and the wall connection.

3 - the improvement in physical functioning led to improvement in the skill tests.

4 - the proposed training program led to an increase in the proportion of the effectiveness of the skill of the transmission with the highest attack and jump and the wall connection.

II: Recommendations

1 - the application of the proposed training program to the stage in the Sunni (19) years in view of the positive impact on the level of physical skills and Kati.

2 - to urge the use of training and training Albleomtri Ballasting After, training and high intensity training in the development of the circular components of physical and tactical skills in question.

3 - the use of pulse rate as an indicator of pregnancy to determine the effectiveness of training and performance level players.

4 - urged trained in the use of time-related analysis for the effective performance of phases of tactical technical skills as an indicator of the situation physically.

5 - the use of tests of physical skill and tactical skills in question to determine the level of the difference of a sample of similar research.

Abstract

The Effect Of a Training Program To Develop Some Physical Components And Technical Skills For Volleyball Players

This research aims to identify the impact of the proposed use of the training program on the development of some components of physical and technical skills of some components in question. A specimen under (19) years of the Sun Sports Club, a (12) for the player, using the experimental approach to the measure of the tribal group and one-dimensional , One of the most important results: the improvement of physical and technical skills and performance skills, stages of the times in question for the dimensional measurement of the pilot, and it is the most important Tusiltha: application of the proposed training program to the stage in the Sunni (19) years, and urged the coaches to evaluate their teams using the times of the performance of the technical skills associated with effective .