

فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة

## The Effectiveness of A suggested Training Program for Improving the Physical Abilities Related to the Skill of Shell of Smash for the Volleyball Junior Players At El Salam club in Gaza Strip

أحمد صالح

Ahmed Saleh

وزارة التربية والتعليم، غزة، فلسطين

بريد الكتروني: brbra73@hotmail.com

تاريخ التسليم: (٢٤/١٠/٢٠١١)، تاريخ القبول: (٢٥/٣/٢٠١٢)

### ملخص

هدفت هذه الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة والارتقاء بمستوى أداء مهارة الضربة الساحقة، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح. واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة على عينة قوامها (١٢) ناشئاً من (١٥-١٧) سنة من نادي السلام بقطاع غزة للعام (٢٠١٠-٢٠١١). ومن أهم نتائجها: أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، والرشاقة، ومرونة الكتفين، والمرونة الخلفية للعمود الفقري، والسرعة الحركية، والدقة) كما يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الساحقة ولصالح القياس البعدي حيث بلغت متوسط نسبة التحسن العام للقدرات البدنية الخاصة مجتمعة (٢٣.٧%) وبلغت نسبة التحسن للضربة الساحقة (٣٠.٤%).

### Abstract

This study aimed at identifying the effectiveness of a suggested training program for improving the physical abilities related to the skill of shell of smash for the volleyball junior players at El Salam club in Gaza Strip and promoting the performance of shell of smash through

designing a suggested training program. The researcher used the quasi experimental method for the pre and post measure for the sole group consisted of 12 volleyball junior players aged from (15 – 17) from El Salam Club in Gaza Strip in (2010 – 2011). The results showed that the suggested training program improved most of variables of physical abilities related to (power with fastness of legs and arms, fitness, flexibility of the shoulders and spinal, speed movement and accuracy). Also, the results showed that there are statistically differences between the pre a and post measure of the special physical ability and skill of shell of smash in favor of post measure. The mean of physical abilities improvement reached (23.7%) and the improvement of skill of shell of smashed reached (30.4%).

### مقدمة الدراسة

لم يعد مجال للشك بأن الأسلوب العلمي السليم هو الأساس في التحقق من النظريات العلمية المختلفة في المجال الرياضي، وأن أسلوب الصدفة أو الارتجال لا يجنى من ورائه إلا التقدم المحدود، كما يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة وراقية، القصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية.

والتدريب الرياضي يساهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء، وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية. (السيد، ٢٠٠٧، ص ٢).

فالقدرات البدنية لدى ناشئ الكرة الطائرة تعد شرطاً أساسياً وضرورياً، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية، وخاصة مهارة الضربة الساقفة، فإن لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية فإنه لن يستطيع أداء المهارة بسهولة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والخططي لدى الفرق.

وتعد القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة

للناشئين، وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة، فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، أي أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كماً ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء. (خضر، ١٩٩٧، ص ١٨).

وأشار العديد من المتخصصين في رياضة الكرة الطائرة بأن الهجوم ركيزة الفوز الأساسية في الألعاب المختلفة بشكل عام وفي الكرة الطائرة بشكل خاص، فالضربة الساحقة تعتبر من أقوى الأسلحة الهجومية التي يمتلكها الفريق فهي تشبه في تأثيرها تسجيل الأهداف في كرة القدم واليد. (Shondel, ), (Asher, 1997, p109), (kudo, & Kayamori, 2001, p109), (Laios, 2004, p9), 2002, p200

فالضربة الساحقة من المهارات الأساسية الهجومية التي يجب على كل ضارب إتقانها بشكل جيد؛ لأن الضارب لا يستطيع أداءها بقوة ما لم تكن لديه قدرات بدنية عالية، فقد تتأثر فاعليتها بالارتقاء الذي يصل إليه الضارب، أي أنه كلما زاد ارتقاء الضارب زادت فرصته في تنفيذ ضربات هجومية ناجحة، فتأثيرها قوي وملحوظ حيث يتميز أداءها بالقدرات البدنية المميزة؛ وذلك بغرض استخدامها في المباريات التي تكثر فيها أخطاء الفريق المنافس في مهارتي حائط الصد ودفاع الملعب، ولهذا يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً بين الهزيمة والنصر.

#### مشكلة الدراسة

من خلال خبرة الباحث في العملية التدريسية والتدريبية، وعمله في الإشراف التربوي بمديرية التربية والتعليم بمحافظة شمال غزة، ومتابعته للبطولات المحلية، ومعايشته لأسلوب إعداد اللاعبين الناشئين، وذلك من خلال متابعته لبعض الوحدات التدريبية لفرق الكرة الطائرة، لاحظ وجود ضعف في الاهتمام بالطرق الحديثة للتدريب، وقصور في مستوى أداء مهارة الضربة الساحقة لفرق قطاع الناشئين، مما انعكس سلباً على أدائهم، وخاصة هبوط وانخفاض مستوى الأداء عند كثير من اللاعبين الذين يؤديون مهارة الضربة الساحقة مقارنة بالمهارات الأخرى، فلا يستطيعون تأديتها بالشكل الفني الصحيح، فهي مهارة تمثل صعوبة عالية في الأداء لاعتمادها على القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، والرشاقة، ومرونة الكتفين، والمرونة الخلفية للعمود الفقري، والسرعة الحركية، والدقة) وخاصة الوثب العمودي، كما تعتبر بالغة الأهمية من حيث كسب المباراة وتحقيق الفوز، هذا فضلاً على ندرة معالجة مثل هذه المشكلة في فلسطين من قبل -كما يتصوره الباحث- فغياب مثل هذه الدراسات قد ينعكس سلباً على رياضة الكرة الطائرة.

#### أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١. تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين.
٢. تصميم برنامج تدريبي مقترح والتعرف إلى فاعليته في تحسين القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة الدراسة .
٣. التعرف إلى نسبة التحسن الحادثة في القدرات البدنية، ومستوى أداء مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

#### فروض الدراسة

هدفت الدراسة إلى التحقق من صحة الفروض الآتية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الساحقة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.

#### أهمية الدراسة

ترجع أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة جادة لتصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات للقدرات البدنية الخاصة، ومعرفة تأثيرها على مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

وتكمن أهمية الدراسة في أنها

١. تفيد المدربين في استخدام البرنامج المقترح أو التعديل عليه وإضافة أسلوب تدريبي بما يلائم قدرات الناشئين لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
٢. إبراز أهمية دور المدرب في اختيار عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في تحسين القدرات الخاصة بمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة لدى الناشئين في قطاع غزة.

#### حدود الدراسة

١. الحد البشري: اقتصرت الدراسة الحالية على عينة الناشئين البالغ عددهم (١٢) لاعباً الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٥- ١٧) سنة ومن مواليد (١٩٩٤ - ١٩٩٦).

٢. **الحد المكاني:** تم إجراء الدراسة الحالية في نادي السلام الرياضي بمحافظة شمال غزة.
٣. **الحد الزمني:** تم تطبيق الدراسة الحالية يوم السبت الموافق ٢٠١١/٣/٥ وانتهت يوم الأربعاء الموافق ٢٠١١/٥/١١م في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١.

### مصطلحات الدراسة

**الفاعلية:** "هي إنجاز نتائج مؤثرة بأقل جهد ممكن" (عوض، ٢٠٠٥، ص ٦).

**البرنامج التدريبي:** "هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". (البيك وعباس، ٢٠٠٣، ص ١٠٢).

**الضربة الساحقة:** "هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بالقوة لمرورها بالكامل فوق الحافة العليا للشبكة وتوجيهها إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية". (حسب الله وآخرون، ١٩٩٨، ص ١٣٧).

**القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة:** ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها "زيادة ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية من أجل أداء مهارة الضربة الساحقة بنجاح وتشمل القوة المميزة بالسرعة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة".

**ناشئي الكرة الطائرة:** ويعرفهم الباحث إجرائياً بأنهم "اللاعبون المسجلون في الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة والمنتظمون في التدريب والمشاركون في البطولات المحلية على مستوى الوطن، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٥- ١٧) سنة".

### الدراسات السابقة المرتبطة

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث، وقد توصل الباحث إلى (٩) دراسات، منها (٧) دراسات عربية، و(٣) دراسات أجنبية، وسوف يقوم بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم.

**دراسة خلف (٢٠١٠)** بعنوان "التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني السوري بالكرة الطائرة، تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وتكونت أداة الدراسة من الاختبارات البدنية والعقلية والمهارية. وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية التالية: (القدرة

الانفجارية للذراعين والرجلين، وسرعة الاستجابة الحركية، ومرونة الظهر الخلفية) - وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات العقلية التالية: (الإدراك الحس- حركي للوثب، والتصور العقلي لمهاتري الإرسال والضرب الساحق).

**دراسة الغنودر (٢٠١٠)** بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقومات البالسنية والبيومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المقومات البالسنية والبيومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، وقد تكونت العينة من (٣٠) لاعباً تحت (١٩) سنة تم اختيارها بالطريقة القصدية من نادي بني سويف، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين، الأولى البيومترية (١٥) لاعباً، والثانية البالسنية (١٥) لاعباً، وتكونت أداة الدراسة من استبانة واختبارات بدنية ومهارية. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين الأولى (التدريب البيومترية) والثانية (التدريب البالسنية) في متغير القوة الانفجارية للذراعين لصالح مجموعة التدريب البالسنية، وفي متغير القوة الانفجارية للرجلين لصالح مجموعة التدريب البيومترية، وفي المتغيرات المهارية (الضرب الساحق) لصالح مجموعة التدريب البالسنية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

**دراسة قنديل (٢٠١٠)** بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئي الكرة الطائرة": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، لمناسبتة لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) لاعباً تحت (١٧) سنة بإستاد المنصورة تم اختيارها بطريقة قصدية، وتكونت أداة الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية واستمارات استطلاع رأي. وكان من أهم نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية.

**دراسة أبو حمر (٢٠٠٩)** بعنوان "برنامج تدريبات نوعية وتأثيره على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية وتأثيره على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة طبقية من بين الفرق الرياضية بطريقة قصدية وعددهم (١٢) ناشئاً، تحت (١٧) سنة بنادي طنطا الرياضي والمسجلين في الاتحاد المصري للكرة الطائرة، وتكونت أداة الدراسة من المسح المرجعي والاختبارات البدنية والمهارية واستمارة تسجيل البيانات. وكان من أهم نتائج الدراسة: يوجد تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال الساحق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة

لصالح القياس البعدي. يوجد تحسن في مستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال الساحق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي.

**دراسة بدوي (٢٠٠٩)** بعنوان "تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبين الكرة الطائرة": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) لاعباً تحت (١٩) سنة من نادي الشمس الرياضي للكرة الطائرة بالمنصورة، تم اختيارها بطريقة قصدية، وتكونت أداة الدراسة من الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة والاختبارات المهارية. وكان من أهم نتائج الدراسة: التحسن البدني والمهاري والفني وأزمنة مراحل أداء المهارات لصالح القياس البعدي للمجموعة الواحدة.

**دراسة عبد الباري (٢٠٠٩)** بعنوان "تأثير تنمية القدرة العضلية على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة، بطريقة القياس القبلي البعدي، وتمثلت عينة الدراسة في عدد (٢٠) لاعباً تحت (١٩) سنة بنادي غزل المحلة الرياضي، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٠) لاعب، وتم اختيارها بطريقة قصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، وتكونت أداة الدراسة من استمارة استطلاع رأي الخبراء واستمارة جمع بيانات اللاعبين واختبارات القدرة العضلية. وكان من أهم نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين لدى عينة الدراسة.
- البرنامج المقترح أثر إيجابياً، وأدى إلى تحسن كفاءة وفعالية دقة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.

**دراسة هينتر ومارشال Hunter & Marshall (2002)** بعنوان "تأثير القدرة العضلية والمرونة على تكتيك الوثب العمودي": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة والمكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئي الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة على عينة مكونة من (٢٠) لاعباً دولياً من الكلية الأمريكية للطب الرياضي بالولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت أداة الدراسة من بعض الاختبارات البدنية. وكان من أهم نتائج الدراسة: أدى استخدام البرنامج إلى تحسن أوتار الركبة وعضلات الفخذ ارتفاع الوثب العمودي وسرعة الحركة وخفض الإصابات وتحسن الاستقرار المشترك الوظيفي.

**دراسة كلاتش ديفيد Clutch David (١٩٩٣)** بعنوان "تأثير تدريب الوثب العميق وتدريبات الأثقال على مسافة الوثب العمودي للاعبين الكرة الطائرة": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريب الوثب العميق وتدريبات الأثقال على مسافة الوثب العمودي للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) لاعباً تراوحت أعمارهم ما بين (٢١-٢٤) سنة من الأكاديمية الرياضية بالجامعة الأمريكية في الولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت أداة الدراسة من برنامجين أحدهما تدريبات بالوثب العميق، والآخر تدريبات بالأثقال وكان من أهم نتائج الدراسة:- تفوقت المجموعة التي استخدمت الوثب العميق على المجموعة التي استخدمت تدريبات الأثقال في مسافة الوثب العمودي.

**دراسة وليكنسن أس Wilkinson (1992)** ، S بعنوان "برنامج تدريبي لتحسين المهارة التي تم تحليلها لطلاب تحت سن التخرج في الكرة الطائرة": هدفت هذه الدراسة لتقديم بديل وحل آخر لتدريس تحليل نوعية المهارة لطلاب تحت سن التخرج في الكرة الطائرة، واتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعباً من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة سان جوس بولاية سان جوس الأمريكية، وقد تكونت أداة الدراسة من استمارة تحليلية، وأعد الباحث برنامجاً لتحسينها. وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: تم تقويم البرنامج باستخدام التميز المرئي لثلاث مهارات في الكرة الطائرة من الخط الخلفي، وهي (التمرير من أسفل، والتمرير من أعلى، والإرسال من أعلى). وقد ساهمت هذه المهارات عن طريق التحليل في تقويم المهارة في الكرة الطائرة بطريقة صحيحة، وهذا يعد بديلاً عن الطريقة التقليدية المستخدمة حالياً في الإعداد البدني.

#### التعليق على الدراسات السابقة

تمثل الدراسات المرجعية السابقة بما تحتويها من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج بمثابة الضوء الذي يبين الطريق أمام الباحثين للاستمرار في استخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات التي قد تعوق تقدم المجال الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية، ومن خلال عرض الباحث للدراسات السابقة قام الباحث بمناقشتها من حيث الأهداف والمنهج والعينة والإجراءات وأهم النتائج المستخلصة للتعرف على أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية فبالنسبة للهدف فالكثير منها هدفت إلى تعرف أثر القدرات البدنية على أداء مهارة الضربة الساقطة بالكرة الطائرة وحاولت الدراسات تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساقطة خاصة، والكرة الطائرة عامة ومن القدرات القدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن والسرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والدقة والتوافق، أما بالنسبة للمنهج اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي باستثناء دراسة نعيمه زيدان خلف (٢٠١٠)، وجميع الدراسات استخدمت العينة القصدية ويلاحظ الاختلاف في عدد العينات فغالبيتها يتراوح عددها ما بين (٥-٣٠) فرداً، وخلصت إلى نتائج متقاربة حيث اتفقت أغلبها على أهمية التأثير الإيجابي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساقطة خاصة، ورياضة الكرة الطائرة عامة.



## إجراءات الدراسة

## منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وذلك لمناسبته طبيعة عينة الدراسة وأهدافها، كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع القياس القبلي والبعدي.

## مجتمع الدراسة

يتألف مجتمع الدراسة من اللاعبين الناشئين في نادي السلام الرياضي الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) سنة، وعددهم (١٨) لاعباً.

## عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (١٢) لاعباً ناشئاً من اللاعبين الأساسيين التابعين لنادي السلام الرياضي للموسم الرياضي (٢٠١٠-٢٠١١م)، وتمثلت عينة الدراسة بنسبة (٦٦.٦%) من المجتمع الأصلي.

## تجانس عينة الدراسة

جدول (١): يبين تجانس واعتدالية العينة في كل من المتغيرات البدنية والمهارية (ن=١٢).

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	م
أولاً: المتغيرات البدنية							
١	قوة مميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين)	الوثب العمودي من الحركة.	سم	٤٦.٧٥	٢.١٣٧	٤٦.٥٠	٠.٣٢٣
٢	قوة مميزة بالسرعة (القدرة العضلية للذراعين)	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.	متر	١٠.٠٤	٠.٤٩٨	٩.٩٥	٠.٢٠٠
٣	الرشاقة	الجري مختلف الأبعاد. ٩+٣+٦+٣+٩	ثانية	٩.٧٣	٠.٢٨٩	٩.٦٧	٠.٧١٧

... تابع جدول رقم (١)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	م
٤	مرونة الكتفين	رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف.	سم	٦٢.٥٠	٤.٨٣٤	٦٣.٥٠	- ٢.٢١٧
٥	مرونة الجذع الخلفية	ثني الجذع خلفاً من الوقوف.	سم	٤٢.٢٥	٤.٧٥١	٤٠.٥٠	٠.٥٤٠
٦	السرعة الحركية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.	ثانية	٣.٩٣	٠.٤٢٠	٣.٩٦	- ٠.٣٤٧
٧	الدقة	التصويب على المستطيلات المتداخلة.	درجة	٢.٢٠	٠.٢٢٦	٢.٢٠	٠.٩١٢
<b>ثانياً : المتغير المهاري:</b>							
١	الضربة الهجومية القطرية	درجة	١٣.٦٧	٢.٢٧٠	١٣.٠٠	٠.٢٧٢	١

يوضح الجدول السابق التوصيف الإحصائي ومعامل الالتواء لعينة الدراسة، في المتغيرات قيد الدراسة التي تتراوح ما بين (-٢.٢١٧ - ٠.٩١٢) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات.

#### أسباب وشروط اختيار العينة

١. تصنيف العينة كفريق من الفرق الناشئة ضمن مسابقات الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة.
٢. لم يتعرضوا لأي برنامج تدريبي آخر حتى يتم ضبط المتغيرات الدخيلة لديهم.
٣. انتظام اللاعبين في التدريب.
٤. التجانس بين أفراد العينة التجريبية (عينة الدراسة) في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن) ومتغيرات الدراسة البدنية والمهارية.

## متغيرات الدراسة

- أ. المتغيرات البارومترية (معدلات النمو): (العمر – العمر التدريبي -الطول – الوزن).
- ب. المتغيرات البدنية: (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين – الرشاقة - مرونة الكتفين - المرونة الخلفية – الدقة - السرعة الحركية).
- ج. المتغير المهاري: مهارة الضربة الساحقة القطرية.

## أدوات الدراسة

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذه الدراسة إلى الوسائل والأدوات الآتية:

## الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة

- ملعب للكرة الطائرة قانوني كامل التجهيز (الشبكة – القوائم – الشرائط – العصا الهوائية).
- آلة تصوير فيديو وفوتوغراف لتصوير الاختبارات والبرنامج التدريبي.
- شريط لاصق لتحديد وتوضيح الملعب.
- أثقال حرة. - مراتب أسفنجية. - طباشير.
- حائط ملس. - ميزان طبي. - جهاز رستاميتير.
- ساعة إيقاف. - أكياس رمل. - عقل حائط.
- أقماع بلاستيكية. - مقاعد سويدية. - شريط قياس.
- كرات طائرة. - كرات طبية. - كرات تنس أرضي.
- لوحة كرة سلة. - حلقة كرة سلة. - حاسبة علمية.
- صافرة. - ورق تسجيل بيانات.

## استمارات جمع البيانات

وقد قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية:

١. استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة مرفق رقم (١).

٢. استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة مرفق رقم (٢).
٣. استمارة تسجيل معدلات النمو والاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بتجانس عينة الدراسة مرفق رقم (٣).
٤. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعيدة لناشئي المجموعة التجريبية والاستطلاعية مرفق رقم (٤).
٥. استمارة التمرينات المقترحة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة مرفق (٥).

### الدراسات الاستطلاعية

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع بالتجربة الأصلية على عينة من ناشئي الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة بمحافظة شمال غزة للموسم الرياضي (٢٠١٠-٢٠١١) وقد بلغت (٦) ناشئين من نادي السلام الرياضي، وهي من نفس المجتمع الأصلي للدراسة، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١١/٣/٥ إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١١/٣/١١، للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق ٢٠١١/٣/١٢ على العينة الاستطلاعية، وعددها (٦) ناشئين، وذلك بتطبيق وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي بهدف التعرف على:

- مناسبة التمرينات والتدريبات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة.
- مناسبة حجم الوحدة التدريبية والزمن الفعلي للوحدة التدريبية للمستوى البدني والعمرى للناشئين.
- توزيع وتقنين حمل التدريب ومناسبته لقدرات الناشئين.
- التأكد من صلاحية المكان ومناسبته للبرنامج التدريبي.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.

## المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية

## ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره خمسة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية (Test- Retest) الأولى وعددها (٦) ناشئين، وهي من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينة الدراسة الأصلية المتمثلة في نادي السلام الرياضي، مع مراعاة توحيد نفس ظروف القياس وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (٢) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية والاختبار المهاري قيد الدراسة:

جدول (٢): يبين معاملات الارتباط ثبات إعادة التطبيق للاختبارات البدنية والاختبار المهاري.

مستوى الدلالة	معامل الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠١	٠.٩٣٨	٢.٤٢	٤٦.٣٣	١.٨٧	٤٦.٥	سم	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
٠.٠١	٠.٩٧١	٠.٤٧	٩.٦٦	٠.٤٦	٩.٥٣	متر	قوة مميزة بالسرعة للذراعين
٠.٠١	٠.٩٤٠	٠.٣٢	٩.٩١	٠.٣٠	٩.٧٩	ثانية	الرشاقة
٠.٠١	٠.٩٥٨	٣.٠٧	٦٢.٣٣	٢.٨٧	٦٢.٦٦	سم	مرونة الكتفين
٠.٠١	٠.٩٥٥	٣.٦١	٤٦.٥	٤.٠٤	٤٦	سم	مرونة الجذع الخلفية
٠.٠١	٠.٩٧٧	٠.٥٦	٤.١٢	٠.٥٠	٤.٠٣	ثانية	السرعة الحركية
٠.٠١	٠.٩٥٧	٠.٢٧	٢.٣٣	٠.٢٣	٢.٢٣	درجة	الدقة
٠.٠١	٠.٩٧٥	١.٤٧	١٤.٨٣	٢	١٤	درجة	اختبار الضرب الساحق القطري

قيمة ر الجدولية (درجات حرية=٥) عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤، وعند مستوى ٠.٠١ = ٠.٨٧٤

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات (ثبات الإعادة) بين درجات التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والاختبار المهاري تراوحت بين (٠.٨٨٣ - ٠.٩٥١)، وهي تشير إلى وجود ثبات وهي قيم مرتفعة تدل على أن الاختبارات تنسم بدرجة جيدة من الثبات.

### صدق الأداة (اختبارات الدراسة)

#### صدق المحكمين

للتأكد من صدق الاختبارات اعتمد الباحث على صدق المحكمين إذ إنه اعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وتم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي، لذا قام الباحث بعرض الاختبارات المقترح استخدامها في تجربة الدراسة على مجموعة من المحكمين والمختصين، مرفق رقم (٢) في مجال الاختبار والقياس ومجال لعبة الكرة الطائرة والتدريب الرياضي؛ لإبداء آرائهم ومقترحاتهم؛ وقد أجمعوا بأن هذه الاختبارات تعكس الواقع الحركي والمهاري المراد قياسه، وتم الاعتماد أيضاً على عدد من المصادر التي أثبتت أن هذه الاختبارات تقيس هذه الصفة.

#### خطوات تنفيذ الدراسة

##### البرنامج التدريبي

**أهداف البرنامج:** قام الباحث بتصميم برنامج يهدف إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة بيد الدراسة لناشئي الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة، ومعرفة الفروق في القدرات البدنية الخاصة وفي مهارة الضربة الساحقة في الاختبارات القبليّة والبعديّة.

##### الخطوات التمهيديّة

قام الباحث بالآتي

١. الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تمكن من الحصول عليها لتحديد أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، حيث قام الباحث بعمل تحليل مرجعي لبعض المراجع العلمية بهدف التعرف على أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.
٢. الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بقياس مهارات الكرة الطائرة، ثم تم عرض هذه الاختبارات على بعض الخبراء في مجال الكرة الطائرة لتحديد أكثر هذه الاختبارات دقة؛ لقياس مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة قيد الدراسة، وذلك عن طريق استمارة استطلاع رأي الخبراء. مرفق رقم (٢).

٣. الاطلاع على المراجع والدراسات العلمية التي تتضمن تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، ثم تم اختيار أنسب هذه التمرينات وأكثرها ارتباطاً بالأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة .

#### أسس وضع البرنامج

- مدة البرنامج شهرين (٨) أسابيع بواقع (٤٨) ساعة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية (٣) وحدات بواقع (٢٤) وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالأداء البدني (٦٠) دقيقة، علماً بأن الوحدة التدريبية الأساسية شاملة الأداء البدني والمهاري وهي (١٢٠) دقيقة.
- يحدد زمن الأداء المهاري بزمن قدره (٦٠) دقيقة ضمن الوحدة التدريبية، وبدون تفاصيل؛ لأنها ستكون جزءاً خاصاً يشترك فيه الباحث مع مدرب الكرة الطائرة.
- اختيار تمرينات الإحماء والتهدة وتمرينات البرنامج. مرفق رقم (٥).
- راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف عند وضع البرنامج.
- استخدم الباحث طريقة الحمل الفترتي المنخفض الشدة والمرتفع الشدة والتكراري.
- شدة الحمل من ٧٥%-٩٥%.
- التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي في الحمل بزيادة عدد التكرارات وتقليل فترات الراحة البينية مع التنوع فيه.
- تجنب الحمل الزائد وتوزيع الحمل على التمرينات البدنية داخل الوحدات التدريبية مع تحديد شدة الحمل وزمن التمرين والراحة والتكرارات والمجموعات والراحة البينية وفقاً للقدرات البدنية للناشئين.
- ملاءمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية من (١٥-١٧) سنة.

#### محتوى البرنامج

- الجزء التمهيدي تمرينات إحماء عامة للتدفئة وتهيئة الجسم وإعداد الناشئ بدنياً ونفسياً لتقبل الممارسة والتدريب ومدته ١٥ دقيقة.
- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية يتكون من مجموعة تمرينات متنوعة لمختلف القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة ومدته ٤٠ دقيقة.

- الجزء الخاص بالأداء المهاري لمهارة الضربة الساحقة، سيتم تنفيذه بالتعاون مع مدرب الفريق للكرة الطائرة ومدته ٦٠ دقيقة.
- تنفيذ الوحدة التدريبية التي هدفها تحسين القدرات البدنية لدى الناشئ وذلك بالتنوع باستخدام التمرينات والأدوات اللازمة لتطبيق التمرين بحيث التدرج فيها من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب.
- الجزء الختامي تمرينات تهدئة واسترخاء للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء، وإعادة تهيئة الجسم لاستقبال النشاط المهاري المقبل ومدته ٥ دقائق.

#### الوحدة التدريبية

#### مكونات الوحدة التدريبية

١. الإحماء (١٥ ق)، ويشتمل على تمرينات عامة (مرونة وإطالة) لتهيئة الجسم وشدة حمل ٥٠%.
٢. الجزء الرئيسي (٤٠ ق)، ويشتمل على تمرينات مختلفة خاصة بالقدرة المراد تحسينها مع باقي القدرات الأخرى كل حسب الأهمية وشدة حمل من ٧٥% - ٩٥%.
٣. الختام (٥ ق)، ويشتمل على تمرينات تهدئة واسترخاء للجسم لاستعادة الشفاء واستقبال الجزء الخاص بالإعداد المهاري.
٤. الإعداد المهاري (٦٠ ق) ويشمل الإعداد المهاري عن طريق مدرب الفريق.

#### أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

١. عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".

للتحقق من هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات اللاعبين أفراد العينة ( $n=12$ ) على اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة في التطبيقين القبلي والبعدي، باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات عينتين مرتبطتين، وذلك كما يبين الجدول التالي:



**جدول (٣):** يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي وقيمة (ت) ومربع معامل إيتا ( $\eta^2$ ) وحجم التأثير لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية للدراسة (ن = ١٢).

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مربع إيتا $\eta^2$	حجم التأثير
	ع	س	ع	س				
قوة مميزة بالسرعة (رجلين)	٤٦.٧٥	٢.١٣	٥٨.٠٠	١.٨٥	١١.٢٥	١٣.٧	٠.٩٩	كبير
قوة مميزة بالسرعة (ذراعين)	١٠.٠٤	٠.٤٩	١٢.١٩	٠.٣٤	٢.١٥	١٢.٥	٠.٩٩	كبير
الرشاقة	٩.٧٣	٠.٢٨	٨.٠٩	٠.٣٦	١.٦٤	١٢.٤٢	٠.٩٨	كبير
مرونة الكتفين	٦٢.٥٠	٤.٨٣	٤٥.٦٧	٣.٢٥	١٦.٨٣	١٠.٠١	٠.٩٦	كبير
مرونة الجذع الخلفية	٤٢.٢٥	٤.٧٥	٥٧.١٧	٣.٣٥	١٤.٩٢	٨.٨٨	٠.٨٩	كبير
السرعة الحركية	٣.٩٣	٠.٤٢	٣.٢٤	٠.٤٠	٠.٦٩	٤.١١	٠.٩٥	كبير
الدقة	٢.٢٠	٠.٢٢	٢.٧٥	٠.٢١	٠.٥٥	٦.٦٣	٠.٩٥	كبير

قيمة (ت) الجدولية (درجات حرية = ١١) عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.20$ ، وعند مستوى دلالة  $0.01 = 3.11$

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة قيد الدراسة لمجموعة الدراسة التجريبية، مع العلم بأن السرعة ومرونة الكتفين قلت بعد التجربة (أي تحسنت) وتراوحت جميع قيم (ت) المحسوبة بين (٤.١١ - ١٣.٧) وجميعها أعلى من قيمة (ت) الجدولية (٣.١١) مما يبين وجود دلالة عند مستوى  $0.01$ ، الحركية كما أن قيم مربع معامل إيتا كانت كبيرة وتراوحت بين (٠.٩٥ - ٠.٩٩)، مما يبين أن حجم تأثير البرنامج المقترح كان كبيراً على جميع القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى أفراد العينة.

تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع معامل إيتا ( $\eta^2$ ) (صغير=٠.٠١, متوسط=٠.٠٦, كبير=٠.١٤) والجدول التالي يبين نسبة التحسن بعد تطبيق البرنامج:

**جدول (٤):** يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة.

م	المتغير	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن %
١	قوة مميزة بالسرعة (رجلين)	٤٦.٧٥	٥٨.٠٠	٢٤.٠٦
٢	قوة مميزة بالسرعة (ذراعين)	١٠.٠٤	١٢.١٩	٢١.٤١
٣	الرشاقة	٩.٧٣	٨.٠٩	١٦.٨٦
٤	مرونة الكتفين	٦٢.٥٠	٤٥.٦٧	٢٦.٩٣
٥	مرونة الجذع الخلفية	٤٢.٢٥	٥٧.١٧	٣٥.٢٩
٦	السرعة الحركية	٣.٩٣	٣.٢٤	١٧.٣٠
٧	الدقة	٢.٢٠	٢.٧٥	٢٤.٠٦

يتضح من جدول (٤) وجود تحسن بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وذلك في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة للمجموعة التجريبية؛ حيث تراوحت نسب التحسن للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة بين (١٦.٨٦ - ٣٥.٢٩%)، ومتوسط نسبة التحسن العام للقدرات البدنية مجتمعة (٢٣.٧%).

## ٢. مناقشة نتائج الفرض الأول

فيما يتعلق بالفرض الأول الخاص بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وما أسفرت عنه نتائج جدول (٣) و(٤) من وجود فروق دالة في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، وأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، فقد تراوحت جميع قيم (ت) المحسوبة بين (٤.١١ - ١٣.٧) وجميعها أعلى من قيمة (ت) الجدولية (٣.١١) مما يبين وجود دلالة عند مستوى ٠.٠١، وتراوحت نسب التحسن للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة بين (١٦.٨٦ - ٣٥.٢٩%)، حيث سجلت مجتمعة معاً معدلاً عاماً للتحسن نسبته ٢٣.٧٠% والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمها على عددها، وتعتبر نسبة التحسن هذه مرضية، ولذلك فإنه في ضوء هذه النتيجة يتبين أن البرنامج التدريبي المقترح الذي قام الباحث بتطبيقه على المجموعة التجريبية قد انعكس إيجاباً على تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة قيد الدراسة، وبالتالي تحسين القدرات البدنية التالية: (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والرشاقة، ومرونة الكتفين، ومرونة الجذع الخلفية، والسرعة الحركية، والدقة).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من إيهاب الغندور (٢٠١٠)، ودراسة أيمن عبد الباري (٢٠٠٩)، ودراسة شريف قنديل (٢٠٠٥)، ودراسة هينتر (Hunter, I.P) (2002)، على أن التدريب البليومتري والتمرينات النوعية الخاصة لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرة العضلية لعضلات الرجلين، مما أدى إلى التحسن في مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة قيد الدراسة بشكل ملحوظ.

وفي هذا الصدد يؤكد (السيد وزيادة، ٢٠٠٢، ص ٢٩) أن القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في رياضة الكرة الطائرة، حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذه الصفة خاصة عند أدائه ضربات هجومية والتي تتميز بقوة متوسطة.

ويعزو الباحث كذلك سبب التحسن إلى مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة، في تحقيق التقدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع ذلك لتطبيق البرنامج التجريبي بالتدريب بالأسلوب الفكري والتكراري للتمرينات البدنية والبعده عن الأسلوب الاعتيادي في الملاعب والأندية، وأيضاً لدقة تحديد القدرات والمهارات المناسبة لعينة الدراسة والمرحلة السنية، ومراعاة خصائص النمو والفروق الفردية وقدرات اللاعبين، والإمكانات البشرية والمادية عند تصميم البرنامج، ولإستخدام المدرب طرق مختلفة ومتنوعة في التدريب، ولاحتماء البرنامج على مجموعة من التمرينات المختارة والمقننة والمعدة على أسس علمية جيدة للقدرات البدنية، وكذلك الأهمية التي أولها الباحث للقدرات البدنية قيد الدراسة التي تتفق مع ما توصلت إليه (فرج، ٢٠٠٤، ص ٣٨-٣٩) أن لاعب الكرة الطائرة الناشئ يحتاج إلى إعداد بدني عام إذ إنه القاعدة الأساسية الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسهولة.

#### ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

##### ١. عرض نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الساحقة بين القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات اللاعبين أفراد العينة ( $n=12$ ) على أداء مهارة الضربة الساحقة في التطبيقين القبلي والبعدي، باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات عينتين مرتبطتين، وذلك كما يبين الجدول الآتي:

**جدول (٥):** يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي وقيمة (ت) ومربع معامل إيتا ( $\eta^2$ ) وحجم التأثير لدى المجموعة التجريبية في أداء مهارة الضربة الساحقة (ن = ١٢).

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مربع إيتا $\eta^2$	حجم التأثير
	ع	س	ع	س				
مهارة الضربة الهجومية	١٣.٦٧	٢.٢٧	١٧.٨٣	١.٩٤٦	٤.١٦	٤.٨٤	٠.٩٨	كبير

قيمة (ت) الجدولية (درجات حرية = ١١) عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.20$ ، وعند مستوى دلالة  $0.01 = 3.11$

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في أداء مهارة الضربة الساحقة قيد الدراسة لمجموعة الدراسة التجريبية، فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٨٢) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية (٣.١١) مما يبين وجود دلالة إحصائية عند مستوى  $0.01$ ، أن قيم مربع معامل إيتا كانت كبيرة جداً وبلغت (٠.٩٨)، مما يبين أن حجم تأثير البرنامج المقترح كان كبيراً على أداء مهارة الضربة الساحقة لدى أفراد العينة.

والجدول الآتي يبين نسبة تحسن أداء مهارة الضربة الساحقة بعد تطبيق البرنامج:

**جدول (٦):** يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء مهارة الضربة الساحقة

المتغير	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن %
مهارة الضربة الساحقة	١٣.٦٧	١٧.٨٣	٣٠.٤٣

يتضح من جدول (٧) وجود تحسن بين القياسين القبلي والبعدي وذلك في أداء مهارة الضربة الساحقة للمجموعة التجريبية؛ حيث بلغت نسبة التحسن في أداء مهارة الضربة الساحقة (٣٠.٤٣٪).

## ٢. مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني

يقوم الباحث فيما يلي بمناقشة النتائج التي توصل إليها في ضوء نتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الضرب الهجومي القطري (قيد الدراسة).

فيما يتعلق بالفرض الثاني الخاص بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء مهارة الضربة الساحقة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وما أسفرت عنه نتائج جدول (١٥) و(١٦) من وجود فروق دالة في المتغير المهاري قيد الدراسة (الضربة

الساحقة) لصالح القياس البعدي، فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥.٠٠)، وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية (٣.١١)، مما يبين وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١، حيث بلغت متوسط الأداء المهاري للضربة الساحقة قبل التجربة (١٣.٦٧) درجة، وزادت بعد التجربة إلى (١٧.٨٣) درجة، وبهذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بفارق (٤.١٦) درجة لصالح القياس البعدي، وقد كانت نسبة التحسن في اختبار مهارة الضربة الساحقة قد وصلت إلى (٣٠.٤٣%).

ويرجع الباحث هذه النتائج أيضاً إلى إتباعه لجميع قواعد ومبادئ التدريب العلمية المقننة من حيث الاستعدادات التدريبية للاعبين، واستخدام مبدأ التوازن والتكامل والشمول عند تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة، لضمان البناء البدني والجسمي المتزن والمتكامل، والتي أدت إلى تحسين المهارة نفسها، وتكيف الجسم مع المتطلبات المضافة، والتدرج في الحمل باعتدال وبدون إرهاق، والتنوع في التمرينات، والاهتمام بالإحماء والتهدئة، وأيضاً استثارة اللاعبين لإخراج القوى الكامنة المكونة لديهم جنباً إلى جنب مع التخصصية، وتدريبهم على تمرينات تؤدي بصورة تتفق وطبيعة الأداء المهاري للمهارة المعنية وفي نفس المسار الحركي للعضلات المستخدمة أثناء الأداءات المختلفة لمتطلبات الضربة الساحقة، مما يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية للرجلين، باستخدام وسائل ملائمة، وأدوات مختلفة كالمقاعد السويدية والكرات الطبية والأثقال والصناديق والمدرجات والأقماع في تدريب الوثب الارتدادي والعميق، والحجل بالقدمين معاً وبتناوب القدمين، كما تضمن تدريبات للكفنيين والذراعين، وأيضاً تدريبات خاصة بالجذع باستخدام تمرينات مرونة وتمرينات ثني ومد ومرجحة الذراعين، مما أدى إلى تطوير القدرات البدنية التي اشتمل عليها البرنامج في الجزء الخاص بالإعداد البدني والتي ركزت على تطوير القدرة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة، والذي انعكس إيجاباً على تحسين اختبار مهارة الضربة الساحقة قيد الدراسة، وبالتالي تحسين الأداء المهاري للضربة الساحقة.

وتتفق النتائج السابقة مع الدراسات التي أجريت لكل من، دراسة إيهاب الغندور (٢٠١٠)، ودراسة عوض (٢٠٠٥)، ودراسة مهند أبو حمر (٢٠٠٩)، ودراسة عارف الكرمدى (٢٠٠٨)، على أن التدريب والبرنامج التدريبي عن طريق استخدام التمرينات النوعية المناسبة لخدمة الأداء المهاري، أدى إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية، وكذلك رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة الضربة الساحقة، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في رفع المستوى المهاري للمجموعة التجريبية لعينة الدراسة في القياس البعدي.

ويتفق كل من (أبو قمر، ٢٠٠٥، ص ١٥) و(القلالي، ٢٠٠٣، ص ٣) أن أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة يتطلب توافر قدرات بدنية خاصة تسهم في ترسيخ وإتقان المهارة، مما يعكس أهمية تصميم البرامج التدريبية المقننة.

ومما سبق يتضح تحسن للمجموعة التجريبية لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة وهي: (القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - مرونة

الكتفين- مرونة الظهر الخلفية- السرعة الحركية - الرشاقة - الدقة) والمتغير المهاري قيد الدراسة(الضربة الساحقة).

#### الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وأدواتها والأجهزة المستخدمة، واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية:

١. البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، والرشاقة، ومرونة الكتفين، والمرونة الخلفية للعمود الفقري، والسرعة الحركية، والدقة).
٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً إيجابياً على مجموعة القدرات البدنية - قيد الدراسة- حيث سجلت معدلاً عاماً للتحسن نسبته ٢٣.٧٠% والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمها على عددها.
٣. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً إيجابياً على أداء مهارة الضربة الساحقة - قيد الدراسة- بين القياسين القبلي والبعدي حيث سجلت نسبة تحسن قدرها (٣٠.٤٣%).

#### التوصيات

١. استخدام تدريبات القدرات البدنية للناشئين من (١٥ - ١٧) سنة لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، وخاصة تدريبات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، والرشاقة، والمرونة، والسرعة، والدقة).
٢. الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على المهارات الهجومية في الكرة الطائرة حيث إنها ذات أهمية كبيرة في خلخلة دفاع الفريق المنافس، وإحراز أكثر عدد من النقاط.
٣. توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في مجال الكرة الطائرة في الأندية الرياضية للاستفادة من هذه النتائج.

#### المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- أبو حمر، مهند. (٢٠٠٩). "برنامج تدريبات نوعية وتأثيره على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا. مصر.
- أبو قمر، علي. (٢٠٠٥). "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسن الأداء البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان.

- بدوي، أسامة. (٢٠٠٩). "تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبين الكرة الطائرة". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة. مصر.
- البيك، علي. وعباس، عماد الدين. (٢٠٠٣). المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية. نظريات وتطبيقات. منشأة المعاهد الإسكندرية.
- حسب الله، علي. وآخرون. (١٩٩٨). الحديث في طرق تدريس الكرة الطائرة. مؤسسة العبير للطباعة. القاهرة.
- خضر، حنان. (١٩٩٧). "تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهارتي التمرير والإرسال للناشئين في الكرة الطائرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية. مصر.
- خلف، نعيمة. (٢٠١٠). "التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة دمشق. سوريا.
- السيد، أحمد. (٢٠٠٧). "تدريبات موقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الساحقة لناشئي الكرة الطائرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بنها. مصر.
- السيد، عبد العاطي. وزيادة، خالد. (٢٠٠٢). "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على دقة أداء الإرسال من أعلى مع الوثب لناشئي الكرة الطائرة". المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم. جامعة حلوان.
- عبد الباري، أيمن. (٢٠٠٩). "تأثير تنمية القدرة العضلية على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة المنوفية. مصر.
- عوض، خالد. (٢٠٠٥). "فاعلية برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة (دراسة تحليلية تجريبية)". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية.
- الغندور، إيهاب. (٢٠١٠). "تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقارمات البالسنية والبيوميترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا. مصر.
- فرج، إلين. (٢٠٠٤). أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين. الإسكندرية. دار المعارف.
- القلاي، صبحي. (٢٠٠٣). "علاقة الدافعية الرياضية وبعض الصفات البدنية بفاعلية الأداء لدى بعض لاعبي فرق المنطقة الغربية لكرة اليد". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الفاتح. ليبيا.

- قنديل، شريف. (٢٠٠٥). "دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة. مصر.
- قنديل، شريف. (٢٠١٠). "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئي الكرة الطائرة". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة. مصر.
- الكرمدى، عارف. (٢٠٠٨). "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري على تنمية بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية وتحسين مستوى أداء الضرب الساحق السريع للاعبى الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط. مصر.
- Asher, S. (1997). Coaching Volleyball. Master Press: Chicago.
- Clutch, D. (1993). "The Effect of Depth Jump and Weight Training on legs Strength and Vertical Jump". Research Quarterly for Exercise and Sport. 54. 5-10.
- Hunter, P. & Marshall, R. (2002). Effects of power and flexibility training on vertical jump technique, Medicine Sports Exercise Journal. 34(3). 478-86.
- Kudo, K. & Kayamori, Y. (2001). "The Study on the Evaluation of Attack Performance in a Volleyball Game: The Analysis of the Attack Performance on the Construction Type of Attack". Japanese Society of Volleyball Research. Journal of Volleyball Sciences. 3(1).
- Laios, Y. (2004). "A Comparative Study of the Effectiveness of the Greek National Men's Volleyball Team with Internationally Top-Ranked Teams, USAV". International Journal of Volleyball Research. 7(1). 4 - 9.
- Shondel, R. (2002). The Volleyball Coaching Bible. Human Kinetics: U.S.A.
- Wilkinson, S. (1992). "Effects of training in visual discrimination after one year: Visual analyses of volleyball skills". Journal of Perceptual and Motor Skills. 75. 19-24.



## مرفق رقم (١)



جامعة الأزهر-عزّة  
الدراسات العليا  
كلية التربية  
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي المحكمين  
حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة

السيد الدكتور/..... حفظه الله ،،  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،

يعتزم الباحث إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على: "فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع عزّة" وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

ويتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد للتعرف على أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة، ولهذا تم تصميم هذه الاستمارة لتحديد وتعيين أكثر القدرات البدنية ارتباطاً بمهارة الضربة الساحقة التي تم اختيارها في هذه الدراسة، ولذلك أرجو منكم التكرم بتحديد العناصر والقدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة للفئة العمرية (١٥-١٧) سنة الموضوعه ضمن الجدول التالي وبالإشارة بعلامة (x) في المكان المخصص لكل قدرة بدنية تتناسب مع المهارة.

يرجى التكرم بالإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات المرفقة  
وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والتقدير والاحترام

الباحث

القدرات والمكونات البدنية المرتبطة بالمهارة		موافق بشدة	موافق	غير موافق
١	القوة العضلية	قوة مميزة بالسرعة (رجلين)		
		قوة مميزة بالسرعة (ذراعين)		
		تحمل القوة (الجلد العضلي)		
٢	السرعة	السرعة الانتقالية		
		السرعة الحركية		
		سرعة رد الفعل		
٣	المرونة	مرونة الجذع الخلفية		
		مرونة الجذع الأمامية		
		مرونة الكتفين		
٤	التحمل الهوائي (الجلد الدوري التنفسي)			
٥	الرشاقة			
٦	التوافق			
٧	التوازن			
٨	الدقة			

ملاحظات :  
قدرات ومكونات بدنية يمكن إضافتها: ١ .....  
٢ .....  
٣ .....



مرفق رقم (٢)

جامعة الأزهر-عزّة  
الدراسات العليا  
كلية التربية  
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي المحكمين  
حول تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة

السيد الدكتور/..... حفظه الله ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

يعتزم الباحث إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على: فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع عزّة، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

ويتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد للتعرف على أهم الاختبارات التي اقترحها الباحث، حيث تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتصلح لقياس القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الساحقة. برجاء إبداء رأي سيادتكم تجاه الاختبارات المقترحة لخدمة البحث العلمي والتربية الرياضية، راجين من الله سبحانه وتعالى أن يسدد خطاكم.

يرجى وضع الاختبار الذي ترونه سيادتكم مناسباً لتحديد أهم الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة للفئة العمرية (١٥-١٧) سنة بوضع إشارة (x) أمام الاختبار المناسب ومرفق لسيادتكم الاختبارات المقترحة.

يرجى التكرم بالإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات المرفقة

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والتقدير والاحترام

الباحث

م	المتغير البدني	العناصر المنبثقة عن المتغير البدني	الاختبارات البدنية	أوافق	بشيء: أوافق	لا أوافق
١	القوة المميزة بالسرعة	القدرة للرجلين	الوثب العمودي من الحركة.			
			الوثب العمودي من الثبات.			
	القدرة للذراعين العضلية للرجلين القدرة العضلية للذراعين	القدرة للذراعين	رمي كرة طبية ٣ كغم باليدين من الجلوس طولاً.			
		القدرة العضلية للرجلين	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.			
٢	المرونة	المرونة الخلفية	ثني الجذع خلفاً من الوقوف.			
			رفع الجذع خلفاً من الانبطاح.			
	مرونة الكتفين	رفع المنكبين خلفاً من الانبطاح.				
		رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف.				
٣	السرعة	السرعة الحركية	سرعة دوران الذراع حول السلة.			
			سرعة قبض وبسط المنكب والمرفق (نقل المكعبات).			
	الرشاقة	السرعة الحركية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.			
			الجري متعدد الاتجاهات.			
٤	الرشاقة	السرعة الحركية	لمس المستطيلات الأربعة.			
			جري الزجاجي بين الحواجز بالزمن.			
			الجري اللولبي .			
			الجري الارتدادي الجانبي .			
٥	الدقة	السرعة الحركية	الجري مختلف الأبعاد ٩+٣+٦+٣+٩.			
			اختبار ٦ x ٩ م مكوكي.			
			التصويب على الدوائر المتداخلة.			
			التصويب على المستطيلات المتداخلة.			
٦	مهارة الضرب الهجومي	السرعة الحركية	ضرب الكرة إلى مركز محدد على هدف صغير			
			اختبار الضرب الهجومي (الضرب المستقيم) (١٠ محاولات)			
			اختبار الضرب الهجومي (الضرب القطري) (١٠ محاولات)			

اختبارات يمكن للمحكم إضافتها: .....

## مرفق رقم (٣)

أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم من الداخل في تحكيم أدوات ومهارة الدراسة

م	الاسم	الوظيفة
١	د. محمد حسين العجوري	أستاذ التدريب المساعد للكرة الطائرة بكلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى.
٢	د. هشام علي الأقرع	أستاذ التدريب المساعد لألعاب القوى بكلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى.
٣	أ. خالد أسعد العرقان	مدرس تربية رياضية بوكالة الغوث الدولية ولاعب منتخب فلسطين للكرة الطائرة.
٤	أ. خالد مصطفى أبو القمصان	معيد الكرة الطائرة سابقاً بكلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى ومدرّب منتخب فلسطين للكرة الطائرة.

أسماء المحكمين الذين تم الاستعانة بهم من الخارج في تحكيم أدوات ومهارة الدراسة

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د. عبد العاطى عبد الفتاح السيد	أستاذ تدريب الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - مصر.
٢	د. أحمد عبد الأمير عبد الرضا	أستاذ مساعد البايوميكانيك- الكرة الطائرة بجامعة القادسية ومدرّب منتخب محافظة القادسية بالكرة الطائرة - العراق.
٣	د. حازم موسى حسون العامري	أستاذ مساعد التدريب الرياضي- الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية - جامعة القادسية - العراق.
٤	د. عارف صالح محسن الكرمدي	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية- جامعة الحديدة- ومدرّب المنتخب اليمني للناشئين بالجمهورية اليمنية.
٥	د. عبد الودود أحمد خطاب	أستاذ مساعد علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة تكريت - العراق.
٦	د. علي مهدي هادي	أستاذ مساعد التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة القادسية - العراق.
٧	د. مازن عبد الهادي الشمري	أستاذ مساعد علم الحركة - جامعة بابل- العراق.
٨	د. ياقوت زيدان ناصيف	أستاذ مساعد التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ - ومدرّباً للكرة الطائرة بكفر الشيخ .

مرفق رقم (٤)  
نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية  
استمارة تقدير الدرجات للاعبين

اسم اللاعب/.....

م	اسم الاختبار	غرض ونوع الاختبار		عدد المحاولات					الدرجة	ملاحظات
		الغرض	النوع	١	٢	٣	٤	٥		
١	الوثب العمودي من الحركة.	القدرة للرجلين	القدرة							
٢	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة.	القدرة للذراعين								
٣	ثني الجذع خلفاً من الوقوف.	المرونة الخلفية								
٤	رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف.	مرونة الكتفين								
٥	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.	السرعة الحركية								
٦	اختبار ٩-٣-٦-٣-٩.	الرشاقة								
٧	التصويب على المستطيلات المتداخلة.	الدقة								
٨	اختبار الضرب الهجومي القطري (١٠ محاولات)	مهارة الضرب الهجومي	١٠						يتم قسم المحاولات إلى قسمين (٥+٥)	

مرفق رقم (٥)



جامعة الأزهر-غزة  
الدراسات العليا  
كلية التربية  
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي المحكمين  
حول تحديد أنسب التمرينات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة

السيد الدكتور/..... حفظه الله ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

يعتزم الباحث إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على: "فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدى ناشئي نادي السلام بالكرة الطائرة في قطاع غزة" وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

ويتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد للتعرف على أهم التمرينات البدنية التي اقترحها الباحث حيث تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتحسن القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الساحقة، برجاء إبداء رأي سيادتكم تجاه أنسب التمرينات البدنية المقترحة لخدمة البحث العلمي والتربية الرياضية، راجين من الله سبحانه وتعالى أن يسدد خطاكم.

يرجى وضع التمرين الذي ترونه سيادتكم مناسباً لتحديد أهم التمرينات للقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة للفئة العمرية (١٥-١٧) سنة بوضع إشارة (x) أمام التمرين المناسب ومرفق لسيادتكم التمرينات البدنية المقترحة.

يرجى التكرم بالإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات المرفقة

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والتقدير والاحترام

الباحث

## التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

ضع علامة (x) أمام التمرين المناسب لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة

م	التمرين البدني	بشدة	موافق	غير موافق
<b>تمرينات بدنية لتحسين القوة المميزة بالسرعة (القدرة)</b>				
١	[إقعاء] فرد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً ومرجحة الذراعين عالياً.			
٢	[وقوف] محاولة الوثب على حلقة سلة بخطوات اقتراب للضربة الساحقة.			
٣	[إقعاء] الكرة الطبية خلف الرقبة [الوثب أماماً].			
٤	[انبطاح مائل] دفع الأرض بالقدمين والتصفيق.			
٥	[وقوف] ثبات الوسط [الوثب بالقدمين أماماً من فوق الأقدام لمسافة ١٠ م].			
٦	[وقوف] الحجل للأمام على قدم واحدة.			
٧	[وقوف] الوثب للأمام بالقدمين لأعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لأعلى.			
٨	[وقوف] مسك ثقل باليدين [رفع الذراعين أماماً عالياً مع الوثب].			
٩	[وقوف مواجه] مسك كرة طبية [دفع الكرة للأمام للزميل باليد المميزة (:)].			
١٠	[وقوف مواجه] مسك كرة طبية [دفع الكرة للأمام للزميل باليدين معاً (:)].			
١١	[وقوف] حمل كيس رمل على الوسط [الوثب أماماً].			
١٢	[وقوف] الوثب بالقدمين على المقعد وثبات جانبية سريعة.			
<b>تمرينات بدنية لتحسين الرشاقة</b>				
١٣	[وقوف فتحاً] الظهر مواجه. الجذع ميل. مسك الكرة باليدين [رفع الجذع عالياً ورمي الكرة من أعلى الرأس على الحائط واللف نصف لفة والتقاطها بعد ارتدادها].			
١٤	[وقوف] الوثب في المكان وعند سماع الصافرة لف الجسم دورة كاملة في الهواء.			
١٥	[وقوف] الجري الزجراجي على شكل ٨.			
١٦	[وقوف] الجري المكوكي ٤×١٠.			
١٧	[وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانبياً عالياً.			
١٨	[وقوف] الجري اللولبي بين الأقدام.			
١٩	[وقوف بين خطين متوازيين بينهما مسافة ٤,٥ م] الخطو الجانبي للمس الخطين بالتبادل.			
٢٠	[وقوف] الجري الزجراجي المختصر.			
٢١	[وقوف على خط الهجوم ٣ م] الجري أماماً للمس خط المنتصف (٩ م). فالوثب لأداء حائط الصد ثم الجري خلفاً ١٠ ث.			

... تابع

تمارين بدنية لتحسين المرونة			
٢٢	[وقوف. ثبات الوسط] تبادل الطعن أماماً.		
٢٣	[وقوف. الزراعين جانباً] دوران الزراعين أماماً عالياً خلفاً لرسم دوائر كبيرة.		
٢٤	[وقوف فتحاً. مواجه. الزراعان أماماً] ميل الجذع ثم ضغط الصدر لأسفل (:).		
٢٥	[انبطاح. الظهر مواجه. تشبيك اليدين خلف الرأس] [جلوس الجثو. تثبيت رجلي الزميل (أ) باليدين] رفع الجذع عالياً خلفاً والتقوس (:).		
٢٦	[وقوف. ثبات الوسط. سند المشط خلفاً] دوران القدم (الانكل).		
٢٧	[تعلق قرفصاء] تبادل لف الجذع جانباً.		
٢٨	[جلوس طويل. مواجه. سند القدمين مع قدمي الزميل. تشبيك اليدين مع يدي الزميل] تبادل جذب الزميل (:).		
٢٩	[وقوف فتحاً. ظهراً لظهري. الزراعان عالياً. مسك الكرة] تقوس الجذع خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين (:).		
تمارين بدنية لتحسين السرعة الحركية			
٣٠	[وقوف] الجري أماماً لمسافة ١٠ متر بأقصى سرعة.		
٣١	[وقوف] الجري في المكان بأقصى تردد لمدة ١٠ ث.		
٣٢	[وقوف] العدو السريع لصعود سلم (مدرج).		
٣٣	[وقوف] الجري من الخط النهائي للملعب بسرعة فائقة وعند وصول الشبكة عمل حركة الضربة الساحقة بدون كرة، ثم العودة لخط الهجوم بسرعة والرجوع إلى الشبكة لعمل حركة الضربة الساحقة ثانية.		
٣٤	[وقوف] الجري للخلف ٩م×٥.		
٣٥	[وقوف] الجري للأمام مسافة ٩م وللخلف ٣م.		
تمارين بدنية لتحسين الدقة			
٣٦	[وقوف. مواجه] الوثب العمودي لأعلى نقطة والتصفيق مع الزميل (:).		
٣٧	[وقوف. مسك الكرة باليدين] رمي الكرة الطيبة للزميل من فوق الشبكة من على مسافة ٣ م ثم ٦ م ثم ٩ م.		
٣٨	[وقوف. مسك الكرة بيد واحدة] الإرسال من أعلى على لوحة كرة السلة على بعد ٦م.		
٣٩	[وقوف. مواجه السلة. مسك كرة التنس بيد واحدة] تصويب الكرة على حلقة كرة السلة على بعد ٦ م.		
٤٠	[وقوف. مواجه الشبكة. مسك كرة التنس بيد واحدة] الجري أماماً لأداء مهارة الضربة الساحقة من فوق الشبكة على مربع مرسوم في الملعب.		

تمارين يمكن للمحكم إضافتها: .....

ملاحظات المحكم: .....



## مرفق رقم (٦) البرنامج التدريبي المقترح

يوضح شدة وحجم وكثافة التدريبات المستخدمة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة خلال وحدات التدريب اليومية للبرنامج التدريبي المقترح.  
الأسبوع الأول:

القسم الأول: الإعداد البدني									
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم					
				الزمن	التكرار				
٢٤٠ ث ق ٤٠	٢٨٠	٣٠	٤	٤٠	٣٠	أقل من القصوى %٧٥	كرات طائرة + كرات طبية + شكل ٨ + سالم (مدرج)	٢٢	(٢) الأربعاء ٢٠١١-٣-١٦
	٢٨٠	٣٠	٤	٤٠	٣٠			٢٣	
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	٢٠			١	
	١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠			٤	
	١٨٠	٣٠	٣	٣٠	١٥			١٣	
	١٥٠	٢٥	٥	٥	-			٣٠	
	٢٤٠	٣٠	٦	١٠	١٠			١٥	
	٥٢٥	٢٥	٣	١٥٠	١٠			٣٧	
	٢٥٥	٤٠	٥	١١	-			٣٢	
٢٢٠	٣٥	٤	٢٠	-	٦				
٢٤٠ ث ق ٤٠	٢٨٠	٣٠	٤	٤٠	٣٠	أقل من القصوى %٧٥	كرات طائرة + كرات طبية + شكل ٨ + سالم (مدرج)	٢٢	(٢) السبت ٢٠١١-٣-١٩
	٢٨٠	٣٠	٤	٤٠	٣٠			٢٣	
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	٢٠			١	
	١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠			٤	
	١٨٠	٣٠	٣	٣٠	١٥			١٣	
	١٥٠	٢٥	٥	٥	-			٣٠	
	٢٤٠	٣٠	٦	١٠	١٠			١٥	
	٥٢٥	٢٥	٣	١٥٠	١٠			٣٧	
	٢٥٥	٤٠	٥	١١	-			٣٢	
٢٢٠	٣٥	٤	٢٠	-	٦				

تابع ...

الحمل	اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	أقل من القصوى ٧٥%				
									٢٢	٢٣	١	٤	١٣
أقصى									٢٨٠	٣٠	٤	٤٠	٣٠
أقل من أقصى									٢٨٠	٣٠	٤	٤٠	٣٠
متوسط									١٢٠	٢٠	٣	٢٠	٢٠
أقل من متوسط									١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠
سليبي									١٨٠	٣٠	٣	٣٠	١٥
									١٥٠	٢٥	٥	٥	-
									٢٤٠	٣٠	٦	١٠	١٠
									٥٢٥	٢٥	٣	١٥٠	١٠
									٢٥٥	٤٠	٥	١١	-
									٢٢٠	٣٥	٤	٢٠	-

\*الشدة القصوى ٩٠-١٠٠\* الشدة الأقل من القصوى ٧٥-٩٠\* الشدة المتوسطة ٥٠-٧٥\* الشدة الأقل من المتوسطة ٣٥-٥٠.

الأسبوع الثاني:

القسم الأول: الإعداد البدني									
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم					
				الشدة	التكرار				الزمن
٢٤٠٠ ث ق ٤٠	٢٩٠	٢٥	٥	٣٣	٣٣	أقل من القصوى ٨٠%	٢٢	٢٠١١-٢٠١٢ الأربعاء (٤)	
	٢٩٠	٢٥	٥	٣٣	٣٣		٢٣		
	١٤٠	٢٠	٤	١٥	٢٣		١		
	١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠		٤		
	١٦٥	٢٥	٣	٣٠	١٥		١٣		
	١٥٠	٢٥	٥	٥	-		٣٠		
	٢٤٠	٣٠	٦	١٠	١٠		١٥		
	٤٨٠	٢٥	٣	١٣٥	١٠		٣٧		
	٢٢٠	٣٥	٥	٩	-		٣٢		
٢٧٥	٣٥	٥	٢٠	-	٦				

...تابع

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	الحمل	
								أقصى	أقل من أقصى
								أقصى	
								أقل من أقصى	
								متوسط	
								أقل من متوسط	
								سلبى	

٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٢٩٠	٢٥	٥	٣٣	٣٣	أقل من القصوى %٨٠	كرات طائرة + كرات طبية + شكل ٨ + سلم (مدرج)	٢٢ ٢٣ ١ ٤ ١٣ ٣٠ ١٥ ٣٧ ٣٢ ٦	٢٠١١-٢٠٢٦ السبت (٥)
١٤٠	٢٠	٤	١٥	٢٣					
١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠					
١٦٥	٢٥	٣	٣٠	١٥					
١٥٠	٢٥	٥	٥	-					
٢٤٠	٣٠	٦	١٠	١٠					
٤٨٠	٢٥	٣	١٣٥	١٠					
٢٢٠	٣٥	٥	٩	-					
٢٧٥	٣٥	٥	٢٠	-					

\*الشدة القصوى ٩٠-١٠٠\* الشدة الأقل من القصوى ٧٥-٩٠\* الشدة المتوسطة ٥٠-٧٥\* الشدة الأقل من المتوسطة ٣٥-٥٠

الأسبوع الثالث:

القسم الأول: الإعداد البدني										
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية	
		الراحة بين المجموعات(ث)	المجموعات	الحجم						
				الزمن	التكرار					
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٢٠٠	٢٠	٤	٣٠	٤٠	أقل من القصوى ٨٥%	كرات طبية+ مقعد سويدي ملعب كرة+ طائرة قانوني +حلقية كرة سلة	٢٤	(٧) الأربعاء ٢٠١١-٣-٣٠	
	٢٤٠	٢٠	٤	٤٠	٣٠			٢٥		
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	١٠			٢		
	٣٦٠	٢٠	٣	١٠٠	-			١٤		
	١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠			٣٣		
	١٨٠	٢٠	٣	٤٠	٣٠			٩		
	٢١٠	٢٠	٣	٥٠	٤٠			٣٦		
	٢٢٠	٤٠	٣	٣٣	-			١٦		
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	٢٠			١٢		
٥٧٠	١٠	٣	١٨٠	١٠	٢١					
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٢٠٠	٢٠	٤	٣٠	٤٠	أقل من القصوى ٨٥%	كرات طبية+ مقعد سويدي ملعب كرة+ طائرة قانوني +حلقية كرة سلة	٢٤	(٨) السبت ٢٠١١-٤-٢	
	٢٤٠	٢٠	٤	٤٠	٣٠			٢٥		
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	١٠			٢		
	٣٦٠	٢٠	٣	١٠٠	-			١٤		
	١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠			٣٣		
	١٨٠	٢٠	٣	٤٠	٣٠			٩		
	٢١٠	٢٠	٣	٥٠	٤٠			٣٦		
	٢٢٠	٤٠	٣	٣٣	-			١٦		
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	٢٠			١٢		
٥٧٠	١٠	٣	١٨٠	١٠	٢١					
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٢٠٠	٢٠	٤	٣٠	٤٠	أقل من القصوى ٨٥%	كرات طبية+ مقعد سويدي ملعب كرة+ طائرة قانوني +حلقية كرة سلة	٢٤	(٩) الاثنين ٢٠١١-٤-٤	
	٢٤٠	٢٠	٤	٤٠	٣٠			٢٥		
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	١٠			٢		
	٣٦٠	٢٠	٣	١٠٠	-			١٤		
	١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠			٣٣		
	١٨٠	٢٠	٣	٤٠	٣٠			٩		
	٢١٠	٢٠	٣	٥٠	٤٠			٣٦		

	٢٢٠	٤٠	٣	٣٣	-			١٦
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	٢٠			١٢
	٥٧٠	١٠	٣	١٨٠	١٠			٢١
الحمل								
أقصى								
أقل من أقصى								
متوسط								
أقل من متوسط								
سلبى								

\*الشدة القصوى ١٠٠-٩٠\* الشدة الأقل من القصوى ٧٥-٩٠\* الشدة المتوسطة ٥٠\* ٧٥ الشدة الأقل من المتوسطة ٣٥-٥٠

#### الأسبوع الرابع:

القسم الأول: الإعداد البدني									
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب					الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم		الشدة			
				الزمن	التكرار				
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٢٠٠	٢٠	٤	٣٠	٤٠	أقل من القصوى ٨٥%	كرات + طبية مقعد سويدي ملعب كرة+ طائرة قانوني + حلقة كرة سلة	٢٤ ٢٥ ٢ ١٤ ٣٣ ٩ ٣٦ ١٦ ١٢ ٢١	٤-٦ ٢٠١١-١٠
	٢٤٠	٢٠	٤	٤٠	٣٠				
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	١٠				
	٣٦٠	٢٠	٣	١٠٠	-				
	١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠				
	١٨٠	٢٠	٣	٤٠	٣٠				
	٢١٠	٢٠	٣	٥٠	٤٠				
	٢٢٠	٤٠	٣	٣٣	-				
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	٢٠				
	٥٧٠	١٠	٣	١٨٠	١٠				

تابع ...

		أقل من القصوى ٨٥%								
		أقل من القصوى ٨٥%								
٢٤٠٠ ق ٤٠	٢٠٠	٢٠	٤	٣٠	٤٠	كرات طبية+ مقعد سويدي ملعب كرة+ طائرة قانوني +حلقة كرة سلة	٢٤	(١١) السبت ٢٠١١-٤-٩		
	٢٤٠	٢٠	٤	٤٠	٣٠		٢٥			
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	١٠		٢			
	٣٦٠	٢٠	٣	١٠٠	-		١٤			
	١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠		٣٣			
	١٨٠	٢٠	٣	٤٠	٣٠		٩			
	٢١٠	٢٠	٣	٥٠	٤٠		٣٦			
	٢٢٠	٤٠	٣	٣٣	-		١٦			
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	٢٠		١٢			
	٥٧٠	١٠	٣	١٨٠	١٠		٢١			
٢٤٠٠ ق ٤٠	٢٠٠	٢٠	٤	٣٠	٤٠	كرات طبية+ مقعد سويدي ملعب كرة+ طائرة قانوني +حلقة كرة سلة	٢٤	(١٢) الاثنين ٢٠١١-٤-١١		
	٢٤٠	٢٠	٤	٤٠	٣٠		٢٥			
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	١٠		٢			
	٣٦٠	٢٠	٣	١٠٠	-		١٤			
	١٥٠	٣٠	٣	٢٠	١٠		٣٣			
	١٨٠	٢٠	٣	٤٠	٣٠		٩			
	٢١٠	٢٠	٣	٥٠	٤٠		٣٦			
	٢٢٠	٤٠	٣	٣٣	-		١٦			
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	٢٠		١٢			
	٥٧٠	١٠	٣	١٨٠	١٠		٢١			
	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	الحمل	
									أقصى	
									أقل من أقصى	
									متوسط	
									أقل من متوسط	
									سلبى	

\*الشدة القصوى ٩٠-١٠٠\* الشدة الأقل من القصوى ٧٥-٩٠\* الشدة المتوسطة ٥٠-٧٥\* الشدة الأقل من المتوسطة ٣٥-٥٠

## الأسبوع الخامس:

## القسم الأول: الإعداد البدني

الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب				الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم					
				الزمن	التكرار				
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٢٥٠	١٠	٥	٤٠	٤٠	%٩٠ القصى	كرات	٢٦	(١٣) الأربعاء ٢٠١١-٤-١٣
	٣٠٠	١٠	٦	٤٠	٤٠		كرات +طبيقة	٢٩	
	٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	-		كرات	٣	
	٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	١٠		تنس	٥	
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	-		ملعب +كرة	٣٤	
	٢٨٠	٢٠	٤	٥٠	٣٠		طائرة	١٧	
	٢٩٠	٨	٥	٥٠	٢٠		قانوني	٧	
	٢٧٥	٥	٥	٥٠	١٠		+لوحه كرة	٤٠	
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	٥		سله +أفصاع	٢٠	
٢٧٥	٥	٥	٥٠	٣٠		٣٨			
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٢٥٠	١٠	٥	٤٠	٤٠	%٩٠ القصى	كرات	٢٦	(١٤) السبت ٢٠١١-٤-١٦
	٣٠٠	١٠	٦	٤٠	٤٠		كرات +طبيقة	٢٩	
	٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	-		كرات	٣	
	٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	١٠		تنس	٥	
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	-		ملعب +كرة	٣٤	
	٢٨٠	٢٠	٤	٥٠	٣٠		طائرة	١٧	
	٢٩٠	٨	٥	٥٠	٢٠		قانوني	٧	
	٢٧٥	٥	٥	٥٠	١٠		+لوحه كرة	٤٠	
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	٥		سله +أفصاع	٢٠	
٢٧٥	٥	٥	٥٠	٣٠		٣٨			
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٢٥٠	١٠	٥	٤٠	٤٠	%٩٠ القصى	كرات	٢٦	(١٥) الاثنين ٢٠١١-٤-١٨
	٣٠٠	١٠	٦	٤٠	٤٠		كرات +طبيقة	٢٩	
	٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	-		كرات	٣	
	٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	١٠		تنس	٥	
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	-		ملعب +كرة	٣٤	
	٢٨٠	٢٠	٤	٥٠	٣٠		طائرة	١٧	
	٢٩٠	٨	٥	٥٠	٢٠		قانوني	٧	

	٢٧٥	٥	٥	٥٠	١٠		كرة +سلة +أقمار	٤٠ ٢٠ ٣٨
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	٥			
	٢٧٥	٥	٥	٥٠	٣٠			
	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم
								الحمل أقصى
								أقل من أقصى
								متوسط
								أقل من متوسط
								سلبى

\*الشدة القصوى ٩٠-١٠٠\*الشدة الأقل من القصوى ٧٥-٩٠\*الشدة المتوسطة ٥٠\*٧٥ الشدة الأقل من المتوسطة ٣٥-٥٠  
الأسبوع السادس

القسم الأول: الإعداد البدني									
الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب					الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم		الشدة			
				الزمن	التكرار				
٢٤٠٠ ق ٤٠	٢٧٠	١٠	٦	٣٥	٤٥	%٩٥ القصوى	كرات	٢٦	(٢٦) الأربعاء ٢٠١١-٤-٢٠
	٢٧٠	١٠	٦	٣٥	٤٥		طبيبة+	٢٩	
	٢٤٠	١٠	٦	٣٠	-		كرات	٣	
	٢٤٠	١٠	٦	٣٠	١٠		تنس	٥	
	٢٠٠	١٠	٥	٣٠	-		ملعب	٣٤	
	٢٨٥	١٢	٥	٤٥	٣٥		كرة+	١٧	
	٢٤٠	١٠	٤	٥٠	٢٠		طائرة	٧	
	٣٠٠	٥	٦	٤٥	١٥		قانوني	٤٠	
	١٢٠	١٠	٤	٢٠	٥		اللوحة	٢٠	
٢٧٥	٥	٥	٥٠	٣٥	كرة سلة+	٣٨			
٢٤٠٠ ق ٤٠	٢٧٠	١٠	٦	٣٥	٤٥	%٩٥ القصوى	كرات	٢٦	(٢٧) السبت ٢٠١١-٤-٢٣
	٢٧٠	١٠	٦	٣٥	٤٥		طبيبة+	٢٩	
	٢٤٠	١٠	٦	٣٠	-		كرات	٣	
	٢٤٠	١٠	٦	٣٠	١٠		تنس	٥	
	٢٠٠	١٠	٥	٣٠	-		ملعب	٣٤	
	٢٨٥	١٢	٥	٤٥	٣٥		كرة+	١٧	
	٢٤٠	١٠	٤	٥٠	٢٠		طائرة	٧	
	٣٠٠	٥	٦	٤٥	١٥		قانوني	٤٠	
	١٢٠	١٠	٤	٢٠	٥		اللوحة	٢٠	
٢٧٥	٥	٥	٥٠	٣٥	كرة سلة+	٣٨			





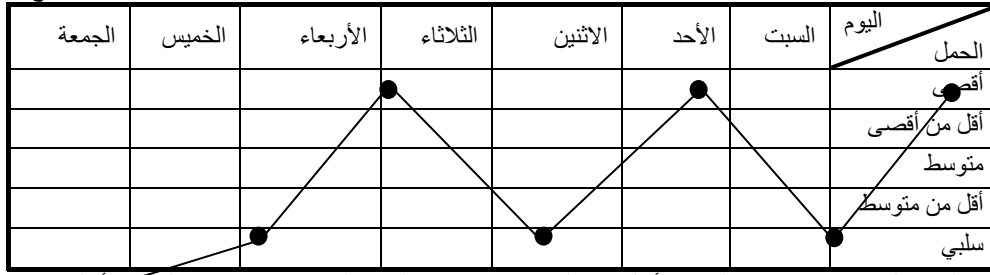


## الأسبوع الثامن

## القسم الأول: الإعداد البدني

الزمن الكلي (ق)	زمن الأداء والراحة (ث)	مكونات حمل التدريب					الشدة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الوحدات التدريبية
		الراحة بين المجموعات (ث)	المجموعات	الحجم						
				الزمن	التكرار					
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٣٠٠	١٠	٦	٤٠	٤٠	%٩٠ القصوى	كرات طبيبة+ ثقل دمبلز+ ثقل بار +ثقل طارات+ أفصاع	٢٧	الأربعاء (٢٢) ٢٠١١-٥-٤	
	٢٥٠	١٠	٥	٤٠	٤٠			٢٨		
	٢٨٠	٢٠	٤	٥٠	-			١٩		
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	١٥			١٨		
	٢٩٠	٨	٥	٥٠	٣٠			١١		
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	-			٣١		
	٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	٣٠			١٠		
	٢٧٥	٥	٥	٥٠	-			٣٥		
	٢٧٥	٥	٥	٥٠	٣٠			٣٩		
٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	٢٥	٨					
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٣٠٠	١٠	٦	٤٠	٤٠	%٩٠ القصوى	كرات طبيبة+ ثقل دمبلز+ ثقل بار +ثقل طارات+ أفصاع	٢٧	السبت (٢٣) ٢٠١١-٥-٧	
	٢٥٠	١٠	٥	٤٠	٤٠			٢٨		
	٢٨٠	٢٠	٤	٥٠	-			١٩		
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	١٥			١٨		
	٢٩٠	٨	٥	٥٠	٣٠			١١		
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	-			٣١		
	٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	٣٠			١٠		
	٢٧٥	٥	٥	٥٠	-			٣٥		
	٢٧٥	٥	٥	٥٠	٣٠			٣٩		
٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	٢٥	٨					
٢٤٠٠ ث ٤٠ ق	٣٠٠	١٠	٦	٤٠	٤٠	%٩٠ القصوى	كرات طبيبة+ ثقل دمبلز+ ثقل بار +ثقل طارات+ أفصاع	٢٧	الاثنين (٢٤) ٢٠١١-٥-٩	
	٢٥٠	١٠	٥	٤٠	٤٠			٢٨		
	٢٨٠	٢٠	٤	٥٠	-			١٩		
	١٢٠	٢٠	٣	٢٠	١٥			١٨		
	٢٩٠	٨	٥	٥٠	٣٠			١١		
	١٥٠	٢٠	٣	٣٠	-			٣١		
	٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	٣٠			١٠		
	٢٧٥	٥	٥	٥٠	-			٣٥		
	٢٧٥	٥	٥	٥٠	٣٠			٣٩		
٢٥٠	٢٠	٥	٣٠	٢٥	٨					

... تابع



\*الشدة القصوى ٩٠-١٠٠\* الشدة الأقل من القصوى ٧٥-٩٠\* الشدة المتوسطة ٥٠-٧٥\* الشدة الأقل من المتوسطة ٣٥-٥٠