

ملخص البحث باللغة العربية

تدريبات المصادمة وتأثيرها على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة

م. د/احمد عادل عثمان جريس

يهدف البحث الي تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة من خلال تصميم برنامج لتدريبات المصادمة للاعبين الكرة الطائرة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي متبع القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة وذلك بهدف التعرف على تأثير تدريبات المصادمة على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء الضرب الساحق السريع لدي لاعبي الكرة الطائرة، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة من نادي ميت عمر الرياضي بمحافظة الدقهلية والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2020/2019م ممتاز (ب) وقد بلغ عدد العينة (20) لاعباً مقسمين الي (10) لاعبين مجموعة تجريبية وعدد (10) لاعبين مجموعة ضابطة ونظراً لقلّة عدد اللاعبين المقيدين وتغيب بعض اللاعبين للإصابات قام الباحث باختبار العينة الاستطلاعية من نادى ستاد المنصورة الرياضي ممتاز (ب) وهو نفس مجتمع البحث وبلغ عددهم (10) لاعبين وقد قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات والتي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو والعمر التدريبي وبعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة قيد البحث، وتوصل الباحث للاستنتاجات والتوصيات في ضوء اهداف البحث في حدود عينة البحث والمعالجات الاحصائية تم التوصل الي الاستنتاجات الاتية، التدريبات التصادمية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في الأداء الحركي لمهارات الضرب الساحق قيد البحث، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهارى للضرب الساحق السريع.

الكلمات الإفتتاحية:

(تدريبات المصادمة - الضرب الساحق السريع - الكرة الطائرة)

ملخص البحث باللغة الانجليزية

Collision drills and their impact on the development of the distinctive force with speed and the level of rapid overwhelming batting performance of volleyball players**M.L. ' Dr. Ahmed Adel Osman Grace**

The research aims to develop the distinctive power with speed and rapid overwhelming batting performance of volleyball players by designing a program of collision training for volleyball players And the researcher used the experimental methodology of tribal dimensional measurement of two sets, one experimental and the other an officer suited to the nature of this study, with the aim of identifying the impact of collision exercises on the development of the distinctive force with speed and the level of rapid overwhelming batting performance of volleyball players, The researcher also selected the sample of the search in a deliberate manner from volleyball players from the Mitt Ghomer Sports Club in Dakahlia Governorate and restricted to the records of the Egyptian Volleyball Federation for the 2019/2020 sports season. (b) The sample number (20) players divided into (10) test group players and the number of (10) Player's control group due to the small number of players restricted and some players absent for injuries The researcher tested the reconnaissance sample of the Stade Mansoura sports club excellent (b) It is the same research community and numbered 10 players. The researcher performed homogenization of the research sample in some variables which may have an impact on the experimental variable such as growth variables, training age and some physical and skill qualities of the study in question and the researcher reached the conclusions and recommendations in the light of the research objectives within the limits of the research sample and statistical treatments the following conclusions were reached, Confrontational exercises have a statistically positive impact on the development of the distinctive force of the muscles working in the motor performance of the crushing battering skills under consideration and found a statistical correlation between the force characterized by speed and the skill level of rapid overwhelming battering.

Keywords:

(Strike drills - quick attack - volleyball)

تدريبات المصادمة وتأثيرها على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة

م. د/احمد عادل عثمان جريس¹

المقدمة ومشكلة البحث:

تشهد السنوات الأخيرة تقدماً علمياً ومعرفياً في شتى المجالات وساعدت المعرفة الجديدة بالمبادئ العلمية والتطور التقني في تطوير البرامج ووضع الحلول للعديد من المشكلات المتعلقة بالمجال الرياضي، وتعمل الدول المتقدمة على الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية إيماناً منها بقيمتها الرياضية كظاهرة حضارية تدل على مدى الرقي الذي وصلت إليه الدول والذي ينعكس تأثيره على ما تحرزه من انتصارات وميداليات في البطولات المختلفة. (6: 115)

وقد انعكس هذا التقدم العلمي والتطور التقني على المجالات الرياضية بصفة عامة ومجال الكرة الطائرة بصفة خاصة وأصبح واضحاً هذا التقدم في عمليات التدريب، إذ قام المتخصصون في مجال الكرة الطائرة بأبحاث عديدة ساهمت إلى حد كبير في تطوير الرياضة وقدرات ممارسيها والتي كان لها أكبر الأثر في التطور الملحوظ للمهارات الفنية كما اهتمت بالقدرات البدنية التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء في الكرة الطائرة وذلك لتحقيق أفضل النتائج والوصول للاعبين إلى المستويات الرياضية العالية. (3: 27)

وتعد المتطلبات البدنية من أهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع ذلك إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، وتتعاظم هذه الأهمية بصفه خاصة بالنسبة للناشئين، وذلك لكون المتطلبات 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 البدنية تتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء. (2: 15)

كما أن التطور السريع والكبير في المهارات الأساسية الهجومية في الكرة الطائرة وتنوع أدائها كالضرب الساحق بأنواعه المختلفة وخاصة الضرب الساحق السريع يتطلب قدرات بدنية خاصة للاعبين، بالإضافة إلى التركيبات الهجومية المتعددة والمبتكرة في مجال التدريب، كل ذلك يتطلب قدرات خاصة للاعبين القائمين بالعمليات الهجومية ومن أهم هذه القدرات هي القدرة العضلية بأنواعها والمتمثلة في القدرة على الوثب لأعلي في أقل زمن ممكن لكي يستطيع اللاعب الذي يقوم بالهجوم بأداء المهارة بشكل صحيح وهادف. (18: 3)

¹ مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

ويرى مفتي ابراهيم حماد (2001م) أن التدريب الرياضي عبارة عن تنظيم وإدارة الخبرات التدريبية والتي تعتمد على الكفاءة الفردية ويسعى إلى تنمية وتطوير كل من القدرات البدنية المميزة للفرد كالقوة العضلية والسرعة والنواحي الفنية كالمهارات الأساسية والقدرات الخطئية المختلفة. (21: 56)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (1997م) إلى أن القوة المميزة بالسرعة تعني القوة الانفجارية أو القدرة وتظهر القوة المميزة بالسرعة عند مواجهة مقاومة ويعتبر هذا المكون من المكونات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية. (1: 133)

ويشير كلاً من هارة Harran، ما تفيف Medvedev، إلى ضرورة تطوير القدرات البدنية حيث إن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرات بدنية خاصة تتعلق بمستوى تدريب الفرد، حيث إن تنمية القدرات البدنية تعتبر من الأسس الهامة للوصول لأعلى المستويات الرياضية وخاصة عناصر (القوة والسرعة والقوة الانفجارية والتحمل) ويتم تطوير هذه القدرات لدى اللاعبين باستخدام الأساليب المختلفة خلال فترات متصلة من فترة الإعداد. (27: 246) (28: 262)

ويعتقد الباحث أن التخطيط للتدريب والبرامج التدريبية المقننة يلعبان دوراً كبيراً في تطور مستوى العملية التدريبية ويساهمان بفاعلية في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وفي غيابها تصبح العملية التدريبية غير ذات جدوى وتقتصر إلى الكثير من خطوات النجاح، فمن الأسباب الرئيسية لتفوق الدول المتقدمة في المجال الرياضي بشكل عام وفي الكرة الطائرة بشكل خاص هو التخطيط للتدريب والبرامج التدريبية المقننة التي أفرزت مستويات بدنية ومهارية وخطئية عالية المستوى.

ومن هذه الأساليب المستحدثة والتي لها أهداف محددة في التدريب الرياضي أسلوب المصادمة أو التصادم مع الأرض، وهي تعني السقوط من ارتفاعات مختلفة ثم الوثب السريع للأمام أو لأعلى، وأول من إستخطمها العالم الروسي فيرخاشانسكي Farkhashanisky، وذلك بهدف دراسة فعالية هذه الطريقة في تنمية القوة المميزة بالسرعة للناشئين في الأنشطة الرياضية المختلفة من خلال إيجاد العلاقة بين الارتفاع الذي يسقط منه اللاعب وبين مسافة الوثب للأمام أو لأعلى مع حساب زمن الأداء في الحالتين. (23: 214)

وتشير رابحة محمد لظفي (1998م) أن تدريبات المصادمة أحد تدريبات الشدة التي تستخدم لتطوير القدرة العضلية وتميز هذا النوع من تدريبات السرعة في الأداء وتختلف النسبة المخصصة لتدريبات المصادمة طبقاً لنوع المسابقة ومستوي الفرد الرياضي، كما أنها تعتبر تدريبات تجعل العضلة قادرة على الوصول الي الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن باستخدام قوة الجاذبية الأرضية لتحسين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس. (4: 54)

كما تعتبر التدريبات المصادمة هي تلك التدريبات التي تستخدم في تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وذلك عن طريق إطالة مفاجأة للعضلة ويتبعها تقصير بسرعه عالية ويتم ذلك لزيادة قدرة العضلة على الانبساط حيث يتم تخزين كمية من الطاقة المطاطية في العضلة وهذه الطاقة يتم استخدامها في الانقباض الثاني. (23: 98)

في حين يتفق كل من عبد العاطي عبد الفتاح السيد (2008م)، ريتشارد ودر Richard Widows (2004م) على أن تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين تعتبر من اهم المتطلبات الرئيسية لمعظم الرياضات وتعتبر من أهم أساليب تنميتها أسلوب التدريب بالمصادمة (التصادمي) حيث فيها يقوم اللاعب بالوثب من فوق مكان مرتفع إلى الأرض ثم الوثب لأعلى مباشرة. (9: 128) (29: 118)

ويرى فليك، كرامير Fleck & Kraemer أن المصادمة تزيد من كفاءة العضلات للوصول إلى أقصى قوة في أقل زمن ممكن، وتقوم فكرة المصادمة أساساً على استغلال الحركة الارتدادية حيث تنتج مطاطية العضلات من حركة الانبساط للعضلة بعد انقباضها جزئياً طاقة حركية عالية جداً، وتعني قوة المطاطية مقدرة العضلات والأنسجة الضامة على إطلاق قوة سريعة ينتج عنها قدرة قصوى في خط مستقيم أو عمودي أو خليط من الإثنين. (25: 26)

ويرى طلحة حسام الدين (1997م) أن التدريب البليومتريك يهدف إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد في أحد مراحلها على الوثب، كما أنه يعتبر من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة العضلية. (8: 211)

ويعرفا شو Cho بأنها "نوع من التدريبات يساعد العضلة على الوصول إلى القوة القصوى في أقل زمن ممكن وهذا ما يعرف بالقدرة". (24: 5)

ويذكر محمد السيد مصطفى عن كوندتسون Kundt son يبرهن على أن برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية للرجلين ولمدة ستة أسابيع قد ساعد على تحسين مستوى اللاعبين في أداء الوثب. (17: 5)

ويرى علي البيك أن القوة العضلية بأنواعها المختلفة من الصفات البدنية التي يمكن أن يطورها المدرب بشكل كبير نسبياً حيث تعتبر هي الأساس لإظهار سرعة الحركة وكذلك إظهار القدر المناسب من القوة الذي يضمن التوجيه السليم للأداء المستخدم في النشاط الرياضي الممارس. (13: 101)

ويعتبر الضرب الساحق السريع هو إحدى المهارات الهجومية الأساسية وتستخدم في الهجوم السريع القصير (A-Quick) الأمامي والخلفي عندما يكون الإعداد منخفضاً وارتفاع الكرة فوق الشبكة (30 - 40 سم) وذلك لأنها تضرب قبل أن تصل الكرة الي أعلي ارتفاع أو يكون الإعداد لها منخفضاً بعكس الضربات الساحقة الأخرى.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في الكرة الطائرة وكذلك من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث السابقة فقد لاحظ الباحث قلة الاهتمام بالجانب المهاري لمهارة الضرب الساحق السريع في الكرة الطائرة بالرغم من أن هذه المهارة فاعلة ومؤثرة في تحديد النتيجة النهائية لو تم تنفيذها وفقاً للشروط الصحيحة وذلك بتحقيق السرعة والدقة المطلوبة بغية تحقيق الهدف الأساسي من هذه المهارة وأنه لا بد من التركيز على تدريبات المصادمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة كصفة أساسية ذات أهمية بالغة للمهارات الهجومية وخاصة مهارة الضرب الساحق السريع الأمر الذي دفع الباحث لطرح التساؤلات الآتية:

1. ما هو تأثير استخدام تدريبات المصادمة على تنمية القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة؟
2. هل وحدات تدريبات المصادمة تؤدي الي تحسين الإنجاز في مهارة الضرب الساحق السريع لدي لاعبي الكرة الطائرة؟

هدف البحث:

يهدف البحث الي: تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة من خلال تصميم برنامج لتدريبات المصادمة للاعبين الكرة الطائرة.

فروض البحث:

1. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في متغيرات القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهاره الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة.
2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق السريع لصالح القياس البعدي.
3. توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة:

تدريبات المصادمة:

هي عبارة عن إحدى الأساليب المستخدمة في تنمية وتطوير الصفات البدنية (القوة - السرعة - القوة المميزة بالسرعة) وهو السقوط من ارتفاعات مختلفة ثم الوثب السريع للأمام أو الوثب لأعلى. (23: 236)

هي إحدى الطرق التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على تدريبات السرعة في الأداء على التغيير المفاجئ والتحرك السريع خلال المباريات وزيادة مستوى القدرة الانفجارية المنتجة وعلى قدرة العضلات على الانقباض السريع. (16: 47)

القوة المميزة بالسرعة:

هي عبارة عن أقصى قوة ينتجها الفرد في التغلب على أعلى مقاومة ممكنة خلال أسرع انقباضات عضلية ممكنة في أقل وقت ممكن (18: 98)

الضرب الساحق السريع:

هو عبارة عن أحد المهارات الهجومية الأساسية وتستخدم في الهجوم السريع القصير (A- Quick) الأمامي والخلفي عندما يكون الإعداد منخفضاً وارتفاع الكرة فوق الشبكة (30-40سم). (18: 50)

الدراسات المرجعية:

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات المرجعية، حيث تعتبر هذه الدراسات المرجعية ذات أهمية بالغة لما تضمنته من حقائق ومعلومات وما تحتويه من نتائج تعد بمثابة ذخيرة علمية تنير الطريق أمام الباحث لما لها من دور فعال خلال خطوات الدراسة، ويتناول الباحث في هذا الجزء عرض ومناقشة وتحليل أهم البحوث والدراسات المرجعية التي أجريت في مجال البحث بهدف إلقاء الضوء على أهم المعلومات التي أخطت في الاعتبار عند إجراء هذا البحث.

1. دراسة عيبر جمال شحاتة (2018م) (11) بعنوان: تأثير استخدام التدريبات

التصادمية على مستوى القدرة العضلية وتحسين زمن مسافة البدء في سباحة الزحف على الظهر للسباحين. حيث يهدف البحث الي التعرف علي تأثير التدريبات التصادمية علي القدرة العضلية وتحسين زمن مسافة البدء في سباحة الزحف علي الظهر للسباحين .حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي بنظام المجموعتين متساويتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من السباحين للفئة (14عام) وتم اختيار العينة من ناشئ نادي التجديف الرياضي وهيئة قناة السويس وكانت قوامها (24)، وكان من اهم نتائج تلك الدراسة ان التدريبات التصادمية للبرنامج التدريبي ادي الي تحسين القدرة العضلية وكذلك مستوى الاداء المهاري وكذلك تحسين زمن البدء لدي السباحين عينة البحث.

2. دراسة رحاب رشاد محمد (2018م) (5): بعنوان: تأثير التدريبات التصادمية على

مستوي القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات جمباز الايروبيك. حيث يهدف الحث على تأثير التدريبات التصادمية على مستوى القدرة العضلية ومستوي الاداء المهاري لدي لاعبات جمباز الايروبيك واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (28) لاعبة للمرحلة العمرية تحت (12) سنة بمحافظة طنطا حيث كان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي

باستخدام التدريبات التصادمية أدي الي تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لدي لاعبات الجمباز لصالح المجموعة التجريبية.

3. دراسة محمود حامد القنواي (2016م) (20): بعنوان: فاعلية استخدام التدريبات

التصادمية في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة في سباحة الحرة. وهدفت الدراسة الي التعرف على تأثير استخدام التدريبات التصادمية على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة في سباحة الحرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعدد (8) لاعبين من لاعبي السباحة حيث كانت من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية أدي الي تحسين القدرات البدنية الخاصة في سباحة الحرة وكذلك تحسين زمن السباح.

4. دراسة فاطمة محمد عبدون (2008م) (15): بعنوان: تأثير تدريبات المصادمة

على تنمية القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بأداء التصويب في كرة اليد وهدفت الدراسة الي التعرف على تأثير تدريبات المصادمة على تنمية القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بأداء التصويب في كرة اليد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة. وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد تحت 20 سنة من نادي الشرقية ومركز شباب تل حوين بمحافظة الشرقية والمقيدين بسجلات منطقة كرة اليد. وكانت من أهم النتائج التي توصلت اليها ان البرنامج التدريبي ادي الي تحسين مستوى مهارة التصويب في كرة اليد.

5. دراسة فاطمة صلاح جمعة (2018م) (14): بعنوان: فاعلية استخدام تدريبات

التصادم في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بأداء مهارتي (الركلة الامامية المستقيمة والامامية المزوجة) في التايكوندو. وهدفت الدراسة على التعرف على تأثير استخدام تدريبات التصادم في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بأداء مهارتي (الركلة الامامية المستقيمة والامامية المزوجة) في التايكوندو حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة. وكانت من أهم نتائج هذا البحث ان البرنامج التدريبي ادي الي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لمهارات الركل في رياضة التايكوندو.

6. دراسة هالة نبيل يحيي (2005م) (22): بعنوان: تأثير استخدام تدريبات التصادم

على كثافة العظام وعلاقته بمستوي الاداء المهاري لدي لاعبات الجودو، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (10) لاعبات جودو بنادي الرباط بمحافظة بور سعيد لمدة (12) اسبوع، وتوصلت نتائج الدراسة الي ان تدريبات التصادم ادت الي زيادة الكثافة العضلية وزيادة في متغيرات كثافة العظام وكذلك تحسين الصفات البدنية قيد البحث وبالتالي تحسين مستوى الاداء المهاري لدي لاعبات الجودو.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

استفاد الباحث من الكثير من الدراسات السابقة، والتي أجريت في مجال التدريب، وتتلخص أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة فيما يلي:

يلخص الباحث مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية في النقاط التالية:

1. تحديد الأسس العلمية في بناء الخطوات الإجرائية للدراسة الحالية.
2. تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
3. إمكانية صياغة فروض البحث بما يتناسب مع الهدف منه.
4. الوقوف على الخطوات الإجرائية المناسبة للدراسة الحالية.
5. اختيار أدوات جمع البيانات المناسبة بما يحقق هدف البحث.
6. الوقوف على المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.
7. الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في آلية عرض النتائج ومناقشتها.
8. تحديد أبعاد ومحتوي التدريبات المستخدمة في الدراسة.
9. تصميم التدريبات المناسبة للبرنامج المقترح على أسس علمية.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي متبع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة وذلك بهدف التعرف على تأثير تدريبات المصادمة على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء الضرب الساحق السريع لدي لاعبي الكرة الطائرة.

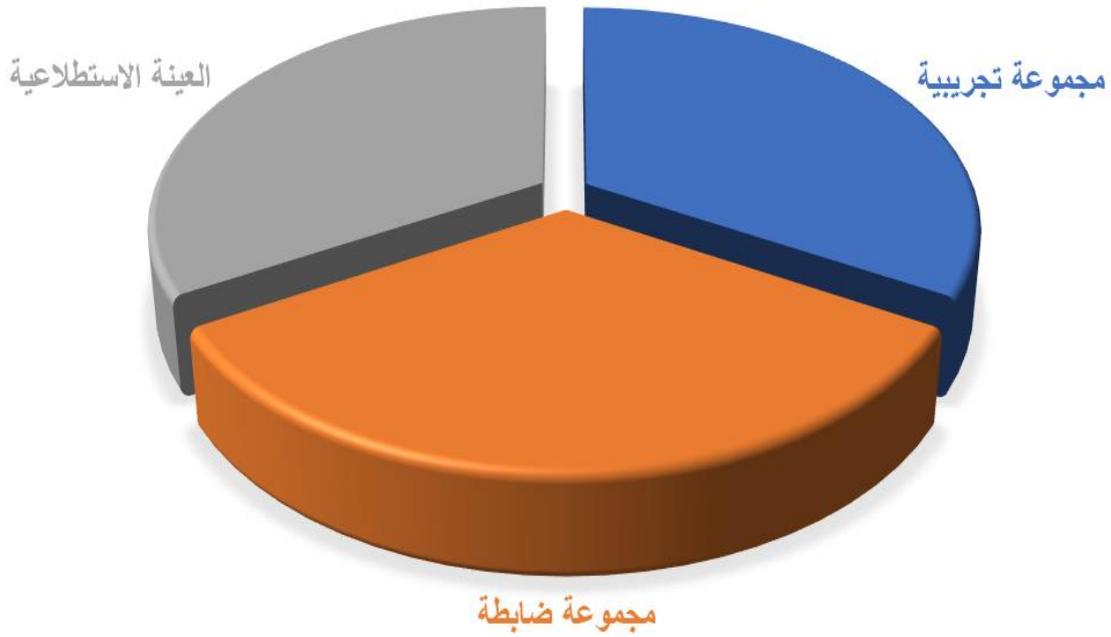
مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة من نادي ميت غمر الرياضي بمحافظة الدقهلية والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2020/2019م ممتاز (ب) وقد بلغ عدد العينة (20) لاعباً مقسمين الي (10) لاعبين مجموعة تجريبية وعدد (10) لاعبين مجموعة ضابطة ونظراً لقلّة عدد اللاعبين المقيدين وتغيب بعض اللاعبين للإصابات قام الباحث باختبار العينة الاستطلاعية من نادي ستاد المنصورة الرياضي ممتاز (ب) وهو نفس مجتمع البحث وبلغ عددهم (10) لاعبين وقد قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات والتي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو والعمر التدريبي وبعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة قيد البحث، كما يوضح في الجدول التالي:

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث

المتغيرات	مجتمع البحث	عينة البحث		العينة الإستطلاعية
		مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية	
العدد	30	10	10	10
النسبة المئوية	%100	%33.33	%33.33	%33.33



شكل (1): مجتمع وعينة البحث

أسباب اختيار عينة البحث:

1. التيسير الإداري بنادي ميت غمر الرياضي الخاصة بقياسات البحث، وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
2. اختار الباحث لاعبي الدرجة الأولى من نادي ميت غمر الرياضي وذلك لضمان إرتفاع المستوى البدني والمهاري.
3. تعتبر هذه المرحلة من أنسب المراحل السنوية حيث النضج العقلي والفني لدي لاعبي الكرة الطائرة.
4. توافر الأجهزة والأدوات اللازمة للتدريب.
5. توافر المساعدين مع الباحث في التدريب.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في بعض المتغيرات
قيد البحث

ن=30

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النمو	العمر الزمني	سنة	25.73	26.00	0.78	0.52
	الطول	سم	187.60	187.00	1.77	0.42
	الوزن	كجم	76.87	76.00	1.20	0.79
	العمر التدريبي	سنة	9.27	9.50	0.83	0.55
الاختبارات البدنية	الوثب من الجري للهجوم	سم	274.90	275.00	3.52	0.07
	القدرة العمودية للوثب	سم	43.80	43.00	2.22	0.18
	دفع كرة طبية 5 كجم	متر	7.90	8.00	0.84	0.20
الاختبار المهارية	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (1)	درجة	7.80	9.00	1.42	0.24
	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (6)	درجة	9.93	10.00	0.74	0.11
	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (5)	درجة	8.93	9.00	0.87	0.13

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قد تراوحت ما بين (2.005، 0.226) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (+3) مما يؤكد على تجانس عينة البحث ككل في المتغيرات البدنية الأتية (الوثب من الجري للهجوم، القدرة العمودية للوثب، دفع كرة طبية). كما يتضح من نفس الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (0.651، 0.001) وان هذه القيم انحصرت ما بين (+3) مما يؤكد على تجانس عينة البحث ككل في المتغيرات المهارية الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (1). وأيضاً الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (6)، والضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (5).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

لتحديد وسائل جمع البيانات قام الباحث بالإطلاع على المراجع العملية والدراسات السابقة المرتبطة بالكرة الطائرة، وتدريب الكرة الطائرة وكذلك تنمية الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة وذلك لتحديد الاختبارات البدنية التي تقيس القوة المميزة بالسرعة للاعبين الكرة الطائرة بالإضافة الي الاختبارات التي تقيس مهارة الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية (جهاز الرستاميتير، ميزان طبي، كرات طائرة، حواجز وموانع، حبال، اطواق، مقاعد سويدية، ساعة إيقاف، شريط قياس، مسطرة مدرجة، طباشير.

الإستمارات:

1. استمارة تسجيل البيانات الشخصية ومتغيرات النمو. مرفق (1)
2. استمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية . مرفق (2)
3. استمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية. مرفق (3)
4. استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة العضلية وكذلك الاختبارات المهارية لمهارة الضرب الساحق المستخدمة لقياسها في البحث. مرفق (4)
5. أسماء السادة الخبراء. مرفق (5)
6. الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث. مرفق (6)
7. الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق السريع قيد البحث. مرفق (7)
8. اسماء السادة المساعدين. مرفق (8)
9. برنامج التدريبات التصادمية. مرفق (9)
10. الوحدات التدريبية المقترحة للبرنامج التدريبي. مرفق (10).

قام الباحث بالإطلاع علي المراجع والدراسات المرجعية في مجال الكرة الطائرة للتوصل الي الإختبارات البدنية التي تقيس القدرة العضلية مثل مراجع ودراسات كل من الهام عبد الرحمن محمد (1999م) (2)، وجيهان محمد فؤاد (1996م) (3)، محمد محمد رفعت (2007م) (18)، مفتي ابراهيم حماد (2001م) (21)، زكي محمد حسن (1998) (6)، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة مرفق (4) لعرضهم على السادة الخبراء في الكرة الطائرة لإبداء رأيهم في اختيار القدرات البدنية الخاصة واختباراتها المختلفة والتي تتناسب مع المرحلة السنوية (قيد البحث).

جدول (3)**اختبارات القدرة العضلية المختارة قيد البحث**

ن=5

م	اسم الاختبار	المراجع	نسبة موافقة الخبراء
1	الوثب من الجري للهجوم	(18)	%100
2	القدرة العمودية للوثب	(18)	%100
3	دفع كرة طبية 5 كجم	(6)	%80

يتضح من جدول (3) نتيجة استطلاع رأي الخبراء حول القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة والاختبارات التي تقيسها، حيث ارتضى الباحث بنسبة (80%) فأكثر لقبول الاختبار.

الاختبارات المهارية التي تقيس الضرب الساحق السريع للكرة الطائرة. مرفق (7):

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع والدراسات المرجعية في مجال الكرة الطائرة للتوصل الي الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة مثل مراجع ودراسات كلاً من عبد العاطي عبد الفتاح السيد (2008م) (9) الهام عبد الرحمن محمد (1999م) (2)، وجيهان محمد فؤاد (1996م) (3)، محمد محمد رفعت (2007م) (18)، مفتي ابراهيم حماد (2001م) (21)، زكي محمد حسن (1998) (6)، وتم وضعهم في استمارة مرفق (4) لعرضهم على نفس السادة الخبراء وتمت موافقة الخبراء مرفق (5) على استخدام الاختبارات التالية:

جدول (4)**اختبارات القدرات المهارية المختارة قيد البحث**

ن=5

م	اسم الاختبار	المراجع	نسبة الخبراء
1	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (1)	(18)	%100
2	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (6)	(18)	%100
3	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (5)	(6)	%80

يتضح من جدول (4) نتيجة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لمهارة الضرب الساحق، حيث ارتضى الباحث بنسبة (80%) فأكثر لقبول الاختبار.

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (9)**الهدف من البرنامج التدريبي المقترح:**

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق استخدام تدريبات المصادمة وتأثيرها على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

من خلال المسح المرجعي وإستطلاع آراء السادة الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الأساسية توصل الباحث إلى الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح وهي:

1. مراعاة مكونات البرنامج بما يتفق مع تحديد الهدف منه مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة لعينة البحث.
2. مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في المستوى البدني.
3. التعرف على أهم العضلات العاملة لتنميتها وأن يحتوي البرنامج على نسبة كبيرة من التدريبات المتنوعة لعدم الشعور بالملل.
4. مراعاة التدرج في الحجم والشدة عن طريق ترتيب المحتوي بحيث يبدأ من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب.
5. تدريبات الأثقال يجب أن تكون جزء من برنامج شامل لتطوير مستوى القدرات البدنية.
6. مرونة التدريبات وقابليتها للتعديل.
7. فترات الراحة البينية بين كل مجموعة والأخرى يجب أن تكون كافية للعودة الي الحالة الطبيعية للجهازين العصبي والعضلي.
8. يجب أن يشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من تدريبات الأثقال (باستخدام أكياس الرمال) المعلقة بالقدمين.
9. الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية:

بعد أن قام الباحث بتحديد الهدف من البرنامج التدريبي وكذلك الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج التدريبي وكذلك عدد الوحدات التدريبية في الإسبوع وزمن كل وحدة تدريبية يومية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي

م	محتوي التدريبات للبرنامج التدريبي المقترح	رأي الخبراء	النسبة المئوية
1	الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي	6 اسابيع	100%
2	عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع	3 وحدات	90%
3	زمن الوحدة التدريبية الواحدة	60-90 دقيقة	90%

يتضح من جدول (5) اتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية وقد توصل الباحث من خلال النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في محتويات البرنامج المقترح الي ثلاث فترات وهي كالآتي:

فترة الإحماء (10 ق):

وتهدف هذه الفترة الي التهيئة العامة وتدريبات الإطالة لجميع عضلات الجسم ورفع درجة الحرارة الجسم وكذلك تنشيط الدورة الدموية لتحمل أعباء الحمل التدريبي.

فترة التدريب الأساسية (75ق):

اشتملت فترة التدريب الأساسية للبرنامج التدريبي على (6) أسابيع يتم فيها تكرار الوحدة التدريبية اليومية (3) مرات في الأسبوع الواحد، بواقع (18) وحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي، وقد بلغ الزمن المخصص لذلك الجزء على (75 ق) وقام الباحث بتقسيم هذه الفترة الي ما يلي (تدريبات التصادم - تدريبات بالكور الطبية - تدريبات بالمقاعد السويدية - تدريبات باستخدام الانتقال) حيث احتوي البرنامج التدريبي المقترح على العديد من التدريبات ومنها مثلاً (الوثب السريع بالرجلين معاً - الوثب المفتوح- الحجل العمودي المتزايد - الحجل السريع برجل واحدة - الارتداد بالقدمين معاً - الوثب العميق - الحجل فوق الصناديق .. الخ) وقد أشار لذلك كلاً من الهام عبد الرحمن محمد (1999م) (2)، عبير جمال شحاتة (2018م) (11). أنه لابد من استخدام تدريبات الانتقال كفترة تأسيس للقدرة العضلية قبل أداء تدريبات التصادمية، وذلك نظراً الي الطبيعة الديناميكية لهذه التدريبات فإن اللاعب يتعرض الي ردود أفعال عالية القوة عند الهبوط في حركات الوثب بصفة عامة وهي تنتقل للعضلات ، مما قد يؤدي الي حدوث إصابات لذلك يجب تجنب القوة العضلية قبل البدء بهذه التدريبات ، حيث أن التدريب بالانتقال يعمل علي قوة وفاعلية اللاعب علي سرعة انقباض العضلات بالإضافة الي تحسين سرعة الأداء الحركي.

فترة التهيئة (5 ق):

ويهدف هذا الجزء الي تنظيم عملية التنفس التي قد تؤدي الي انتظام معدل ضربات القلب وعودة أجهزة الجسم المختلفة لحالتها الطبيعية مما يساعد على سرعة الاستشفاء.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بتطبيق تدريبات المصادمة في الفترة من 2019/10/1م حتى 2019/11/14م على المجموعة التجريبية ولمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعية وقد تراوح زمن الجزء الرئيسي بالوحدة من (75) دقيقة، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التقليدي (المتبع) حيث تم تثبيت جميع أجزاء الوحدة التدريبية للمجموعتين فيما عدا الجزء الرئيسي حيث تم إدخال تدريبات المصادمة للمجموعة التجريبية وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية وتم تفرغ النتائج في جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

الدراسة الإستطلاعية: قام الباحث بأجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة مكونة (10) لاعبين من نادى إستاد المنصورة الرياضي ممتاز (ب) للتأكد من سلامة الأجهزة والإختبارات قيد البحث، ومناسبها من حيث المكان والأدوات والتخطيط للإختبار وطرق تنفيذ الإختبار، ومعرفة المساعدين لأدوارهم. مرفق (8).

القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة للاعبين عينة البحث في 2019/9/26م.

تنفيذ البرنامج: تم تنفيذ التدريبات المقترحة على المجموعة التجريبية لمدة (6) أسابيع بداية من الثلاثاء الموافق 2019/10/1م حتى الأحد الموافق 2019/11/17م بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع أيام الأحد والثلاثاء والخميس وتم اختيار هذه الأيام على أساس أن القدرة العضلية تنمى ثلاث مرات في الأسبوع حسب البرنامج التدريبي العام. مرفق (3).

القياسات البعديّة: تم إجراء القياسات البعديّة بعد الإنتهاء من تنفيذ التدريبات الخاصة بالمجموعتين وذلك في يوم 2019/11/18م.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء اهداف البحث وفروضه وبعد تطبيق البرنامج تم حصر البيانات وتنظيمها ووضعت في جداول وتم اخضاعها للمعالجات الإحصائية الاتية: الوسيط، المتوسط الحسابي، المتوسط الحسابي، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لدلالة الفروق، معامل الارتباط، النسبة المئوية لمعدلات التغير.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً عرض النتائج:

جدول (6)

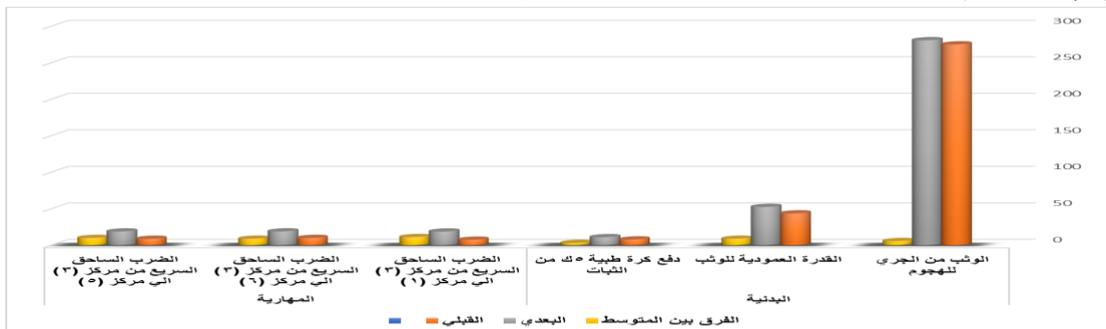
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = 10

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسط	البعدى		القبلي		المتغيرات	
		معامل الانحراف	المتوسط الحسابي	معامل الانحراف	المتوسط الحسابي		
*3.38	5.70	3.43	280.70	3.33	275.00	الوثب من الجري للهجوم	الاختبارات البدنية
*10.17	8.90	1.84	52.50	2.22	43.60	القدرة العمودية للوثب	
*6.15	3.10	1.05	11.00	0.88	7.90	دفع كرة طبية 5ك من الثبات	
*18.90	11.20	1.16	18.70	1.35	7.50	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (1)	الاختبارات المهارية
*28.30	8.90	1.20	18.90	0.82	10.00	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (6)	
*19.37	10.00	1.14	18.80	0.79	8.80	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (5)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجة حرية (8) = 1.73

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة ولصالح القياس البعدى، حيث إن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05.



شكل (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدى

للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

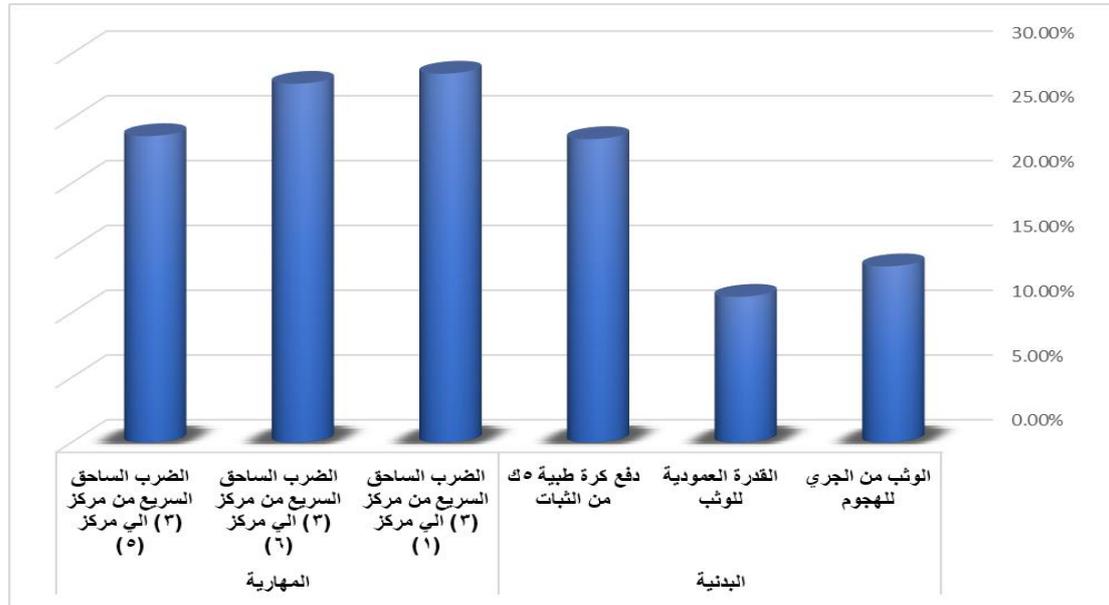
جدول (7)

نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية
في الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث

ن=10

المتغيرات	نسب التحسن %	
الاختبارات البدنية	الوثب من الجري للهجوم	13.59%
	القدرة العمودية للوثب	11.24%
	دفع كرة طبية 5ك من الثبات	23.41%
الاختبارات المهارية	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (1)	28.46%
	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (6)	27.68%
	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (5)	23.64%

يتضح من جدول (7) ان النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والتجريبية، في الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة كانت نسب التحسن ما بين (3.33% : 75.59%)



شكل (3): نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية
في الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة

جدول (8)

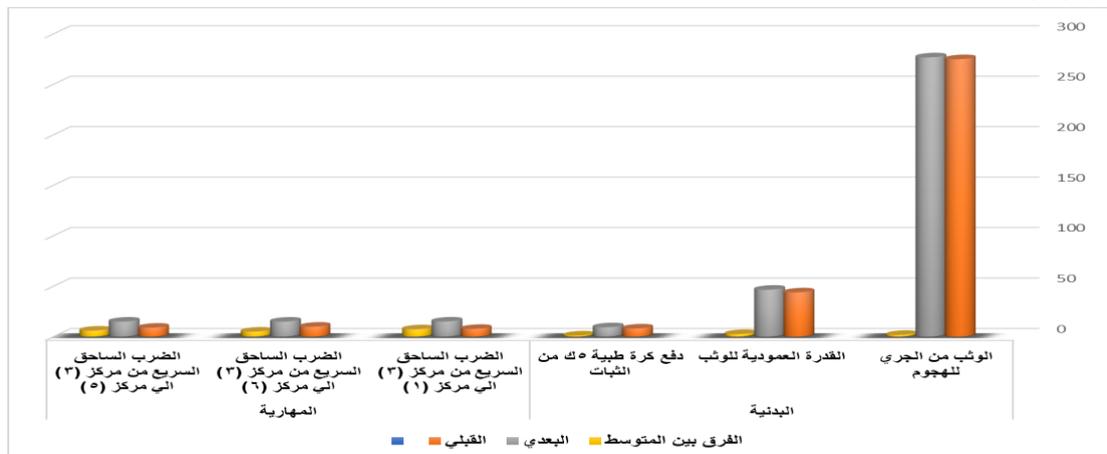
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية والمهارية

ن = 10

قيمة "ت"	الفرق	البعدى		القبلى		المتغيرات	
		معامل الانحراف	المتوسط الحسابى	معامل الانحراف	المتوسط الحسابى		
*1.99	1.80	3.05	276.80	4.08	275.00	الوثب من الجري للهجوم	الاختبارات البدنية
*2.31	2.60	1.84	46.50	2.33	43.90	القدرة العمودية للوثب	
*2.25	1.20	1.57	9.30	0.88	8.10	دفع كرة طبية 5ك من الثبات	
*16.28	7.30	0.82	15.00	1.42	7.70	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (1)	الاختبارات المهارية
*13.69	5.00	0.74	14.90	0.74	9.90	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (6)	
*18.00	6.00	0.74	14.90	0.99	8.90	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (5)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجة حرية (8) = 1.73

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة ولصالح القياس البعدى، حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05.



شكل (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

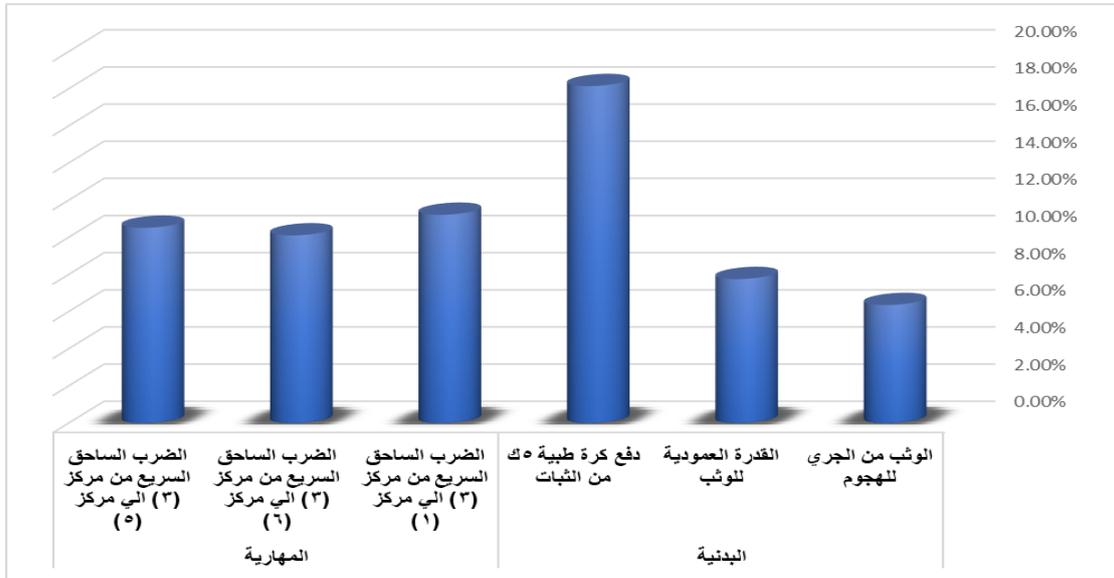
جدول (9)

نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة

ن = 10

المتغيرات	نسب التحسن %	
الاختبارات البدنية	الوثب من الجري للهجوم	6.35%
	القدرة العمودية للوثب	7.75%
	دفع كرة طبية 5ك من الثبات	18.14%
الاختبارات المهارية	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (1)	11.21%
	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (6)	10.10%
	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (5)	10.51%

يتضح من جدول (9) ان النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والتجريبية، في الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة كانت نسب التحسن ما بين (0.28% : 11.49%)



شكل (5): نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة

جدول (10)

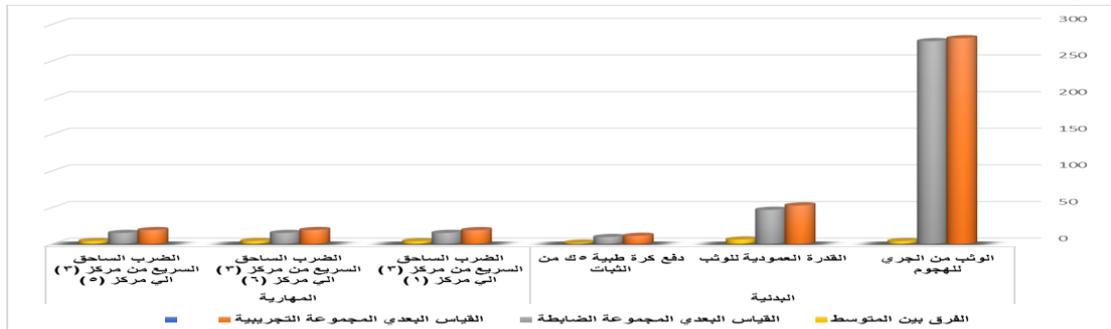
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين البعدي للمجموعة
التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية والمهارية

ن=10 ن=2

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة	
		معامل الانحراف	المتوسط الحسابي	معامل الانحراف	المتوسط الحسابي			
*4.22	3.90	3.05	276.80	3.43	280.70	سم	الوثب من الجري للهجوم	الاختبارات البدنية
*9.49	6.00	1.84	46.50	1.84	52.50	سم	القدرة العمودية للوثب	
*2.33	1.70	1.57	9.30	1.05	11.00	متر	دفع كرة طبية كرة طبية	
*7.83	3.70	0.82	15.00	1.16	18.70	درجة	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي (1)	الاختبارات المهارية
*10.14	4.00	0.74	14.90	1.20	18.90	درجة	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي (6)	
*12.40	3.90	0.74	14.90	1.14	18.80	درجة	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي (5)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجة حرية (18) = 1.73

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى القدرات البدنية، حيث إن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05. كما يوضح نفس الجدول النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج (القدرات البدنية والمهارية) لأفراد المجموعة التجريبية.



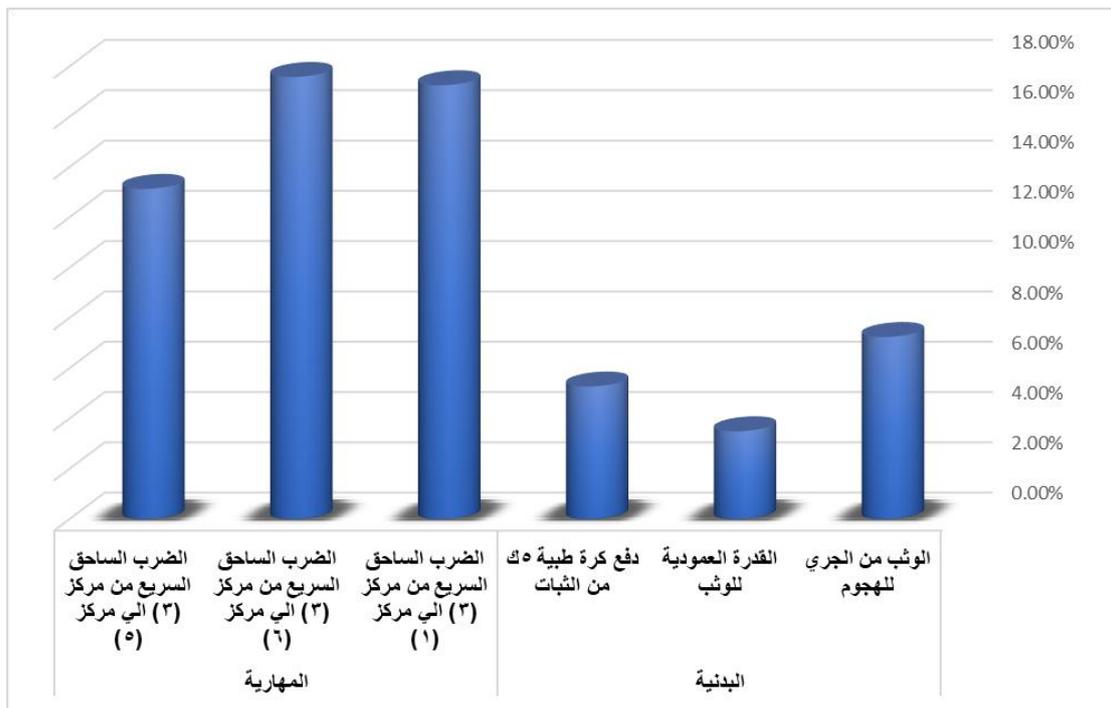
شكل (6): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

جدول (11)

فرق نسب التحسن للقياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن=1 ن=2=10

المتغيرات	فرق نسب التحسن %	
الاختبارات البدنية	الوثب من الجري للهجوم	7.24%
	القدرة العمودية للوثب	3.49%
	دفع كرة طبية 5ك من الثبات	5.27%
الاختبارات المهارية	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (1)	17.25%
	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (6)	17.58%
	الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (5)	13.13%



شكل (7): فرق نسب التحسن للقياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات

قيد البحث

يتضح من جدول (11) أن النسبة المئوية للتحسن بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة، في الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث حيث كانت نسب التحسن ما بين (5.27% : 15.58%)

ثانياً مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في متغيرات القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهاره الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة.

يتضح من جدول (6)، (7)، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهاره الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة.

كما يتبين من الجدول رقم (4) أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والتمثلة في إختبار الوثب من الجري للهجوم (5.70)، والقدرة العمودية الوثب (8.90)، وكذلك اختبار دفع كرة طبية كرة طبية (3.10)، وأيضاً هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات مهارية والتمثلة في اختبار مهارة الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي (1) (11.20)، والضرب الساحق السريع من مركز (3) الي (6) (8.90)، والضرب الساحق السريع من مركز (3) الي (5) (10.00) .

ويعزى الباحث ذلك إلى أن عينة البحث التجريبية تكيفت مع أداء تدريبات الرجلين والذراعين والجذع بالكرة الطبية ومن التدريبات بالأسلوب التصادمي الأمر الذي أدى إلى تحسن في نسب التقدم للمتغيرات قيد البحث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كلاً من: الهام عبد الرحمن محمد (1999م) (2)، ياسر عبد العظيم وآخرون (1992م) (23). وأن التدريب بأسلوب المصادمة قد أثر تأثير إيجابياً في تنمية القوة المميزة بالسرعة. وكذلك تتفق دراسة: السيد محمد عبد المقصود (1997م) (7) وعبير جمال شحاتة (2018م) (11)، رحاب رشاد محمد (2018م) (5)، محمود حامد القنواطي (2016م) (20)، فاطمة محمد عبدون (2008م) (15)، فاطمة صلاح جمعة (2018م) (14)، في أن التركيز على التدريبات التصادمية الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة تؤثر بدرجة أفضل على مرحلة تزايد السرعة وتنمية القدرات البدنية الخاصة بكل نشاط رياضي تخصصي. كما يعزى الباحث هذه الفروق وهذا التقدم إلى تدريبات المصادمة حيث إن التدريبات الانفجارية تعتبر نشاط فعال ومؤثر.

وفى هذا الصدد يشير ويستكوت West Coot (1995م) (30)، فليك وكرايمر Kraemer Flake (1997م) (26) إلى أن التدريبات التصادمية تعمل على استثارة العضلات مما ينتج عنه توتر عال في الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القدرة العضلية للرجلين، وهذا يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى.

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير علي المجموعة التجريبية باستخدام التدريبات بالأسلوب التصادمي تدريبات المصادمة هي أحد أنواع تدريبات المقاومة وهو ما يعرف أيضاً بتمرينات الوثب أو تمرينات الصدمة وقد انتشر إذا النوع في خلال الثمانينات وزاد استخدامها حالياً وإن تدريبات المصادمة تزيد من كفاءة العضلات للوصول إلى أقصى قوة في أقل زمن ممكن، وتتضمن عادة بعض أنواع الوثبات بالإضافة إلى أنواع أخرى من التمرينات، وتقوم فكرة المصادمة أساساً على استغلال الحركة الارتدادية حيث تنتج المطاطة الناتجة من حركة جزئياً طاقة حركية عالية جداً وتعني قوة المطاطية انبساط العضلة بعد انقباضها وقدرة العضلات والأنسجة الضامة على إطلاق قوة سريعة ينتج عليها قدرة قصوى في خط مستقيم، أو عمودي، أو داخلي أو خليط من هذا كله، وبهذا يتحقق نتائج الفرض الأول الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في متغيرات القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهاره الضرب الساقح السريع للاعبى الكرة الطائرة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارة الضرب الساقح السريع لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (8)، (9)، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهاره الضرب الساقح السريع للاعبى الكرة الطائرة.

كما يتبين من الجدول رقم (4) أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمتمثلة في اختبار الوثب من الجري للهجوم (1.80)، وكذلك اختبار القدرة العمودية الوثب (2.60)، وإيضاً اختبار دفع كرة طبية كرة طبية (1.20)، كما ان هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية والمتمثلة في الاختبارات التالية اختبار الضرب الساقح السريع من مركز (3) الي (1) (7.30)، واختبار الضرب الساقح السريع من مركز (3) الي (6) (5.00)، وكذلك اختبار الضرب الساقح السريع من مركز (3) الي (5) (6.00).

ويعزى الباحث ذلك إلى أن عينة البحث التجريبية تكيفت مع أداء تدريبات الرجلين والذراعين والجذع بالكرة الطبية ومن التدريبات بالأسلوب التصادمي الأمر الذي أدى إلى تحسن في نسب التقدم للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من: السيد محمد عبد المقصود (1997م) (7) وعبير جمال شحاتة (2018م) (11)، رحاب رشاد محمد (2018م) (5)، محمود حامد القنواي (2016م) (20)، فاطمة محمد عبدون (2008م) (15)، فاطمة صلاح جمعة (2018م) (14)،

ويعزي الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع مع المجموعة الضابطة والذي اشتمل على تدريبات (وثبات) لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وأغفل البعض الآخر، كما يعزي الباحث ذلك إلى عدم تركيز التدريبات الخاصة المقدمة لهم على تنمية القدرة العضلية للذراعين والاهتمام بتنمية القدرة العضلية للرجلين فقط. والذي كان له أثره في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التقدم للاختبارات البدنية والمهارية وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق السريع لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

يتضح من جدول (10)، (11)، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في متغيرات القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهاره الضرب الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة.

كما يتبين من الجدول رقم (10)، (11)، ان هناك فروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح البعدي للمجموعة التجريبية ويعزي الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات المصادمة علي المجموعة التجريبية والتي أدت إلى تحسين القدرة العضلية للرجلين والذراعين، كما تعمل على تحسين القابلية للوثب من خلال سد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة باستخدام ما يسمى برد فعل الإطالة والذي يسهل ويطوع وحدات حركية إضافية في العضلات أثناء الأداء وتكسب العضلة صفة المطاطية، فتدريبات المصادمة تعمل على استثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية المشتركة في العمل مما ينتج عنه انقباض قوي وسريع يعمل على زيادة الأداء المتفجر، كما أن تأثير البرنامج التدريبي المتبع مع المجموعة الضابطة والذي اشتمل على تدريبات (وثبات) لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وأغفل البعض الآخر، كما يعزي الباحث ذلك إلى عدم تركيز التدريبات الخاصة المقدمة لهم على تنمية القدرة العضلية للذراعين والاهتمام بتنمية القدرة العضلية للرجلين فقط .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من: السيد محمد عبد المقصود (1997م) (7) وعبير جمال شحاتة (2018م) (11)، رحاب رشاد محمد (2018م) (5)، محمود حامد القنواطي (2016م) (20)، فاطمة محمد عبدون (2008م) (15)، فاطمة صلاح جمعة (2018م) (14)، في أن التركيز على التدريبات التصادمية الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة تؤثر بدرجة أفضل على مرحلة تزايد السرعة وتنمية القدرات البدنية الخاصة بكل نشاط رياضي تخصصي. كما يعزى الباحث هذه الفروق وهذا التقدم إلى تدريبات المصادمة حيث إن التدريبات الانفجارية تعتبر نشاط فعال ومؤثر.

ويشير عصام حلمي ومحمد بريقع (1997م) أن القوة المميزة بالسرعة لها أهميتها في الأداء الذي يتطلب القدرة على دفع الجسم مسافة معينة ومن ثم ينتج عنها مسافة طيران وبالتالي أداء حركي أفضل. (12: 68)

ويرى عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996م) أن من أهم مميزات تدريبات البليومترية أنها تزيد من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض العضلي بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة. (10: 114)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره السيد محمد عبد المقصود (1997م) (7) ونتائج دراسة محمد عبد العال وآخرون (2000م) (19) من أن الاتجاه إلى التخصصية وتوظيف القدرة العضلية المكتسبة من برامج التدريب يظهر تحسن إيجابي في أداء الحركات المشابهة السريعة. والمتمثلة في مهارات الكرة الطائرة. (7: 144) (19: 61).

ويفسر الباحث وجود تلك النسب المئوية لمعدل التغير في المتغيرات قيد البحث أن تلك المتغيرات استجابت للأسلوب المستخدم (أسلوب المصادمة) وأن هناك بعض المتغيرات استجابت بنسبة قليلة وهذا يعني أنه كلما زادت فترة التدريب باستخدام أسلوب المصادمة لتنمية القوة المميز بالسرعة لدى عينة البحث كلما زادت النسبة المئوية لمعدل التقدم وهذا يدل على أن استخدام هذا الأسلوب يتفق مع أساس ومبادئ علم التدريب الرياضي، وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثالث توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

الإستنتاجات والتوصيات:**أولاً: الإستنتاجات:**

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمعالجات الاحصائية وعرض النتائج ومناقشتها، تم التوصل الي الإستنتاجات الآتية:

1. تدريبات المصادمة لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في الأداء الحركي لمهارات الضرب الساحق قيد البحث.
2. وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهارى للضرب الساحق ولصالح المجموعة التجريبية.
3. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي في القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهارى للضرب الساحق.
4. وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهارى للضرب الساحق السريع.

ثانياً التوصيات:

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:

1. ضرورة استخدام تدريبات المصادمة أثناء تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في الأداء الحركي الخاصة بالطرف السفلي والطرف العلوي للاعبى الكرة الطائرة.
2. الاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة خلال فترات الإعداد البدني باستخدام أسلوب المصادمة.
3. اهتمام مدربي كرة الطائرة بمراعاة قياس القوة المميزة بالسرعة ضمن اختبارات انقواء ناشئي كرة الطائرة لما لها من أهمية بالنسبة لمستوى الأداء المهارى.
4. توفير الأدوات والأجهزة مثل الصناديق الخشبية بارتفاعات مختلفة، والكور الطبية، والصندوق المقسم، والحواجز داخل الأندية ومراكز الشباب.
5. العمل على إجراء دراسات أخرى لجميع مهارات الكرة الطائرة والتي تحتاج إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى دراسات في الأنشطة الرياضية الأخرى والتي تتطلب القوة المميزة بالسرعة كإحدى الصفات البدنية الضرورية لممارستها.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً المراجع العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي القاهرة 1997م.
- 2- الهام عبد الرحمن محمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح على رفع المستوى المهاري للضربة الساحقة المستقيمة في الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 1999م.
- 3- جيهان محمد فؤاد: علاقة بعض جوانب الاداء الخططي الهجومي بنتائج المباريات في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق 1996م.
- 4- رابحة محمد لطفي: تأثير استخدام تدريبات البليومتر ك لتمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهاري للتصويب من أسفل في كرة السلة، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرون، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة، حلوان، 1998م.
- 5- رهاب رشاد محمد: تأثير التدريبات التصادمية على مستوى القدرة العضلية ومستوى الاداء المهاري لدي لاعبات جمباز الايروبك بحث منشور، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 56، كلية التربية الرياضية جامعة اسبوت 2018م.
- 6- زكي محمد حسن: الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم / منشأه المعارف الإسكندرية، 1998م.
- 7- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، تدريب فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997م.
- 8- طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م.
- 9- عبد العاطي عبد الفتاح السيد: تخطيط التدريب الرياضي، دار المغربي للطباعة 2008م.
- 10- عبد العزيز أحمد النمر وناريمان محمد علي الخطيب: تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996م.
- 11- عبير جمال شحاتة: تأثير التدريبات التصادمية على القدرة العضلية وتحسين زمن مسافة البدء في سباحة الزحف على الظهر للسباحين. (2018م).

- 12- **عصام أمين حلمي، محمد جابر بريقع:** التدريب الرياضي (أسس مفاهيم اتجاهات) منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997م.
- 13- **علي فهمي البيك:** التخطيط للتدريب، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ب، ت.
- 14- **فاطمة صلاح جمعة:** فاعلية استخدام تدريبات التصادم في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بأداء مهارتي (الركلة الامامية المستقيمة والامامية المزدوجة) في التايكوندو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2018.
- 15- **فاطمة محمد عابدون:** تأثير تدريبات المصادمة على تنمية القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها ببدء التصويب في كرة اليد. بحث منشور، مجلة العلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق (2008م).
- 16- **محمد أحمد عبده وسامي محمد علي:** دراسة تأثير تدريبات البليومترك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقنن لفترة الإعداد على تطوير القدرة العضلية للاعبين كرة اليد، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 44، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 2002م.
- 17- **محمد السيد مصطفى:** استراتيجيات تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي وعلاقتها بمستوى الأداء في الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2000م.
- 18- **محمد محمد رفعت:** مقارنة تأثير تدريبات البالستي وتدريب الانتقال على القدرة العضلية ومهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة. مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها 2007م
- 19- **محمد محمد عبد العال وعبد المنعم هريدي، السيد شحاته:** تأثير استخدام تدريب الأثقال البليومترك والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستويات الانجاز الرقمي لمسافات الوثب الطويل بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 39، الإسكندرية 2000م.
- 20- **محمود حامد القنواطي:** فاعلية استخدام التدريبات التصادمية في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة في سباحة الحرة. بحث منشور، مجلة اسقوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 56، كلية التربية الرياضية جامعة اسقوط. 2016م
- 21- **مفتي ابراهيم حماد:** التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، "دار الفكر العربي، القاهرة 2001م

- 22- هالة نبيل يحيي السيد: تأثير استخدام تدريبات التصادم على كثافة العظام وعلاقته بمستوى الاداء المهاري لدي لاعبات الجودو، دراسات في التعليم الجامعي، العدد: 9، مركز تطوير التعليم الجامعي، كلية التربية، جامعة عين شمس. 2005. الصفحات: 272 - 296
- 23- ياسر عبد العظيم وآخرون: دراسة فعالية طريقة المصادمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم وكرة اليد والسباحة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1992م

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 24- **Cho, D. A:** Jumping into Plyometrics Human Kinetics, 1998.
- 25- **Fleak, S., J., Kraemaer, W.J:** Designing Resist Training Programs", second., ed., Human kinetics Publishers, Inc., Champaign, III ions, 1987.
- 26- **Fleak, S., J., Kraemaer, W.J:** Designing Resist Training Programs", second., ed., Human kinetics Publishers, Inc., Champaign, III ions, 1997.
- 27- **Harra. D:** Training Sleher Einfühlung in die allege Eine training methodic, sport, Verlag, Berlin, 1971.
- 28- **Matveyev:** Fundamentals of sports training, progress publishers, Mosco, second chapter 10, translated from the russion by albert p. z ornykh, 1981.
- 29- **Richard Widous:** Football Techniques and Tactics, Michelin House, London, .2004
- 30- **West Cotte W:** "strength Fitness Physiological Principles and training technique", fourth, ed., 1995.

المرفقات

- مرفق (1): استمارة تسجيل البيانات الشخصية ومتغيرات النمو.
- مرفق (2): استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية .
- مرفق (3): استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية .
- مرفق (4): استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة العضلية وكذلك الاختبارات المهارية لمهارة الضرب الساحق المستخدمة لقياسها في البحث .
- مرفق (5): أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (6): الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث .
- مرفق (7): الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق السريع قيد البحث .
- مرفق (8): أسماء السادة المساعدين .
- مرفق (9): برنامج التدريبات التصادمية.
- مرفق (10): الوحدات التدريبية المقترحة للبرنامج التدريبي .

مرفق (2)

استمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية

تاريخ إجراء القياس:

اسم الاختبار:

ملاحظات	عدد المحاولات									الاسم	م
											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12

مرفق (3)

استمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية

تاريخ إجراء القياس:

اسم الاختبار:

ملاحظات	عدد المحاولات								الاسم	م
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10
										11
										12

تابع مرفق (4)

بيانات خاصة بالخبير

م

- 1- الاسم:
- 2- الوظيفة:
- 3- المؤهلات العلمية:
- 4- الكلية:
- 5- الجامعة:
- 6- عدد سنوات الخبرة:

أ- في مجال التدريس:

ب- في مجال التدريب:

أسلوب التعامل مع الاستمارة

ضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم لتحديد أهم الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة العضلية المستخدمة قيد البحث.

ضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم لتحديد أهم الاختبارات المهارية التي تقيس مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة المستخدمة قيد البحث

القياس	رأي الخبير	الاختبارات البدنية	القدرات الحركية
سم		1- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	القوة المميزة بالسرعة للراجلين
سم		2- الوثب من الجري للهجوم	
سم		3- الوثب العريض من الثبات.	
سم		4- القدرة العمودية للوثب.	
سم		5- الوثب العمودي المعدل.	
سم		1- دفع كرة طبية (1) كجم من الثبات	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
سم		2- دفع كرة طبية (3) كجم من الثبات باليد المفضلة	
سم		3- دفع كرة سلة من الجلوس على كرسي	
سم		4- رمى ثقل وزنه 900 جم من مستوى الكتف	
سم		5- دفع كرة طبية (5) كجم من الثبات باليدين.	



كلية التربية الرياضية

تابع مرفق (4)

استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات المهارية التي تقيس مهارة الضرب
الساحق في البحث

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،،،

يقوم الباحث/ أحمد عادل عثمان جريس المدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها بإجراء دراسة بعنوان:

تدريبات المصادمة وتأثيرها على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء الضرب

الساحق السريع للاعبين الكرة الطائرة.

ولما كان هذا البحث يقتضي التعرف على آراء السادة الخبراء في مجال الكرة الطائرة،

فقد رأى الباحث الاستعانة بآراء سيادتكم في هذه الدراسة.

برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأي حتى يتسنى للباحث عمل التجانس والتكافؤ لعينة

البحث.

لذا أرجو من سيادتكم إفادتنا في الآتي:

تحديد أهم الاختبارات المهارية التي تقيس مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

المستخدمة قيد البحث

والباحث يتقدم بخالص الشكر والامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق

أهداف هذه الدراسة.

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

تابع مرفق (4)

م بيانات خاصة بالخبير

- 1- الاسم:
- 2- الوظيفة:
- 3- المؤهلات العلمية:
- 4- الكلية:
- 5- الجامعة:
- 6- عدد سنوات الخبرة:

أ- في مجال التدريس:

ب- في مجال التدريب:

أسلوب التعامل مع الاستمارة

ضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم لتحديد أهم الاختبارات المهارية التي

تقيس مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة المستخدمة قيد البحث.

المتغيرات المهارية	الاختبارات المهارية	القياس	رأي الخبير
مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة	اختبار الضرب الساحق من مركز (4) في مركز (1) من الملعب الآخر	درجة	
	اختبار الضرب الساحق من مركز (4) في مركز (5) من الملعب الآخر	درجة	
	اختبار الضرب الساحق من مركز (4) في مركز (6) من الملعب الآخر	درجة	
	اختبار الضرب الساحق من مركز (2) في مركز (1) من الملعب الآخر	درجة	
	اختبار الضرب الساحق من مركز (2) في مركز (5) من الملعب الآخر	درجة	
	اختبار الضرب الساحق من مركز (2) في مركز (6) من الملعب الآخر	درجة	
	اختبار الضرب الساحق من مركز (3) في مركز (1) من الملعب الآخر	درجة	
	اختبار الضرب الساحق من مركز (3) في مركز (5) من الملعب الآخر	درجة	
	اختبار الضرب الساحق من مركز (3) في مركز (6) من الملعب الآخر	درجة	

مرفق (5)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د/ أحمد المغاوري مروان	أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب جامعة بنها - ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب.
3	أ.د/ جيهان محمد فؤاد	أستاذ الكرة الطائرة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية - جامعة الزقازيق.
2	أ.د/ محمد أنور الديب	استاذ الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
4	أ.د/ محمد جمال علي	أستاذ الكرة الطائرة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - جامعة بنها.
5	أ.د/ محمد محمد رفعت	استاذ الكرة الطائرة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - جامعة بنها.

تم ترتيب الأسماء تبعا للترتيب الهجائي.

مرفق (6)**الاختبارات البدنية قيد البحث****اختبار الوثب من الجري للهجوم.**

الغرض من الاختبار: قياس أقصى مسافة من الوثب لأعلي باستخدام الوثب للهجوم.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، الوجه الخلفي للوحة كرة السلة، أو حائط.

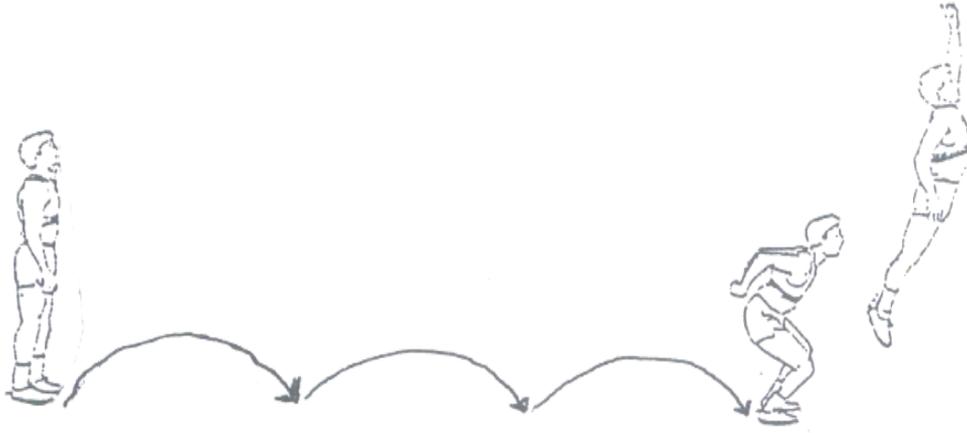
وصف الأداء:

يقوم المختبر بالاقتراب نحو الوجه الخلفي للوحة كره السلة أو الحائط، بحيث يودي ثلاث خطوات تنتهي بالوثب العمودي بالقدمين معاً لعمل علامة باليد الضاربة على اللوحة عند أقصى مسافة يصل اليها (اقتراب الضرب الساحق).

الشروط: يعطي للمختبر عدة محاولات.

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة العمودية من مكان اللمس حتى الأرض بالسنتيمتر

(أفضل محاولة).



اختبار القدرة العمودية للوثب:**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة العضلية للرجلين**الأدوات المستخدمة:** سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلي مرتفعة عن

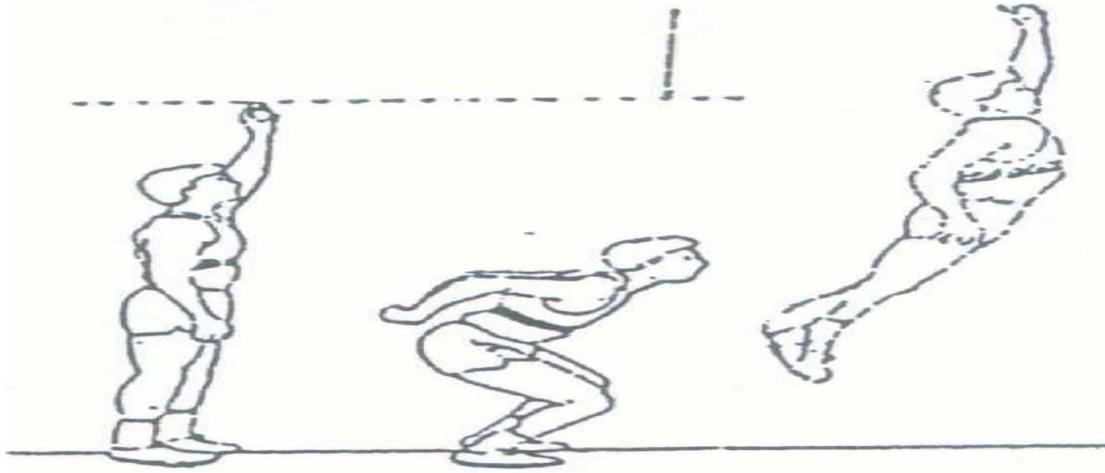
الأرض 150سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم إلى 400سم - مانيزيا.

وصف الأداء:

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

التسجيل:

تعتبر المسافة بين العلامة الأولي والعلامة الثانية عن مقدار القدرة العضلية للرجلين.



اختبار دفع كرة طبية من الثبات.

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراعين والكتفين.

الأدوات المستخدمة:

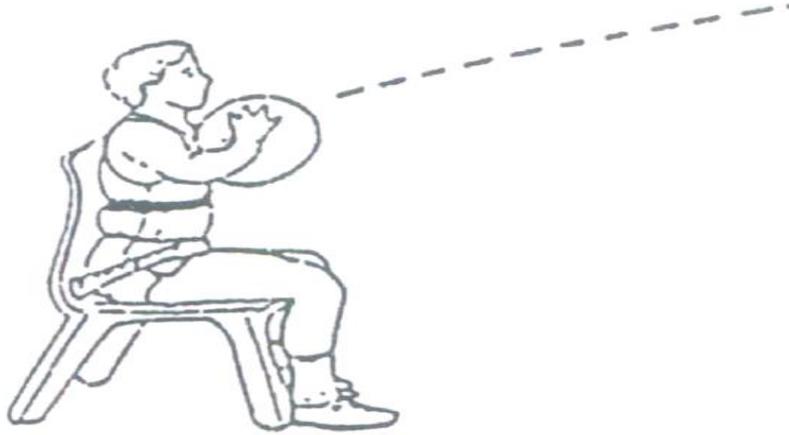
1. كرة طبية.
 2. شريط قاس.
- قطعة أرض مستوية أو ملعب كرة طائرة.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع المرمي واضعاً الكرة الطبية على إحدى يديه واليد الأخرى تسند من فوق الكرة ويدفع بالكرة كما في دفع الجلة.

التسجيل:

تقاس المسافة عمودياً من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة.



مرفق (7)

الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق السريع قيد البحث

اختبار دقة الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (1)

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضربة الهجومية السريعة من مركز (3) في مركز (1) من الملعب الآخر.

الأدوات المستخدمة:

(5) كرات طائرة، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، ملعب كرة طائرة إحدى نصفيه كما هو بالشكل. يقوم المدرب بوضع شريط يقسم المنطقة الخلفية من أحد نصفي الملعب الي نصفين ويمتد من خط الهجوم الي وحتى الخط النهائي للملعب، يرسم شريط من خط الجانب طوله (3م) داخل الملعب وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة (1م) ويرسم شريط آخر من خط الجاني طوله (3م) داخل الملعب وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة (4م)، ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع داخل مركز (5)، ثم يقسم منطقة الهدف (3X3م) الي قسمين متساويين كل منهما (3X1.5م)

مواصفات الاداء:

يقف الضارب (المختبر) في مركز (3) والمدرب بين مركزي (2)، (3) بالقرب من خط الهجوم ويقوم برمي الكرة على الشبكة بارتفاع (30-40 سم) للضارب (المختبر) وعلى الضارب أداء الضربة الهجومية السريعة في مركز (1) في الملعب الآخر وللضارب ثلاث محاولات.

شروط التسجيل:

- (4) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ).
- (3) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ب).
- (2) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج).
- (1) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (د).

(صفر) سقوط الكرة خارج الملعب.

في حاله سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.

اعادة المحاولة في حالة الأعداد الخاطيء.

لا بد من ضرب الكرة ضربه هجومية وليس تمريرها.



تابع مرفق (7)**اختبار دقة الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (6)****الغرض من الاختبار:**

قياس دقة الضربة الهجومية السريعة من مركز (3) في مركز (6) من الملعب الآخر.

الأدوات المستخدمة:

(5) كرات طائرة، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، ملعب كرة طائرة إحدى نصفيه كما هو بالشكل. يقوم المدرب بوضع شريط يقسم المنطقة الخلفية من أحد نصفي الملعب الي نصفين ويمتد من خط الهجوم الي وحتى الخط النهائي للملعب، يرسم شريط من خط الجانب طوله (3م) داخل الملعب وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة (1م) ويرسم شريط آخر من خط الجاني طوله (3م) داخل الملعب وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة (4م)، ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع داخل مركز (5)، ثم يقسم منطقة الهدف (3x3م) الي قسمين متساويين كل منهما (1.5x3م)

مواصفات الاداء:

يقف الضارب (المختبر) في مركز (3) والمدرب بين مركزي (2)، (3) بالقرب من خط الهجوم ويقوم برمي الكرة على الشبكة بارتفاع (30-40 سم) للضارب (المختبر) وعلى الضارب أداء الضربة الهجومية السريعة في مركز (6) في الملعب الآخر وللضارب ثلاث محاولات.

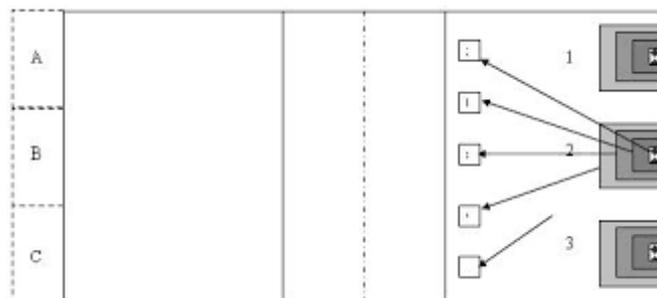
شروط التسجيل:

- (4) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ).
- (3) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ب).
- (2) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج).
- (1) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (د).

(صفر) سقوط الكرة خارج الملعب.

في حاله سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
اعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ.

لا بد من ضرب الكرة ضربه هجومية وليس تمريرها



تابع مرفق (7)**اختبار دقة الضرب الساحق السريع من مركز (3) الي مركز (5)****الغرض من الاختبار:**

قياس دقة الضربة الهجومية السريعة من مركز (3) في مركز (5) من الملعب الآخر.

الأدوات المستخدمة:

(5) كرات طائرة، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، ملعب كرة طائرة إحدى نصفيه

كما هو بالشكل.

يقوم المدرب بوضع شريط يقسم المنطقة الخلفية من أحد نصفي الملعب الي نصفين ويمتد من خط الهجوم الي وحتى الخط النهائي للملعب، يرسم شريط من خط الجانب طوله (3م) داخل الملعب وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة (1م) ويرسم شريط آخر من خط الجاني طوله (3م) داخل الملعب وموازي لخط الهجوم ويبعد عنه مسافة (4م)، ويرسم شريط ثالث ليكتمل المربع داخل مركز (5)، ثم يقسم منطقة الهدف (3x3م) الي قسمين متساويين كل منهما (1.5x3م)

مواصفات الاداء:

يقف الضارب (المختبر) في مركز (3) والمدرب بين مركزي (2)، (3) بالقرب من خط الهجوم ويقوم برمي الكرة على الشبكة بارتفاع (30-40 سم) للضارب (المختبر) وعلى الضارب أداء الضربة الهجومية السريعة في مركز (5) في الملعب الآخر وللضارب ثلاث محاولات.

شروط التسجيل:

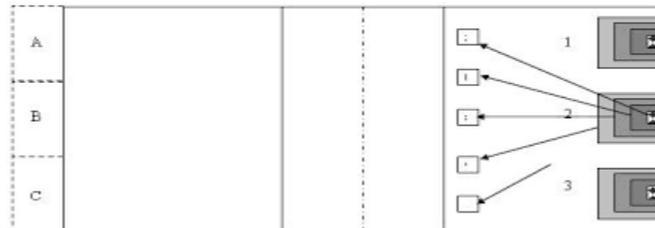
- (4) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ).
- (3) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ب).
- (2) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج).
- (1) نقاط لكل ضربه هجومية سريعة تسقط فيها الكرة في المنطقة (د).

(صفر) سقوط الكرة خارج الملعب.

في حاله سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.

اعادة المحاولة في حالة الإعداد الخاطئ.

لا بد من ضرب الكرة ضربه هجومية وليس تمريرها.



مرفق (8)

أسماء السادة المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
1	أحمد رضا السيد	معيد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب (شعبة الكرة الطائرة) جامعة بنها
2	أحمد محمد نجيب	مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب (شعبة الكرة الطائرة) جامعة بنها
3	محمد منير عطية	استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب (شعبة الكرة الطائرة) جامعة بنها

تم ترتيب الأسماء تبعا للترتيب الهجائي.

مرفق (9)

برنامج التدريبات التصادمية

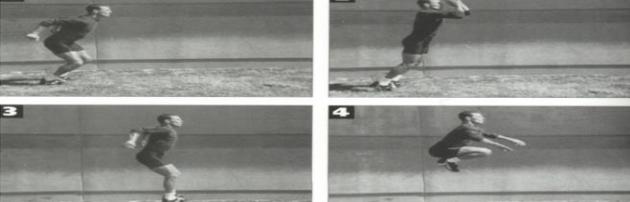
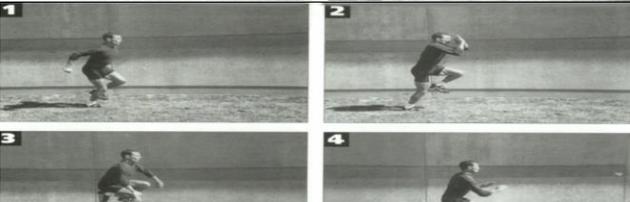
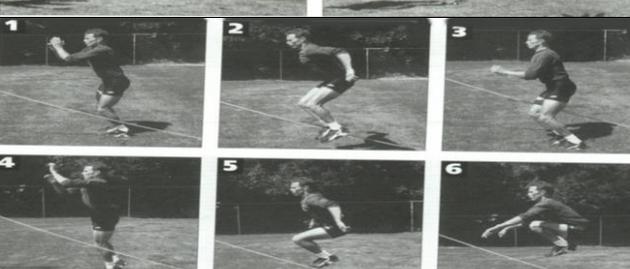
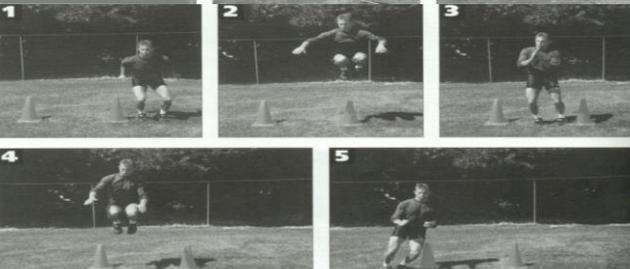
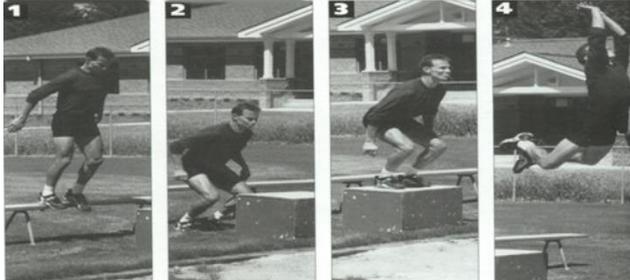
استغرق تنفيذ البرنامج (6) أسابيع ويتكون من (18) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا وقد تم استخدام الطريقة التدريجية في تطبيق البرنامج حيث تم التدرج في شدة أداء التدريبات خلال الاسبوع الأول حيث بدأ في الأسبوع الأول بشدة تتراوح من 55 إلى 65% والأسبوع الثاني بشدة تتراوح من 60 إلى 65% والأسبوع الثالث بشدة تتراوح من 65 إلى 75% والأسبوع الرابع بشدة تتراوح من 65 إلى 75% والأسبوع الخامس 70 % والأسبوع السادس 80% من أقصى ما يتحمله اللاعب ويراعى أن هذه الشدة ثابتة طوال فترة تطبيق التجربة. مع تقليل فترات استعادة الاستشفاء.

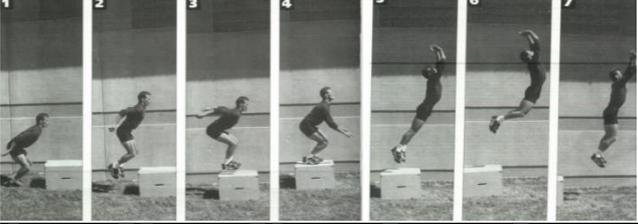
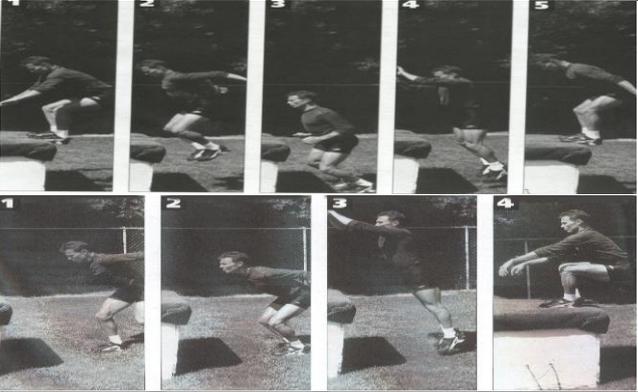
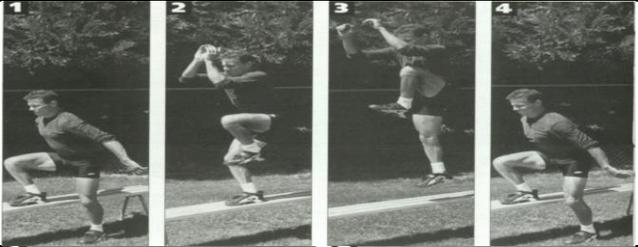
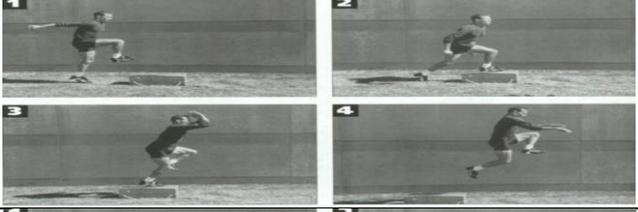
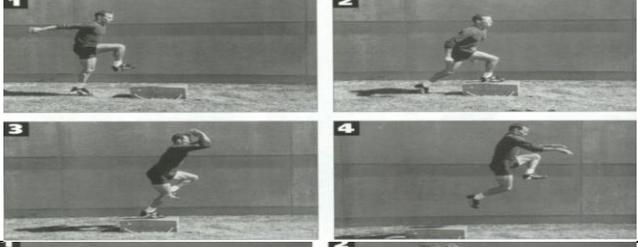
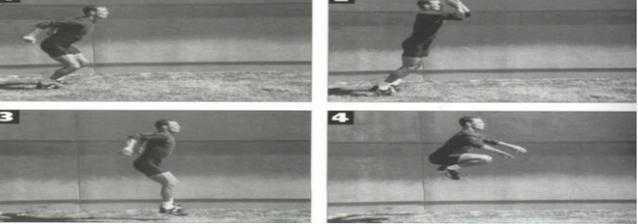
مرفق (9)

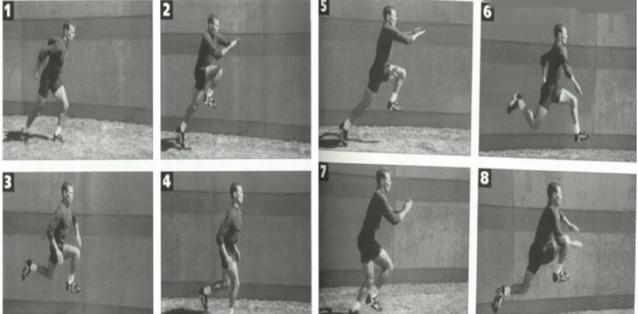
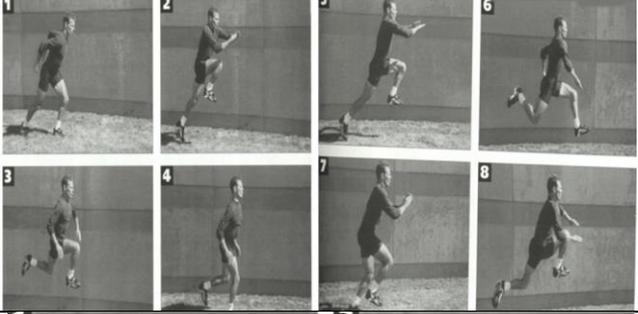
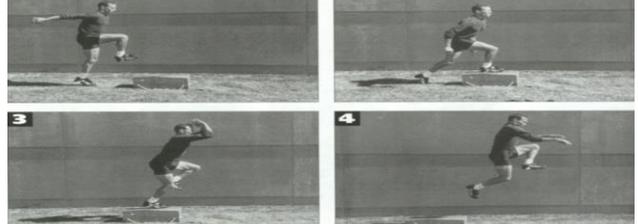
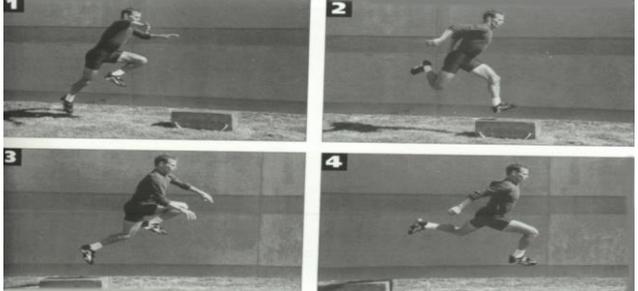
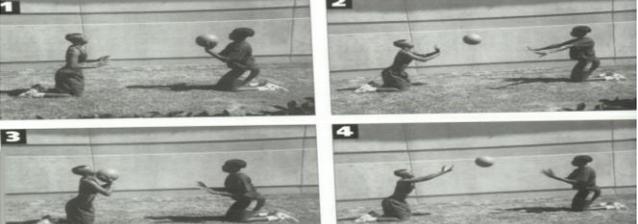
برنامج التدريبات التصادمية

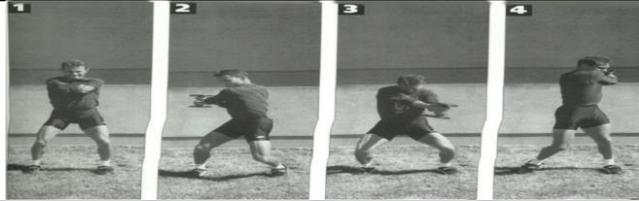
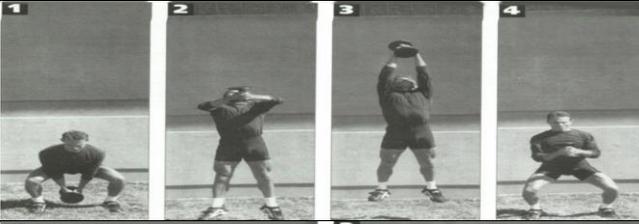
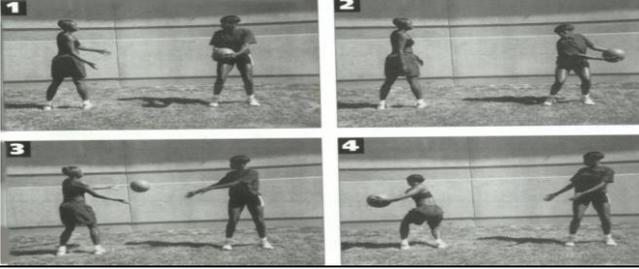
الفترة	الأسابيع	الشدة	الأيام	الإحماء	التمرينات التصادمية					المجموعات	التكرارات	الراحة		الختام	
					1	4	7	10	13			16	بين تمرينات		بين مجموعات
المحتوي	الأسبوع الأول	%55	الاحد	تمرينات لتهيئة وإطالات	1	4	7	10	13	16	ك 5-3	45ث	ق2	تمرينات تهذنة	
	الثلاثاء		2		5	8	11	14	17	ك 5-3	45ث	ق2			
	الخميس		3		6	9	12	15	18	ك 5-3	45ث	ق2			
	الأسبوع الثاني	%65	الاحد		19	19	22	25	28	31	ك 5-3	45ث	ق2		
	الثلاثاء		20		20	23	26	29	32	ك 5-3	45ث	ق2			
	الخميس		21		21	24	27	30	33	ك 5-3	30ث	ق1.5			
المحتوي	الأسبوع الثالث	%60	الاحد	34	34	37	40	43	46	ك 5-3	30ث	ق1.5			
	الثلاثاء		35	35	38	41	44	47	ك 5-3	30ث	ق1.5				
	الخميس		36	36	39	42	45	48	ك 5-3	30ث	ق1.5				
	الأسبوع الرابع	%75	الاحد	49	49	54	60	7	13	16	ك 5-3	30ث	ق1.5		
	الثلاثاء		50	50	55	11	14	17	ك 5-3	20ث	ق1.5				
	الخميس		51	51	56	12	15	18	ك 5-3	20ث	ق1.5				
	المحتوي	الأسبوع الخامس	%70	الاحد	52	52	57	7	10	13	16	ك 5-3	45ث		ق1.5
		الثلاثاء		54	54	58	8	11	14	17	ك 5-3	45ث	ق1.5		
		الخميس		53	53	59	9	12	15	18	ك 5-3	45ث	ق1.5		
		الأسبوع السادس	%80	الاحد	1	1	4	7	10	13	16	ك 5-3	45ث		ق1
		الثلاثاء		2	2	5	8	11	14	17	ك 5-3	20ث	ق1		
		الخميس		3	3	6	9	12	15	18	ك 5-3	20ث	ق1		

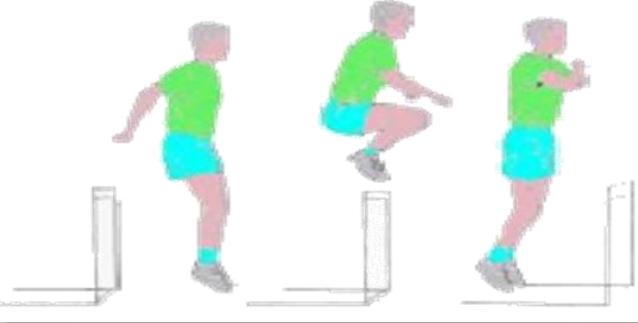
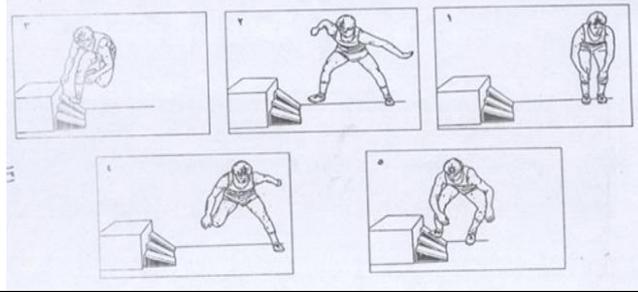
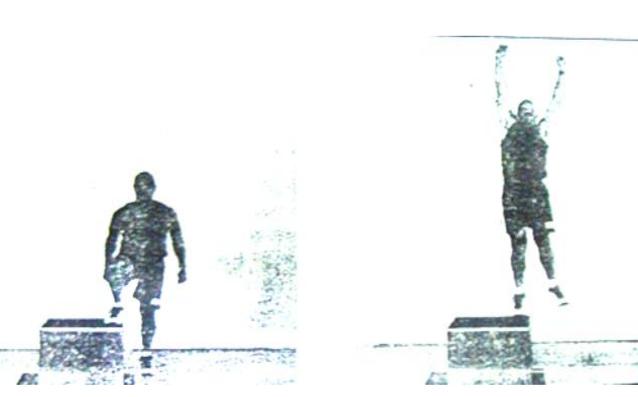
مجموعة التدريبات التصادمية المستخدمة داخل البرنامج التدريبي

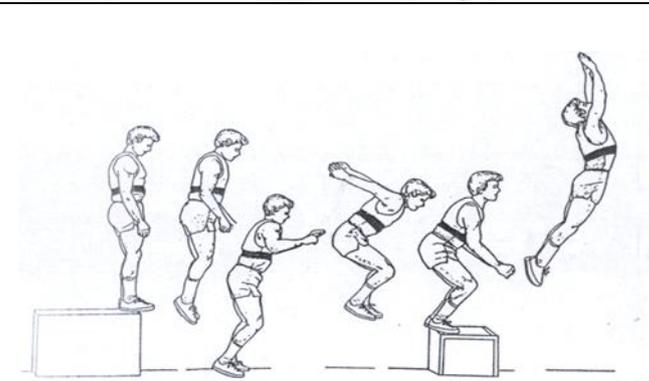
م	اسم التمرين	الصور
1	(وقوف) الوثب السريع بالرجلين معاً	
2	(وقوف) الوثب السريع بـرجل واحدة تكرر لكل رجل على حدة.	
3	(وقوف) وثب بالقدمين مع كش الركبتين على البطن وتعدية حبل	
4	(وقوف) القفز للجانب	
5	(وقوف) الوثب العميق	
6	(وقوف) الوثب العميق مع الفجوة بالرجلين معاً مع تغير الارتفاع من مقعد إلى صندوق	

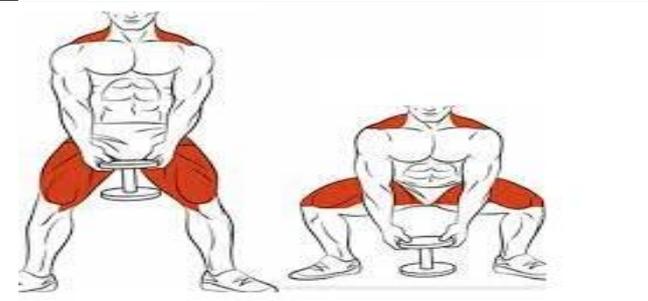
م	اسم التمرين	الصور
7	(وقوف) وثبة الفجوة السريعة	
8	(وقوف) الوثبة للصعود على الصندوق.	
9	(وقوف) الوثبة الواسعة برجل واحدة على مقعد بالقدم اليمنى.	
10	(وقوف) الوثب على الصندوق بالقدم اليسرى ثم بالقدم اليمنى	
11	(وقوف) الوثبة الواسعة برجل واحدة على مقعد بالقدم اليسرى.	
12	(وقوف) الارتداد بالرجلين معاً.	

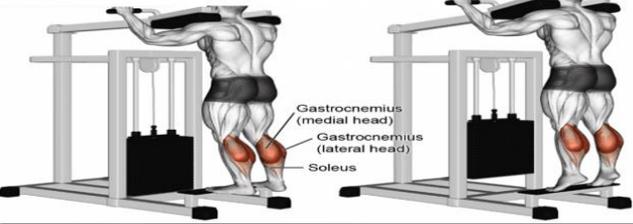
م	اسم التمرين	الصور
13	(وقوف) الارتداد بتعاقب الرجلين	
14	(وقوف) ارتداد الصندوق (الحجل على الصناديق) بالقدم اليمنى ثم بالقدم اليسرى).	
15	(وقوف) الارتقاء على الصناديق برجل واحد إلى أعلى وللأمام.	
16	(وقوف) الارتقاء على الصندوق بتعاقب الرجلين إلى الأمام	
17	(وقوف) التمريرة الصدرية بالكرة الطبية	
18	(وقوف) مرجحة الذراعين بالدمبلز	

م	اسم التمرين	الصور
19	(وقوف) المرجحة الأفقية بثقل	
20	(وقوف) المرجحة العمودية بثقل	
21	(وقوف) قذف كرة طبية من الالتفاف لكل جانب	
صور تدريبات الصناديق Funds Exercises:		
22	(وقوف مواجه الصندوق) الوثب عاليا للصعود على الصندوق	
23	(وقوف قرفصاء. الركبة اماما. القدم على الصندوق) الوثب عاليا مع تبادل القدمين	
24	(وقوف عال. الساعدين اماما) القفز اماما على الصناديق باستمرار.	

م	اسم التمرين	الصور
25	(وقوف) تبادل الوثب بقدم واحدة فوق الصندوق	
26	(وقوف) الوثب بالقدمين فوق الصندوق	
27	(وقوف) الوثب من فوق الحواجز بالقدمين باستمرار	
28	(وقوف) الجنب مواجهه للصندوق) مرجحه الرجل جانبا لدفع الصندوق فالوثب لضم القدمين	
29	(وقوف) نصفا الركبة اماما. الجنب مواجهه للصندوق. القدم على الصندوق) مد الركبة كاملا مع الوثب عالي ومرجحه الذراعين اماما عاليا	

م	اسم التمرين	الصور
30	(وقوف قرفصاء. الركبة أماما. القدم على الصندوق) الوثب عاليا مع تبادل الطعن بالقدمين	
31	(وقوف عال) الهبوط من على الصندوق فالوثب العريض.	
32	- (وقوف الجنب مواجه الصندوق) الوثب على الجانبين للاستناد على الصندوق بالتبادل	
33	(وقوف عال) الوثب عاليا مع تقوس الجذع للخلف ورفع الذراعين عاليا.	
34	(وقوف عال) الوثب عاليا مع تقوس الجذع للخلف ورفع الذراعين عاليا.	
35	33- (وقوف نصفا. الرجل مائلا أسفل) الوثب لأسفل على رجل الارتقاء فالوثب عاليا على نفس الرجل مع ثنى الرجل الحرة ومرجحه الذراعين أماما عاليا.	

م	اسم التمرين	الصور
36	الوثب جانبا لتخطى الحواجز باستمرار	
37	(رقود قرفصاء) مد الركبتين كاملا لرفع ثقل فدفعه لأعلى	
38	(وقوف. انثناء. مسك ثقل على الكتفين) الوثب عاليا	
39	(وقوف انثناء. مسك ثقل باليدين على الكتفين) ثنى الركبتين كاملا فمدهما للوثب عاليا	
40	(وقوف. انثناء. مسك ثقل باليدين) تبادل ثنين ومد الركبتين	
41	(وقوف انثناء. مسك ثقل باليدين) ثنى الركبتين	

م	اسم التمرين	الصور
42	(وقوف انثناء . مسك ثقل على الكتفين) الوثب مع تبادل القدمين اماما وخلفا	
43	(وقوف . مسك ثقل باليدين . الجنب مواجه الصندوق) تبادل الصعود بقدم وقدم على الجانبين	
44	(وقوف) مسك دامبلز باليدين تبادل الصعود والهبوط بقدم واحدة	
45	(وقوف) مسك دامبلز باليدين تبادل الصعود والهبوط بالقدمين	
46	(وقوف نصفا . الرجل خلفا . استناد المشط . مسك ثقل باليدين) ثنى الركبتين نصفا للطعن	

تابع مجموعة التدريبات التصادمية المستخدمة داخل البرنامج التدريبي

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
47	الوثب السريع برجل واحدة تكرر لكل رجل على حدة.
48	وثب بالقدمين مع كش الركبتين على البطن وتعدية حبل.
49	القفز للجانب.
50	الوثب العميق.
51	الوثب العميق مع الفجوة بالرجلين معاً مع تغير الارتفاع من مقعد إلى صندوق.
52	وثبة الفجوة السريعة
53	الوثبة للصعود على الصندوق.
54	الوثبة الواسعة برجل واحدة على مقعد بالقدم اليمنى ث.
55	الوثب على الصندوق بالقدم اليمنى ثم بالقدم اليسرى
56	الوثبة الواسعة برجل واحدة على مقعد بالقدم اليسرى.
57	الارتداد بالرجلين معاً.
58	الارتداد بتعاقب الرجلين.
59	ارتداد الصندوق (الحبل على الصناديق بالقدم اليمنى ثم بالقدم اليسرى).
60	الارتقاء على الصناديق برجل واحد إلى أعلى وللأمام.
61	الارتقاء على الصندوق بتعاقب الرجلين إلى الأمام.
62	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية.
63	مرجحة الذراعين بالدمبلز
64	المرجحة الأفقية بثقل.
65	المرجحة العمودية بثقل.
66	قذف كرة طبية من الالتفاف لكل جانب
تدريبات الصناديق Funds Exercises:	
67	(وقوف مواجه الصندوق) الوثب عالياً للصعود على الصندوق
68	(وقوف قرفصاء. الركبة اماما. القدم على الصندوق) الوثب عالياً مع تبديل القدمين.
69	(وقوف عال. الساعدين اماما) القفز اماما على الصناديق باستمرار.
70	(وقوف) الوثب من فوق الحواجز بالقدمين باستمرار.
71	(وقوف الجنب مواجه للصندوق) مرجحة الرجل جانبا لدفع الصندوق فالوثب لضم القدمين.

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
72	(وقوف نصفا الركبة أماما. الجنب مواجه للصندوق. القدم على الصندوق) مد الركبة كاملا مع الوثب عالي ومرجحه الذراعين اماما عاليا.
73	(وقوف قرفصاء. الركبة أماما. القدم على الصندوق) الوثب عاليا مع تبادل الطعن بالقدمين
74	(وقوف عال) الهبوط من على الصندوق فالوثب العريض.
75	(وقوف الجنب مواجه الصندوق) الوثب على الجانبين للاستناد على الصندوق بالتبادل.
76	(وقوف عال) الوثب عاليا مع تقوس الجذع للخلف ورفع الذراعين عاليا.
77	(وقوف عال) الوثب عاليا مع تقوس الجذع للخلف ورفع الذراعين عاليا.
78	(وقوف نصفا. الرجل مائلا أسفل) الوثب لأسفل على رجل الارتقاء فالوثب عاليا على نفس الرجل مع ثنى الرجل الحرة ومرجحه الذراعين اماما عاليا.
79	الوثب جانبا لتخطى الحواجز باستمرار
	تدريبات الاثقال
80	تدريبات البار الحديدي: Smith Barbell
81	(رعود قرفصاء) مد الركبتين كاملا لرفع ثقل فدفعه لأعلى
82	(وقوف. انثناء. مسك ثقل على الكتفين) الوثب عاليا
83	(وقوف انثناء. مسك ثقل باليدين على الكتفين) ثنى الركبتين كاملا فمدهما للوثب عاليا
84	(وقوف. انثناء. مسك ثقل باليدين) تبادل ثنين ومد الركبتين
85	(وقوف انثناء. مسك ثقل على الكتفين) الوثب مع تبديل القدمين اماما وخلفا
86	(وقوف انثناء. مسك ثقل باليدين) ثنى الركبتين
87	(وقوف نصف قرفصا. لمس الثقل بالكتفين) مد الركبتين كاملا مع الدفع بمشط القدم.
88	(وقوف. مسك ثقل باليدين. الجنب مواجه الصندوق) تبادل الصعود بقدم وقدم على الجانبين
89	(وقوف نصفا. الرجل خلفا. استناد المشط. مسك ثقل باليدين) ثنى الركبتين نصفا للطعن
90	التدريبات المهارية الخاصة بالبرنامج التدريبي

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
	تدريبات الجزء الرئيسي
91	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
92	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
93	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
94	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
95	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
96	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
97	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
98	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
99	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
100	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
101	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
102	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
103	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
104	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
105	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
106	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
107	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
108	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
109	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
110	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
111	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
112	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب فقط حائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
113	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
114	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
115	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
116	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
117	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
118	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
119	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
120	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
121	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
122	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
123	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
124	
125	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
126	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز 1
127	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
128	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
129	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
130	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
131	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
132	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
133	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
134	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
135	يقوم اللاعب بعمل جري زجزاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
136	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
137	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
138	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
139	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
140	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
	مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
141	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
142	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
143	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
144	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
145	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
146	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
147	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
148	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
149	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
150	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
151	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
152	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
153	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
154	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
155	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
	مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
156	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
157	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
158	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
159	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
160	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
161	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب فقط حائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
162	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
163	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
164	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
165	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
166	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
167	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
168	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
169	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
170	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
	مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
171	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
172	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
173	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
174	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز 1
175	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
176	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
177	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
178	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
179	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
180	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
181	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
182	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
183	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
184	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في

م	التدريبات التصادية الخاصة بالبرنامج
	المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
185	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
186	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
187	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
188	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
189	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
190	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
191	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
192	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
193	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
194	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
195	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
196	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع

م	التدريبات التصاميم الخاصة بالبرنامج
	بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
197	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
198	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
199	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
200	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
201	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
202	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
203	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع

م	التدريبات التصاميم الخاصة بالبرنامج
	بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
204	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
205	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
206	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
207	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
208	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب فقط حائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
209	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
210	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع

م	التدريبات التصاميم الخاصة بالبرنامج
	بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
211	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
212	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
213	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
214	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
215	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
216	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
217	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع

م	التدريبات التصاميم الخاصة بالبرنامج
	بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
218	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
219	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
220	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
221	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز 1
222	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)
223	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
224	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع

م	التدريبات التصاميم الخاصة بالبرنامج
	بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
225	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
226	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)
227	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
228	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
229	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
230	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)
231	يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع

م	التدريبات التصادمية الخاصة بالبرنامج
	بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب
	تدريبات التهدئة:
232	الهرولة حول الملعب لفتين.
233	السير في الملعب بشكل منتظم للأمام وللخلف.
234	تدريبات التنفس (شهيق - زفير) من المشي.
235	تدريبات التنفس (شهيق - زفير) من الثبات.
236	تبادل مرجحة الذراعين.
237	تبادل مرجحة الرجلين.
238	الرقود على الظهر وتدليك البطن والصدر.
239	الجلوس على المقعدة وتدليك الرجلين.

مرفق (10)

الوحدات التدريبية المقترحة للبرنامج التدريبي

الاسبوع: الأول الوحدة: (1) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	تجهيز الملعب والأدوات المستخدمة والإتمام على عدد اللاعبين - يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص بالبرنامج	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	تبادل الجري مع الإطالات - الجري الخفيف في المكان - الجري الخفيف في المكان مع ثنى الركبتين قليلا- الجري الخفيف بخطوات قصيرة للأمام ثم بخطوات قصيرة للخلف - الجري المتعرج - الجري الجانبي جهة اليمين ثم تغيير اتجاه الجري جهة اليسار	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين . (مرونة) (وقوف) لف الجذع جانبا . (قدرة) (وقوف) الوثب عاليا لضرب كرة وهمية . (سرعة) (وقوف) العدو اماما لمسافة 10م راحة 30ث تكرر . (رشاقة) (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا للتصفيق .	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية: (وقوف) انثناء. مسك ثقل على الكتفين) الوثب عالياً. (وقوف) انثناء. مسك ثقل باليدين على الكتفين) ثنى الركبتين كاملا فمدهما للوثب عالياً (وقوف) انثناء. مسك ثقل باليدين) تبادل ثنين ومد الركبتين. ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق : - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الأقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من أنواع الدفاع عن الملعب . - يقوم اللاعب بعمل الوثب بالقدمين معا من فوق الأقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من أنواع الدفاع عن الملعب . - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الأقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من أنواع الدفاع عن الملعب . - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الأقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من أنواع الدفاع عن الملعب . - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الأقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من أنواع الدفاع عن الملعب . - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الأقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من أنواع الدفاع عن الملعب .	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة (وقوف) مع أخذ نفس عميق الذراعين اماما عاليا رفع لمدة 30ث . (وقوف) أخذ نفس عميق المشي اماما لمد، 30ث . (وقوف ثبات الوسط) تبادل ميل الجذع للجانبين والثبات 15 ث . (وقوف سند الظهر بالقبضة) تقوس الظهر خلفا والثبات 15 ث . (وقوف) تبادل الطعن اماما والثبات 15ث .	10 ق	الختام

الاسبوع: الأول الوحدة: (2) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	تجهيز الملعب والأدوات المستخدمة والإلتزام على عدد اللاعبين	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	جهاز موانع : (وقوف) الجري الجزاجي بين الاطباق ثم عمل ثلاث وثبات من فوق اقمام صغيرة ثم عمل درجة امامية ثم تعدية حاجز مقلوب - إطلاات	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(قوة) (وقوف . فتحا الذراعان عاليا) رفع العقبين مع ثنى الركبتين نصفا للخارج (مرونة) (وقوف . الذراعين عاليا) ضغط الجذع أماما أسفل ثم الضغط خلفا (رشاقة) الجري الارتداء لمسافة 10م (توافق) (وقوف . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا والتصفيق باليدين أسفل الرجل المرفوعة (سرعة) (وقوف) سباق التتابع بين الفرق 50م (توازن) (جلوس طويل - الذراعان جانبا) رفع الرجلين ودورانها معا	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف انثناء. مسك ثقل باليدين) ثنى الركبتين . (وقوف انثناء. مسك ثقل على الكتفين) الوثب مع تبديل القدمين اماما وخلفا . (وقوف. مسك ثقل باليدين. الجنب مواجه الصندوق) تبادل الصعود بالقدمين . ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقمام ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب . - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقمام ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) . - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقمام ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقمام ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقمام ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقمام ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقمام ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1).	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- (وقوف) ثنى الرقبة لليمين ولليسار والوثبات 15 ث. 2- أخذ نفس عميق مع تحريك الذراعان أماما عاليا جانبا أسفل. 3- المشي بطول الملعب مع تحريك الذراعين بالكامل. 4- (الوقوف. الذراعان عاليا) تثنى الجذع أماما أسفل وجعل الذراعان تلمس الأرض ببطء والوثبات. 5- المشي بعرض الملعب مع اهتزاز الارجل بالكامل.	10 ق	الختام

الاسبوع: الأول الوحدة: (3) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	تجهيز الملعب والأدوات المستخدمة والإتمام على عدد اللاعبين	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	لعبة صغيرة (صفارة وصفارتان) (وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً - (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب عالياً (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب عالياً وللإقلاع (وقوف) الجري الخفيف ثم الوثب الخفيف للأمام ثم للخلف ثم للجانب	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(قوة) (وقوف فتحة الذراعان جانباً) نقل ثقل الجسم جانباً مع ثني الركبتين بالتبادل وثنى الذراعين للمس الأرض (سرعة) (وقوف) العدو أماماً 10-20 م (مرونة) (وقوف) الوضع أماماً ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين بالتبادل (4) (توافق) (وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين أماماً (رشاقة) الوثب والدوران في الهواء- (سرعة) (وقوف) العدو للأمام 30	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف) مسك ثقل باليدين. الجنب مواجه الصندوق) تبادل الصعود بقدم وعلى الجانبين (وقوف) مسك دامبلز باليدين تبادل الصعود والهبوط بقدم واحدة (وقوف) مسك دامبلز باليدين تبادل الصعود والهبوط بالقدمين ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6).	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	* مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- أخذ نفس عميق مع تحريك الذراعان أماماً عالياً جانباً أسفل 2- (وقوف) انحناء) ارتخاء الذراعين 3- (جلوس قرفصاء) الاستناد على الساعدين) ارتخاء الرجلين	10 ق	الختام

الاسبوع: الثاني الوحدة: (4) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	تجهيز الملعب والأدوات المستخدمة والإتمام على عدد اللاعبين	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	الجري المتنوع بالكرة - لعبة صغيرة (الجري بالكرة عكس الإشارة) (وقوف) المشي أماما مع تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة (وقوف) المشي على المشطين بحذر	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	أداء تمارين إطالة ومرونة وتمارين بدنية (مرونة) (وقوف. الذراعين عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس مشطي الطائرة والثبات 8 عداة. (مرونة) (وقوف فتحا) الطعن الجانبي جهة اليمين والثبات 8 عداة ثم التبديل على الطائرة الأخرى والثبات أيضا 8 عداة. (قدرة) (وقوف) الوثب المتنوع في المكان لمدة 15 ث (مرونة) (وقوف فتحا . ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع على الجانبين (سرعة) (وقوف) الجري للأمام بأقصى سرعة مسافة 30متر.	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية: (وقوف. مسك ثقل باليدين. الجنب مواجه الصندوق) تبادل الصعود بقدم وقدم على الجانبين (وقوف) مسك دامبلز باليدين تبادل الصعود والهبوط بقدم واحدة (وقوف) مسك دامبلز باليدين تبادل الصعود والهبوط بالقدمين ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بعمل جري زجراجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6). - يقوم اللاعب بعمل جري زجراجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6). - يقوم اللاعب بعمل جري زجراجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1). - يقوم اللاعب بعمل جري زجراجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب فقط حائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1). - يقوم اللاعب بعمل جري زجراجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1). - يقوم اللاعب بعمل جري زجراجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1).	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمارين تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية، ثم الانصراف لعبة صغيرة: أحسن تمثال كل لاعب معه كرة ويؤدي بها مهارة يحبها وعند سماع الصافرة يقف مجموعة من التمارين التنفسية والإطالة: - الدحجة الخفيفة حول الملعب - (جلوس طويل) ارتخاء الرجلين مع تبادل ثنيهما خفيفا - (انبطاح. ثنى الركبتين) ارتخاء عضلة السمانة	10 ق	الختام

الاسبوع: الثاني الوحدة: (5) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب – أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بليجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	- (وقوف) الجري حول الملعب دورتان - (وقوف . مواجه) يحاول كل لاعب محاولة لمس ركية الزميل المقابل له - (وقوف قاطرتان مواجهتان) شد الحبل (لعبة صغيرة) يحاول كل فريق جذب الفريق الآخر	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(رشاقة) (وقوف) الجري حول دائرة وتغيير الاتجاه عند سماع الصافرة (مرونة) (وقوف ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا والضغط 4 عداة بالتبادل (قدرة) (وقوف) الطائرة للأمام بالوثب (مرونة) (وقوف فتحا) جذب كعب الطائرة اليسرى خلفا عاليا جهة المقعدة (مرونة) (وقوف فتحا) جذب كعب الطائرة اليمنى خلفا عاليا جهة المقعدة (سرعة) الجري أماما لمسافة 30 م بدء عال	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف. انثناء. مسك ثقل باليدين) تبادل ثنين ومد الركبتين. (وقوف انثناء. مسك ثقل باليدين) ثنى الركبتين. (وقوف انثناء. مسك ثقل على الكتفين) الوثب مع تبديل القدمين اماما وخلفا. ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماغ ثم يقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماغ ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماغ ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماغ ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماغ ثم يقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماغ ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5). - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماغ ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5).	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- (وقوف) ثنى الرقبة لليمين ولليسار والثبات 15 ث 2- أخذ نفس عميق مع تحريك الذراعان أماما عاليا جانبا أسفل 3- المشي بطول الملعب مع تحريك الذراعين بالكامل 4- (الوقوف .الذراعان عاليا) تنثنى الجذع اماما أسفل وجعل الذراعان تلمس الأرض ببطء والثبات 5- المشي بعرض الملعب مع اهتزاز الارجل بالكامل	10 ق	الختام

الاسبوع: الثاني الوحدة: (6) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب – أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	- (وقوف) الجري مع عمل دوائر بالذراعين - (وقوف) الجري الحر ثم الوثب عالي عند اعطاء الإشارة - (وقوف . مواجه) يحاول اللاعب لمس زيل القاطرة (لعبة صغيرة) - (وقوف . مواجه) محاولة لمس خيال الزميل (لعبة صغيرة)	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(رشاقة) (وقوف) الجري الزجاجي بين الأقماع (مرونة) (وقوف . فتحا) رفع وخفض الكعبين عن الارض بالتبادل (قدرة) (وقوف) الحجل على إحدى القدمين اماما (سرعة) (وقوف) سباق التتابع بين الفرق من 20 : 30 م ويكرر (توازن) (وقوف) السير فوق مقعد سويدي. (قوة) (وقوف مواجه) الذراعين على كتفي الزميل محاولة دفع الزميل	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية: (رقود قرفصاء) مد الركبتين كاملاً لرفع ثقل فدفعه لأعلى. (وقوف) انثناء. مسك ثقل على الكتفين) الوثب عاليًا. (وقوف انثناء. مسك ثقل باليدين على الكتفين) ثنى الركبتين كاملاً فمدهما للوثب عاليًا ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز 1 - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6)	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- أخذ نفس عميق مع تحريك الذراعان أماما عاليًا جانبا أسفل 2- (وقوف . انحناء) ارتخاء الذراعين 3- (جلوس قرفصاء . الاستناد على الساعدين) ارتخاء الرجلين 4- الدحذحة الخفيفة حول الملعب	10 ق	الختام

الاسبوع: الثالث الوحدة: (7) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب – أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	إحماء بالجري والتمرينات داخل مربع لمجموعتين كل مجموعة في مربع ثم الإطلاات ثم تمرينات كل لاعب كرة – لعبة صغيرة (الوثب في الدوائر)	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(مرونة) (وقوف ، الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا (قوة) (انبطاح مائل) رفع ذراع جانبا مع لف الجذع (قدرة) (رقود) رفع الرجلين مفتوحتين اعلى وأسفل بأقصى سرعة (رشاقة) الجري المكوكي لمسافات مختلفة (توازن) (وقوف) السير فوق مقعد سويدي مع الدوران (سرعة) (وقوف) العدو في المكان 10ث والتكرار	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف عال) الوثب عاليا مع تقوس الجذع للخلف ورفع الذراعين عاليا. 33- (وقوف نصفا. الرجل مائلا أسفل) الوثب لأسفل على رجل الارتقاء فالوثب عاليا على نفس الرجل مع ثنى الرجل الحرة ومرجحه الذراعين أماما عاليا. الوثب جانبا لتخطي الحواجز باستمرار ثانيا: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بعمل جري زجاجي حول الاقماع ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- المشي بعرض الملعب مع مرجحة الذراعان 2- المشي حول الملعب مع اهتزاز الارجل 3- (جلوس طويل) ارتخاء الرجلين مع تبادل ثنيهما خفيفا 4- (وقوف فتحا) تبادل ثنى الذراعين على الصدر مع لف الجذع جانبا	10 ق	الختام

الاسبوع: الثالث الوحدة: (8) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب – أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	العاب صغيرة وإطلاقات : لمس ركبة الزميل- لمس خيال الزميل - سباق الارنب - إطلاقات لمعظم عضلات الجسم	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	مرونة (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماما وخلفا (قوة) (جلوس على أربع الرجل خلفا) تبادل وضع الرجلين (توازن) عمل ميزان أمامي (دقة) تمرير الكرة بين طائرة بين الزميلين (رشاقة) الوثب والدوران في الهواء	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف عال) الهبوط من على الصندوق فالوثب العريض. - (وقوف الجنب مواجه الصندوق) الوثب على الجانبين للاستناد على الصندوق بالتبادل (وقوف عال) الوثب عاليا مع تقوس الجذع للخلف ورفع الذراعين عاليا. ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1-(وقوف) عمل دوائر واسعة بالذراعين للخلف	10 ق	

الاسبوع: الثالث الوحدة: (9) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب - أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	الجري الخفيف ثم التدرج في السرعة حتى الوصول على السرعة المتوسطة - الجري الخفيف ثم الوثب الخفيف في المكان - الجري الخفيف ثم الوثب الخفيف في للأمام ثم للخلف - الجري ثم عمل دورة حول المحور الراسي للجسم	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	قوة (ثنى الركبتين ببطء في أربع عداء) (قدرة) (رقود) رفع الرجلين عمل دوائر 10ث (مرونة) (وقوف فتحا- ظهرا لظهر - الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) دوران الذراع (توافق) تمرير الكرة للزميل باليدين ليلقها ويكرر هو الأداء (توازن) (وقوف) عمل ميزان جانبي	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف الجنب مواجه للصندوق) مرجحه الرجل جانبا لدفع الصندوق فالوثب لضم القدمين (وقوف نصفا الركبة أماما. الجنب مواجه للصندوق. القدم على الصندوق) مد الركبة كاملا مع الوثب عالي ومرجحه الذراعين اماما عاليا (وقوف قرفصاء. الركبة أماما. القدم على الصندوق) الوثب عاليا مع تبادل الطعن بالقدمين ثانيا: التدرجات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة	10 ق	

الاسبوع: الرابع..... الوحدة: (10) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب – أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(وقوف) المشي على المشطين (وقوف) تبادل المشي على المشطين والكعبين الجري الخفيف في المكان -الجري الخفيف في المكان مع ثني الركبتين قليلا (وقوف فتحة . ميل الجذع أماما) تمرير الكرة على شكل (∞) بالإنجليزية بين الساقين (رقود) في صفين أمامي وحلفي عند رؤية وسماع الإشارة يجري كلا من الصفين للأمام ويحاول افراد الصف الثاني اللحاق بأفراد الصف الاول الأمامي .	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(رشاقة) (وقوف) الجري المكوكي لمسافة 10 متر (مرونة) (وقوف) الوضع أمام (تباعد الطائرة بين لأقصى مسافة . (قدرة) (وقوف) الوثب العمودي من الثبات (سرعة) العدو لمسافة 30 متر بدء عالي (توازن) (وقوف) الوقوف على الكرة بطائرة واحدة	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف) تبادل الوثب بقدم واحدة فوق الصندوق (وقوف) الوثب بالقدمين فوق الصندوق (وقوف) الوثب من فوق الحواجز بالقدمين باستمرار ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة - (الوقوف) الذراعان عاليا (تنثنى الجذع اماما أسفل ومرجحة الذراعين - المشي بعرض الملعب مع اهتزاز الارجل بالكامل	10 ق	الختام

الاسبوع: الرابع الوحدة: (11) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب - أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	الجري حول الملعب (وقوف) الجري والتحرك الجانبي (وقوف) الجري بالظهر (وقوف) التقهقر سريعا بالظهر ثم الجري مواجهها أماما (وقوف فتحا) رفع وخفض الكعبين بالتبادل (وقوف فتحا ثبات الوسط) الطعن جهة اليمين (وقوف فتحا ثبات الوسط) الطعن جهة اليسار.	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(رشاقة) (وقوف) الجري الزجراجي بين الأقماع (رشاقة) (وقوف الظهر مواجه للأقماع) الجري الزجراجي بين الأقماع (مرونة) (وقوف فتحا ثبات الوسط) دفع الحوض للأمام والخلف (قدرة) (وقوف) الحجل على إحدى الطائرة بين اماما وخلفا وجانبا (سرعة) (وقوف) سباق التتابع بين الفرق من 20 : 30 م ويكرر (توازن) (وقوف) السير فوق مقعد سويدي.	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف مواجه الصندوق) الوثب عاليا للصعود على الصندوق (وقوف قرفصاء. الركبة اماما. القدم على الصندوق) الوثب عاليا مع تبديل القدمين (وقوف عال. الساعدين اماما) القفز اماما على الصناديق باستمرار. ثانياً: التدرجات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب فقط حائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
كرات طائرة وصافرة وأقماع	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- (وقوف الذراعان عاليا) أخذ نفس عميق مع خفض الذراعين جانبا أسفل	10 ق	

الاسبوع: الرابع الوحدة: (12) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب – أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	تبادل الجري مع الإطالات الجري مع تغيير الاتجاه طبقا لا إشارة المدرب – الجري الجانبي على محيط دائرة الجري الخفيف ثم الوثب الخفيف للجانب – الجري الجانبي مع رفع وخفض الذراعين جانبا بالتبادل – لعبة صغيرة سباق الارانب.	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(رشاقة) الجري الارتداء لمسافة 10م . (سرعة) (الوقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة 15 ث ويكرر . (مرونة) (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة . (قوة) (رقود فتحة- الرجلين عاليا زاوية قائمة – الذراعان جانب على الارض) محاولة الثبات في هذا الوضع ضد مقاومة الزميل ..	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصدمية (وقوف) المرجحة الأفقية بثقل (وقوف) المرجحة العمودية بثقل (وقوف) قذف كرة طبية من الالتفاف لكل جانب ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- (وقوف) ثنى الرقبة لليمين واليسار والثبات 15 ث 2- أخذ نفس عميق مع تحريك الذراعان أماما عاليا جانبا أسفل 3- المشي بطول الملعب مع تحريك الذراعين بالكامل	10 ق	الختام

الاسبوع: الخامس الوحدة: (13) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب - أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	لعبة صغيرة : قفزة الانجليز (وقوف -مواجه تشبيك اليدين) محاولة جذب الزميل (:) (وقوف انحناء) المشي أماماً محاولة لمس الأرض (وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين. (وقوف) الجري مع ثني الجذع على الجانبين.	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(جلد دوري تنفسي) (وقوف) العدو في المكان دقيقة (سرعة) (وقوف) العدو للأمام 30 م (قدرة) انبطاح فتح وضم الرجلين بأقصى سرعة 10ث (رشاقة) الجري الزجراجي بين الأطباق (مرونة) جلوس طولا . الذراعان عاليا) ثني الجذع أسفل للمس المشطين باليدين (توازن) (جلوس طويل - الذراعان جانبا) رفع الرجلين ودورانها معا	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف) الارتقاء على الصندوق بتعاقب الرجلين إلى الأمام (وقوف) التمريرة الصدرية بالكرة الطبية (وقوف) مرجحة الذراعين بالدميلز ثانياً: التدرجات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- (وقوف) ثني الرقبة لليمين واليسار والثبات 15 ث 2- أخذ نفس عميق مع تحريك الذراعان أماما عاليا جانبا أسفل 3- المشي بطول الملعب مع تحريك الذراعين بالكامل	10 ق	الختام

الاسبوع: الخامس الوحدة: (14) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب - أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	لعبة صغيرة (الجري عكس الإشارة) تبادل المشي على المشطين والكعبين - تتبادل المشي على الجانب الخارجي والداخلي للطائرة - الجري الخفيف بخطوات قصيرة للأمام - الجري، ثم التوقف، ثم الانطلاق للجري مرة أخرى - الجري مع تغيير الاتجاه حسب إشارة المدرب- إطلاقات لمعظم عضلات الجسم	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(مرونة) (وقوف- مواجه - الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما مفرودة (قوة) (انبطاح مائل) ثني الذراعين (رشاقة) (الجري الارتداد لمسافة 10م (سرعة) (وقوف) العدو أماما 30 م في شكل متتابعات	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف) الارتداد بتعاقب الرجلين (وقوف) ارتداد الصندوق (الحجل على الصناديق بالقدم اليمنى ثم بالقدم اليسرى). (وقوف) الارتقاء على الصناديق برجل واحد إلى أعلى وللأمام. ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعب كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (3) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (3) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)	75ق	المحتوي التطبيقي للبرنامج
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- (وقوف الذراعان عالياً) أخذ نفس عميق مع خفض الذراعين جانباً أسفل 2- الدحجة الخفيفة حول الملعب	10 ق	

الاسبوع: الخامس الوحدة: (15) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب - أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	لعبة صغيرة (لمس زيل القاطرة) إحماء بالانتشار الحر (جرى 3ق بتحريك اجزاء الجسم المختلفة ثم الإطالة 2ق ثم تمرينات الجذع ثم إطالات ثم تمرينات الإحساس الزوجي بالكرة)	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(قوة) (رقاد) رفع الرجلين زاوية 45 (مرونة) (وقوف ثنى الجذع أماما أسفل مع لمس الرجل المقابلة) تبادل لف الجذع على الجانبين (قدرة) (وقوف) الوثب بالطائرة ين من فوق حواجز (توافق) (وقوف) تنطيط الكرة بيد واحدة مع الطائرة للأمام (توازن) الوقوف على الكرة بطائرة واحدة	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصاممية (وقوف) الوثب على الصندوق بالقدم اليمنى ثم بالقدم اليسرى (وقوف) الوثبة الواسعة برجل واحدة على مقعد بالقدم اليسرى. (وقوف) الارتداد بالرجلين معاً. ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعب كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب بحيث يكون ظهره مواجه للشبكة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بمواجه الشبكة ثم الجري باقي سرعه ويقوم بالضرب من مركز (2) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين كحائط صد من مركز (4) مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5)	75ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1- (وقوف) ثنى الرقبة لليمين ولليسار والثبات 15 ث 2- أخذ نفس عميق مع تحريك الذراعان أماما عليا جانبا أسفل	10 ق	

الاسبوع: السادس الوحدة: (16) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب - أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	- (وقوف) المشي على المشطين - تبادل المشي على الجانب الخارجي والجانب الداخلي للطائرة. - (وقوف) الجري الخفيف في المكان مع ثني الركبتين قليلا . - (وقوف) الجري أماما مع تبادل ثني الركبتين خلفا . - (وقوف) الجري أماما بخطوات طويلة .	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(رشاقة) (وقوف) الوثب لأعلي في المكان في ثلاث عداة ثم الدوران في العدة الرابعة (سرعة) (وقوف) العدو أماما لمسافة 30 متر (مرونة) (وقوف) فتحة الذراعين جانبا (ميل الجذع مع تبادل لمس الطائرة بين باليد المقابلة . (قوة) (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع الرجل عاليا بالتبادل (توازن) (وقوف) عمل ميزان أمامي (قدرة) (وقوف) الوثب بالطائرة بين من فوق مقعد سويدي	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف) وثبة الفجوة السريعة (وقوف) الوثبة للصعود على الصندوق. (وقوف) الوثبة الواسعة برجل واحدة على مقعد بالقدم اليمنى. ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (2) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (4) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب	75ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة 1 أخذ نفس عميق مع تحريك الذراعان أماما عاليا جانبا أسفل 2- (وقوف) ارتخاء الذراعين 3- (جلوس) قرفصاء. الاستناد على الساعدين) ارتخاء الرجلين	10 ق	الختام

الاسبوع: السادس الوحدة: (17) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب - أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(وقوف) الجري الخفيف مع رفع الذراعين عاليا باستمرار. (وقوف) الجري الخفيف مع رفع الذراعين جانبا باستمرار. (وقوف) الجري الخفيف مع رفع الذراعين أماما باستمرار. (وقوف) الجري للأمام ثم للخلف.	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(رشاقة) (وقوف) الجري الزجاجي بين الأقماع (سرعة) (وقوف) سباق تبادل القطارات المواجهة على بعد 15 متر (مرونة) (وقوف) فتحا الذراعين جانبا لف الحوض والرأس لرسم محيط دائرة (قوة) (انبطاح مائل) دفع الارض باليدين للتصفيق (قدرة) (وقوف) الوثب خلفا بالطائرة بين معا (الدقة) (وقوف) فتحا) الوثب عاليا مع فتح وضم الذراعين والرجلين	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف) القفز للجانب (وقوف) الوثب العميق (وقوف) الوثب العميق مع الفجوة بالرجلين معاً مع تغير الارتفاع من مقعد إلى صندوق ثانياً: التدريبات المهارية بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (2) مع وجود ثلاثة لاعبين في المقابل كحائط صد من مركز (3) ويوجد معه لاعب لاستقبال الكرة كنوع من انواع الدفاع عن الملعب - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (5) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1)	75ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية ، ثم الانصراف. مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة. 1 - (وقوف) ثنى الرقبة لليمين واليسار والثبات 15 ث. 2- أخذ نفس عميق مع تحريك الذراعان أماما عاليا جانبا أسفل .	10 ق	الختام

الاسبوع: السادس الوحدة: (18) التاريخ: الزمن 120 دقيقة

الأدوات	مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب وكرات طائرة	الإشراف على الأدوات وتجهيز الملعب - أخذ الغياب- يشرح المدرب بعد الاستهلال بإيجاز شديد جدا مبادئ التعامل والنظام الخاص المتبع	10ق	أعمال إدارية
كرات طائرة وصافرة وأقماع	- (وقوف) الجري حول الملعب في قطارات متساوية 2 ق - (وقوف) الجري جانبا مع تقاطع الساقين أماما وخلفا - (وقوف) انثناء المرفقين (الجري أماما مع مد الذراعين أماما فجانبا ثم عاليا - (وقوف) لعبة صغيرة محاولة جذب الزميل لتعديته خط مرسوم	10ق	الإحماء (التهيئة)
كرات طائرة وصافرة وأقماع	(رشاقة) (وقوف) الجري المكوكي لمسافة 15 متر (سرعة) (جلوس طويل) الجري لمسافة 30 متر على شكل سباق (مرونة) (جلوس طولاً، الذراعان عاليا) ثني الجذع أسفل للمس المشطين باليدين (قوة) (انبطاح مائل) الزحف على اليدين والطائرة بين أماما (توازن) (وقوف) السير فوق مقعد سويدي (قدرة) (وقوف نصفاً . ثبات الوسط) تبادل الحجل أماما	15ق	الإعداد البدني
كرات طائرة وصافرة وأقماع	التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة أولاً: التمرينات التصادمية (وقوف) الوثب السريع بالرجلين معاً (وقوف) الوثب السريع برجل واحدة تكرر لكل رجل على حدة. (وقوف) وثب بالقدمين مع كثر الركبتين على البطن وتعديته حبل ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعب فقط في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) بدون حائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (6) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب للضرب في مركز (1) - يقوم اللاعب بالوقوف على خط بداية الملعب مع عمل جري في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالجري بأقصى سرعة ولمس خط الثلث ثم الرجوع بالظهر ولمس القمع بين خط البداية وخط الثلث ثم يقوم بالضرب من مركز (4) مع وجود ثلاثة لاعبين في مركز (2) كحائط صد مع وجود دفاع عن الملعب	75ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	أداء تمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية، ثم الانصراف كل لاعب معه كرة ويؤدي بها مهارة يجبها وعند سماع الصافرة يقف مجموعة من التمرينات التنفسية والإطالة (جلوس طويل) ارتخاء الرجلين مع تبادل تنيهما خفيفا	10 ق	الختام