

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة

الباحث/ أحمد عادل عثمان جريس

يهدف البحث الي التعرف على: تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي متبع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة وذلك بهدف التعرف على تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء مهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة، ويمثل مجتمع البحث لاعبي الكرة الطائرة والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2021/2020 للدوري الممتاز (أ) رجال، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بنها الرياضي بمحافظة القليوبية والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكرة الطائرة والبالغ عددهم (14) لاعب، وتم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (7) لاعبين، وتم اختيار عدد (6) لاعبين كعينة استطلاعية من لاعبي نادي الشبان المسلمين بنها لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك تصبح العينة الكلية للبحث (20) لاعب، الاستنتاجات والتوصيات في ضوء اهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم ، وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمعالجات الاحصائية وعرض النتائج ومناقشتها ، تم التوصل الي الاستنتاجات الاتية: البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة حقق نتائج إيجابية بفروق دالة احصائياً في بعض المتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة في القياس البعدي حيث تراوحت معدلات التحسن بين (2.42% - 63.82%)، والبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية حقق نتائج إيجابية بفروق دالة احصائياً في بعض المتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة في القياس البعدي حيث تراوحت معدلات التحسن بين (1.42% - 93.82%)، والبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية حقق نتائج إيجابية على المجموعة الضابطة بفروق دالة احصائياً في المتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة حيث تراوحت معدلات التحسن بين (2.61% - 69.5%).

الكلمات الإفتتاحية:

(الرشاقة التفاعلية - القدرات البدنية - الإدراكات الحس حركية)

ملخص البحث باللغة الانجليزية

**Impact of interactive agility on some physical abilities and perceptions
kinetic sense and level of fending wall
performance for volleyball players**

Researcher/Ahmed Adel Osman Grace

The research aims to recognize: the impact of interactive agility on some physical abilities and perceptions of kinetic sense and level of fending wall performance for volleyball players And the researcher used the experimental curriculum of tribal and postgraduate measurement of two groups, one experimental and the other a control suited to the nature of this study, with the aim of identifying the impact of interactive agility on some physical abilities and perceptions of kinetic sense and the level of performance of the repellent wall skill of volleyball players, The search community represents volleyball players and registered Egyptian Volleyball Federation for the 2020/2021 sports season of the Premier League (a) Men, the basic search sample was chosen in the deliberate manner from the players of the Penha Sports Club in Qalyubiya governorate and restricted to the Egyptian Volleyball Federation's records (14) players, distributed to two groups (experimental - control) the strength of each group (7) players, and a number (6) players were selected as a reconnaissance sample of the players of the Muslim Youth Club of Benha to conduct the reconnaissance study and thus become the total sample for research (20) Player, conclusions and recommendations in the light of the research objectives, imposition and approach used, and within the limits of the research sample, its characteristics, statistical treatments, presentation and discussion of the results, the following conclusions were reached: Control Group Training Program achieved positive results with statistically significant differences in some physical variables and perceptions of motor sense and skills under study in dimensional measurement, where improvement rates ranged between (2.42% - 63.82%), the pilot group's training program achieved positive results with statistically significant differences in some physical variables and perceptions of the motor sense and skills under study in dimensional measurement where improvement rates ranged between (1.42% - 93.82%), the pilot group's training program achieved positive results on the control group with statistically significant differences in physical variables and perceptions of the motor sense and skills under study, with improvement rates ranging from 2.61% to 69.5%.

Keywords:

(Interactive agility - physical abilities - kinesthetic perceptions)

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة

الباحث/ أحمد عادل عثمان جريس*

مقدمة:

الحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة وفي مضمونها استجابة بدنية والطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام واستجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلياً أم خارجياً لذلك فإن الخبرة الحركية خبرة هادفة لأنها تساعد الإنسان على مواجهة العالم من حوله، فكل أشكال النشاط الإنساني يتضمن الحركة ويحتاج إليها، لذا فمن واجبنا أن نساعد الأطفال على أن يكتشفوا امكانياتهم وكذلك قدراتهم الحركية الطبيعية. (13: 98)

وتعتبر الرشاقة التفاعلية أهم المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية حيث استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة المتعارف عليها من قبل المدربين الي نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكاملاً الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي، أي أن الرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة فهي كثيراً ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية. (7: 78)

ويشير حسن صفاء ناجي (2015م): بأن الرشاقة تعتبر صفة بدنية مركبة من السرعة والقوة والتوازن والمرونة، وهي الصفة الأكثر استخداماً في الكثير من الأنشطة الرياضية، فكل المباريات تتطلب من اللاعب التحرك مع تغيير سرعته أو اتجاهه أو أداء مهارات مركبة مرتبطة بالخداعات والتمويهات. (3: 127)

ويشير محمود حسين (2016م) نقلاً عن سكانلان (2014م)، ميلانوفيتش وآخرون (2013م) بن عبد الكريم وآخرون، الى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية تحتوى على تدريبات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفة تساعد الى زيادة الإدراك والإحساس بالأداء الحركي الصحيح وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة فهي تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسادهم ، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لأنها تبنى وتصمم على مبدأ تطوير المهارات العامة للرياضي والتي ينتقل أثرها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة. (9: 24)

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

ويرى عمرو حمزة واخرون (2016م): أن الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلاً من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته). (7: 26)

ويشير لوكي آر جي وآخرون (2013م)، الى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية تحتوى على تمارين نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الإدراك والإحساس بالأداء الحركي الصحيح والمناسب ، وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، فهي أيضاً تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسادهم، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويؤثر إيجابياً في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة. (17: 766)

ويشير محمود حسين (2016م) نقلاً يونج وآخرون (2015م)، سكانلان (2014م)، سكوت لوسيت (2013م)، إلى أن هذا النوع من التدريبات يعمل على استثارة الجهاز العصبي عن طريق إرسال معلومات دائمة التغير إلى العين باستخدام المثيرات البصرية التي تجعل المخ دائم التركيز لتحفيز العضلات على العمل والأداء بدرجة عالية من السرعة، وذلك بتشغيل وحدات حركية أكثر مما يزيد من القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي، فالانقباض العضلي القوي يؤدي الى إنتاج قوة وقدرة كبيرة من خفة وسرعة ورشاقة واتزان للجسم وهذا يساعد على ثبات وتحمل المفاصل أثناء التحركات السريعة والمتغيرة وهذا ما توفره تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية. (9: 57)

والهدف من تطوير القدرات البدنية هو تطوير الكفاية البدنية لدى اللاعب للوصول إلى أفضل أداء، ومع تطوير القدرات البدنية سيكون أداء اللاعب أداء مهاري عالي المستوى لأن القدرات البدنية الملائمة للكرة الطائرة لها تأثير في إتقان المهارات الأساسية، لذا تتطلب الكرة الطائرة امتلاك القدرة البدنية التي تساعد اللاعب على استمراره في أداء المهارات بدون تعب وعليه فلو نظرنا إلى القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة لوجدنا أن أكثر هذه القدرات لها ارتباط قوي بالقدرات اللاهوائية، ومن أهم القدرات البدنية الخاصة هي القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة. (5: 54)

يعتبر الإدراك القدرة هي تلك الإدراك التي تعمل علي معالجة المعلومات الآتية لحواسنا بطريقة نشيطة. الإدراك المعالجة المعرفية التي تسمح لنا تفسير بيئتنا من خلال المحفزات التي ندرك بالأعضاء الحسية. هذه القدرة مهمة جداً لأننا نستعملها يومياً، لحسن الحظ، نستطيع أن نحسن الإدراك بالتدريب المعرفي، لأنه معالجة نشيط، لسنا أفراداً سلبيين، محدودين بمعالجة تصاعديّة أو Bottom-Up متّجه بالمحفزات، بل نفسّر المعلومات من خلال معالجة نازلة أو Top-Down (لدينا أهداف تتّجه إدراكنا). (2: 3)

يساعد تقييم الإدراك على مجالات الحياة المختلفة وفي المجال الأكاديمي، إذا كان اللاعب يحتاج إلى مساعدة على إدراك المعلومات خلال التدريب، والمجال الطبي، إذا كانت للمريض صعوبات للتصرف في بيئته، والمجال المهني، إذا كان العامل نحتاج إلى مساعدة بسبب مشكلة إدراكية، ومن خلال تقييم عصبي-نفسى كامل نستطيع أن نقيس الإدراك والمهارات المعرفية الأخرى بدقة، يقيس التقييم العصبي-النفسى أيضاً التسمية، وذاكرة السياق، وزمن الكمون، وذاكرة العمل، والتحيين، والذاكرة البصرية، وسرعة معالجة المعلومات، والانتباه المقسم، والانتباه المركز، والتنسيق بين العين واليد، واللدونة المعرفية، والكبت والمراجعة البصرية.

1. **تقييم الاعتراف COM-NAM**: تظهر الأشياء من خلال الصورة أو الصوت وعلينا أن نعترف شكل الشيء المرّة الأخيرة أو إن لم تظهر من قبل.
2. **تقييم التحقيق REST-COM**: تظهر الأشياء خلال وقت قصير. علينا أن نختار الكلمة التي تطابق على الصور بسرعة.
3. **تقييم الفك VIPER-NAM**: تظهر الصور في الشاشة خلال وقت قصير وبعد ذلك تظهر أربعة حروف، علينا أن نختار حرف الصورة بسرعة.
4. **تقييم البرمجة VIPER-PLAN**: علينا أن نُخرج كرة من تيه بحركات قليلة وبسرعة.
5. **تقييم التركيز PLAN-VISEM**: تظهر المحفزات في الشاشة بطريقة تناوبية. تنتور المحفزات مع صوت. علينا أن ننتبه للأصوات والصور ونتذكر تنظيم المحفزات.
6. **تقييم السرعة REST-HECOOR**: يظهر مربع أزرق في الشاشة. علينا أن نضغط الزر داخل المربع بسرعة لنحصل على نتيجة طيبة.
7. **تقييم الاعتراف WOM-REST**: تظهر ثلاثة أشياء في الشاشة. أولاً، علينا أن نتذكر تنظيم الأشياء بسرعة. بعد ذلك، تظهر أربع سلاسل مؤلفة من ثلاثة أشياء مختلفة وعلينا أن نكشف الأشياء الأولية.

8. تقييم الحل REST-SPER: تظهر محفزات محرّكة متعدّدة في الشاشة، وعلينا

أن نضغط المحفزات الصحيحة بسرعة. (16: 315)

الإدراك الحسي - حركي:

ينطوي الإدراك الحسي على إشارات تمر عبر الجهاز العصبي، والتي تنتج بدورها عن التحفيز الفيزيائي أو الكيميائي لجهاز الإحساس، على سبيل المثال، تتضمن الرؤية إصابة الضوء لشبكية العين؛ كما تتم عملية الشم نتيجة وجود جزيئات الرائحة؛ في حين يتضمن إدراكات السمع علي موجات ضغط. والإدراك الحسي يعتمد على الحواس: الرؤية، والسمع، والشم، واللمس، والتذوق. تنتج منها إشارات تذهب إلى الدماغ التي تقوم بترجمتها وإدراكها، من أجل أن يأخذ المرء التصرف الصحيح والمناسب. (14: 11)

الإدراك الحسي ليس فقط تلقياً سلبياً للإشارات المعالجة، بل يتشكل أيضاً بواسطة تعلم المتلقي الإدراكي الحسي وذاكرته وتوقعه وانتباهه، أما المدخلات الحسية، فهي عملية تحويل هذه المعلومات منخفضة المستوى إلى معلومات ذات مستوى أعلى (على سبيل المثال، تجسيد أشكال الأشياء المادية للتعرف عليها). تربط العملية التي تليها مفاهيم الشخص وتوقعاته (أو معرفته) مع الآليات التصالحية والانتقائية (مثل الانتباه) التي تؤثر على الإدراك، ويعتمد الإدراك الحسي على الوظائف المعقدة للجهاز العصبي، ولكن في الغالب يبدو ذاتياً وبلا مجهود لأن هذه المعالجة تحدث خارج نطاق الإدراك الواعي. (12: 7)

وتؤكد الاوجيالات، (2015م)، من خلال دراسة الإدراكات الحس حركية، أن الاهتمام بالخصائص العامة للتطور الحركي في مرحلة الطفولة الوسطى (6-9) سنوات وهي من الأمور الهامة في المجال الرياضي، لأن إدراك وفهم هذه المرحلة يؤدي الى الاختيار الأفضل للأنشطة الحركية الملائمة لمستوى القدرات الحركية لهؤلاء الأطفال، حيث يظهر في بداية هذه المرحلة تحسن في تعلم مختلف المهارات الحركية فهي مرحلة انتقالية من الأجواء العائلية إلى المدرسة، حيث تتغير علاقات الطفل بالبيئية تغيرا جذريا، إذ يقضي الطفل جزءا كبيرا من وقته في تعلم وأداء أنشطة حركية. (15: 4)

وتظهر أهمية الإدراك الحس حركي والتوافق العضلي العصبي في الكرة الطائرة من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه والرؤية ثم تنفيذ الحركة بالهواء، ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقا لما يتطلبه الواجب الحركي، وضع الجسم خلال اللعب، ويؤدي الإدراك الحس حركي دوراً مهماً وأساسياً في عملية التوافق الحركي عند اللاعب ويؤدي الإدراك الحس حركي دوراً مهماً وأساسياً في عملية التوافق الحركي عند الأداء من خلال الإحساس بالجهد العضلي أو الإحساس بالمقاومة أو بسرعة الحركة، فضلاً عن إن جميع حركات التوازن والارتقاء تتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرة عالية للإدراك الحس حركي من حيث العديد من المتغيرات، الإدراك الحسي

للمسافة والزمن والقوة والاتجاه، وان تطوير الإدراك لدى اللاعب يساعده على اتخاذ القرار الصحيح للاستجابة الحركية الملائمة مع الموقف في أثناء المباراة، وكذلك اتخاذ القرار للأداء في الوقت المناسب مما يؤدي إلى نجاح ناتج الأداء الحركي، فالإدراك الحسي الحركي هو عملية تؤدي إلى أن يصبح اللاعب واعياً شيئاً ما في محيطه، وتحدث هذه العملية بشكل فوري ومفاجئ، لذلك يجب الاهتمام بتنمية إحساس اللاعب وقدرته على تحكمه في أجزاء جسمه وهو على الأرض أو في الهواء وخاصة الذراعين والرجلين، إذ إن اللاعب كي يتحكم في أدائه لمهارات الكرة الطائرة فإنه يحتاج إلى درجة عالية من الإحساس الحركي والعضلي وإدراك المسافة والزمن ووضع الجسم عند أداء هذه المهارات، فضلاً عن حاجته للتوافق العضلي العصبي وخاصة التوافق بين الرجلين والذراعين والعين. (4: 135)

وتؤكد حسن صفاء ناجي (2015م): أن الوصول إلى أعلى مستوى في الأداء الجيد في الكرة الطائرة يتم من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والخطية بصورة تزيد من قدراتهم على تحقيق الأداء الأفضل في المتغيرات السابقة وكيفية الاستفادة منها في المباريات. (3: 3)

مشكلة البحث:

يشير أحمد السيد عشاوي (2020م) إلى أن إتقان اللاعبين للمهارات الحركية من أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الفوز بالمباريات حيث أن الدفاع السليم بالتوجه لمكان الكرة بسرعة ودقة كبيرة وأيضاً الاستقبال الصحيح للإرسال وتوجيه الكرة للمكان الصحيح للمعد يساهم كل ذلك في فرص إحراز النقاط كما أنه يكون قاعدة كبيرة للهجوم السريع، ومن ثم أحراز الكثير من النقاط بأقل مجهود، كما أن التحرك السريع نحو أماكن الهجوم من فوق الشبكة لأداء مهارة حائط الصد يساعد على إيقاف الهجمات أو تقليل مفعولها وأيضاً إحراز نقاط لأن مهارة حائط الصد تعد أول خط دفاعي لإبطال هجوم الفريق المنافس. (1: 14)

وفى ضوء العرض السابق ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الكرة الطائرة بالإضافة إلى العمل كعضو هيئة تدريس في مجال الكرة الطائرة ومن خلال العديد من البطولات لاحظ الباحث أن هناك تذبذب في مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية والمهارات التي تتطلب تغيير سريع ومفاجئ في حركة الجسم كرد فعل لأداء المنافس أو تحت ضغط المنافس مما يؤدي إلى ضعف في نتائج المباريات، حيث يعزو الباحث هذا التذبذب في المستوى إلى عدم الاهتمام والتركيز على عنصر الرشاقة وخاصة الرشاقة التفاعلية في التدريبات، والذي قد يرجع إلى تواضع مستوى قدرات الرشاقة وتعد المشكلة الحقيقية عدم الدراية الكافية بطبيعة الرشاقة التفاعلية ومدى فائدتها لتطوير الأداء ضمن المراحل الفنية للفعالية وقد يعزى ذلك إلى نقص المصادر العلمية أو قلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدقيق مما نتج عنه كيفية إدراج هذه التدريبات التكميلية

داخل برامجهم التدريبية بشدة وأحمال تتماشى مع شدد وأحمال البرنامج التدريبي، وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية مشتملاً على تدريبات لكل قدرات الرشاقة في الكرة الطائرة لعينه البحث وذلك للوقوف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية والادراكية ومستوي أداء مهارة حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة.

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على:

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة.

فروض البحث

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وذلك للعينة قيد البحث.

مصطلحات البحث:

الرشاقة التفاعلية:

هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين. (7:766)
كما تعرف الرشاقة التفاعلية بأنها القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، والتي تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية. (6:26)

القدرات البدنية:

هو الكفاية البدنية لدى اللاعب للوصول إلى أفضل أداء، ومع تطوير القدرات البدنية سيكون أداء اللاعب مهاري عالي المستوى لأن القدرات البدنية الملائمة لها تأثير في إتقان المهارات الأساسية، لذا امتلاك القدرة البدنية التي تساعد اللاعب على استمراره في أداء المهارات بدون تعب. (5:27)

الإدراك الحس - حركي:

قدرة الفرد على استقبال المثيرات الخارجية والداخلية عن طريق الحواس وتحويلها الي مراكز معينة في الدماغ، الذي يقوم بدورة بتفسيرها وإرسالها كأوامر للجهاز الحركي للاستجابة لها. (5: 98)

الدراسات المرجعية:

1. دراسة محمود حسين (2016م) (9): بعنوان: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لناشئي كرة السلة. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما التجريبية والأخرى الضابطة وتمثلت عينة البحث على عدد 28 ناشئ تحت سن 16 سنة من نادى الشبان المسلمين بمحافظة قنا ومركز شباب مدينة العمال بمحافظة قنا في موسم تدريبي 2014 - 2015م، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن تدريبات الرشاقة التفاعلية التي طبقت على المجموعة التجريبية أدت الي تحسن في بنية حركات القدمين البدنية والفنية لناشئي كرة السلة.

2. دراسة عادل حامد (2017م) (6): بعنوان: تأثير تدريبات الساكيو "SAQ" الرملية على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة، وتمثلت عينة البحث في عدد (6) لاعبين من نادي المنيا الرياضي، وكانت من اهم النتائج المستخلصة من البحث التي اشار اليها الباحث الي ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو SAQ أثر تأثيرا إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للعينة قيد البحث.

3. دراسة محمد السيد (2019م) (8): بعنوان: تأثير برنامج تدريبي لبعض متغيرات الادراك الحس - حركي على المهارات الاساسية في الكرة الطائرة. بهدف التعرف على تأثير البرنامج على المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، باستخدام المنهج التدريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، وكانت العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (25) لاعب من نادي سبورتنج الرياضي، وكانت من اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الادراك - الحس حركي والذي تم تطبيقه على عينة البحث كان له أثر ايجابي على تطوير كلاً من متغيرات الحس - حركي وكذلك تحسين مستوي المهارات الأساسية.

4. دراسة مروة ناصر سيد (2019م) (11): بعنوان: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احدهما التجريبية والأخرى الضابطة وتمثلت عينة البحث في (20) لاعب من لاعبي كرة السلة بجامعة المنيا، وكانت أهم النتائج التي تشير اليها الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الرشاقة التفاعلية ساهم بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية

للعيونة قيد البحث كذلك تحسن في مستوى اللاعبين في مستوى أداء المهارات الأساسية في الكرة السلة .

5. دراسة حسن صفاء ناجي (2020م) (3): بعنوان: تأثير برنامج تدريبي للرشاقة

التفاعلية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما التجريبية والأخرى الضابطة حيث تمثلت عينة البحث على عدد (20) عشرون ناشئاً يمثلون نسبة مئوية قدرها 50% من مجتمع البحث كعينة لتطبيق البحث عليها، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث إيجابية تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث. وجود تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية للعيونة قيد البحث ولصالح القياس البعدي، كذلك التحسن في الجانب المهاري الخاص بالقدرات المهارية المتمثلة في مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب ويرجع ذلك التحسن الي تدريبات الرشاقة التفاعلية البدنية والمهارية المنظمة.

6. دراسة محمود البنا (2021م) (10): بعنوان: تطوير بعض القدرات الحس - حركية

وتأثيرها علي مستوى اداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة السلة حيث يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تطوير بعض القدرات الحس - حركية وتأثيرها علي مستوى اداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة السلة باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، وتمت اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهم (12) لاعب بنادي سكر قوص وكانت من اهم نتائج تلك الدراسة حدوث تحسن في متغيرات الادراك الحس حركي، كذلك يوجد ارتباط بين الادراكات الحس - حركية ومستوي الأداء المهاري في مهارات الكرة السلة فكلما زاد مستوي الادراكات الحس حركية زاد التحسن في مستوي الأداء المهاري.

أوجه الإستفادة من الدراسات المرجعية:

في ضوء الدراسات المرجعية ونتائجها وتحليل محتوياتها يمكن الإستفادة من الدراسات السابقة ما يلي:

1. اختيار المنهج المناسب لتطبيق البحث.
2. الاطلاع على التصميمات التجريبية المختلفة بهدف اختيار التصميم التجريبي المناسب للبحث.
3. مساعدة الباحث في تصميم البرنامج التدريبي المقترح.
4. مساعدة الباحث في اختيار الاختبارات البدنية والمهارية والادراكية قيد البحث.
5. اختيار أدوات جمع البيانات المناسبة بما يحقق هدف البحث.
6. تصميم التدريبات المناسبة للبرنامج المقترح على أسس علمية.
7. تدعيم الباحث في مناقشة نتائج البحث.

8. الصياغة الصحيحة لنتائج وتوصيات البحث.
9. اختيار أنسب المعالجات الإحصائية لبيانات البحث.
10. الاسترشاد بنتائج الدراسات المرجعية فى عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية .

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي متبع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة وذلك بهدف التعرف على تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي أداء مهارة حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الكرة الطائرة والمسجلين بالإتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2020م / 2021م للدوري الممتاز (أ) رجال.

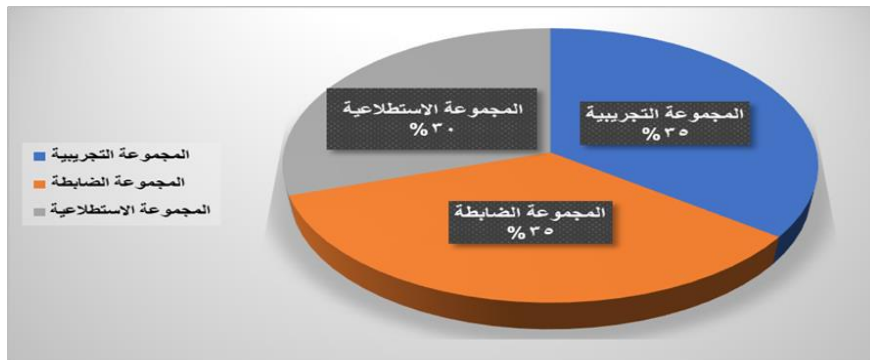
عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بنها الرياضي بمحافظة القليوبية والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكرة الطائرة والبالغ عددهم (14) لاعب، وتم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (7) لاعبين، وتم اختيار عدد (6) لاعبين كعينة استطلاعية من لاعبي نادي الشبان المسلمين ببها لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح العينة الكلية للبحث (20) لاعب.

جول (1)

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة الاستطلاعية	إجمالي المجتمع
العدد	7	7	6	20
النسبة المئوية	35%	35%	30%	100%



شكل (1): مجتمع وعينة البحث

تكافؤ وتجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء تكافؤ وتجانس لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، والمجموعة الاستطلاعية، باستخدام المعاملات الإحصائية لتوضح مدى تكافؤ وتجانس عينة البحث في متغيرات قيد البحث.

تجانس عينة البحث:**جدول (2)**

المتوسط الحسابي، والوسيط، ومعامل الانحراف، ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والعمر

التدريبي والمتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية والأداء المهاري

ن=20

معامل الالتواء	معامل الانحراف	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات البدنية	
0.52	2.44	22.00	22.60	سنة	السن	معدلات النمو
0.31	4.22	182.00	181.90	سم	الطول	
0.81	3.49	74.00	74.80	كجم	الوزن	
0.37	1.15	7.50	7.55	سنة	العمر التدريبي	
0.21	1.92	45.00	44.90	سم	الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات البدنية
0.90	0.79	7.00	7.10	سم	رمي كرة طبية 5 كجم	
0.22	0.51	1.00	1.45	تكرار	نيلسون للاستجابة الحركية	
0.80	0.22	3.40	3.50	ثانية	عدو 18 م	
0.77	0.81	9.00	8.35	ثانية	الجري المكوكي (9-3-6-3-9)	
0.81	1.15	23.50	23.05	عدد	رفع الكتفين من الانبطاح	
0.27	0.82	17.50	17.40	عدد	تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) ث	
1.20	0.76	20.00	19.50	عدد	تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة	
0.19	0.79	3.00	3.10	سم	ادراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير	الإدراك الحس حركي
0.20	0.85	7.00	6.90	سم	ادراك الجري الجانبي في الممر	
0.00	0.86	13.00	13.00	ث	ادراك الزمن وتوقيت الاداء	
0.10	0.83	3.00	3.05	ث	ادراك التحرك بالجري من منطقة 6م - 9 م	
1.04	1.15	43.50	43.95	ث	إدراك دوران الذراع حول السلة	
0.53	0.85	8.50	8.25	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (2)	المتغيرات المهارية
0.21	0.91	8.00	8.10	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (3)	
0.30	0.81	8.00	8.15	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (4)	
0.23	1.15	25.00	24.50	درجة	اجمالي مهارة حائط الصد	

يتضح من جدول (2) أن قيمة معامل الالتواء لعينة البحث انحصرت بين (3±) بالنسبة

لمتغيرات النمو (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يدل على تجانس العينة في جميع المتغيرات قيد البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية والأداء المهاري قيد البحث

ن=1=2=7

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسط	قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	معامل الانحراف	المتوسط الحسابي	معامل الانحراف		
معدلات النمو	السن	23.43	2.99	22.43	2.37	1.00	0.72
	الطول	180.43	4.39	183.71	4.07	3.29	1.29
	الوزن	75.29	3.73	73.29	2.81	2.00	1.07
	العمر التدريبي	7.71	1.11	7.29	1.25	0.43	0.60
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	46.43	1.62	44.00	1.73	2.43	2.44
	رمي كرة طبية 5 كجم	7.43	0.53	6.86	1.07	0.57	1.00
	نيلسون للاستجابة الحركية	1.57	0.53	1.43	0.53	0.14	0.55
	عدو 18 متر	3.46	0.14	3.53	0.28	0.07	0.58
	الجري المكوكي (9-3-6-3-9)	8.29	0.95	8.43	0.79	0.14	0.31
	رفع الكتفين من الانبطاح	23.29	1.11	22.86	1.21	0.43	1.00
	تمرير الكرة على الحائط (15) ث	17.28	0.75	17.42	0.78	0.14	0.54
	تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة	19.43	0.79	19.57	0.79	0.14	0.31
الإدراك الحس حركي	ادراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير	3.14	0.90	3.00	0.82	0.14	1.00
	ادراك الجري الجانبي في الممر	7.14	0.90	7.00	0.82	0.14	1.00
	ادراك الزمن وتوقيت الاداء	13.14	0.90	12.86	0.90	0.29	0.42
	ادراك التحرك بالجري من منطقة 6م - 9 م	3.29	0.76	3.14	0.90	0.14	0.42
	إدراك دوران الذراع حول السلة	44.00	1.53	43.71	0.95	0.29	0.51
المتغيرات المهارية	مهارة حائط الصد من مركز (2)	8.14	0.90	8.43	0.79	0.29	1.55
	مهارة حائط الصد من مركز (3)	8.00	1.00	8.14	0.90	0.14	0.31
	مهارة حائط الصد من مركز (4)	8.00	0.82	8.43	0.79	0.43	1.00
	اجمالي مهارة حائط الصد	24.14	0.90	25.00	0.82	0.86	2.12

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13) = 2.16

يتضح من جدول (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية والأداء المهاري قيد البحث مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

المراجع العربية والاجنبية

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومواقع الإنترنت والدراسات المرجعية بتدريبات الرشاقة التفاعلية وكذلك الدراسات السابقة العربية والأجنبية الخاصة بالرياضات بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة والمرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها في إجراء هذا البحث بهدف التعرف على الأدوات والأجهزة والاختبارات المناسبة للبحث كالتالي:

الأدوات والأجهزة:

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية للمساعدة في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وإجراء الاختبارات الخاصة بالبحث: جهاز (ريستاميتير) لقياس الطول (سم) والوزن (كجم) - كاميرا تصوير فيديو - شريط قياس (لقياس المسافة) - ساعة إيقاف لقياس الزمن - أطباق وأقمار تدريب مقاسات مختلفة - الكرات الطائرة - سلاالم توافق - مقاعد سويدية - استيك مطاطة - حواجز مختلفة الارتفاعات علامات لاصقة - ملعب كرة طائرة - صفارة.

وسائل جمع البيانات:

1. أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث . مرفق (1)
2. استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبي الكرة الطائرة والاختبارات المستخدمة لقياسها في البحث. مرفق (2)
3. القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية وأداء حائط الصد . مرفق (3)
4. استمارة تسجيل البيانات نتائج الاختبارات البدنية والادراكية والمهارية لعينة البحث مرفق (4)
5. توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية .مرفق (5)
6. التدريبات البدنية وتمرينات الرشاقة التفاعلية المستخدمة قيد الدراسة. مرفق (6)
7. نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي. مرفق (7)

الأدوات:

1. أدوات للدلالة على معدل النمو.
2. أدوات للدلالة على معدل القدرات البدنية.
3. أدوات للدلالة على معدل الادراكي الحس حركي.
4. أدوات للدلالة على معدل المهاري.

1. أدوات للدلالة على معدل النمو:

1. العمر الزمني: من بيانات الاتحاد "الأقرب سنة".

2. الطول: بواسطة استخدام الرستاميتير "لأقرب (0.5) سنتيمتر".
 3. الوزن: باستخدام الميزان الطبي المعايير "لأقرب (0.5) كيلو جرام".
 4. العمر التدريبي: قاعدة البيانات بالنادي "لأقرب سنة".

2. أدوات للدلالة على معدل القدرات البدنية:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية ومن ثم قام الباحث بتحديد بعض الإختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينة البحث وقد قام الباحث بالاستعانة بأراء الخبراء في مجال الكرة الطائرة والتدريب وعددهم (9) خبراء مرفق (1) عن طريق المقابلة الشخصية ومن خلال استمارة استطلاع رأى، لتحديد أهم الإختباران البدنية التي تتناسب مع لاعبي الكرة الطائرة.

جدول (4)

النسبة المئوية والأهمية النسبية لكل صفة من المتغيرات البدنية وأهم الإختبارات التي تقيسها
 وفقا لأراء السادة الخبراء

ن=9

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	النسبة المئوية
1	القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	11.11%
		الوثب الجانبي على الاقماع 10 ثوان	0%
		اختبار الوثب العمودي لسارجنت	88.89%
2	القدرة العضلية للذراعين	اختبار دفع كرة طبية وزن 5 كجم	77.78%
		اختبار دفع كرة طبية وزن 3 كجم	22.22%
		اختبار دفع كرة طبية وزن 8 كجم	0%
3	الرشاقة	الجري المكوكي 9-3-6-3-9	100%
		اختبار الجري الزجاجي 4.5×3م	0%
		اختبار الجري المكوكي	0%
4	المرونة	اختبار مرونة الفخذ	11.11%
		رفع الكتفين من الانبطاح	77.78%
		اختبار المسافة الافقية للكوبري	11.11%
5	التوافق	تمرير 2 كرة على الحائط لأطول فترة	88.89%
		اختبار الدوائر المرقمة	0%
		اختبار تمرير كرة على الحائط لمدة 30 ث	0%
6	السرعة الانتقالية	اختبار العدو 30م من البدء العالي	11.11%
		اختبار العدو 18م من البدء العالي	77.78%
		اختبار العدو 50م من البدء المنخفض	11.11%
7	السرعة الحركية	اختبار الجري في المكان خمس عشر ثانية	11.11%
		اختبار سرعة دورات الذراع حول سلة	0%
		تمرير الكرة الطائرة على الحائط لمدة 25 ثانية	88.88%
8	سرعة رد الفعل	سرعة الاستجابة الحركية للذراعين	0%
		اختبار نيلسون لرد الفعل	100%
		اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير السمعي	0%

ينضح من جدول (4) الصفات البدنية وكذا أنسب الاختبارات التي تقيسها والتي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة 70% فأكثر.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

وقد اتفق السادة الخبراء على الإختبارات البدنية التالية:

1. القوة المميزة بالسرعة للرجلين: اختبار (الوثب العمودي من الثبات).
2. القوة المميزة بالسرعة للذراعين: اختبار (دفع كرة طبية (5 كجم).
3. الرشاقة: اختبار (الجري المكوكي (9-3-6-3-9).
4. المرونة: اختبار (رفع الكتفين من الانبطاح).
5. التوافق: اختبار (تمرير 2 كرة على الحائط لأطول فترة).
6. السرعة الانتقالية: اختبار (عدو 18م).
7. السرعة الحركية: اختبار (تمرير الكرة الطائرة على الحائط لمدة 25 ثانية).
8. سرعة رد الفعل: (باستخدام اختبار نيلسون لرد الفعل).

صدق الإختبارات البدنية:

تم حساب صدق معامل الذكاء باستخدام صدق التمايز بالمقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى وذلك لحساب معامل الصدق لاختبار الذكاء على عينة قوامها (6) لاعباً من لاعبي نادي بنها الرياضي ومن العينة الاستطلاعية وذلك يوم 2020/2/10م.

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في

الاختبارات البدنية

ن=6

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
8.00	3.00	0.71	42.50	0.71	45.50	سم	الوثب العمودي من الثبات
5.00	1.00	0.71	6.50	0.71	7.50	سم	رمي كرة طبية 5 كجم
3.00	1.50	0.00	1.00	0.71	2.50	تكرار	نيلسون للاستجابة الحركية
9.00	0.45	0.14	3.30	0.21	3.75	ثانية	عدو 18 متر
6.00	2.00	0.71	7.50	0.71	9.50	ثانية	الجري المكوكي (9-3-6-3-9)
4.00	3.00	0.71	21.50	0.71	24.50	عدد	رفع الكتفين من الانبطاح
7.40	2.00	0.70	16.50	0.70	18.50	عدد	تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) ث
7.10	2.00	0.70	18.50	0.70	20.50	عدد	تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة

ينتضح من جدول (5) أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (5) = 2.57، أقل من قيمة ت المحسوبة (4: 9) مما يدل وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط قياس الربيع الأعلى والأدنى في اختبار الذكاء، مما يدل على صدق الاختبار البدنية قيد البحث.

ثبات الاختبارات البدنية:

للتأكد من ثبات الاختبار قيد البحث، قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبار المعرفي قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار المعرفي وإعادة التطبيق على عينة قوامها (6) لاعبا من لاعبي نادي بنها الرياضي من العينة الاستطلاعية، خلال الفترة الزمنية من 2020/2/10م الى 2020/2/17م والجدول الاتي يوضح ذلك.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبار البدنية

ن=6

معامل الارتباط (ر)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.83	3.67	1.60	47.83	1.47	44.17	سم	الوثب العمودي من الثبات
0.76	0.83	0.75	7.83	0.63	7.00	سم	رمي كرة طبية 5 كجم
0.84	0.17	0.75	1.83	0.82	1.67	تكرار	نيلسون للاستجابة الحركية
0.77	0.32	0.08	3.18	0.24	3.50	ثانية	عدو 18 متر
0.91	1.17	1.03	7.33	1.05	8.50	ثانية	الجري المكوكي (9-3-6-3-9)
0.83	3.50	2.17	26.50	1.41	23.00	عدد	رفع الكتفين من الانبطاح
0.82	3.50	1.09	21.00	1.04	17.50	عدد	تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) ث
0.85	4.50	1.72	24.16	1.03	19.67	عدد	تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة

قيمته (ر) الجدولية عند مستوى معنويه (0.05) ودرجة حرية (5) = 0.754

قام "الباحث" بحساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (_ Test Rete) على عينة قوامها (6) لاعب من العينة الاستطلاعية وذلك بتطبيق القياس الأول والثاني وذلك بفواصل زمني قدره يومان وجدول (8) يوضح معامل الارتباط بين نتائج الاختبار البدنية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

3. أدوات للدلالة على معدل الإدراكي الحس حركي:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية ومن ثم قام الباحث بتحديد بعض الاختبارات الإدراكية (الحس حركية) لإيجاد تجانس وتكافؤ عينة البحث وقد قام الباحث بالاستعانة بأراء الخبراء في مجال الكرة الطائرة والتدريب وعددهم (9) خبراء مرفق (1) عن طريق المقابلة

الشخصية ومن خلال استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء ، لتحديد أهم الاختبارات الادراكي (الحس حركي)، التي تتناسب مع لاعبي الكرة الطائرة .

جدول (7)

النسبة المئوية والأهمية النسبية لكل صفة من المتغيرات الادراكية (الحس حركية) وأهم الاختبارات التي تقيسها وفقا لآراء الخبراء

ن=9

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	النسبة المئوية
1	إدراك مسافة	اختبار منظومة فينا (Vienna Test System)	%11.11
		اختبار إدراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير	%77.78
		اختبار المناولة المرتدة إلى الزميل	%11.11
2	إدراك الاتجاه	اختبار إدراك الحس حركي للمسافة والفراغ العمودي للذراع.	%11.11
		اختبار إدراك الحس حركي للمسافة والفراغ الأفقي للذراع.	%0
		اختبار الجري الجانبي في الممر	%88.89
3	إدراك زمن	اختبار لإدراك الحسي- حركي للزمن لأداء مهارة الضرب الكرة	%0
		اختبار الإدراك الحس-الحركي الزمني ومستوى الأداء المتسلسل	%0
		اختبار الزمن وتوقيت الأداء	%100
4	إدراك مكان	اختبار التحرك بالجري من 6م: 9م	%88.89
		اختبار الحس حركي باستخدام القدمين	%11.11
		اختبار الحس حركي وللذراعين في دقة الرد	%0
5	إدراك سرعة	اختبار الإدراك الحس حركي السرعة في 60 ثانية.	%11.11
		اختبار دوران الذراع حول السلة	%77.78
		اختبار الإدراك الحس حركي للسرعة على الإنترنت	%11.11

يتضح من جدول (7) الصفات البدنية وكذا أنسب الاختبارات التي تقيسها والتي حصلت على موافقة السادة الخبراء بنسبة 70% فأكثر.

المعاملات العلمية للاختبارات الادراكية (الحس حركية):

وقد اتفق السادة الخبراء على الاختبارات التالية:

1. إدراك المسافة: (اختبار إدراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير).
2. إدراك الاتجاه: (اختبار الجري الجانبي في الممر).
3. إدراك الزمن: (اختبار الزمن وتوقيت الاداء).
4. إدراك المكان: (اختبار التحرك بالجري من 6م: 9م).
5. إدراك السرعة: (اختبار دوران الذراع حول السلة).

صدق الاختبارات الادراكية (الحس حركية):

تم حساب صدق اختبارات الادراكية (الحس حركية) باستخدام صدق التمايز بالمقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى وذلك لحساب معامل الصدق اختبارات الادراكية (الحس حركية) على عينة قوامها (6) لاعباً من لاعبي نادي بنها الرياضي ومن العينة الاستطلاعية وذلك يوم 2020/2/10م.

جدول رقم (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الإختبارات الإدراكية (الحس حركية)

ن=6

المتغيرات الإدراكية	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
ادراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير	سم	0.71	4.50	0.71	2.50	2.00	11.25
ادراك الجري الجانبي في الممر	سم	0.71	7.50	0.71	5.50	2.00	14.35
ادراك الزمن وتوقيت الاداء	ث	0.71	14.50	0.71	11.50	3.00	16.75
ادراك التحرك بالجري م6 - 9 م	ث	0.71	3.50	0.71	1.50	2.00	15.25
إدراك دوران الذراع حول السلة	ث	0.71	45.50	0.71	42.50	3.00	13.45

يتضح من جدول (8) أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (5) = 2.57، أقل من قيمة ت المحسوبة (11.25: 16.75) مما يدل وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط قياس الربيع الأعلى والأدنى في اختبار الذكاء، مما يدل على صدق الإختبارات الإدراكية (الحس حركية) قيد البحث.

ثبات الإختبارات الإدراكية (الحس حركية):

للتأكد من ثبات الاختبار قيد البحث، قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات الإدراكية (الحس حركية) قيد البحث عن طريق تطبيق اختبارات الإدراكية (الحس حركية) وإعادة التطبيق على عينة قوامها (6) لاعباً من لاعبي نادي بنها الرياضي من العينة الاستطلاعية، خلال الفترة الزمنية من 2020/2/10م الى 2020/2/17م والجدول الاتي يوضح ذلك.

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات الإدراكية (الحس حركية)

ن=6

معامل الارتباط (ر)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات الإدراكية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.76	1.50	0.75	4.83	1.03	3.33	سم	إدراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير
0.92	1.17	0.75	7.83	1.03	6.67	سم	إدراك الجري الجانبي في الممر
0.78	1.17	0.75	11.83	1.41	13.00	ث	إدراك الزمن وتوقيت الاداء
0.94	0.83	0.75	1.83	1.03	2.67	ث	إدراك التحرك بالجري 6م - 9 م
0.91	4.50	2.71	39.83	1.21	44.33	ث	إدراك دوران الذراع حول السلة

قيمته (ر) الجدولية عند مستوي معنويه (0.05) ودرجة حرية (5) = 0.754

قام "الباحث" بحساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (_ Test Rete) على عينة قوامها (6) لاعب من العينة الاستطلاعية وذلك بتطبيق القياس الأول والثاني وذلك بفواصل زمني قدره يومان وجدول (8) يوضح معامل الارتباط بين نتائج الاختبارات الإدراكية (الحس حركية) في التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

4. أدوات للدلالة على معدل الأداء المهاري:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية ومن ثم قام الباحث بتحديد بعض الاختبارات الأداء المهاري لإيجاد تجانس وتكافؤ عينة البحث وقد قام الباحث بالاستعانة بأراء الخبراء في مجال الكرة الطائرة والتدريب وعددهم (9) خبراء مرفق (1) عن طريق المقابلة الشخصية ومن خلال استمارة استطلاع رأى، لتحديد أهم الاختبارات الأداء المهاري، التي تتناسب مع لاعبي الكرة الطائرة كما بالجدول (6).

جدول (10)

**النسبة المئوية والأهمية النسبية لكل صفة من المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها
وفقاً لآراء السادة الخبراء**

ن=9

م	الاختبارات	النسبة المئوية
1	اختبار قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.	22.22%
2	اختبار حائط الصد من المراكز (2 - 3 - 4) ووحدة قياسه درجة	100%
3	اختبار قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من المراكز (2 - 3 - 4).	22.22%
4	اختبار قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.	33.33%
5	اختبار اللاعب على الأداء لمهارة حائط الصد من خطوات الاقتراب	11.11%

يتضح من جدول (10) الصفات البدنية وكذا أنسب الاختبارات التي تقيسها والتي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة 70% فأكثر.

المعاملات العلمية للاختبارات الأداء المهاري:

وقد اتفق السادة الخبراء على اختبار الأداء المهاري (حائط الصد من المراكز 2 - 3 - 4) ووحدة قياسه درجة).

صدق اختبار الأداء المهاري:

تم حساب صدق اختبار الأداء المهاري باستخدام صدق التمايز بالمقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى وذلك لحساب معامل الصدق اختبار الأداء المهاري على عينة قوامها (6) لاعباً من لاعبي نادي بنها الرياضي ومن العينة الاستطلاعية وذلك يوم 2020/2/10م.

جدول رقم (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات المهارية

ن=6

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
9.00	2.00	0.00	7.00	0.00	9.00	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (2)
7.00	1.00	0.71	7.50	0.71	8.50	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (3)
8.00	3.00	0.71	6.50	0.71	9.50	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (4)
7.00	3.50	0.71	22.50	1.41	26.00	درجة	اجمالي مهارة حائط الصد

يتضح من جدول (11) أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (5) = 2.57، أقل من قيمة ت المحسوبة (7: 9) مما يدل وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط

قياس الربيع الأعلى والأدنى في اختبار الأداء المهاري، مما يدل على صدق اختبار الأداء المهاري قيد البحث.

ثبات اختبار الأداء المهاري:

للتأكد من ثبات الاختبار قيد البحث، قام الباحث بحساب معامل الثبات لاختبار الأداء المهاري قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (6) لاعبا من لاعبي نادي بنها الرياضي من العينة الاستطلاعية، خلال الفترة الزمنية من 2020/2/10م إلى 2020/2/17م والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (12)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبار الأداء المهاري

ن=6

معامل الارتباط (ر)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.85	1.17	0.82	9.33	0.98	8.17	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (2)
0.94	1.67	0.75	9.83	0.75	8.17	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (3)
0.88	1.83	0.75	9.83	1.41	8.00	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (4)
0.96	4.83	0.89	29.00	1.72	24.17	درجة	اجمالي مهارة حائط الصد

قيمه (ر) الجدولية عند مستوي معنويه (0.05) ودرجة حرية (5) = 0.754

قام "الباحث" بحساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (_ Test Rete) على عينة قوامها (6) لاعب من العينة الاستطلاعية وذلك بتطبيق القياس الأول والثاني وذلك بفواصل زمني قدره يومان وجدول (12) يوضح معامل الارتباط بين نتائج اختبار الأداء المهاري في التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

البرنامج التدريبي المقترح:

يعد تصميم البرنامج التدريبي هو خطوة لا غنى عنها في عملية التدريب، فهو الخطوة التي تتبع الاحتياجات لوجود برامج تدريبية، والاهتمام بوضع برنامج تدريبي جيد، يعني حصول المتدربين على تدريب شامل وفي كل أوجه الاستفادة المطلوبة، فهو أحد الخطوات الهامة التي يجب الإعداد لها جيداً، عند الاحتياج للتدريب وللوصول للأهداف.

هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تخطيط برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية للارتقاء ببعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

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

1. اشتمل البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع وبإجمالي الوحدات التدريبية في نهاية البرنامج (32) وحدة تدريبية يومية.
2. زمن وحدة التدريب اليومية (90-120) دقيقة.
3. فترات الراحة بين التدريبات (1-2) دقيقة وبين المجموعات (3-4) دقيقة.
4. تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.
5. توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية. مرفق (4)
6. الزمن المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتراوح بين (30 - 40) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية.
7. تؤدي كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدي المجموعة الضابطة تدريبات الرشاقة بالطريقة التقليدية.
8. تؤدي تدريبات الرشاقة التفاعلية عقب فترة الاحماء، وفي بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب، نظراً لأنها تلقى عبأً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي والذي يستوجب تهيئة كاملة بدون الشعور تعب.
9. تنفيذ تدريبات الرشاقة التفاعلية تحت ضغوط الدقة وضغوط الأداء .

اجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح:

الإحماء: ويحتوي الإحماء على أشكال من الجري الخفيف وألعاب صغيرة وتدريبات الإطالة وتدريبات الوثب وتدريبات السرعة وتدريبات المرونة وذلك بهدف:

1. رفع درجة حرارة الجسم والعضلات.
2. زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.

الجزء الرئيسي: اشتمل على جزئين رئيسيين هما:

1. **الإعداد المهاري:** هذا الجزء يحتوي على تدريبات بدنية ومهارية وتمارين للرشاقة التفاعلية المهارية للمراحل الفنية للأداء المهاري الدفاعي قيد الدراسة، مرفق (5).
2. **الإعداد البدني:** هذا الجزء يحتوي على تدريبات بدنية متمثلة في الرشاقة التفاعلية الخاصة قيد الدراسة، مرفق (5).

الختام: اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف وبعض المرجمات والاهتزازات الخاصة بالذراعين والرجلين.

الإجراءات التنفيذية قيد البحث:

وقد تم التطبيق البحث قيد الدراسة في الفترة من 2021/5/8 م الي 2021/7/29م.

الدراسات الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2021/5/8م الي 2021/5/20، على عينه قوامها (6) لاعب من عينة الاستطلاعية وذلك لحساب صدق الاختبارات قيد البحث، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (7) أيام، الدراسة الاستطلاعية 2021/5/8م الي 2021/5/13، والدراسة الاستطلاعية الثانية 2021/5/15م الي 2021/5/20 م .

الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

1. توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.
2. حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

1. صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
2. فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.
3. صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
4. تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.
5. مناسبة الرشاقة التفاعلية للمهارات الدفاعية والصفات البدنية وملائمتها للبحث .

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية، واختبارات الادراكات الحس حركية، الاختبارات المهارية، قيد البحث على عينة البحث الأساسية في الفترة من الاحد الموافق 2021/5/23 الي الاربعاء الموافق 2021/5/26، وذلك بإستاد بنها الرياضي.

تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على مجموعتي البحث باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لعينة التجربة وبأسلوب التقليدي للعينة الضابطة، وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة 8 أسابيع في الفترة من السبت 2021/5/29 م الي الخميس 2021 /7/22، وذلك للمجموعة التجريبية باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية، والمجموعة الضابطة باستخدام البرنامج التقليدي.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة قيد البحث والتي بلغت (8) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من الاحد 2021/7/25 الي الخميس 2021/7/29، كما راعي الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

تم استخلاص نتائج البحث باستخدام برنامج (spss25) المعالجة البيانات بالأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، قيمة (ت)، قيمة معامل الارتباط، النسب المئوية.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول (13)

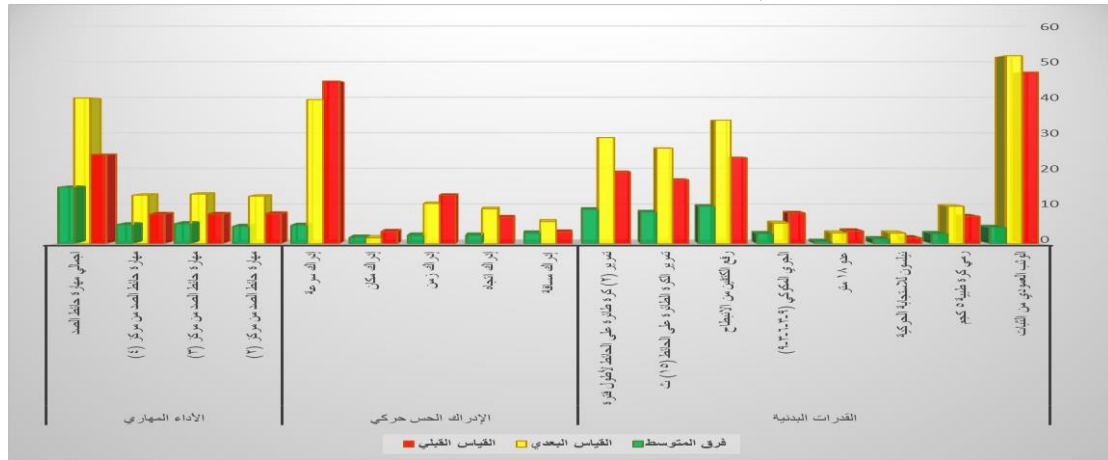
الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ونسب التحسن في المتغيرات القدرات البدنية والإدراك الحس حركي والأداء المهاري قيد البحث

ن = 7

نسبة التحسن	قيمة (ت)	فرق المتوسط	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	
			معامل الانحراف	المتوسط الحسابي	معامل الانحراف	المتوسط الحسابي			
28.86%	*4.44	4.43	2.27	50.86	1.62	46.43	سم	الوثب العمودي من الثبات	القدرات البدنية
27.14%	*3.04	2.71	1.95	10.14	0.53	7.43	سم	رمي كرة طيبة 5 كجم	
15.71%	*2.71	1.29	0.90	2.86	0.53	1.57	تكرار	نيلسون للاستجابة الحركية	
21.14%	*2.83	0.57	0.56	2.89	0.14	3.46	ثانية	عدو 18 متر	
54.29%	*6.45	2.71	0.53	5.57	0.95	8.29	ثانية	الجري المكوكي (9-3-6-3-9)	
33.81%	*13.75	10.14	1.72	33.43	1.11	23.29	عدد	رفع الكتفين من الانبطاح	
47.62%	*42.42	8.57	0.89	25.85	0.75	17.28	عدد	تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) ث	
30.95%	*16.42	9.29	1.60	28.71	0.79	19.43	عدد	تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة	
23.81%	*8.40	2.86	0.82	6.00	0.90	3.14	سم	ادراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير	الإدراك الحس حركي
22.05%	*5.44	2.29	0.53	9.43	0.90	7.14	سم	ادراك الجري الجانبي في الممر	
24.05%	*4.82	2.29	1.07	10.86	0.90	13.14	ث	ادراك الزمن وتوقيت الاداء	
14.29%	*9.30	1.71	0.53	1.57	0.76	3.29	ث	ادراك التحرك بالجري 6م - 9 م	
41.67%	*6.61	5.00	0.82	39.00	1.53	44.00	ث	إدراك دوران الذراع حول السلة	
31.43%	*13.11	4.71	0.69	12.86	0.90	8.14	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (2)	الأداء المهاري
36.19%	*11.29	5.43	0.53	13.43	1.00	8.00	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (3)	
34.29%	*12.73	5.14	0.90	13.14	0.82	8.00	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (4)	
33.97%	*42.52	15.29	0.53	39.43	0.90	24.14	درجة	اجمالي مهارة حائط الصد	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) = 2.45

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي.



شكل (2): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
جدول (14)

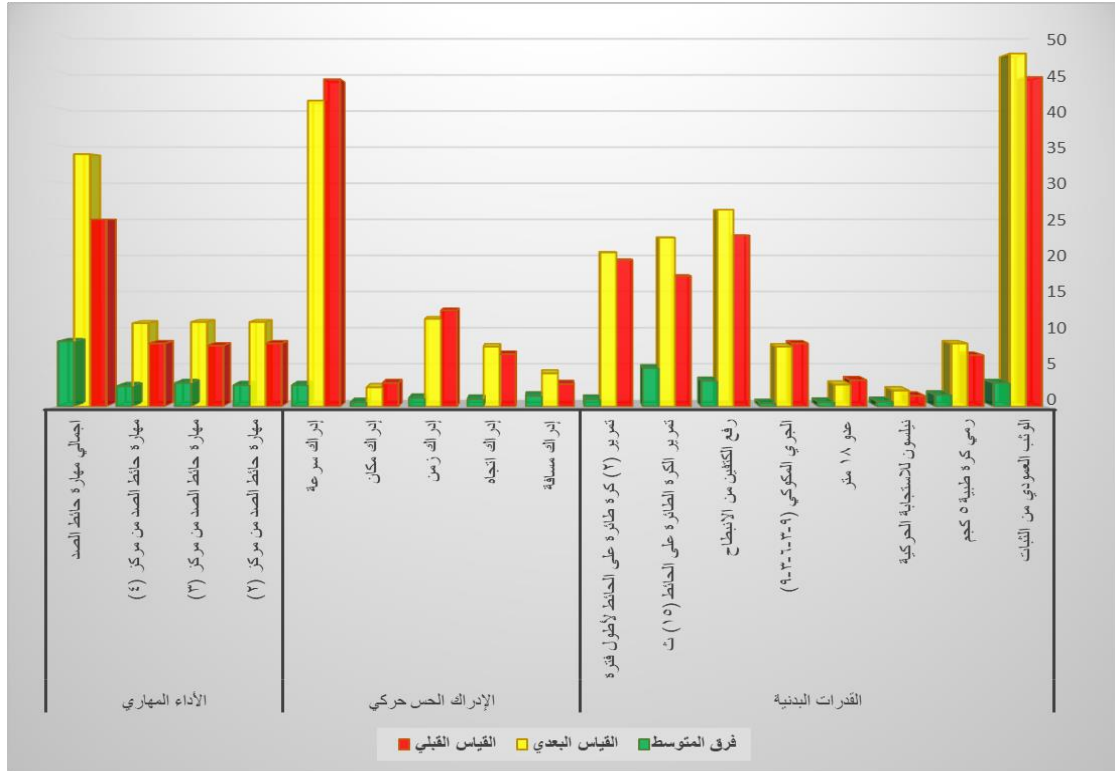
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات القدرات البدنية والإدراك الحس حركي والأداء المهاري قيد البحث

ن = 7

نسبة التحسن	قيمة (ت)	فرق المتوسط	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			معامل الانحراف	المتوسط الحسابي	معامل الانحراف	المتوسط الحسابي			
%14.54	*2.61	3.14	2.27	47.14	1.73	44.00	سم	الوثب العمودي من الثبات	القدرات البدنية
%16.87	*4.26	1.57	0.79	8.43	1.07	6.86	سم	رمي كرة طبية 5 كجم	
%6.00	*1.99	0.71	0.69	2.14	0.53	1.43	تكرار	نيلسون للاستجابة الحركية	
%7.73	*3.58	0.60	0.36	2.93	0.28	3.53	ثانية	عدو 18 متر	
%31.55	*2.12	0.43	0.58	8.00	0.79	8.43	ثانية	الجري المكوكي (9-3-6-3-9)	
%17.63	*6.49	3.43	2.29	26.29	1.21	22.86	عدد	رفع الكتفين من الانبطاح	
%25.20	*15.12	5.14	1.39	22.57	78.	17.42	عدد	تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) ث	
%12.62	*1.87	1.00	0.79	20.57	0.79	19.57	عدد	تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة	
%6.56	*2.71	1.43	0.79	4.43	0.82	3.00	سم	ادراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير	
%6.80	*2.05	1.00	0.82	8.00	0.82	7.00	سم	ادراك الجري الجانبي في الممر	
%4.07	*2.83	1.14	0.49	11.71	0.90	12.86	ث	ادراك الزمن وتوقيت الاداء	
%4.45	*2.83	0.57	0.53	2.57	0.90	3.14	ث	ادراك التحرك بالجري م - 9 م	
%10.12	*8.40	2.86	1.21	40.86	0.95	43.71	ث	إدراك دوران الذراع حول السلة	الأداء المهاري
%7.42	*6.22	2.86	1.11	11.29	0.79	8.43	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (2)	
%11.36	*5.28	3.14	1.70	11.29	0.90	8.14	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (3)	
%7.13	*4.80	2.71	1.07	11.14	0.79	8.43	درجة	مهارة حائط الصد من مركز (4)	
%4.20	*10.78	8.71	1.89	33.71	0.82	25.00	درجة	اجمالي مهارة حائط الصد	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) = 2.45

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركي والبدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي.



شكل (3): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (15)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ونسب التحسن في المتغيرات القدرات البدنية والإدراك الحس حركي والأداء المهاري قيد البحث

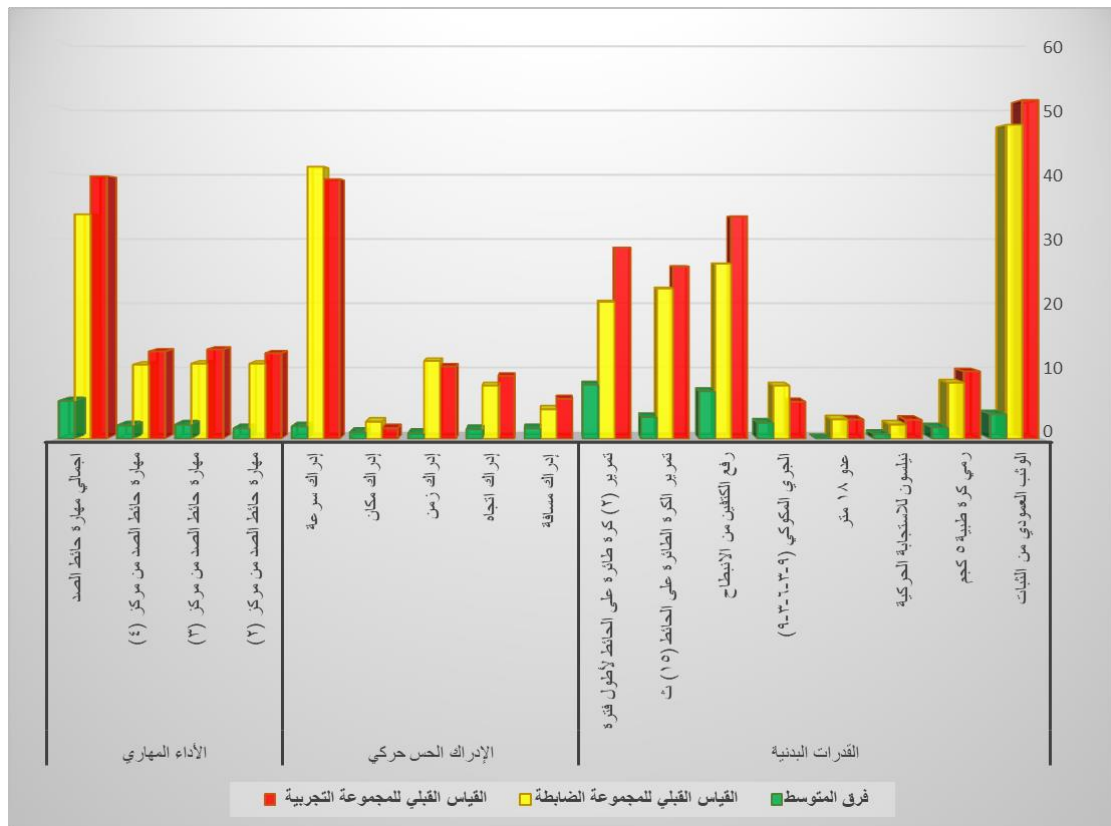
ن = 7

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		فرق المتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	معامل الانحراف	المتوسط الحسابي	معامل الانحراف			
القدرات البدنية	سم	50.86	2.27	47.14	2.27	3.71	*4.77	14.32%
	سم	10.14	1.95	8.43	0.79	1.71	*3.03	10.27%
	تكرار	2.86	0.90	2.14	0.69	0.71	*1.51	9.71%
	ثانية	2.89	0.56	2.93	0.36	0.04	*0.16	13.41%
	ثانية	5.57	0.53	8.00	0.58	2.43	*8.17	22.74%
	عدد	33.43	1.72	26.29	2.29	7.14	*5.03	16.18%
	عدد	25.87	0.89	22.57	1.39	3.28	7.81	22.42%
الإدراك الحس حركي	عدد	28.71	1.60	20.57	0.79	8.14	*10.59	18.33%
	سم	6.00	0.82	4.43	0.79	1.57	*2.98	17.25%
	سم	9.43	0.53	8.00	0.82	1.43	*3.87	15.25%
	ث	10.86	1.07	11.71	0.49	0.86	*2.52	19.98%
	ث	1.57	0.53	2.57	0.53	1.00	*4.58	9.84%
الأداء المهاري	ث	39.00	0.82	40.86	1.21	1.86	*2.52	31.55%
	درجة	12.86	0.69	11.29	1.11	1.57	*3.27	24.01%
	درجة	13.43	0.53	11.29	1.70	2.14	*3.38	24.83%
	درجة	13.14	0.90	11.14	1.07	2.00	*3.24	27.16%
درجة	39.43	0.53	33.71	1.89	5.71	*8.87	29.77%	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) = 2.18

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي

القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الإدراك الحس حركي والبدنية ومستوي أداء حائط الصد ونسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (4): الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

بالنظر الي النتائج السابقة يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية ، واطهرت تلك الفروق نسب التغير لكلاً من القدرات البدنية والمهارية والادراكات الحس حركية ففي القدرات البدنية: حيث كانت نسبة اختبار الوثب العمودي من الثبات 4.44، واختبار رمي كرة طبية 5 كجم 3.04، واختبار نيلسون للاستجابة الحركية 2.71، واختبار عدو 18م 2.83، واختبار الجري المكوكي (9-3-6-3-9) 6.45، واختبار رفع الكتفين من الانبطاح 13.75، واختبار تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) ث 3.87، واختبار تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة 16.42، الإدراك الحس حركي: واختبار ادراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير 8.40، واختبار ادراك الجري الجانبي في الممر 5.44، واختبار ادراك الزمن وتوقيت الاداء 4.82، واختبار ادراك التحرك بالجري 6م - 9 م الي 9.30، واختبار إدراك دوران الذراع حول السلة 6.61، بينما جاءت الاختبارات المهارية كالاتي: واختبار مهارة حائظ الصد من مركز (2) 13.11، واختبار مهارة حائظ الصد من مركز

(3) 11.29، واختبار مهارة حائط الصد من مركز (4) 12.73، وكذلك جاءت اجمالي مهارة حائط الصد 42.52.

ويعزي الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبي التقليدي الذي طُبّق على أفراد عينة البحث خلال فترة الإعداد والذي روعي فيه التدرج والتنمية الشاملة للرشاقة والذي بلغت مدته (8) اسابيع، والذي اشتمل أيضا على نفس عدد الوحدات التدريبية، ونفس الأزمنة المخصصة لتدريبات الرشاقة قيد البحث، بالإضافة لقيام مدربين مؤهلين بالعملية التدريبية، ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلي انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب دون انقطاع والذي أدى بدوره إلي تحسن نسبي في تلك المتغيرات، ويتفق ذلك مع محمود البنا (2021م) (10)، أحمد عشاوي (2020م) (1)، إلى أن التغير في الاداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التدريبات البدنية والمهارية، مما كان له الدور البارز في رفع مستوى بعض القدرات الحركية، كما يؤكد كلاً من: محمد السيد (2019م) (8)، مروه سيد (2019م) (11)، عادل حامد (2017م) (6)، محمود حسين (2016م) (9)، على أن تحسن اللياقة البدنية وخاصة في فترات الاعداد التي يتم فيها التركيز على جوانب الاعداد وفي مقدمتها الاعداد البدني يسهم بشكل كبير في نجاح أداء أي مهارة تحتاج إلى تنمية بدنية بصورة مثالية وهو ما حدث للمجموعة الضابطة.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول بأنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية، وظهرت تلك الفروق نسب التغير لكلاً من القدرات البدنية والمهارية والادراكات الحس حركية ففي القدرات البدنية جاءت نتيجة اختبار الوثب العمودي من الثبات 2.61، بينما جاء اختبار رمي كرة طيبة 5 كجم 4.26، وجاء اختبار نيلسون للاستجابة الحركية 1.99، وجاء اختبار عدو 18 متر 3.58، بينما اختبار الجري المكوكي (9-3-6-3-9) 2.12، وجاء اختبار رفع الكتفين من الانبطاح الي 6.49، جاء اختبار تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) 3.87، بينما جاء اختبار تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة 1.87، وجاءت نتيجة الاختبارات الإدراك الحس حركي كالتالي: اختبار ادراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير الي 2.71، واختبار ادراك الجري الجانبي في الممر الي 2.05، واختبار ادراك الزمن وتوقيت الاداء 2.83، واختبار ادراك التحرك بالجري 6م - 9 م الي 2.83، بينما جاء الأداء

المهاري المتمثل في مهارة حائط الصد من مركز (2) 6.22، مهارة حائط الصد من مركز (3) 5.28، مهارة حائط الصد من مركز (4) 4.80، اجمالي مهارة حائط الصد 10.78. ويتفق ذلك مع محمود البنا (2021م) (10)، أحمد عشاوي (2020م) (1)، محمد السيد (2019م) (8)، مروه سيد (2019م) (11)، عادل حامد (2017م) (6)، محمود حسين (2016م) (9)، على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية التي اتسمت بالتنوع والشمول واندمجت فيه المثيرات البصرية مع الاداء الحركي البدني والمهاري مما ساهم في تحسن نتائج المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي للعيينة قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في القدرات البدنية مثل اختبار الوثب العمودي من الثبات 4.77، واختبار رمي كرة طبية 5كجم 3.03، وكذلك اختبار نيلسون للاستجابة الحركية 1.51، اما اختبار العدو 18 متر 0.16، واختبار الجري المكوكي (9-3-6-3-9) 8.17، واختبار رفع الكتفين من الانبساط 5.03، وكذلك اختبار تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) ث 2.52، تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة 10.59، بينما جاءت نتيجة الاختبارات الإدراك الحس حركي: اختبار ادراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير 2.98، واختبار ادراك الجري الجانبي في الممر 3.87، واختبار ادراك الزمن وتوقيت الاداء 2.52، واختبار ادراك التحرك بالجري 6م - 9م 4.58، واختبار إدراك دوران الذراع حول السلة 2.52، بينما كان الأداء المهاري المتمثل في مهارة حائط الصد من مركز (2) 3.2، مهارة حائط الصد من مركز (3) 3.38، مهارة حائط الصد من مركز (4) 3.24، اجمالي مهارة حائط الصد 8.87.

ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي ساهم في تحسن حالة اللاعبين التدريبية في المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، وذلك من خلال الدقة في الاختيار السليم لهذه التدريبات، واستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية مشتقة من الأداء الحركي للمهارات أثناء المباريات، إضافة إلى ملاءمة هذه التدريبات للمرحلة السنوية للاعبين وكذلك شمول محتوياته على تدريبات مقننه لتنمية المهارات الحركية المركبة والمنبثقة من متطلبات الاداء المهاري في الكرة الطائرة والمناسبة لعيينة البحث بما يمكن اللاعب من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى مكونات اللياقة البدنية، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه

كل من محمود البنا (2021م) (10)، أحمد عشاوي (2020م) (1)، محمد السيد (2019م) (8)، مروه سيد (2019م) (11)، في أن اللاعب في هذه المرحلة تتطور لدية أداء القدرات الحركية ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب والرشاقة والتوازن بالإضافة إلى تحسين التكنيك والتعود على استخدام الطرق والوسائل العلمية، لذا فالحركات المهارية تفيد اللاعب كثيراً في هذا الاتجاه، ويتفق مع ما توصل إليه عادل حامد (2017م) (6)، محمود حسين (2016م) (9)، من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث: بأنه توجد فروق دالة احصائياً عند مستوي 05,0 بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وذلك للعينة قيد البحث.

الإستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات:

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

1. البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة حقق نتائج إيجابية بفروق دالة احصائياً في بعض المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة في القياس البعدي حيث تراوحت معدلات التحسن بين (2.42% - 63.82%).
2. البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية حقق نتائج إيجابية بفروق دالة احصائياً في بعض المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة في القياس البعدي حيث تراوحت معدلات التحسن بين (1.42% - 93.82%).
3. البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية حقق نتائج إيجابية على المجموعة الضابطة بفروق دالة احصائياً في المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة حيث تراوحت معدلات التحسن بين (2.61% - 69.5%).

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:
1. العمل على إجراء دراسات مشابهه باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على الكرة الطائرة بنوعها لمراحل سنية مختلفة.
 2. الاهتمام بالتدريب على المهارات الاساسية لكونها مهمة في حصد النقاط والفوز بالمبادرة في أسرع وقت ممكن.
 3. ضرورة أعداد دورات صقل للمدربين لتوعيتهم بأهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير الأداء المهارى.
 4. إدراج تدريبات الرشاقة التفاعلية ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي لإيجابيتها على النواحي البدنية والمهارية.
 5. ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في الكرة الطائرة للارتقاء بالأداءات الخطئية الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية ومنها تدريبات الرشاقة التفاعلية.
 6. الاهتمام بتفعيل دور تدريبات الرشاقة التفاعلية في المجال الرياضي والكرة الطائرة بصفة خاصة، لما لها من تأثير فعّال على النواحي البدنية والمهارية.
 7. توجيه اهتمام مدربي الناشئين في المجال الرياضي ورياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة على ضرورة استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وخاصة في هذه المرحلة السنية.
 8. تطبيق دراسات مشابهة لهذه الدراسة على مراحل سنية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لعدم شعور اللاعبين بالملل وكذلك وضع اللاعبين في مواقف اللعب التنافسية كي لا يفاجئ اللاعبين بتلك المواقف أثناء المباراة.
 9. صقل العاملين في المجال الرياضي ببرامج التدريب الحديثة والمناسبة لكل مرحلة سنية وذلك من خلال عقد دورات تدريبية دورية لهم يتضمن كل جديد.

المراجع العربية والأجنبية :

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد السيد عشاوي (2020م): تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة، رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- 2- آية ناصر (2021م): الإدراك وخصائصه، دار المؤلف للتوزيع، لبنان.
- 3- حسن صفاء ناجي (2015م): تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- 4- حيدر عبد الرضا طراد الخفاجي، ناهدة عبد زيد بعيوي الدليمي (2010م): الإدراك الحس الحركي والتوافق العضلي العصبي بدلالة الهجوم بالخداع وعلاقتها بترتيب الفرق بالكرة الطائرة للمتقدمين، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، المجلد 2، العدد 2 (31 ديسمبر، كانون الأول 2010)، ص ص. 135-156، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، العراق.
- 5- ضياء الدين جواد (2018م): القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية، مركز الكتاب الأكاديمي، الجزائر.
- 6- عادل جلال حامد (2017م): تأثير تدريبات الساكيو "SAQ" الرملية على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، بحث منشور، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 7- عمرو حمزة، نجلاء البدي نورالدين، بديعة عبد السميع (2016م): تدريبات الساكيو، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- محمد عزازي السيد (2019م): تأثير برنامج تدريبي لبعض متغيرات الادراك الحس - حركي على المهارات الاساسية في الكرة الطائرة. ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 9- محمود حسين محمود (2016م): تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لناشئي كرة السلة، جامعة المنيا.
- 10- محمود محمد عثمان البنا (2021م): تطوير بعض القدرات الحس - حركية وتأثيرها على مستوى اداء المهارات الهجومية لناشئي الكرة السلة. ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.

- 11- مروه ناصر سيد (2019م): تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- 12- مريم إسماعيل (2019م): الإدراك الحسي للأطفال ذوي اضطراب التوحد، المسيلة للنشر والتوزيع، الجزائر.
- 13- وحيد الدين السيد عمر، رامي عبد الرحمن سويلم (2020م): تأثير برنامج نفس حركي على مستوى بعض القدرات الإدراكية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد: 40، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
- 14- يوسف مراد (2021م): دراسات في التكامل النفسي، وكالة الصحافة العربية، القاهرة.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 15- **Al-ogelat, N (2015):** Mental abilities and their relation to the motor abilities of middle childhood (6-9 years), Master Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan
- 16- **Douglas Bernstein (2013):** Bibliographic information, Essentials of Psychology, Edition: 5 illustrated, Publisher: Cengage Learning.
- 17- **Lockie RG, Jeffriess MD, Mc Gann TS, Callaghan SJ, Schultz AB (2013):** Planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur basketball players. International Journal Sports Physiology Perform, 9: 766-771

المرفقات

- مرفق (1) :** أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث.
- مرفق (2) :** استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة والاختبارات المستخدمة لقياسها في البحث.
- مرفق (3) :** استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية وأداء حائط الصد.
- مرفق (4) :** استمارة تسجيل البيانات نتائج الاختبارات البدنية والادراكية والمهارية لعينة البحث.
- مرفق (5) :** استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية.
- مرفق (6) :** التدريبات البدنية وتمارين الرشاقة التفاعلية المستخدمة قيد الدراسة.
- مرفق (7) :** نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي.

مرفق (1)**أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث**

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د. / أحمد المغاوري مروان	أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - جامعة بنها ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب.
2	أ.د. / أيمن محمد عبده	استاذ الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.
3	أ.د. / جيهان محمد فؤاد	أستاذ الكرة الطائرة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية جامعة الزقازيق.
4	أ.د. / حمدي نور الدين	أستاذ تدريب الكرة الطائرة وعميد كلية التربية الرياضية، جامعة الفيوم.
5	أ.د. / خالد محمد زيادة	استاذ الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية -جامعة المنصورة.
6	أ.د. / عواطف صبحي محمد	أستاذ الكرة الطائرة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية جامعة الزقازيق.
7	أ.د. / حمد انور الديب	استاذ الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
8	أ.د. / محمد جمال علي	أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - جامعة بنها.
9	أ.د. / محمد محمد رفعت	استاذ الكرة الطائرة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - جامعة بنها.

* تم ترتيب الأسماء طبقاً للأبجدية.

جميع الخبراء لا تقل خبرتهم التدريسية أو التدريبية عن عشر سنوات.



مرفق (2)

استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة والاختبارات المستخدمة لقياسها في البحث

كلية التربية الرياضية

..... السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث/ أحمد عادل عثمان جريس المدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها، بإجراء دراسة بعنوان: تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد 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:

1. تحديد أهم القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية المستخدمة في أداء مهارة حائط الصد المستخدمة قيد الدراسة.

2. تحديد الاختبارات لقياس كل مكون من المكونات الخاصة بأداء مهارة حائط الصد المستخدمة قيد الدراسة.

3. تحديد بعض الجوانب الأساسية الخاصة بالبرنامج المقترح لهذه الدراسة.

والباحث يتقدم بخالص الشكر والامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق

أهداف هذه الدراسة.

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

بيانات خاصة بالسيد الخبير

الاسم:

الوظيفة:

المؤهلات العلمية:

الكلية:

الجامعة:

عدد سنوات الخبرة:

أ-في مجال التدريس:

ب-في مجال التدريب:

أسلوب التعامل مع الاستمارة:

* ضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم لتحديد مكونات اللياقة البدنية والادراكات الحس حركية الخاصة بالأداءات الدفاعية (مهارة حائط الصد) المستخدمة.

* ضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم لتحديد الاختبارات التي تتناسب وقياس كل مكون من هذه المكونات.

المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها لعرضها علي السيد الخبير

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	رأي السيد الخبير	
			موافق	غير موافق
1	القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات		
		الوثب الجانبي على الاقماغ 10 ثوان		
		اختبار الوثب العمودي لسارجنت		
2	القدرة العضلية للذراعين	اختبار دفع كرة طبية وزن 5 كجم		
		اختبار دفع كرة طبية وزن 3 كجم		
		اختبار دفع كرة طبية وزن 8 كجم		
3	الرشاقة	الجري المكوكي 9-3-6-3-9		
		اختبار الجري الزجاجي 4.5×3م		
		اختبار الجري المكوكي		
4	المرونة	اختبار مرونة الفخذ		
		رفع الكتفين من الانبطاح		
		اختبار المسافة الافقية للكوبري		
5	التوافق	تمرير 2 كرة على الحائط لأطول فترة		
		اختبار الدوائر المرقمة		
		اختبار تمرير كرة على الحائط لمدة 30 ث		
6	السرعة الانتقالية	اختبار العدو 30م من البدء العالي		
		اختبار العدو 18م من البدء العالي		
		اختبار العدو 50م من البدء المنخفض		
7	السرعة الحركية	اختبار الجري في المكان خمس عشر ثانية		
		اختبار سرعة دورات الذراع حول سلة		
		تمرير الكرة الطائرة على الحائط لمدة 25 ثانية		
8	سرعة رد الفعل	سرعة الاستجابة الحركية للذراعين		
		اختبار نيلسون لرد الفعل		
		اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير السمعي		

ما ترونهم سيادتكم من إضافة:

.....

.....

.....

.....

المتغيرات الادراكية وأهم الاختبارات (الحس حركية) لعرضها علي السادة الخبراء

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	رأي السيد الخبير	
			موافق	موافق
1	إدراك المسافة	اختبار منظومة فينا (Vienna Test System)		
		اختبار إدراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير		
		اختبار المناولة المرتدة إلى الزميل		
2	إدراك الاتجاه	اختبار إدراك الحس حركي للمسافة والفراغ العمودي للذراع.		
		اختبار إدراك الحس حركي للمسافة والفراغ الأفقي للذراع.		
		اختبار الجري الجانبي في الممر		
3	إدراك الزمن	اختبار لإدراك الحسي- حركي للزمن لأداء مهارة الضرب الكرة.		
		اختبار الإدراك الحس-الحركي الزماني ومستوى الأداء المتسلسل.		
		اختبار الزمن وتوقيت الأداء.		
4	إدراك المكان	اختبار التحرك بالجري من 6م: 9م.		
		اختبار الحس حركي باستخدام القدمين.		
		اختبار الحس حركي وللذراعين في دقة الرد.		
5	إدراك السرعة	اختبار الإدراك الحس حركي السرعة في 60 ثانية.		
		اختبار دوران الذراع حول السلة.		
		اختبار الإدراك الحس حركي للسرعة على الإنترنت.		

ما ترونهم سيادتكم من إضافة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد بعض الجوانب الأساسية

الخاصة بالبرنامج المقترح

الرجاء وضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم:

1- يفضل أن تكون مدة البرنامج	8 أسابيع	10 أسابيع	12 أسبوع	عدد مرات مقترح
2- يفضل أن تكون عدد مرات التدريب في الأسبوع	مرتان	3 مرات	4 مرات	عدد مرات مقترح
3- يفضل أن يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية	90-60ق	120-90ق	130-120ق	150-130ق
4- يفضل أن توزيع أجزاء الوحدة	الجزء التمهيدي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	
	10ق	30-40ق	5ق	
	20ق	45-55ق	7ق	
	30ق	65-70ق	10ق	
5- يفضل أن يكون زمن تدريبات الرشاقة التفاعلية داخل الوحدة التدريبية اليومية	20 - 30ق	30 - 40ق	30-66ق	

ويتقدم الباحث بخالص الشكر والعرفان لشخصكم الكريم على حسن توجيهكم وتعاونكم الصادق متمنياً لسيادتكم دوام الصحة والعافية.

مرفق (3)

القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين (الكرة الطائرة) أولاً: الاختبارات البدنية

اختبار الوثب العمودي من الثبات (القدرة العضلية للرجلين):

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

الأدوات اللازمة:

1. لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها 5م وطولها 1.5م - ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خطين هي 2سم.
2. حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.6م.
3. قطع طباشير أو مسحوق جير، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.
4. يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط.

الإجراءات:

تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن 15سم، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن 15سم، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى، ويرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول 30سم.

طريقة الأداء:

1. يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.5سم، ثم يقف مواجهاً للوحة، ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض، والذراع الأخرى خلف الظهر بمحاذاة الشورت وراسية وظهرة على استقامة واحدة والاحتفاظ بتوازن جسمه.
2. يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.
3. يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.

تعليمات الاختبار:

1. يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات.
2. يعطى المختبر ثلاث إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
3. تؤخذ القياسات لأقرب 1 سم.
4. الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتفاع.
5. عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
6. يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

حساب الدرجات (درجة المختبر):

عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب 1 سم.

اختبار رمى كرة طبية زنة 5 كجم لأبعد مسافة (القدرة العضلية للذراعين):

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراعين.

الأدوات المستخدمة:

منطقة فضاء مستوية بطول 30 م - شريط قياس - 3 كرات طبية زنة 5 كجم.

طريقة الأداء:

يقوم المختبر برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة من خلف خط الرمي بحيث تسقط داخل

مقطع الرمي.

تعليمات الاختبار:

1. يجب ألا تتجاوز المختبر خط الرمي.
2. إذا تخطت المختبر خط الرمي تعتبر محاولة فاشلة.
3. إذا سقطت الكرة خارج منقطة الرمي تعتبر المحاولة فاشلة.
4. تعطى للمختبر ثلاث محاولات

التسجيل:

تحتسب أفضل محاولة.

اختبار نيلسون لزمان رد الفعل:

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير.

الأدوات المستخدمة:

منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20م) وبعرض (2م)، ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس، شريط لاصق.

وصف الاختبار:

1. تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين خط وآخر هي (6.40 م) وطول الخط (1م).
2. يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.
3. يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وينحني بجسمه للإمام قليلاً .
4. يمسك الحكم بساعة التوقيت بأحدي يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بتحريك ذراعه بسرعة أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يشغل الساعة.
5. يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى الخط الجانبي.
6. وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.
7. إذا بدأ المختبر الجري بالاتجاه الخطأ فأن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى الخط الجانب الصحيح.
8. يعطى المختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20 ثانية) ويوضع ثلاث محاولات في كل جانب.
9. تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية ولتحقيق ذلك بعد (6) قطع من الورق المقوى (الكرتون) موحدة الحجم واللون يكتب على (3) منها كلمة يسار وعلى (3) منها كلمة يمين ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس ثم تسحب من دون النظر إليها.

تعليمات الاختبار:

1. يعطى لكل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس للشروط نفسها الاساسية وذلك لغرض تعرف اجراءات الاختبار .
2. يجب على الحكم ان يتدرب على اشارة البدء وذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الاشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.
3. يقوم الحكم قبل ان يجري الاختبار بسحب الكروت الستة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في احدى يديه لترشده في تسلسل اتجاه الاشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى اخرى
4. يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء (6) محاولات موزعة على (3) محاولات في كل اتجاه.
5. يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي الحكم الاشارة التالية (استعد... ابدأ) ولجميع المحاولات والفترة الزمنية بين الكلمتين من 1,5 - 2 ثانية.

حساب الدرجات:

1. يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب 1/10 ث.
2. درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة.

اختبار عدو 18 متر:

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار (10 أمتار) وبين الثاني والثالث ثلاثون متراً (30 متراً).

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث بحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (30 متراً).

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ثلاثين متراً (30 متراً) من الخط الثاني حتى الخط الثالث.

اختبار الجري المكوكي (9-3-6-3-9):

الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء :

يقف المختبر خلف خط النهاية للملعب، عند سماع الصفارة يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف (9م) باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري تجاه خط الهجوم (3م) الموجود في نصف الملعب الذي بدأ منه الجري ليلمس باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري تجاه خط (3م) الموجودة في النصف الثاني من الملعب حيث يلمسه باليد اليمنى أيضاً، ثم يستدير ليتجه إلى خط المنتصف ليلمسه باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية ليتجاوزه بكلتا القدمين.

تعليمات الاختبار:

1. يجب اتباع خط السير كما هو موضح بالشرح والمشار إليه بالشكل.
2. إذا أخطأ المختبر يعاد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير الموضوع من إعلان إشارة البدء حتى تجاوزه خط النهاية.

اختبار رفع الكتفين من الانبطاح:

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلي من الانبطاح.

الادوات المستخدمة :

شريط قياس، عصا تمرينات.

وصف الاداء:

يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على عصا التمرينات؛ ويقوم المختبر برفع العصا باليدين لأقصى ما يمكن؛ مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامساً للأرض ومد المرفقين لأقصى مدي ممكن

حساب الدرجات:

عن طريق شريط القياس تقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة.

اختبار تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) ثانية:

الغرض من الاختبار:

قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع.

الادوات المستخدمة:

حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع (3) متر من سطح الأرض، ويرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنه بمقدار (180) سم، كرة طائرة، ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (180) سم (خط التمرير)، على ان يمسك الكرة باليدين امام الوجه، ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط واعلى الخط المرسوم عليه، على ان ترتد لتصل اليه مره اخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من الأعلى بأصابع اليدين، ويستمر المختبر في اداء هذا الاختبار لمدة (15) ثانية.

الشروط:

1. يتم التمرير في جميع فترات الاداء من خلف خط التمرير.
2. يجب ان يكون التمرير اعلى الخط المرسوم على الحائط.
3. يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الاولى ولمدة (15) ثانية.
4. يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين امام الوجه ثم اداء التمرير بالأصابع.
5. إذا خرجت الكرة عن الحائط او لامست الحائط أسفل الخط المرسوم عليه وارتدت بطريقه جعلت المختبر يتابع التمرير من امام خط التمرير.. في جميع هذه الحالات على المختبر امساك الكرة ومعاودة البداية بنفس اسلوب بداية الاختبار.
6. يجب استخدام مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع دون غيرها من انواع التمريرات الأخرى.
7. على المختبر التوقف عن الأداء فور الاعلان عن انتهاء (15) ثانية المقررة.

التسجيل:

1. تحتسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال (15) ثانية
2. المقررة للاختبار ولا تحتسب ايه محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها. وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الثلاثين ثانية $\times 3$.
3. ويجب ملاحظة عدم احتساب الكرات الممررة في بداية الاختبار او التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر.

اختبار تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة:

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق الحركي

الأدوات المستخدمة:

2 كرة طائرة؛ حائط مناسب.

طريقه الأداء:

يقف المختبر أمام الحائط على مسافة سماع إشارة كل يد كرة بحيث تكون المسافة بين اليد ممدودة للحائط 50 سم تقريباً 0 وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرتين الي الحائط باستمرار حتى سقوط أحد الكرتين على الأرض.

التسجيل:

يسجل للاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط

اختبارات الإدراكات الحس حركية المستخدمة قيد البحث

ثانياً: الاختبارات الإدراكات الحس حركية

اختبار إدراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير (إدراك مسافة):

اسم الاختبار:

إدراك مسافة رمي الكرة لمهارة التمرير (الدفاع عن الملعب)

الغرض من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب على إدراك مسافة رمي الكرة في التمرير من أعلي.

الأدوات المستخدمة:

بساط اسفنجي، شريط قياس، ملعب كرة طائرة.

طريقة الأداء:

يتم تقسيم أحد نصفي الملعب عرضياً إلى تسعة أمتار بخطوط تصل بين الحدين الجانبيين للملعب، يقف المختبر في المتر الأول من الملعب بالقرب من الحد النهائي للملعب مواجهاً لملعب الفريق المنافس، ممسكاً الكرة بوضعية التمرير من اعلي، ويترك للمختبر تقدير المسافة (المكان المراد إسقاط الكرة فيه باليدين)، ثم تعصب العين، ويترك (10) ثواني وبعدها يقوم برمي الكرة في المنطقة المحددة، في المتر السابع في الملعب، ولكل مختبر ثلاث محاولات.

طريقة التسجيل:

1. (صفر) درجة عند سقوط الكرة في المتر السابع.
2. درجة واحدة لكل متر زيادة أو نقصان بحيث يصبح ترتيب الدرجات (2،1،0) في الأمتار (9،8،7) على الترتيب، (6،5،4،3،2،1،0) في الأمتار (1،2،3،4،5،6،7) على الترتيب.
3. درجة المختبر هي مجموع درجات الثلاث محاولات، وكلما قلت الدرجة دل ذلك على جودة إدراك المسافة الأفقية من وضع التمرير من اعلي.

اختبار إدراك اتجاه (الجري الجانبي في الممر):

اسم الاختبار:

اختبار إدراك الجري الجانبي في الممر

الغرض من الاختبار:

قياس إدراك الاتجاه (في التحرك الجانبي لحائط الصد)

الأدوات المستخدمة:

يحدد ممر بطول (9) متر وعرض (50) سم عن خط المنتصف (الشبكة) بعرض

الملعب-عصابة للعين.

طريقة الأداء:

يقف المختبر عند بداية الممر فوق أحد الحدين الجانبيين للملعب، يقوم بالجري الجانبي في الممر حتى نهايته (الحد الجانبي الأخر) وهو مبصر دون ملامسة الخطوط أو الشبكة وذلك من وضع وقفة استعداد مهارة حائط الصد، ثم يكرر الأداء وهو معصب العينين.

التسجيل:

حساب عدد اللمسات للشبكة أو على خطى الممر (خط المنتصف والخط الذي يبعد عنه

بمسافة (50) سم).

اختبار إدراك الزمن وتوقيت الأداء:

الغرض من الاختبار:

قياس إدراك الزمن وتوقيت الأداء في مهارة حائط الصد.

الأدوات المستخدمة:

كرة طائرة، ملعب قانوني، صافرة.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر أسفل الشبكة في منتصف الملعب، يقف في ملعب المنافس (3) ضاربين في مراكز (2،3،4) ومعد بين مركزي (2،3)، يقوم المعد برفع الكرة الأولى ذات قوس عالي إلى مركز (4)، ويقوم الضارب بالضرب ويقوم المختبر بالصد ثم يعود المختبر إلى مكانة ثم يبدأ المعد في الإعداد إلى الضارب من مركز (3) كرة ذات قوس منخفض (هجوم سريع)، ثم إعداد كرة إلى مركز (2) قوس متوسط الارتفاع على أن يعود المختبر إلى مكانة بعد كل أداء، وتعطى للاعب (6) محاولات (2) لكل مركز على أن يكون الضرب ساحق قوى ومستقيم، وتعاد المحاولة إذا كان هناك خطأ من المعد أو الضارب.

التسجيل:

- (5) درجات إذا سقطت الكرة في ملعب المنافس محرزا نقطة مباشرة
- (3) درجات إذا سقطت الكرة في ملعب المختبر بقوس عالي (فرصة للتداول)
- درجة إذا لم يكن هناك فرصة لتداولها أو سقطت خارج الملعب
- (صفر) درجة إذا فشل المختبر في اللحاق بالكرة المضروبة وسقطت بملعبه

درجة الاختبار الكلية (30) درجة

اختبار إدراك مكان (مسافة التحرك بالجري من 6م، 9م):

اسم الاختبار:

اختبار التحرك بالجري بين 6م، 9م.

الغرض من الاختبار:

قياس إدراك المكان بين خطي (6م)، (9م).

الأدوات المستخدمة:

شريط قياس، أقماع، صافرة.

طريقة الأداء:

1. وضع (3) أقماع على خط (9م) والمسافة بين كل قمع (2م)، ووضع (2) قمعان

على خط (6م).

2. يقوم اللاعب المختبر بالجري من نقطه البداية وهو معصوب العينين ولمس القمع

في خط (9م) ثم التحرك للمس القمع (6م) ويستمر الاداء حتى اخر قمع.

التسجيل:

الدرجة النهائية من عشر درجات عند لمس الاقماع (5 أقماع).

اختبار إدراك سرعة دوران الذراع حول السلة:

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة حركة الذراع.

الأدوات المستخدمة:

صافرة، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف المختبر بجانب السلة عند سماع إشارة البدء، يقوم بعمل دوائر بالذراع أكبر عدد

ممكن من المرات في خلال (20 ثانية)

التسجيل:

يسجل للاعب عدد اللفات او الدورات خلال (20 ثانية).

الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

اختبار مهارة حائط الصد من مركز (2) ومركز (3) ومركز (4):

غرض الاختبار:

قدرة اللاعب على اداء حائط الصد

الأدوات اللازمة:

ملعب كرة طائرة، الملعب يخطط كما هو بالشكل، 30 كرة طائرة، منضدة، هدف (طوق).

مواصفات الأداء:

يقوم المدرب بإعداد الكرة وضربها وعلى اللاعب أداء مهارة حائط الصد من الثلاث مراكز في اتجاه الهدف (الطوق) ويقف المدرب فوق منضدة لكي يعطى الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق وتعطى فترة راحة 30 ثانية بعد كل 5 محاولات.

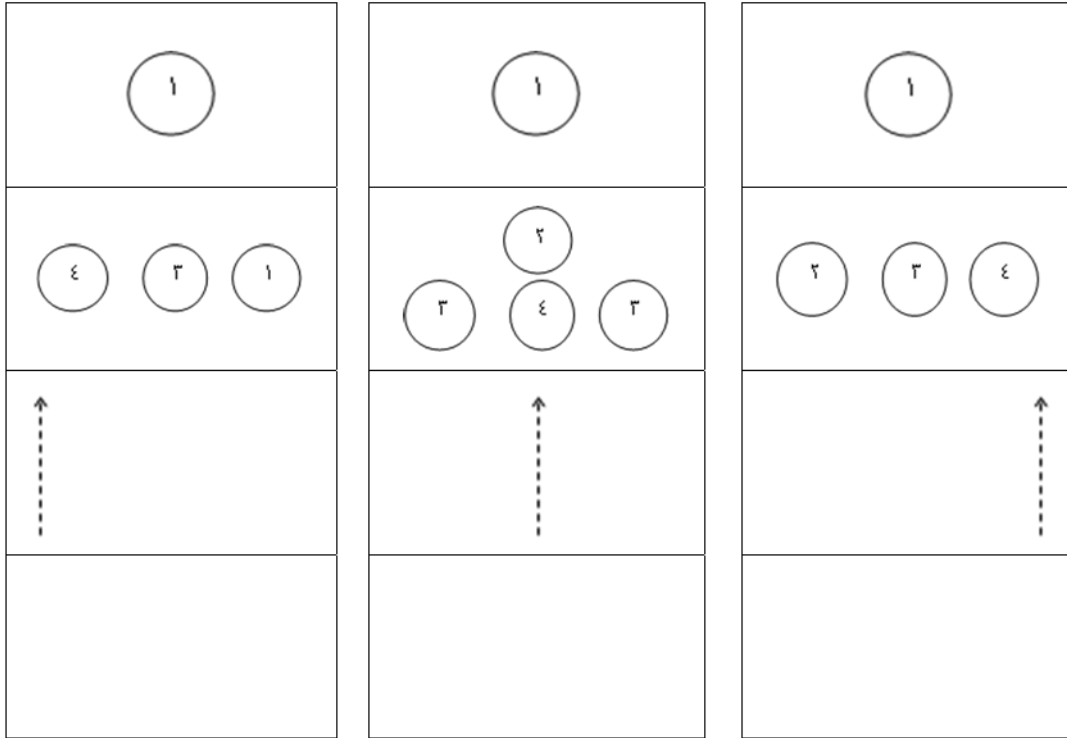
الشروط:

1. لكل لاعب 5 محاولات من كل مراكز (2، 3، 4)

2. مراعاة أن تكون الشبكة على ارتفاع (224سم)

التسجيل:

يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الاخر ويحسب المجموع الكلي لكل مركز ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة (15 محاولة) والمجموع الكلي (45) درجة.



مرفق (4)

استمارة تسجيل البيانات نتائج الاختبارات البدنية والادراكية والمهارية لعينة البحث

م	الاسم	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
		سنة	سم	سنة	سنة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

م	الاسم	الوثب العمودي من الثبات	رمي كرة طبية 5كجم	نيلسون للاستجابة الحركية	عدو 18 متر	الجري المكوكي (9-3-9) (6-3-9)	رفع الكتفين من الانبساط	تمرير الكرة الطائرة على الحائط (15) ث	تمرير (2) كرة طائرة على الحائط لأطول فترة
		سم	سم	تكرار	ثانية	ثانية	عدد	ثانية	مرات
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

م	الاسم	إدراك مسافة	إدراك اتجاه	إدراك زمن	إدراك مكان	إدراك سرعة
		سم	سم	ث	ث	ث
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

م	الاسم	مهارة حائط الصد من مركز (2)	مهارة حائط الصد من مركز (3)	مهارة حائط الصد من مركز (4)	إجمالي مهارة حائط الصد
		درجة	درجة	درجة	درجة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

مرفق (5)

توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

نسبة وزمن الإعداد	الشهر الثاني				الشهر الأول				الأشهر/الأسابيع الإعداد
	4	3	2	1	4	3	2	1	
%47.5	%30	%35	%40	%45	%50	%55	%60	%65	نسبة البدني
ق1520	ق120	ق140	ق160	ق180	ق200	ق220	ق240	ق260	زمن البدني
%40	%50	%50	%45	%40	%40	%35	%30	%30	نسبة المهاري
ق1280	ق200	ق200	ق180	ق160	ق160	ق140	ق120	ق120	زمن المهاري
%12.5	%20	%15	%15	%15	%10	%10	%10	%5	نسبة الخططي
ق400	ق80	ق60	ق60	ق60	ق40	ق40	ق40	ق20	زمن الخططي
%100	%100	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	مجموع النسب
ق3200	ق400	ق400	ق400	ق400	ق400	ق400	ق400	ق400	الزمن الإجمالي

مرفق (6)

التدريبات البدنية الخاصة بالرشاقة التفاعلية المستخدمة قيد الدراسة:

أولاً: تدريبات الرشاقة التفاعلية:

- 1- الوثب بالحبل بالقدمين معا ومع إشارة الطبق الأخضر عمل درجة جانبية مع الاتجاه ومع إشارة الطبق الأحمر الجري للوثب من أعلى الحواجز.
- 2- الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم سرعة التوجه لأداء حائط الصد في مكان الإشارة بالطبق ذو اللون الأصفر.
- 3- يقف اللاعبون على شكل صف واحد خلف خط النهاية وامام كل لاعب قمع وكرة يتم وضعهم على خط المنتصف ومع سماع صافرة واحدة يتم الوثب من أعلى الحواجز مع سماع صافرة واحدة والوثب من أعلى الاقماح عند سماع صافرتين
- 4- الجري الزجزاجي بين الأطباق ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لظهور طبق اصفر
- 5- الوقوف الظهر للشبكة وعند سماع الاشارة يقوم اللاعب بالدوران (لف الجذع) والجري بأقصى سرعة حتى خط النهاية الوثب من أعلى الحواجز.
- 6- الانبطاح المائل مع ثني ومد الذراعين على الارض والمدرّب ممسك بالكرة ومع سماع الاشارة يرمي المدرّب الكرة عاليا وعلى اللاعب ان يأتي بالكرة.
- 7- الجري الأمامي بين درجات سلم الرشاقة وعمل تدرجات جانبية مع ظهور الطبق الأحمر.
- 8- الجري الأمامي داخل الاطواق وعمل حائط صد على الشبكة مع الطبق الأصفر.
- 9- الجري الجانبي ثم التحرك لأداء التغطية الدفاعية في اتجاه ظهور طبق أصفر.
- 10- الجري الزجزاجي بين الاقماح ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لعمل حائط صد تجاه الطبق الأصفر.
- 11- الجري الزجزاجي بين الأطباق ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة تجاه الطبق الأزرق.
- 12- الجري اماما على أربع ثم الوثب من أعلى الاقماح مع ظهور طبق بنفسي.
- 13- الجري حسب اشارة المدرّب سواء بسرعة او ببطء حسب المتفق عليه.
- 14- الجري في المكان خلف خط الهجوم ومع سماع الاشارة يقوم اللاعب بالاتجاه الى المركز الذي تم الاشارة اليه والذي سترمي الكرة منه قبل نزول الكرة للأرض.
- 15- الجري في المكان في الملعب وعند سماع اشارة المدرّب يتم التحرك الى رقم الطبق الذي تمت الاشارة اليه ثم الوثب من أعلاه في جميع الاتجاهات.
- 16- الجلوس الطويل من الرقود ثم الجري حسب إشارة المدرّب.
- 17- الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة في اتجاه الطبق الأصفر.

- 18- الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة والوثب لأعلى مسافة فوق الشبكة مع ظهور الطبق الأصفر.
- 19- الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطباق والخطو الجانبي في اتجاه ظهور طبق احمر.
- 20- الدرجة الامامية ثم الوثب لأعلى مسافة فوق الشبكة مع الطبق الأصفر
- 21- الدرجة الامامية ثم الوثب من اعلى الحواجز مع ظهور الطبق البرتقالي
- 22- الرقود على الظهر ومع سماع الاشارة يدفع المدرب الكرة على الارض وعلى اللاعب ان يمسكها قبل مرورها نهاية الملعب
- 23- الوثب الامام والخلفي من اعلى الاطباق المتناثرة ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة 6م
- 24- الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري للوثب من أعلى الحواجز ناحية الطبق البرتقالي
- 25- الوثب بالحبل جانبا ثم الجري الأمامي والخلفي بين الاقمار تجاه الطبق الأخضر
- 26- الوثب بالحبل على القدم اليمنى ثم التبديل على القدم اليسرى حتى خط الهجوم والجري بأقصى بسرعة لنهاية الملعب مع الاشارة بالطبق الأخضر
- 27- الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم التوجه لأداء حائط الصد مع الصافرة
- 28- الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم سرعة التوجه لأداء التغطية الدفاعية ناحية ظهور الضوء
- 29- الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم سرعة التوجه لأداء حائط الصد ناحية ظهور الضوء
- 30- الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم عمل درجات جانبية اتجاه ظهور طبق أخضر
- 31- الوثب بالقدمين معا فتحا بين الاطواق للأمام وعمل درجات جانبية مع الاشارة بالطبق الأحمر
- 32- الوثب بين الاطواق ثم القيام بالتغطية الدفاعية قبل نزول الكرة الارض
- 33- الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقمار، ثم عمل درجة، ثم عمل تغطية دفاعية ناحية ظهور الضوء
- 34- الوثب فتحا في الاطواق بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة لمكان نزول الكرة
- 35- الوثب من اعلى الاطباق ثم اداء حركات الدفاع خلف الاقمار المثبتة في المراكز الخلفية ناحية ظهور الضوء
- 36- الوثب من اعلى الحواجز ثم اداء حركات الدفاع خلف الاقمار المثبتة في المراكز الخلفية
- 37- الوثبات الجانبية بين درجات سلم الرشاقة مع الاشارة بطبق بنفسجي
- 38- الوقوف على كرة بقدم واحدة وتحريك الرجل الحرة في مختلف الاتجاهات ثم التبديل مع القدم الاخرى مع الاشارة الضوئية

- 39- رفع القدمين بزاوية 45 درجة ثم الجري للأمام حتى خط المنتصف مع الصافرة
- 40- وقوف اللاعبين في منتصف الملعب على شكل صف واحد متجه ناحية المدرب ويقوم اللاعبين بالوثب من أعلى الأطلاق ومع إشارة المدرب يجرى اللاعب عكس اشارة
- 41- يقف اللاعبون على شكل صف واحد خلف خط النهاية وامام كل لاعب قمع وكرة يتم وضعهم على خط المنتصف ومع سماع صافرة واحدة يتم الوثب من أعلى الحواجز مع سماع صافرة واحدة والوثب من أعلى الاقمام عند سماع صافرتين
- 42- يقوم اللاعب بالدخول بقدم والخروج بالقدم الاخرى بين سلم الرشاقة من الجانب مع الاشارة الضوئية
- 43- يقوم اللاعب بعمل وثبات كروس للأمام وللخلف بين درجات سلم الرشاقة تجاه مع الاشارة الضوئية
- 44- قدم واحدة داخل كل مربع: الوقوف المواجه أمام السلم البدء بالخطو بقدم واحدة داخل كل مربع على طول سلم الرشاقة مع ظهور الطبق الاحمر
- 45- القدمان داخل كل مربع: الوقوف المواجه أمام سلم الرشاقة البدء بالخطو بأي قدم داخل المربع الأول تتبعها القدم الثانية إلى نفس المربع.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الاشارة
- 46- قدم واحدة بالداخل جانبياً: البدء بالوقوف الجانبي أمام سلم الرشاقة مع وضع إحدى القدمين داخل المربع الأول بالسلم والأخرى خارج أبدأ الحركة بالقدم الموجودة داخل المربع وأخطو للمربع الثاني، يتبع ذلك القدم الثانية بوضعها بالمربع الأول.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الاشارة بطبق اخضر.
- 47- القدمان بالداخل جانبياً: البدء بالوقوف الجانبي أمام سلم الرشاقة مع وضع القدمان خارج السلم، الخطو إلى المربع الأول بالقدم القريبة تتبعها القدم الثانية.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الصافرة.
- 48- للداخل - للخارج: البدء بالوقوف المواجه لجانب سلم الرشاقة، الخطو للمربع الأول بالقدم الداخلية (القدم على الجانب البعيد من السلم) تتبعها القدم الثانية، الخطو للخلف خارجاً بالقدم القريبة من جانب المربع الثاني تتبعها القدم الأخرى.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع اشارة المدرب.
- 49- للداخل للخارج: البدء بالوقوف المواجه لجانب سلم الرشاقة الخطو بالقدم الخارجية للمربع الأول ثم الخطو إلى جانب المربع الثاني بالقدم الداخلية، الخطو للخلف خارج المربع الأول بالقدم الخارجية إلى خارج المربع الثاني، الخطو بالقدم الداخلية للمربع الثاني التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الاشارة الضوئية.

- 50- العبور المتقاطع الجانبي: البدء عند نهاية سلم الرشاقة وجانبك لها والقدم الخارجية متقدمة قليلا عن الداخلية، اقطع القدم الخارجية لأعلى وللأمام إلى داخل المربع الأول بعد ذلك انقل القدم الداخلية إلى داخل المربع الأول وهكذا على طول سلم الرشاقة.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الاشارة الضوئية.
- ثانياً: تدريبات السرعة الحركية:**
- 51- الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة مع ظهور طبق برتقالي
- 52- التدريب السابق مع مسك الكرة الطبية وفردها أثناء الجلوس الطويل
- 53- الجري الأمامي داخل الاطواق وعمل حائط صد على الشبكة مع الاشارة الضوئية
- 54- الجري الأمامي داخل الاطواق وعمل دفاع عن الملعب تجاه الاشارة الضوئية
- 55- الجري الأمامي مع لمس الاقماع ثم الخطو الجانبي ناحية الاشارة الضوئية
- 56- الجري الأمامي مع لمس الاقماع ثم الخطو الجانبي اتجاه ظهور طبق احمر
- 57- الجري الزجراجي بين الاقماع ثم الجري لخط المنتصف بسرعة مع الصافرة
- 58- الجري الزجراجي بين الاقماع ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لعمل حائط صد تجاه المثير الضوئي
- 59- الجري الزجراجي بين الأطباق ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة ناحية الاشارة الضوئية
- 60- الجري في المكان والمدرّب ممسك ومع سماع الاشارة يرمى المدرّب الكرة عاليا وعلى اللاعب أن يلحق الكرة قبل نزولها الارض
- 61- الجري في المكان والمدرّب ممسك ومع سماع الاشارة يقوم اللاعب بعمل الخطو الجانبي ثم الصعود لأداء حائط الصد تجاه المثير الضوئي
- 62- الجري للأمام حتى خط المنتصف ثم الرجوع لخط البداية بالجري الزجراجي بين الاقماع بالظهر مع الطبق البرتقالي
- 63- الجري مع عمل كورسات على درجات سلم الرشاقة بحيث يكون السلم داخل قدميه والكورسات خارجه ثم عمل حائط صد على مكان ظهور الطبق الأصفر
- 64- الحبل بقدم واحدة او بقدمين معا لرسم مربع والجري اماماً مع الطبق الاخضر
- 65- الحبل بقم واحدة لمسافة 3م ثم الجري بأقصى سرعة لخط المنتصف مع الاشارة الضوئية
- 66- الخطو الجانبي بالقدم اليمنى ثم اليسرى داخل الاطواق ثم العدو مع الصافرة
- 67- الخطو الجانبي بين الاطباق ثم الوثب من أعلى الحواجز مع ظهور طبق اصفر
- 68- الخطو الجانبي ثم الوثب بين الاطواق وأداء حائط الصد مع اشارة طبق اصفر
- 69- الخطو الجانبي داخل الاطواق ثم سرعة لمس المثير الضوئي

- 70- الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة حتى الوثب داخل الاطواق مع الاشارة بطبق احمر
- 71- الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة حتى منتصف الملعب مع الاشارة الضوئية
- 72- الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطباق والخطو الجانبي مع الاشارة بطبق اصفر
- 73- الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطباق والخطو الجانبي ثم اداء حائط الصد تجاه الاشارة الضوئية
- 74- الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطباق والخطو الجانبي ثم التمرير ناحية ظهور الطبق الاحمر
- 75- الدرجة الامامية ثم الوثب لأعلى فوق الشبكة مكان ظهور الطبق الاصفر
- 76- الدرجة الامامية ثم الوثب لأعلى من فوق الاطباق مع الاشارة الضوئية
- 77- الدرجة الامامية ثم الوثب من اعلى الحواجز مع ظهور الطبق البرتقالي
- 78- الرقود على الظهر ومع سماع الاشارة يدفع المدرب الكرة على الارض وعلى اللاعب ان يمسكها قبل مرورها نهاية الملعب
- 79- الوثب الامام والخلفي من اعلى الاطباق المتناثرة ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة 6م عكس إشارة المدرب
- 80- الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة عكس الاشارة
- 81- الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الوثب من أعلى الحواجز مع ظهور طبق احمر
- 82- الوثب بالحبل على القدم اليمنى ثم التبديل على القدم اليسرى والجري لخط المنتصف بأقصى سرعة مع الاشارة
- 83- الوثب بالحبل على القدمين داخل دائرة مرسومة على الارض وعدم الخروج من الدائرة ثم الجري بأقصى سره تجاه اشارة المدرب
- 84- الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم التوجه لأداء التغطية الدفاعية لمكان ظهور الطبق الاصفر
- 85- الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم سرعة التوجه لأداء التغطية الدفاعية مع ظهور الطبق الاصفر
- 86- الوثب بالقدمين معا فتحا بين الاطواق للأمام ثم الجري بأقصى سرعة مع الاشارة الضوئية
- 87- الوثب بين الاطواق ثم القيام بالتغطية الدفاعية قبل نزول الكرة الارض
- 88- الوثب بين الاطواق ثم القيام بأداء حائط الصد بعد الخطو الجانبي تجاه المثير الضوئي
- 89- الوثب بين الاطواق ثم القيام بعمل تغطية دفاعية قبل نزول الكرة الارض

- 90- الوثب جانبا على خط مرسوم على الارض ثم الخطو بالتبادل على الشبكة تجاه ظهور طبق اصفر
- 91- الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقماع، ثم عمل درجة، ثم عمل تغطية دفاعية مع الاشارة الضوئية
- 92- الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقماع، ثم عمل درجة، ثم عمل حائط الصد تجاه ظهور طبق احمر
- 93- الوثب فتحا في الاطواق بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة عكس اشارة المدرب
- 94- الوثب من اعلى الاطباق ثم اداء حركات الدفاع خلف الاقماع المثبتة في المراكز الخلفية مع الاشارة الضوئية
- 95- الوثب من اعلى الحواجز ثم الدرجة الامامية ثم التمرير الجانبي ومن السقوط الأمامي عكس اشارة المدرب
- 96- الوثب بالقدمين معا فتحا بين الاطواق للأمام ثم الجري بأقصى سرعة مع الاشارة الضوئية
- 97- انبطاح مائل دفع الارض للانبطاح المائل فتحا مع تبادل الذراعين الجري عكس اشارة المدرب
- 98- من وضع الاقعاء المشي حول الملعب ثم عمل دفاع عن الملعب تجاه الاشارة الضوئية
- 99- وقوف، وثب اللاعب داخل الاطواق على القدم اليسرى على شكل حرف 8 الجري بأقصى سرعة عكس الاشارة
- 100- يقوم اللاعب بالدخول بقدم والخروج بالقدم الاخرى بين سلم الرشاقة من الجانب مع الاشارة الضوئية
- ثالثاً: تدريبات سرعة رد الفعل الحركي:**
- 101- الجري في المكان والمدرب ممسك ومع سماع الاشارة يرمى المدرب الكرة عاليا وعلى اللاعب أن يلحق الكرة قبل نزولها الارض
- 102- التدريب السابق مع تكرار رمى الكرة الطيبة لأبعد مسافة وصولاً للزميل في الجهة المقابلة
- 103- التدريب السابق، ولكن الوثب من أعلى الحواجز مع سماع صافرة واحدة والوثب من أعلى الاقماع عند سماع صافرتين
- 104- الجري الأمامي بين درجات سلم الرشاقة ثم الجري عكس الاشارة
- 105- الجري الأمامي مع لمس الاقماع ثم الدفاع عن الملعب ناحية الاشارة
- 106- الجري اماما على خط متعرج مرسوم على الارض ثم الدفاع عن الملعب ناحية الاشارة

- 107- الجري في المكان خلف خط الهجوم ومع سماع الاشارة يقوم اللاعب بالاتجاه الى المركز الذي تم الاشارة اليه والذي سترمى الكرة منه قبل نزول الكرة للأرض
- 108- الجري في المكان والمدرّب ممسك ومع سماع الاشارة يرمى المدرّب الكرة عاليا وعلى اللاعب أن يلحق الكرة قبل نزولها الارض
- 109- الجري للأمام حتى خط المنتصف ثم الرجوع لخط البداية بالجري الزجراجى بين الاقمار بالظهر مع الصافرة
- 110- الجلوس الطويل من الرقود ومع سماع الاشارة الجري حتى خط المنتصف تجاه الاشارة الضوئية
- 111- الحبل بقدّم واحدة او بقدّمين معا ثم الخطو الأمامي عكس الاشارة
- 112- الخطو الأمامي بالقدم اليمنى ثم اليسرى داخل الاطواق عكس اشارة المدرّب
- 113- يقوم اللاعب بالدخول بقدّم والخروج بالقدم الاخرى بين سلم الرشاقة من الجانب والبدء عكس الاشارة
- 114- الخطو الجانبي بالقدم اليمنى ثم اليسرى داخل الاطواق مع الصافرة
- 115- الخطو الجانبي بين الاطباق ثم الوثب لأداء حائط الصد تجاه الاشارة الضوئية
- 116- الخطو الجانبي بين الاطباق ثم الوثب من أعلى الحواجز مع الصافرة
- 117- الخطو الجانبي بين خطى المنتصف عكس الاشارة
- 118- الخطو الجانبي بين خطى المنتصف والجري بسرعة عكس الاشارة
- 119- الخطو الجانبي بين درجات سلم الرشاقة ثم الدرجات الجانبية عكس الاشارة
- 120- الخطو الجانبي ثم التحرك لأداء حائط الصد في مكان الاشارة بالطبق الاصفر
- 121- الجلوس الطويل من الرقود على الظهر ومع سماع الاشارة الجري حتى خط المنتصف ثم اداء حائط الصد تجاه الاشارة الضوئية
- 122- الجلوس الطويل من الرقود ومع سماع الاشارة الجري حتى خط المنتصف تجاه المثير الضوئي
- 123- الحبل الجانبي لليمين واليسار من اعلى الاطباق ثم الوثب العريض داخل الاطواق ثم الجري بسرعة مع الاشارة
- 124- الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة للوثب داخل الاطواق مع الصافرة
- 125- الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطباق والخطو الجانبي ثم اداء حائط الصد تجاه الاشارة الضوئية
- 126- الدرجة الامامية ثم الوثب من اعلى الحواجز مع ظهور الطبق البرتقالي

- 127- الوثب الامام والخلفي من اعلى الاطباق المتناثرة والجري لعمل تغطية دفاعية تجاه المثير الضوئي
- 128- الجري للأمام حتى خط المنتصف ثم الرجوع لخط البداية بالجري الزجاجى بين الاقماع بالظهر مع سماع الصافرة
- 129- الانبطاح المائل مع ثنى ومد الذراعين على الارض والمدرب ممسك بالكرة ومع سماع الاشارة يرمى المدرب الكرة عاليا وعلى اللاعب ان يأتي بالكرة
- 130- الجري في المكان في الملعب وعند سماع اشارة المدرب يتم التحرك الى رقم الطبق الذي تمت الاشارة اليه ثم الوثب من أعلاه في جميع الاتجاهات
- 131- الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة عكس الاشارة
- 132- الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة لخط المنتصف مع الاشارة
- 133- الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة السقوط الجانبي تجاه الاشارة الضوئية
- 134- الوثب بالحبل جانبا ثم الجري الأمامي والخلفي بين الاقماع عكس الاشارة
- 135- الوثب بالحبل على القدمين داخل دائرة مرسومة على الارض وعدم الخروج من الدائرة الامع سماع الاشارة
- 136- الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم سرعة التوجه لأداء حائط الصد مكان ظهور الطبق الاصفر
- 137- الوثب بين الاطواق ثم القيام بأداء حائط الصد في مكان الاشارة بالطبق الاصفر
- 138- الوثب بين الاطواق ثم القيام بعمل تغطية دفاعية قبل نزول الكرة الارض
- 139- الوثب جانبا على خط مرسوم على الارض ثم الخطو بالتبادل على الشبكة تجاه الاشارة
- 140- الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقماع، ثم عمل دحرجة، ثم عمل تغطية دفاعية في اتجاه الاشارة
- 141- الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقماع، ثم عمل دحرجة، ثم عمل حائط الصد
- 142- تقسيم اللاعبين على دائرتين والذي يكون لكل دائرة ارقام مسلسلة من رقم 1 الى رقم 10 وكل لاعب له رقم مسلسل يكون للاعب اخر في الدائرة الثانية ومن وضع الجري حول دائرة وعندما ينادى المدرب على رقم معين يقوم اللاعبان اللذان يحملان نفس الرقم بتغيير اماكنهم في الدوائر
- 143- ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل والمدرب واقف وممسك بكرة ثم رميها لأعلى وعلى اللاعب اللحاق بها قبل نهاية الملعب

- 144- من وضع الجري ببط حول دائرة يقف المدرب في المنتصف ثم ينادى على اسم لاعب من اللاعبين الذي يتحرك ويلحق باللاعب المقابل له في الدائرة
- 145- وقوف اللاعبين في منتصف الملعب على شكل صف واحد متجه ناحية المدرب ويقوم اللاعبون بالوثب من أعلى الأبطال ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب بالخطو الأمامي عكس إشارة
- 146- وقوف مواجه للأقمار. الجري المتعرج بالمواجهة للأقمار والبدء عكس الإشارة
- 147- يقف اللاعبون على شكل صف واحد خلف خط النهاية وامام كل لاعب قمع وكرة يتم وضعهم على خط المنتصف ومع سماع صافرة واحدة يتم لمس القمع وعند سماع صافرتين متتاليتين يتم لمس الكرة وهكذا
- 148- وقوف اللاعبين في منتصف الملعب على شكل صف واحد متجه ناحية المدرب ويقوم اللاعبون بالوثب من أعلى الأبطال ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب بالخطو الأمامي عكس إشارة
- 149- وقوف مواجه للأقمار. الجري المتعرج بالمواجهة للأقمار والبدء عكس الإشارة
- 150- يقف اللاعبون على شكل صف واحد خلف خط النهاية وامام كل لاعب قمع وكرة يتم وضعهم على خط المنتصف ومع سماع صافرة واحدة يتم لمس القمع وعند سماع صافرتين متتاليتين يتم لمس الكرة وهكذا
- رابعاً: تدريبات لتنمية التوافق:**
- 151- (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة عالياً والتصفيق أكبر عدد من المرات ثم لقف الكرة
- 152- (وقوف الذراعان جانباً. حمل كرة على كل ذراع) يقوم اللاعب بتنطيط الكرتين لأعلى في وقت واحد مع بقاء ذراعيه مفرودتين.
- 153- (وقوف الذراعان جانباً. حمل كرة على كل ذراع) يقوم اللاعب برمي كلتا الكرتين مع تبديلها.
- 154- (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة عالياً مع التحرك خطوتين لكلا الجانبين ثم التقاط الكرة
- 155- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط كرتين في وقت واحد أحدهما في اليد اليمنى والأخرى في اليد اليسرى.
- 156- (وقوف. مسك كرة) تنطيط كرة طائرة مع تبادل تمرير كرة قدم بين القدمين.
- 157- (وقوف فتحاً. مسك كرة) يقوم اللاعب برمي الكرة لأعلى ثم التقاطها مع تبادل تمرير الكرة بين القدمين
- 158- (وقوف فتحاً. الجذع أماماً أسفل) مسك الكرة بين الرجلين على أن تكون اليد اليمنى ممسكة بالكرة أمام الرجلين واليد اليسرى ممسكة بالكرة خلف الرجلين وعند إعطاء الإشارة

- يقوم اللاعب بتغيير وضع اليدين أي مسك الكرة باليد اليمنى من خلف الرجلين وفي نفس اللحظة تمسك اليد اليسرى الكرة من أمام الرجلين قبل وقوع الكرة على الأرض
- 159- (وقوف فتحاً. ثنى الجذع أماماً أسفل. مسك الكرة) يقوم اللاعب بتنطيط الكرة باليد اليمنى أمام الجسم وفي نفس الوقت يقوم بتنطيط الكرة على شكل دائرة باليد اليسرى حول ساقه القريبة ثم يتم التبديل.
- 160- (وقوف مواجه الزميل. مسك الكرة) يقوم اللاعبان بتمرير كرتان في وقت واحد من الحركة على الحائط
- 161- (وقوف. مسك كرة) يقوم اللاعب بالتحرك بسرعة حول القمع وفي نفس الوقت يقوم بتنطيط الكرة.
- 162- (وقوف داخل نصف الملعب. تنطيط الكرة) ومع الإشارة يقوم كل لاعب بتنطيط الكرة بإحدى اليدين ويحاول قطع كرة زميله باليد الأخرى.
- 163- (وقوف الذراعان أماماً. مسك كرة) يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين من خلف الجسم ثم يقوم بالتقاط الكرة من الخلف ثم يقوم بالعكس.
- 164- (وقوف. مسك كرتين بحيث تكون إحدهما على الأخرى) يقوم اللاعب بتنطيط الكرة لأعلى بواسطة الكرة باستمرار دون السقوط.
- 165- (وقوف. زوجي. مواجه حائط على بعد 7م) كل لاعب معه كرة ويقوم كلا اللاعبين بتمرير الكرة على الحائط بحيث ترد للزميل وفي نفس الوقت يستلم الكرة العائدة من الزميل.
- 166- (وقوف مواجه سلم التوافق. مسك كرة) يقوم اللاعب بالجري خطوات سريعة ومتلاحقة للأمام داخل خلايا السلم مع القيام بلف الكرة حول وسطه.
- 167- يقوم اللاعب بأداء مهارة التمرير من أعلى لنفسه مع السير للأمام
- 168- يقوم اللاعب بأداء مهارة التمرير من أسفل لنفسه مع السير للأمام
- 169- قيام اللاعب بالقفز من على حاجز ثم يقوم بالوثب عالياً لعمل حائط صد أمام الشبكة
- 170- قيام اللاعب بالقفز من على حاجز ثم الوقوف العميق لاستقبال كرة مضروبة من المدرب
- 171- وقوف اللاعب أمام الحائط على بعد (5م) وخلف الخط المرسوم على الأرض ويقوم برمي الكرة لمرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها بعد ارتدادها باليد اليسرى.
- 172- يقف اللاعب على بعد (50 سم) من الحائط مع رفع الذراعان عالياً، يبدأ اللاعب بثني الركبتين قليلاً ثم يثب عالياً ويلمس الحائط في أقصى ارتفاع تصل إليه يده.
- 173- وقوف الوثب فتحاً مع رفع الذراعان جانباً

- 174- (وقوف ثني الركبتين - ظهر الكفين أمام الصدر) الوثب لأعلي في المكان مع رفع الذراعان عالياً
- 175- (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة لأعلي واستلامها
- 176- (وقوف. مسك كرتين) قذف الكرتان لأعلي استلامها
- 177- (وقوف. مسك كرتين) قذف الكرتين لأعلي ولمس الأرض باليدين والوقوف لمسك الكرتين
- 178- (وقوف مسك كرة) رمى الكرة لأعلي ثم استقبال الإرسال ثم مسك الكرة قبل السقوط على الأرض
- 179- (وقوف مواجه الزميل) أداء مهارة التمير بكرتان بقوسين مختلفي الارتفاع
- 180- (وقوف) تمرير الكرة بالساعدين من أسفل فوق الرأس والتصفيق مرتين، ثم تكرار الأداء والتصفيق أربع مرات
- خامسا: التدريبات الإدراكية الخاصة بالبرنامج:**
- 181- (الوقوف) الجري الخفيف لمسافة 10 م عند سماع صافرة البدء لحين الوصول لخط النهاية.
- * الأداء واللاعب مبصر العينين.
- 182- (وقوف. ممسكاً بكرة طائرة) يقوم اللاعب برمي الكرة لتصل للمسافة الأولى على بعد 7 م، ثم الثانية على بعد 8 م، ثم الثالثة على بعد 9 م وذلك على خطوط متوازية خلال ثلاث محاولات.
- * الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 183- (الجلوس على مقعد سويدي) رمى الكرة لمسافة 8 م في خط مستقيم.
- * الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 184- (الانبطاح فوق صندوق مقسم ارتفاعه 20 سم) رمى الكرة لمسافة 5 م في خط مستقيم
- * الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 185- (وقوف. اللاعب مواجهاً للقطار وممسكاً بالكرة) يقوم اللاعب الممسك بالكرة (القائد) بالتمير إلى اللاعب الأول من القطار ثم يعيدها إليه مرة أخرى ثم يجلس ويمرر اللاعب التالي من القطار وهكذا وعند الانتهاء يقف القائد في نهاية القطار ليصبح الأول من القطار هو القائد.
- * الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 186- (الوقوف) الجري لمسافة 20 م من خط البداية وعند سماع صافرة البدء وعند إحساس اللاعب بمرور 20 م التوقف.

- 187- (الوقوف ممسكاً بكرة الطائرة) أمام ممر طوله 1,5 م وعرضه 1 م، ثم يقوم اللاعب بتنطيط الكرة للأمام من بداية الممر لنهايته.
* الأداء واللاعب مبصر العينين.
* الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 188- (وقوف في منتصف الملعب ممسكاً بكرة الطائرة) يقوم المدرب بوضع أقماع على مسافة 10 م، 12 م، 15 م ثم يطلب من اللاعب توجيه الكرة إلى هذه الأقماع.
* الأداء واللاعب مبصر العينين.
* الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 189- (وقوف) الوثب بقدم واحدة أمام وخلف خط 6م مع تبديل القدم الأخرى.
* الأداء واللاعب مبصر العينين.
* الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 190- (وقوف) الوثب مع تلامس القدمين في الهواء والهبوط فتحاً باتساع عصا.
* الأداء واللاعب مبصر العينين.
* الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 191- (وقوف) رمى الكرة لأعلى والتصفيق مرة واحدة ثم مسك الكرة، ويكرر الأداء مع التصفيق مرتان / ثلاث مرات ثم مسك الكرة بعدها.
* الأداء واللاعب مبصر العينين.
* الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 192- (وقوف على خط نهاية الملعب) الجري لأداء تحركات دفاعية للأمام من مركز (1,5,6) ثم الرجوع للخلف لخط نهاية الملعب
* الأداء واللاعب معصوب العينين
- 193- (وقوف على الحد النهائي للملعب) التحرك للأمام بالمواجهة حتى منتصف الملعب دون لمس الشبكة، والعودة دون استخدام حاسة البصر.
- 194- (وقوف تحت الشبكة) التحرك الجانبي حتى نهاية الملعب، والعودة دون استخدام حاسة البصر.
- 195- (وقوف تحت الشبكة) الوثب لأداء حائط صد عالي ثم متوسط ثم منخفض فوق الحافة العليا للشبكة.
- 196- (وقوف بمركز 3 قريب من الشبكة) التحرك جهة مركز (2) وثب لأداء الصد، ثم العودة لمركز (3) للوثب، ثم في اتجاه مركز (4) للوثب، توضع خطوط بطول 15-سم

- عمودية على خط المنتصف يبعد الأول والثاني 50م عن الحدين الجانبين -الأيمن والأيسر والثالث في منتصف خط منتصف الملعب.
- 197- (الوقوف) الجري الخفيف لمسافة 9 متر عند سماع صافرة البدء لحين الوصول لخط النهاية.
- 198- (الجلوس على مقعد سويدي) رمي الكرة لمسافة 6 متر في خط مستقيم دون استخدام حاسة البصر.
- 199- (وقوف ممسكا بكرة طائرة) امام ممر طوله 6م وعرضة 50 سم ثم يقوم اللاعب بعمل دربيل الي نهاية الممر دون استخدام حاسة البصر.
- 200- (وقوف في منتصف الملعب ممسكا بكرة طائره) يقوم المرب بوضع اقماع على مسافة 6 م، 9متر، 12 متر ثم يطلب من اللاعب توجيه الكرة الي هذه الاقماع.
- 201- (وقوف) رسم دائرتان أحدهما كبري وبداخلها دائرة أصغر ويقف اللاعب خارج حدود الدائرة الكبرى وعند سماع صوت صافرة واحدة عليية الدخول للدائرة الصغرى وعند سماع صافرتين الجري للدائرة الكبرى وعند سماع القفة الجري بين الدائرتين.
- 202- (الوقوف) يقف اللاعب على خط 9م ثم يقوم بعمل خطوات امامية (دفاع) للمس خط المنتصف والعودة مغمض العينين.
* الأداء واللاعب مبصر العينين.
* الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 203- (الوقوف) يقوم المدرب برسم خطين المسافة بينهم 6 م ويقوم اللاعب بالتحرك بين الخطين بخطوات جانبية للمس كل خط باليدين معاً.
* الأداء واللاعب مبصر العينين.
* الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 204- (الوقوف) 10 لاعبين أمامهم أطواق قطر كلاً منهم 2م، يقوم كل لاعب بالتمرير من اعلي فوق الراس داخل الطوق وعند سماع الصافرة البدء في تنطيط الكرة خارج الطوق لمدة 20 ث.
* يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين.
* الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 205- (وقوف أمام خط ال 9 م) التحرك للأمام حتى خط ال 6 م ثم يقوم اللاعب بتمرير الكرة الي الملعب الاخر..
* الأداء واللاعب معصوب العينين.

- 206- (وقوف الانتشار داخل الدائرة) على اللاعبين عمل الأشكال التي يطلبها المدرب لتملأ فراغ الدائرة.
- * قطر الدائرة الأولى 5م.
 - * قطر الدائرة الثانية 4م.
 - * تكرار الأداء واللاعب مبصر العينين.
 - * الأداء واللاعب معصوب العينين.
- 207- (وقوف) الجري من خط البداية لمدة 8 ث عند سماع صافرة البدء.
- * الأداء والتوقف عند إدراك مرور 8 ث.
 - * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).
- 208- (وقوف) ممسكاً بكرة طائرة مواجهاً للحائط) عمل تمرير على الحائط عند سماع صافرة البدء لمدة 10 ث.
- * الأداء مع صافرة البدء والتوقف عند الاحساس بمرور 10 ث.
 - * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).
- 209- يقسم المدرب الفريق مجموعتين كل مجموعة عبارة عن 5 لاعبين يقومون بمحاولة هجومية إحداها على الأخرى وعند إدراكهم بمرور 20 ث يقوم اللاعب بتمرير الكرة الي الملعب الاخر
- 210- (وقوف ممسكاً بكرة يد) أداء مهارة التصويب الكراجي بالارتكاز مرة واحدة على أن يدرك اللاعب الزمن الذي حققه في أداء مرة واحدة، ثم يقوم بالأداء مرة أخرى في نفس الزمن السابق تقريباً.
- * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).
- 211- (وقوف لاعبين مواجهين لبعضهم البعض) تمرير الكرة بين اللاعبين بين خط ال 6م، وخط ال 9م وذلك لمدة (30 ث) وعند إحساس أي لاعب بانتهاء (30 ث) عليه التوقف.
- * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).
- 212- (وقوف) تمرير الكرة على الحائط لمدة (30 ث) وعند انتهاء مدة 30 ث يقف اللاعب عن الأداء
- * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).
- 213- (وقوف ممسكاً بكرة طائره) عمل تمرير من اعلي فوق الراس والتوقف عند الاحساس بمرور 20 ثانية
- * المحاورة والتوقف والتصويب بعد 3 ث.

- * يؤدي التمرين دون استخدام الصافرة مع تقدير زمن الأداء .
- * (مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).
- 214- (وقوف بمركز 6) الاستقبال لإرسالات موجهة من خلف مراكز (1،6،5) من ملعب المنافس
- 215- (وقوف بمركز 3) أداء مهارة حائط الصد ضد الضرب الساحق من مراكز ملعب المنافس الخلفية (1،6،5).
- 216- (وقوف داخل دائرة قطرها 3 متر) محاولة الدفاع عن كرتين، ثم ثلاثة، ثم خمسة ترمى من اتجاهات مختلفة في نفس التوقيت
- 217- (وقوف. مسك الكرة) امام اطواق قطرها 1 م مثبت على قوائم ارتفاعها على الارض 1 متر ويحاول اللاعب اداء مهارة التمرير من اعلي داخل هذه الاطواق وهو مبصر مره واخري وهو معصوب العينين.
- 218- يقف اللاعب عند بداية الممر بطول 20 متر وعرض 30سم، المشي لنهاية الممر دون ان يلمس الخطان الجانبيان (يكرر الاداء من المشي ثم من الجري، يكرر الاداء واللاعب مبصر العينين واخري معصوب.
- 219- (وقوف. مسك الكرة) اللاعبين داخل الملعب في وضع الانتشار الحر يقومون بتنطيط الكرة من الثبات في مهاره التمرير من اعلي وفي انتظار اشارة من المدرب بإعطاء حركة اتجاه الذراع وعندها يقوم اللاعبين بالتحرك عكس الاتجاه
- 220- (وقوف) اللاعب على خط نهاية الملعب ويقوم بأداء مهاره التمرير من أسفل ذهابا وعودا للوصول الي الشبكة وهو معصوب العين.
- 221- (وقوف. مسك الكرة) امام حائط التدريب بارتفاع 3 م، ويرسم عليها مربع 3x3 مقسوم بخط افقي من المنتصف ويبعد عن الحائط 5 م ويحاول اللاعب اداء مهارة التمرير على المستوي العلوي.
- 222- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة بين ثلاثة لاعبين على شكل مثلث وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعبين بتغيير اتجاه التمرير.

مرفق (7)

البرنامج التدريبي من الوحدة (1) الي الوحدة (32)

الوحدة: 1 الاسبوع: الأول شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	راحة
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	(وقوف) الجري حول الملعب.		أقل من المتوسط	10 ق	راحة
				(وقوف) الجري الجانبي.				
				(وقوف) الجري مع عمل دوائر بالذراعين.				
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة		8 ق	
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(مرونة) (وقوف) لف الرأس وثنها أماما ثم خلفا.		75 %	30ث/3-15ك	60ث
				(قوة) (انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين للتصفيق.				
				(رشاقة) الجري بالكرة عند سماع الإشارة الدوران حول نفسه بالكرة والاستمرار في الجري في الاتجاه الأصلي .				
				(سرعة) (رقود) النهوض بسرعة والعدو لمسافة 10، 20، 15م في أقل زمن ممكن تكرار بعد الراحة.				
				(الانبطاح المائل) دفع الأرض بالرجلين والذراعين معاً في المكان.	كرات طبية صناديق	75 %	10 ك / 30 ث	60ث
				(وقوف مواجه - متخذ وضع الضرب) رمى الكرة فوق الرأس للأمام باليد الضاربة.				
				(الانبطاح) رفع الجذع عن الأرض واستلام ورمى الكرة باليدين.				
				(وقوف) الوثب على صناديق مختلفة الارتفاع				
		27 ق	اعداد بدنى خاص	-وقوف مسك الكرة) الارسال عند (5ث) من الصافرة مع اخبار اللاعب بالزمن، يكرر بدون إخبار اللاعب بالزمن.	كرات طائرة		1 ق	60 ث
				-لمس الخطين المتوازيين بنصف عدد اللمسات في 20ث، يكرر بدون إخبار اللاعب بالزمن (معصوب العينين)				
				الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم التوجه لأداء التغطية الدفاعية لمكان ظهور الطبق الأصفر				
				التدريبات الحس حركية	عصابة للعين			

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
				الخطو الجانبي ثم التحرك لأداء حائط الصد في مكان الإشارة بالطبق الاصفر الجلوس الطويل من الرقود على الظهر ومع سماع الإشارة الجري حتى خط المنتصف ثم اداء حائط الصد تجاه الإشارة الضوئية				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (2 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة - سلم تدريبي) وصف التدريب: - يقف المدرب على السلم التدريبي أمام الشبكة ويمسك بيديه كرتين أعلى من مستوى الشبكة. - يقف اللاعب في الجهة الأخرى من الملعب وقريبا من الشبكة. - يقوم اللاعب بالقفز وصد الكرة الأولى ثم الكرة الثانية مقلدا حركة الصد الصحيحة.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد	كرات طائرة	9 دقائق		
				توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التميرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)		4 ق	2	30 ث
				الجرى حول الملعب للتهدينة إطالات لمختلف اجزاء الجسم	منخفضة	3 ق		
3	الختام	12 ق	الختام	الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية				

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 2 الاسبوع: الاول شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	الجري حول الملعب، تمرينات إحماء، إطالات، مرونة. (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة)	كرات طائرة	أقل من	10 ق	راحة	
						المتوسط	8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(مرونة) (وقوف لف الرأس) لف الرأس على الجانب الآخر (قوة) (انبطاح مائل) ثنى الذراعين مع تبادل رفع الرجلين عاليا (توافق) (وقوف) تنطيط الكرة على الأرض باليدين مع امام الجسم أثناء الوثب لأعلى (رشاقة) الجري بالكرة عند سماع الإشارة الوثب لضرب الكرة بالرأس ثم متابعة الجري (توازن) (وقوف) الحبل بقدم واحدة من فوق الاطباق	كرات طبية صناديق	%75	4	30ث/3-15ك	60ث
				4			10 ك / 30 ث	60ث	
				4			1 ق	60 ث	
		27 ق	اعداد بدنى خاص	الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة مع ظهور طبق برتقالي التدريب السابق مع مسك الكرة الطبية وفرداها أثناء الجلوس الطويل الجري الأمامي داخل الاطواق وعمل حائط صد على الشبكة مع الإشارة الضوئية الجري الأمامي داخل الاطواق وعمل دفاع عن الملعب تجاه الإشارة الضوئية الجري الأمامي مع لمس الاقماع ثم الخطو الجانبي ناحية الإشارة الضوئية	كرات طائرة- عصابة للعين				

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم		
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة	
				الجري الأمامي مع لمس الاقماع ثم الخطو الجانبي اتجاه ظهور طبق احمر (الوقوف) الجري الخفيف لمسافة 9 متر عند سماع صافرة البدء لحين الوصول لخط النهاية. (الجلوس على مقعد سويدي) رمي الكرة لمسافة 6 متر في خط مستقيم دون استخدام حاسة البصر.					
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - يقف اللاعب الأول في وسط الملعب بأحد جانبي الملعب. - يقف اللاعب الثاني في الجهة الثانية من الملعب أمام الشبكة. - يقوم اللاعب الأول برمي الكرة فوق الشبكة. - يقوم اللاعب الثاني بالقفز وصد الكرة فوق الشبكة. - يمكن أداء هذا التمرين بأن يقوم اللاعب الأول برمي الكرة على يدي اللاعب الثاني بعد أن يقفز على الشبكة.	كرات طائرة	2ق	3	30ث	
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق	2	30 ث	
	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهيئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفااف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	منخفضة	3 ق			

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 3 الاسبوع: الاول شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب					
						الشدة	الحجم	راحة			
						تكرار زمن الاداء	المجموعات				
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	الجري المتنوع وعمل لعبة صغيرة بالكرة مثل كرة السلة المشتركة (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة)	كرات طائرة	أقل من	10 ق				
						المتوسط	8 ق				
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(تحمل قوة) (وقوف فتحا-ظهرا لظهر) تسليم الكرة فوق الرأس ثم بين الرجلين (مرونة) (وقوف فتحا - الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا مع ثني الذراع اماما (سرعة) (وقوف) العدو من 10-20م (رشاقة) الجري بالكرة عند سماع الإشارة في الاتجاه المعاكس (مرونة) (وقوف - انثناء الرأس أماما) مد الرأس لثنيها خلفا (دقة) (وقوف) تصويب الكرة داخل مربع مرسوم على حائط	%	75	كرات طبية صناديق	60ث	4	30ث/3-15ك	
				تدريبات الرشاقة التفاعلية				يقف اللاعبون على شكل صف واحد خلف خط النهاية وامام كل لاعب قمع وكرة يتم وضعهم على خط المنتصف ومع سماع صافرة واحدة يتم الوثب من أعلى الحواجز مع سماع صافرة واحدة والوثب من أعلى الأقماع عند سماع صافرتين الجري الزجراجي بين الأطباق ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لظهور طبق اصفر الوقوف الظهر للشبكة وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالدوران (لف الجذع) والجري بأقصى سرعة حتى خط النهاية الوثب من أعلى الحواجز.	60ث	4	10 ك / 30 ث
				التدريبات الحس حركية				الجري في المكان والمدرّب ممسك ومع سماع الإشارة يرمى المدرّب الكرة عاليا وعلى اللاعب أن يلحق الكرة قبل نزولها الأرض التدريب السابق مع تكرار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة وصولاً للزميل في الجهة المقابلة	60ث	4	1 ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				التدريب السابق، ولكن الوثب من أعلى الحواجز مع سماع صافرة واحدة والوثب من أعلى الاقمام عند سماع صافرتين الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم سرعة التوجه لأداء التغطية الدفاعية مع ظهور الطبق الأصفر الجلوس الطويل من الرقود ومع سماع الاشارة الجري حتى خط المنتصف تجاه المثير الضوئي الحجل الجانبي لليمين واليسار من اعلى الاطباق ثم الوثب العريض داخل الاطواق ثم الجري بسرعة مع الإشارة (وقوف ممسكا بكرة طائرة) امام ممر طوله 6م وعرضة 50 سم ثم يقوم اللاعب بعمل دربيل الي نهاية الممر دون استخدام حاسة البصر. (وقوف في منتصف الملعب ممسكا بكرة طائره) يقوم المرب بوضع اقمام على مسافة 6 م، 9متر، 12 متر ثم يطلب من اللاعب توجيه الكرة الي هذه الاقمام.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - يقف اللاعب الأول في وسط الملعب بأحد جانبي الملعب، يقف اللاعب الثاني أمام الشبكة في الجهة المقابلة من الملعب، يرمى اللاعب الأول الكرة فوق الشبكة مرة إلى اليسار ومرة إلى اليمين، يقوم اللاعب الثاني بالقفز وعمل حائط صد الكرة.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
						4 ق	2	30 ث
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهنية إطالات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة		3 ق

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 4 الاسبوع: الاول شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	أحماء بتبادل الجري مع الإطلاقات ثم الجري بالكرة مع إطلاقات ومرونة.		أقل من المتوسط	10 ق		
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(رشاقة) (وقوف) الجري المكوكي لمسافة 15 ياردة (سرعة) (جلوس طويل) الجري لمسافة 30 متر علي شكل سباق (مرونة) (جلوس طولاً. الذراعان عاليا) ثني الجذع أسفل للمس المشطين باليدين (قوة) (انبطاح مائل) الزحف علي اليدين والقدمين أماما (توازن) (وقوف) السير فوق مقعد سويدي (قدرة) (وقوف نصفاً. ثبات الوسط) تبادل الحجل أماما علي القدمين كل أربع عدات		75 %	30ث/3-15ك	4	60ث
				الانبطاح المائل مع ثني ومد الذراعين على الارض والمدرّب ممسك بالكرة ومع سماع الإشارة يرمي المدرّب الكرة عاليا وعلى اللاعب ان يأتي بالكرة. الجري الأمامي بين درجات سلم الرشاقة وعمل تدرجات جانبية مع ظهور الطبق الأحمر.	كرات طبية صناديق		10 ك / 30 ث	4	60ث
				(الوقوف) الجري الخفيف لمسافة 10 م عند سماع صافرة البدء لحين الوصول لخط النهاية. * الأداء واللاعب مبصر العينين. (وقوف. ممسكاً بكرة طائرة) يقوم اللاعب برمي الكرة لتصل للمسافة الأولى على بعد 7 م، ثم الثانية على بعد 8 م، ثم الثالثة على بعد 9 م وذلك على خطوط متوازية خلال ثلاث محاولات. * الأداء واللاعب معصوب العينين.	كرات طائرة- عصابة للعين		1 ق	4	60 ث
		27 ق	اعداد بدنى خاص	التدريبات الحس حركية					

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم		
							تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				الوثب بالقدمين معا فتحا بين الاطواق للأمام ثم الجري بأقصى سرعة مع الإشارة الضوئية الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة للوثب داخل الاطواق مع الصافرة الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطواق والخطو الجانبي ثم اداء حائط الصد تجاه الإشارة الضوئية (وقوف) رسم دائرتان أحدهما كبري وبداخلها دائرة أصغر ويقف اللاعب خارج حدود الدائرة الكبرى وعند سماع صوت صافرة واحدة عليا الدخول للدائرة الصغرى وعند سماع صافرتين الجري للدائرة الكبرى وعند سماع القفة الجري بين الدائرتين.					
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (10 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - يقف أربعة لاعبين على مقعد سويدي في وسط منطقة الهجوم أمام الشبكة ويمسك كل لاعب كرة ويرفعها فوق الشبكة. - يقف في الجهة الثانية من الملعب أربعة لاعبين يشكلون قاطرة. - يتحرك اللاعبون الواقفون في القاطرة الواحد وراء الآخر للأمام ويقوم كل لاعب بالقفز ودفع الكرة للخلف التي بين يدي اللاعب المقابل ثم يعود اللاعب ويقف خلف القاطرة.	كرات طائرة		2 ق	3	30 ث
		اعداد خططي	18 ق	شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة		4 ق	2	30 ث
							9 دقائق		
							3 ق		
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	الجري حول الملعب للتهيئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم			منخفضة		

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 5 الاسبوع: الثاني شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	أحماء بالجري ثم الإطالات والإحساس الفردي بالكرة لكافة أجزاء الجسم والإطالة لمعظم عضلات الجسم		أقل من المتوسط	10 ق	راحة	
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(رشاقة) (وقوف) الجري الزجاجي بين الأقماع (سرعة) (وقوف) سباق تبادل القطارات المواجهة علي بعد 15 متر (مرونة) (وقوف) فتحة الذراعين جانباً (لف الحوض والرأس لرسم محيط دائرة (قوة) (انبطاح مانل) دفع الارض باليدين للتصفيق (توازن) (وقوف) عمل ميزان جانبي (قدرة) (وقوف) الوثب خلفاً بالقدمين معا (الدقة) (وقوف) فتحة) الوثب عالياً مع فتح وضم الذراعين والرجلين		% 80	30ث/3-15ك	4	60ث
				الانبطاح المائل مع ثني ومد الذراعين على الارض والمدرّب ممسك بالكرة ومع سماع الاشارة يرمى المدرّب الكرة عالياً وعلى اللاعب ان يأتي بالكرة. الجري الأمامي بين درجات سلم الرشاقة وعمل تدريجات جانبية مع ظهور الطبق الأحمر. الجري الأمامي داخل الاطواق وعمل حائط صد على الشبكة مع الطبق الأصفر. الجري الجانبي ثم التحرك لأداء التغطية الدفاعية في اتجاه ظهور طبق أصفر.	كرات طبية صناديق				
		27 ق	اعداد بدنى خاص	تدريبات الرشاقة التفاعلية					

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
				الجري الزجراجى بين الاقماع ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لعمل حائط صد تجاه الطبق الأصفر.				
			التدريبات الحس حركية	<p>الجري الزجراجى بين الاقماع ثم الجري لخط المنتصف بسرعة مع الصافرة</p> <p>الجري الزجراجى بين الاقماع ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لعمل حائط صد تجاه المثير الضوئي</p> <p>الجري الزجراجى بين الأطباق ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة ناحية الاشارة الضوئية</p> <p>الجري في المكان والمدرّب ممسك ومع سماع الاشارة يرمى المدرّب الكرة عاليا وعلى اللاعب أن يلحق الكرة قبل نزولها الأرض</p> <p>الوثب بين الاطواق ثم القيام بالتغطية الدفاعية قبل نزول الكرة الأرض</p> <p>الدرجة الامامية ثم الوثب من اعلى الحواجز مع ظهور الطبق البرتقالي</p> <p>الوثب الامام والخلفي من اعلى الاطباق المتناثرة والجري لعمل تغطية دفاعية تجاه المثير الضوئي</p> <p>(الوقوف) يقف اللاعب على خط 9م ثم يقوم بعمل خطوات امامية (دفاع) للمس خط المنتصف والعودة مغمض العينين.</p> <p>* الأداء واللاعب مبصر العينين.</p> <p>* الأداء واللاعب معصوب العينين.</p>		1 ق	4	60 ث
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	<p>أدوات التدريب: ملعب كرة طائرة قانوني مع الشبكة كرات طائرة عدد (5)، كراسي عدد (2).</p> <p>وصف التدريب:</p> <p>يوضع الكرسيان في مركزي (24) وعلى بعد (50) سم من الشبكة يقف المساعدان على الكرسيين ويمسك كل منهما بكرة بكلتا يديه فوق الحافة العليا للشبكة بمقدار (20) سم، يقف اللاعب في مركز (3) من الجهة المقابلة، عند سماعه إشارة البدء يتجه إلى إحدى الكرتين للقفز</p>	كرات طائرة	2ق	3	30ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم		
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة	
	اعداد خططي	18 ق		عاليا وملامستها باليدين ومن أعلى الكرة كما هو في مهارة حائط الصد، ثم يهبط ليعاود الجري إلى الكرة الثانية للامستها بالأسلوب نفسه، وهكذا يكرر العمل بين الكرتين ولمدة (15 ثانية).					
				شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد					
				توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	4 ق	2	30 ث	
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	الجري حول الملعب للتهيئة	منخفضة	3 ق			
				إطلاات لمختلف أجزاء الجسم					

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 6 الاسبوع: الثاني شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	أحماء بالجري والتمرينات داخل مربع لمجموعتين كل مجموعة في مربع ثم الإطالات ثم تمرينات كل لاعب بالكرة (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة كرات طائرة		أقل من	10 ق	راحة	
						المتوسط	8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(رشاقة) (وقوف) الوثب لأعلي في المكان في ثلاث عدات ثم الدوران في العدة الرابعة (سرعة) (وقوف) العدو أماما لمسافة 30 متر (مرونة) (وقوف) فتحة الذراعين جانباً (ميل الجذع مع تبادل لمس القدمين باليد المقابلة (قوة) انبطاح مانل) ثني الذراعين مع الرجل عاليا بالتبادل		80 %	30ث/3-15ك	4	60ث
				كرات طبية صناديق			10 ك / 30 ث	4	60ث
				التدريبات الرشاقة التفاعلية			الجري الزجاجي بين الأطباق ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة تجاه الطبق الأزرق. الجري اماما على أربع ثم الوثب من أعلى الاقماع مع ظهور طبق بنفسجي. الجري حسب اشارة المدرب سواء بسرعة او ببطء حسب المتفق عليه.	1 ق	4
	الاعداد بدنى خاص	27 ق	التدريبات الحس حركية	الجري الأمامي بين درجات سلم الرشاقة ثم الجري عكس الاشارة الجري الأمامي مع لمس الاقماع ثم الدفاع عن الملعب ناحية الاشارة الجري اماما على خط متعرج مرسوم على الارض ثم الدفاع عن الملعب ناحية الاشارة الوثب بين الاطواق ثم القيام بأداء حائط الصد بعد الخطو الجانبي تجاه المثبر الضوئي الوثب بين الاطواق ثم القيام بعمل تغطية دفاعية قبل نزول الكرة الأرض					

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم		
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة	
				الجري للأمام حتى خط المنتصف ثم الرجوع لخط البداية بالجري الجزاجى بين الاقمام بالظهر مع سماع الصافرة الانبطاح المائل مع ثنى ومد الذراعين على الارض والمدرّب ممسك بالكرة ومع سماع الاشارة يرمى المدرّب الكرة عاليا وعلى اللاعب ان يأتي بالكرة (الوقوف) 10 لاعبين أمامهم أطواق قطر كلاً منهم 2م، يقوم كل لاعب بالتمرير من اعلى فوق الراس داخل الطوق وعند سماع الصافرة البدء في تنطيط الكرة خارج الطوق لمدة 20 ث. * يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين.					
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: ملعب كرة طائرة قانوني مع الشبكة كرات طائرة. وصف التدريب: - قيام المدرّب برفع الكرة عاليا فوق الشبكة لعدة مرات وبارتفاع مختلفة من 3 - 5 متر. - ارسال الكرة من فوق شبكة بين اللاعبين مع زيادة مسافة بين اللاعب والشبكة. - الضرب الساحق للكرة من فوق الشبكة للزميل والعكس. - أداء التمرين السابق بين مجموعة من اللاعبين مكونة من اثنين الي ثلاثة في دائرة أو في صفيين.	كرات طائرة		2ق	3	30ث
		اعداد خطي	18 ق	شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة		9 دقائق	2	30 ث
				الجري حول الملعب للتهنئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة	3 ق		
3	الختام	12 ق	التهنئة البدنية الختام						

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 7 الاسبوع: الثاني شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	أحماء بتبادل الإطالات مع الجري المتنوع بالكرة مع التوقف على الكرة بأي جزء من الجسم يحدده المدرب مثل (الجلوس على الكرة، الجثو نصفاً، الرقود على الكرة، الانبطاح ...) وذلك عند سماع الصفارة ثم استئناف الجري بصفارة اخرى وهكذا	كرات طائرة	أقل من المتوسط	10 ق	راحة	
							8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(قوة) (رفود) رفع الرجلين زاوية 45 (مرونة) (وقوف ثنى الجذع أماماً أسفل مع لمس الرجل المقابلة) تبادل لف الجذع على الجانبين (قدرة) (وقوف) الوثب بالقدمين من فوق حواجز (توافق) (وقوف) تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم للأمام (توازن) الوقوف على الكرة بقدم واحدة	كرات طبية صناديق	80 %	30ث/3-15ك	4	60ث
				10 ك / 30 ث			4	60ث	
				1 ق			4	60 ث	
		27 ق	اعداد بدنى خاص	الاجري في المكان خلف خط الهجوم ومع سماع الاشارة يقوم اللاعب بالاتجاه الى المركز الذي تم الاشارة اليه والذي سترمى الكرة منه قبل نزول الكرة للأرض. الاجري في المكان في الملعب وعند سماع اشارة المدرب يتم التحرك الى رقم الطبق الذي تمت الاشارة اليه ثم الوثب من أعلاه في جميع الاتجاهات.	كرات طائرة- عصابة للعين				
				(الجلوس على مقعد سويدي) رمى الكرة لمسافة 8 م في خط مستقيم. * الأداء واللاعب معصوب العينين. (الانبطاح فوق صندوق مقسم ارتفاعه 20 سم) رمى الكرة لمسافة 5 م في خط مستقيم * الأداء واللاعب معصوب العينين.					

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
				الوثب جانبا على خط مرسوم على الارض ثم الخطو بالتبادل على الشبكة تجاه ظهور طبق اصفر الجري في المكان في الملعب وعند سماع اشارة المدرب يتم التحرك الى رقم الطبق الذي تمت الاشارة اليه ثم الوثب من أعلاه في جميع الاتجاهات الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة عكس الاشارة				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: ملعب كرة طائرة قانوني مع الشبكة كرات طائرة. وصف التدريب: - يتصدى اللاعب للكرة مع تخطى بعض العوائق مثل مقعد سويدي أو الوثب فوق كرسي. - صد اللاعب للكرة ثم يغير اتجاه جسمه ليلمس حائط ويعود مرة أخرى. - يصد اللاعب الكرة ثم يحاول توجيهها إلى هدف (سلة-علامة). - توجيه الكرة بعد صدها على حلقة توضع في منطقة الهجوم في مركزي (2،3) على أبعاد مختلفة من المنطقة الأمامية للخصم.	كرات طائرة	2 ق	3	30 ث
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	4 ق	2	30 ث
							9 دقائق	
						3 ق		
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهدئة إطالات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة		

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 8 الاسبوع: الثاني شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	إحماء بالانتشار الحر (جري 3ق بتحريك اجزاء الجسم المختلفة ثم الإطالة 2ق ثم تمرينات الإحساس الزوجي بالكرة)		أقل من المتوسط	10 ق	راحة	
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة كرات طائرة		8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	تدريبات الرشاقة التفاعلية	(مرونة) (وقوف- مواجهه - الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما مفرودة (قوة) (انبطاح مانل) ثني الذراعين (رشاقة) الجري الإرتدائ لمسافة 10م (سرعة) (وقوف) العدو أماما 30 م في شكل تتابعات		% 80	30ث/3-15ك	4	60ث
				الجري في المكان خلف خط الهجوم ومع سماع الاشارة يقوم اللاعب بالاتجاه الى المركز الذي تم الاشارة اليه والذي سترمي الكرة منه قبل نزول الكرة للأرض. الجري في المكان في الملعب وعند سماع اشارة المدرب يتم التحرك الى رقم الطبق الذي تمت الاشارة اليه ثم الوثب من أعلاه في جميع الاتجاهات. الجلوس الطويل من الرقود ثم الجري حسب إشارة المدرب.	كرات طبية صناديق		10 ك / 30 ث	4	60ث
				الجري الزجراجي بين الاقماع ثم الجري لخط المنتصف بسرعة مع الصافرة الجري الزجراجي بين الاقماع ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لعمل حائط صد تجاه المثير الضوئي الجري الزجراجي بين الأطباق ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة ناحية الاشارة الضوئية الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقماع، ثم عمل درجة، ثم عمل تغطية دفاعية مع الاشارة الضوئية	كرات طائرة- عصاية للعين		1 ق	4	60 ث
	اعداد بدنى عام	27 ق	التدريبات الحس حركية						
	اعداد بدنى خاص								

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة لخط المنتصف مع الإشارة الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة السقوط الجانبي تجاه الإشارة الضوئية (وقوف أمام خط ال 9 م) التحرك للأمام حتى خط ال 6 م ثم يقوم اللاعب بتمرير الكرة الي الملعب الاخر... * الأداء واللاعب معصوب العينين.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: ملعب كرة طائرة قانوني مع الشبكة كرات طائرة. وصف التدريب: - يؤدي اللاعب المهاجم الضرب الساحق من مراكز مختلفة من الملعب وعلى المدافع ان يؤدي حائط الصد للكرة لمركز 2 أو لمركز 3 أو لمركز 4 أو حسب اتجاه الكرة إليه. - التدريب على الأعداد بواسطة اللاعب العداء يكون بتوجيه الكرة إلى مكان ما على الشبكة من مركزي 2، 3 ويجري اللاعب العداء من مركز (1) لأعداد الكرة وتوجيهها في حلقة التصويب. - يقف اللاعب المهاجم في مركز 3 والمدافع في مركز ه لعمل حائط الصد ثم يكرر التمرين بوقوف مدفعين او ثلاثة مع تغيير مكان الضارب.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق	2	30 ث
	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهنية إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفااف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة	3 ق	

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 9 الاسبوع: الثالث شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	إحماء بالانتشار الحر (جري 3ق بتحريك اجزاء الجسم المختلفة ثم الإطالة 2ق ثم تمرينات الإحساس الزوجي بالكرة)		أقل من المتوسط	10 ق		
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة كرات طائرة		8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(جلد دوري تنفسي) (وقوف) العدو فى المكان دقيقة (سرعة) (وقوف) العدو للأمام 30 م (قدرة) انبساط فتح وضم الرجلين بأقصى سرعة 10ث (رشاقة) الجري الزجراجى بين الأطباق (مرونة) (جلوس طولا . الذراعان عاليا) ثنى الجذع اسفل للمس المشطين باليدين (توازن) (جلوس طويل - الذراعان جانبا) رفع الرجلين ودورانهما معا		الاقصى % 85	30ث/3-15ك	4	60ث
				الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة في اتجاه الطبق الأصفر. الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة والوثب لأعلى مسافة فوق الشبكة مع ظهور الطبق الأصفر. الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطباق والخطو الجانبي في اتجاه ظهور طبق احمر.	كرات طبية صناديق		10 ك / 30 ث	4	60ث
				الجري الأمامي بين درجات سلم الرشاقة ثم الجري عكس الإشارة الجري الأمامي مع لمس الاقماع ثم الدفاع عن الملعب ناحية الإشارة الجري اماما على خط متعرج مرسوم على الارض ثم الدفاع عن الملعب ناحية الإشارة الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقماع، ثم عمل دحرجة، ثم عمل حائط الصد تجاه ظهور طبق احمر	كرات طائرة- عصاية للعين		1 ق	4	60 ث
		27 ق	اعداد بدنى خاص	التدريبات الحس حركية					

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	راحة
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	
				الوثب بالحبل جانبا ثم الجري الأمامي والخلفي بين الأقماع عكس الإشارة الوثب بالحبل على القدمين داخل دائرة مرسومة على الأرض وعدم الخروج من الدائرة الا مع سماع الإشارة (وقوف الانتشار داخل الدائرة) على اللاعبين عمل الأشكال التي يطلبها المدرب لتملأ فراغ الدائرة. * قطر الدائرة الأولى 5م. * قطر الدائرة الثانية 4م. * تكرار الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: ملعب كرة طائرة قانوني مع الشبكة كرات طائرة. وصف التدريب: - ضرب المهاجمين للكرة في مركزي 2، 4 وقيام اللاعب بعمل حائط صد. - يتلقى اللاعب الكرة من مركز 1، 6، 5 ويقرر بسرعة التحرك لأي اتجاه بعدها ي عمل حائط صد. - يقف ثلاثة لاعبين في مراكز 2، 3، 4 خلف الشبكة في نصف الملعب المواجه ويجري اللاعب مركز (3) مبكرا لأحد الجانبين حتى يشكل حائط صد بلاعبين تمرر الكرة للمهاجم الذي يقابله حائط الصد لكي يضربها ضربة ساحقة.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
						4 ق	2	30 ث
					منخفضة	3 ق		
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	الجري حول الملعب للتهدئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم				

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 10 الاسبوع: الثالث شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب					
						الشدة	الحجم	راحة			
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة			
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	إحماء بالجري ثم الإطلاات والإحساس الفردي بالكرة ثم الإحساس الزوجي بالكرة ينتهي بالإطلاات		أقل من المتوسط	10 ق				
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق					
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(رشاقة) الجري الإرتدائ لمسافة 10م (سرعة) (الوقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة 15 ث (مرونة) دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة (قوة) (رقود فتحا- الرجلين عاليا زاوية قائمة - الذراعان جانباً على الأرض) محاولة الثبات في هذا الوضع ضد مقاومة الزميل (قدرة) (وقوف) الوثب جانبا بالقدمين من فوق الاطباق		الاقصى % 85	30ث/3-15ك	4	60ث		
				الدرجة الامامية ثم الوثب لأعلى مسافة فوق الشبكة مع الطبق الأصفر	الدرجة الامامية ثم الوثب من اعلى الحواجز مع ظهور الطبق البرتقالي		الرقود على الظهر ومع سماع الاشارة يدفع المدرب الكرة على الارض وعلى اللاعب ان يمسكها قبل مرورها نهاية الملعب	تدريبات الرشاقة التفاعلية	10 ك / 30 ث	4	60ث
				(الجلوس على مقعد سويدي) رمى الكرة لمسافة 8 م في خط مستقيم. * الأداء واللاعب معصوب العينين. (الانبطاح فوق صندوق مقسم ارتفاعه 20 سم) رمى الكرة لمسافة 5 م في خط مستقيم * الأداء واللاعب معصوب العينين. الوثب فتحا في الاطواق بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة عكس اشارة المدرب	التدريبات الحس حركية		عصابة للعين- كرات طائرة-	اعداد بدنى خاص	1 ق	4	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
				الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم سرعة التوجه لأداء حائط الصد مكان ظهور الطبق الاصفر الوثب بين الاطواق ثم القيام بأداء حائط الصد في مكان الاشارة بالطبق الاصفر (وقوف) الجري من خط البداية لمدة 8 ث عند سماع صافرة البدء. * الأداء والتوقف عند إدراك مرور 8 ث. * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين). (وقوف) ممسكاً بكرة طائرة مواجهاً للحائط) عمل تمرير على الحائط عند سماع صافرة البدء لمدة 10 ث. * الأداء مع صافرة البدء والتوقف عند الاحساس بمرور 10 ث. * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	كرات طائرة		2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18 ق		كرات طائرة		4 ق	2	30 ث
						9 دقائق		
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهديئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة	3 ق	

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 11 الاسبوع: الثالث شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب					
						الشدة	الحجم	راحة			
						تكرار زمن الاداء	المجموعات				
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	إحماء بالجري ثم الإطالات والإحساس الفردي بالكرة ثم الإحساس الزوجي بالكرة ينتهي بالإطالات		أقل من المتوسط	10 ق	راحة			
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق					
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(رشاقة) الجري الزجراجي بين الأقماع (مرونة) (وقوف فتحا ثبات الوسط) دفع الحوض للامام والخلف (قدرة) (وقوف) الحجل علي احدي القدمين اماما وخلفا وجانبا (سرعة) (وقوف) سباق التتابع بين الفرق من 20 : 30 م ويكرر (قوة) (وقوف مواجه) الذراعين علي كتفي الزميل محاولة دفع الزميل		الاقصى % 85	30ث/3-15ك	4	60ث		
				الدرجة الامامية ثم الوثب لأعلى مسافة فوق الشبكة مع الطبق الأصفر	الدرجة الامامية ثم الوثب من اعلى الحواجز مع ظهور الطبق البرتقالي		الرقود على الظهر ومع سماع الاشارة يدفع المدرب الكرة على الارض وعلى اللاعب ان يمسكها قبل مرورها نهاية الملعب	كرات طبية صناديق	10 ك / 30 ث	4	60ث
				الجري في المكان خلف خط الهجوم ومع سماع الاشارة يقوم اللاعب بالاتجاه الى المركز الذي تم الاشارة اليه والذي سترمي الكرة منه قبل نزول الكرة للأرض	الجري في المكان والمدرّب ممسك ومع سماع الاشارة يرمى المدرّب الكرة عاليا وعلى اللاعب أن يلحق الكرة قبل نزولها الأرض		الوثب من اعلى الاطباق ثم اداء حركات الدفاع خلف الاقماع المثبتة في المراكز الخلفية مع الاشارة الضوئية	كرات طائرة- عصابة للعين	1 ق	4	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				الوثب بين الاطواق ثم القيام بعمل تغطية دفاعية قبل نزول الكرة الارض الوثب جانبا على خط مرسوم على الارض ثم الخطو بالتبادل على الشبكة تجاه الاشارة الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقمام، ثم عمل دحرجة، ثم عمل تغطية دفاعية في اتجاه الاشارة يقسم المدرب الفريق مجموعتين كل مجموعة عبارة عن 5 لاعبين يقومون بمحاولة هجومية إحداها على الأخرى وعند إدراكهم بمرور 20 ث يقوم اللاعب بتمرير الكرة الي الملعب الاخر (وقوف ممسكاً بكرة يد) أداء مهارة التصويب الكرابجي بالارتكاز مرة واحدة على أن يدرك اللاعب الزمن الذي حققه في أداء مرة واحدة، ثم يقوم بالأداء مرة أخرى في نفس الزمن السابق تقريبا. * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (كرة طائرة) وصف التدريب: - يقف اللاعب داخل الملعب تلعب له الكرة بقوة ثم يتحرك حسب ارتفاعها في الهواء لعمل حائط الصد. - يقوم اللاعب بعمل حائط الصد خمس مرات متتالية ثم يقوم بإمسك الكرات ورميها على الأرض لإعادة الضرب الساحق عليه.	كرات طائرة	2 ق	3	30 ث
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
				الجرى حول الملعب للتهنئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	منخفضة	3 ق		
3	الختام	12 ق	الختام					

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 12 الاسبوع: الثالث شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	تبادل الجري مع الإطالات - الجري الخفيف في المكان. - الجري الخفيف في المكان مع ثني الركبتين قليلا. - الجري الخفيف بخطوات قصيرة للأمام ثم بخطوات قصيرة للخلف - الجري المتعرج - الجري الجانبي جهة اليمين ثم تغيير اتجاه الجري جهة اليسار		أقل من المتوسط	10 ق		
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدني عام	(رشاقة) (وقوف) الجري المكوكي لمسافة 10 متر (مرونة) (وقوف) الوضع أمام) تباعد القدمين لأقصى مسافة . (قدرة) (وقوف) الوثب العمودي من الثبات (سرعة) العدو لمسافة 30 متر بدء عالي (قوة) (وقوف) ثني الركبتين نصفاً (توازن) (وقوف) الوقوف علي الكرة بقدم واحدة		الاقصى	30ث/3-15ك	4	60ث
				الجري الزجاجي بين الاقماع ثم الجري لخط المنتصف بسرعة مع الصافرة الجري الزجاجي بين الاقماع ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لعمل حائط صد تجاه المثير الضوئي الجري الزجاجي بين الأطباق ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة ناحية الاشارة الضوئية	كرات طبية صناديق	90 %	10 ك / 30 ث	4	60ث
				(وقوف) اللاعب مواجهاً للقطار وممسكاً بالكرة) يقوم اللاعب الممسك بالكرة (القائد) بالتمرير إلى اللاعب الأول من القطار ثم يعيدها إليه مرة أخرى ثم يجلس ويمرر اللاعب التالي من القطار وهكذا وعند الانتهاء يقف القائد في نهاية القطار ليصبح الأول من القطار هو القائد.	كرات طائرة- عصاية للعين		1 ق	4	60 ث
	التدريبات الحس حركية	27 ق	اعداد بدني خاص						

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
				<p>* الأداء واللاعب معصوب العينين. (الوقوف) الجري لمسافة 20 م من خط البداية وعند سماع صافرة البدء وعند إحساس اللاعب بمرور 20 م التوقف. الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقماع، ثم عمل دحرجة، ثم عمل حائط الصد تقسيم اللاعبين على دائرتين والذي يكون لكل دائرة ارقام مسلسلة من رقم 1 الى رقم 10 وكل لاعب له رقم مسلسل يكون للاعب اخر في الدائرة الثانية ومن وضع الجري حول دائرة وعندما ينادى المدرب على رقم معين يقوم اللاعبان اللذان يحملان نفس الرقم بتغيير اماكنهم في الدوائر (وقوف لاعبين مواجهين لبعضهم البعض) تمرير الكرة بين اللاعبين بين خط ال 6م، وخط ال 9م وذلك لمدة (30 ث) وعند إحساس أي لاعب بانتهاء (30 ث) عليه التوقف. * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين). (وقوف) تمرير الكرة على الحائط لمدة (30 ث) وعند انتهاء مدة 30 ث يقف اللاعب عن الأداء * (يكرر الأداء واللاعب مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).</p>				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	<p>أدوات التدريب: (كرة طائرة) وصف التدريب: - يقوم اللاعب بالضرب الساحق للكرة على ارتفاع متر من الشبكة ليقوم اللاعب الاخر بعمل حائط صد. - بالضرب الساحق للكرة أمام اللاعب المدافع لمسافة قريبة ويجري خلفها ويقوم بعمل حائط صد، يجب أن يكون الجري بسرعة لأخذ وضع الاستعداد الجيد.</p>	كرات طائرة	2ق	3	30ث
		18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد	كرات طائرة	9 دقائق		

م	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
	اعداد خططي	الشدة					الحجم	تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
					توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)		4 ق	2	30 ث	
3	الختام		12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهديئة إطالات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة	3 ق		

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 13 الاسبوع: الرابع شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	راحة
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	جمباز موانع: (وقوف) الجري الزجاجي بين الاطباق ثم عمل ثلاثة وثبات من الوقوف اقماع صغيرة ثم عمل درجة امامية ثم تعديدية حاجز مقلوب.		10 ق	أقل من المتوسط	راحة
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(قوة) ثنى الركبتين ببطء فى اربع عدات (قدرة) (رقود) رفع الرجلين عمل دوائر 10 ث (مرونة) (وقوف فتحا- ظهرا لظهر - الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) دوران الجذع (توافق) تمرير الكرة للزميل باليدين ليلقفها ويكرر هو الاداء (توزان) (وقوف) عمل ميزان جانبي		30ث/3-15ك	الاقصى % 90	60ث
				الوثب الامام والخلفي من اعلى الاطباق المتناثرة ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة 6م	كرات طبية صناديق	10 ك / 30 ث		
				الوثب بالحيل بالقدمين معا ثم الجري للوثب من أعلى الحواجز ناحية الطبق البرتقالي				
		27 ق	الاعداد بدنى خاص	الجري الزجاجي بين الاقماع ثم الجري لخط المنتصف بسرعة مع الصافرة	كرات طائرة- عصابة للعين	1 ق		60 ث
				الجري الزجاجي بين الاقماع ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لعمل حائط صد تجاه المثير الضوئي				
				ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل والمدرّب واقف وممسك بكرة ثم رميها لأعلى وعلى اللاعب اللحاق بها قبل نهاية الملعب				

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم		
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة	
				من وضع الجري ببط حول دائرة يقف المدرب في المنتصف ثم ينادى على اسم لاعب من اللاعبين الذي يتحرك ويلحق باللاعب المقابل له في الدائرة وقوف اللاعبين في منتصف الملعب على شكل صف واحد متجه ناحية المدرب ويقوم اللاعبين بالوثب من أعلى الأطباق ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب بالخطو الأمامي عكس إشارة (وقوف ممسكاً بكرة طائره) عمل تمرير من اعلى فوق الراس والتوقف عند الاحساس بمرور 20 ثانية * المحاورة والتوقف والتصويب بعد 3 ث. * يؤدي التمرين دون استخدام الصافرة مع تقدير زمن الأداء. * (مبصر العينين، الأداء واللاعب معصوب العينين).					
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (كرة طائرة - شبكة - ملعب) وصف التدريب: - يقف اللاعب أمام الشبكة ويقوم بعمل حائط صد من اعلي نقطة 10 مرات. - ثم توجيه الكرة من فوق الشبكة للجهة الأخرى من الملعب ثم يمر من تحتها ليقابلها في الجهة الأخرى للقيام بعمل حائط صد من أعلى نقطة 10 مرات. - يكرر التدريب على عمل حائط صد 10 مرات من كل جهة من الملعب وهكذا.	كرات طائرة	2ق	3	30ث	
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق	2	30 ث	
	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهديئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	منخفضة	3 ق			

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 14 الاسبوع: الرابع شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	(لعبة صغيرة) تغيير الاماكن من دائرة: يقف لاعب ومعه كرة في مركز دائرة. - يقف 6 لاعبين حول الدائرة يقوم اللاعب الذي في مركز الدائرة بلعب الكرة إلى لاعب ويجري ليأخذ مكان لاعب ثان الذي يقوم بالجري لأخذ مكان لاعب الدائرة ولعب الكرة القادمة مباشرة للاعب واخذ مكان لاعب آخر وهكذا تستمر اللعبة.	كرات طائرة	أقل من المتوسط	10 ق	راحة
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة			8 ق	
2	الجزء الرئيسي	18 ق	تدريبات الرشاقة التفاعلية	مرونة (ووقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماما وخلفا (قوة) (جلوس على أربع الرجل خلفا) تبادل وضع الرجلين (توازن) عمل ميزان أمامي (دقة) تمرير الكرة بين قدمي الزميل (رشاقة) الوثب والدوران في الهواء	كرات طبية صناديق	الاقصى 85 %	30ث/3-15ك	4
				الوثب بالحبل جانبا ثم الجري الأمامي والخلفي بين الأقماع تجاه الطبق الأخضر			10 ك / 30 ث	
				الوثب بالحبل على القدم اليمنى ثم التبديل على القدم اليسرى حتى خط الهجوم والجري بأقصى سرعة لنهاية الملعب مع الإشارة بالطبق الأخضر			60ث	
		27 ق	التدريبات الحس حركية	الجري للأمام حتى خط المنتصف ثم الرجوع لخط البداية بالجري الزجاجي بين الأقماع بالظهر مع الصافرة الجلوس الطويل من الرقود ومع سماع الإشارة الجري حتى خط المنتصف تجاه الإشارة الضوئية وقوف مواجه للأقماع. الجري المتعرج بالمواجهة للأقماع والبدء عكس الإشارة	كرات طائرة- عصا للعين	1 ق	4	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				يقف اللاعبون على شكل صف واحد خلف خط النهاية وامام كل لاعب قمع وكرة يتم وضعهم على خط المنتصف ومع سماع صافرة واحدة يتم لمس القمع وعند سماع صافرتين متتاليتين يتم لمس الكرة وهكذا وقوف اللاعبين في منتصف الملعب على شكل صف واحد متجه ناحية المدرب ويقوم اللاعبون بالوثب من أعلى الأطباق ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب بالخطو الأمامي عكس إشارة (وقوف بمركز 6) الاستقبال لإرسالات موجهة من خلف مراكز (5،6،1) من ملعب المنافس (وقوف بمركز 3) أداء مهارة حائط الصد ضد الضرب الساحق من مراكز ملعب المنافس الخلفية (5،6،1).				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (كرة طائرة) وصف التدريب: - يقوم اللاعب بعمل حائط صد من اعلي نقطة. - يكون بعمل حائط صد من اعلي نقطة ويكرر هذا التمرين من 15 إلى 30 مرة. استراحة قصيرة ثم يكرر هذا التمرين.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
						4 ق	2	30 ث
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهنية إطالات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة		3 ق

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 15 الاسبوع: الرابع شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	إحماء بالجري والتمرينات داخل مربع لمجموعتين كل مجموعة في مربع ثم الإطلاات ثم تمرينات كل لاعب كرة		أقل من المتوسط	10 ق		
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(مرونة) (وقوف، الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً (قوة) (انبطاح مائل) رفع ذراع جانباً 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			30ث/3-15ك	4	60ث
				الوثب بالحبل جانباً ثم الجري الأمامي والخلفي بين الاقماغ تجاه الطبق الأخضر	كرات طبية صناديق	الاقصى % 90	10 ك / 30 ث	4	60ث
				(وقوف). اللاعب مواجهاً للقطار وممسكاً بالكرة) يقوم اللاعب الممسك بالكرة (القائد) بالتمرير إلى اللاعب الأول من القطار ثم يعيدها إليه مرة أخرى ثم يجلس ويمرر اللاعب التالي من القطار وهكذا وعند الانتهاء يقف القائد في نهاية القطار ليصبح الأول من القطار هو القائد. * الأداء واللاعب معصوب العينين. (الوقوف) الجري لمسافة 20 م من خط البداية وعند سماع صافرة البدء وعند إحساس اللاعب بمرور 20 م التوقف.	كرات طائرة- عصاية للعين		1 ق	4	60 ث
		27 ق	اعداد بدنى خاص	التدريبات الحس حركية					

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
				وقوف مواجه للأقماع. الجري المتعرج بالمواجهة للأقماع والبدء عكس الإشارة يقف اللاعبون على شكل صف واحد خلف خط النهاية وامام كل لاعب قمع وكرة يتم وضعهم على خط المنتصف ومع سماع صافرة واحدة يتم لمس القمع وعند سماع صافرتين متتاليتين يتم لمس الكرة وهكذا (وقوف داخل دائرة قطرها 3 متر) محاولة الدفاع عن كرتين، ثم ثلاثة، ثم خمسة ترمى من اتجاهات مختلفة في نفس التوقيت (وقوف. مسك الكرة) امام اطواق قطرها 1 م مثبت على قوائم ارتفاعها على الارض 1 متر ويحاول اللاعب اداء مهارة التمرير من اعلي داخل هذه الاطواق وهو مبصر مره واخري وهو معصوب العينين.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (كرة طائرة) وصف التدريب: - يقف لاعبان متباعدين مسافة 4 أمتار كل عن الآخر بعمل حائط صد بعد لعب الكرة عليه. - يبقى أحد اللاعبين ثابتا بينما يتحرك اللاعب الآخر الذي يختاره المدرب إلى الإمام للقيام بعمل حائط صد من اعلي نقطة. - يجب على اللاعب المتحرك ان يعمل حائط صد من اعلي نقطة. - يجب أن ي عمل حائط الصد من اعلي نقطة للاعب اعلي مسافات مختلفة ليجبره على التحرك.	كرات طائرة	2 ق	3	30 ث
		اعداد خطي	18 ق	شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال للملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق	4 ق	2
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الاصطفا والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	الجري حول الملعب للتهدئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم	منخفضة	3 ق		

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 16 الاسبوع: الرابع شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	العاب صغيرة وإطلاالات: لمس ركبة الزميل- لمس خيال الزميل - سباق الارنب - إطلاالات لمعظم عضلات الجسم		أقل من المتوسط	10 ق		
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	- (وقوف) الجري مع عمل دوائر بالذراعين - (وقوف) الجري الحرثم الوثب عالي عند اعطاء الاشارة - (وقوف . مواجه) يحاول اللاعب لمس زيل القاطرة (لعبة صغيرة) - (وقوف . مواجه) محاولة لمس خيال الزميل (لعبة صغيرة)		الاقصى % 90	30ث/3-15ك	4	60ث
				الجري الزجراجى بين الاقماغ ثم الجري لخط المنتصف بسرعة مع الصافرة الجري الزجراجى بين الاقماغ ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة لعمل حائط صد تجاه المثير الضوئي الجري الزجراجى بين الأطباق ثم الجري للشبكة بأقصى سرعة ناحية الاشارة الضوئية	كرات طبية صناديق		10 ك / 30 ث	4	60ث
				الحجل بقدم واحدة او بقدمين معا ثم الخطو الأمامي عكس الاشارة الخطو الأمامي بالقدم اليمنى ثم اليسرى داخل الاطواق عكس اشارة المدرب يقوم اللاعب بالدخول بقدم والخروج بالقدم الاخرى بين سلم الرشاقة من الجانب والبدء عكس الاشارة (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة عالياً والتصفيق أكبر عدد من المرات ثم لقف الكرة (وقوف الذراعان جانباً. حمل كرة على كل ذراع) يقوم اللاعب بتنطيط الكرتين لأعلى في وقت واحد مع بقاء ذراعيه مفردتين.	كرات طائرة- عصاية للعين		1 ق	4	60 ث
	اعداد بدنى خاص	27 ق	التدريبات الحس حركية						

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم		
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة	
				يقف اللاعب عند بداية الممر بطول 20 متر وعرض 30سم، المشي لنهاية الممر دون ان يلمس الخطان الجانبيين (يكرر الاداء من المشي ثم من الجري، يكرر الاداء واللاعب مبصر العينين واخري معصوب. (وقوف. مسك الكرة) اللاعبين داخل الملعب في وضع الانتشار الحر يقومون بتنطيط الكرة من الثبات في مهاره التمرير من اعلي وفي انتظار اشارة من المدرب باعطاء حركة اتجاه الذراع وعندها يقوم اللاعبون بالتحرك عكس الاتجاه					
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (كرة طائرة) وصف التدريب: - يقف لاعبان متباعدين المسافة بينهما 3 أمتار كل عن الآخر ويفصل بينها الشبكة. - يقف اللاعب المهاجم في حين يجلس اللاعب الثاني المدافع يجلس القرفصاء. - يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الثاني الذي يعمل حائط الصد نحو اللاعب الأول، يجب تغيير اللاعب كل (25) صده.	كرات طائرة	2 ق	3	30 ث	
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	4 ق	2	30 ث	
						9 دقائق			
	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهديئة إطالات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		3 ق			
3					منخفضة				

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 17 الاسبوع: الخامس شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب					
						الشدة	الحجم	راحة			
						تكرار زمن الاداء	المجموعات				
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	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.	كرات طائرة	10 ق	أقل من المتوسط	راحة			
						8 ق					
2	الجزء الرئيسي	18 ق		(رشاقة) (وقوف) الجري حول دائرة وتغيير الاتجاه عند سماع الصافرة (مرونة) (وقوف ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا والضغط 4 عدات بالتبادل (قدرة) (وقوف) القدم للأمام بالوثب (مرونة) (وقوف فتحا) جذب كعب القدم اليسرى خلفا عاليا جهة المقعدة (مرونة) (وقوف فتحا) جذب كعب القدم اليمنى خلفا عاليا جهة المقعدة (سرعة) الجري أماما لمسافة 30 م بدء عال		30ث/3-15ك	4	60ث			
						90 % الاقصى	كرات طبية صناديق	الجري في المكان والمدرّب ممسك ومع سماع الإشارة يرمى المدرّب الكرة عاليا وعلى اللاعب أن يلحق الكرة قبل نزولها الارض الجري في المكان والمدرّب ممسك ومع سماع الإشارة يقوم اللاعب بعمل الخطو الجانبي ثم الصعود لأداء حائط الصد تجاه المثبر الضوئي	10 ك / 30 ث	4	60ث
									كرات طائرة- عصاية للعين	1 ق	4

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				(وقوف الذراعان جانباً. حمل كرة على كل ذراع) يقوم اللاعب برمي كلتا الكرتين مع تبديلهما. (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة عالياً مع التحرك خطوتين لكلا الجانبين ثم التقاط الكرة (وقوف) اللاعب على خط نهاية الملعب ويقوم بأداء مهاره التمرير من أسفل ذهابا وعودا للوصول الي الشبكة وهو معصوب العين. (وقوف. مسك الكرة) امام حائط التدريب بارتفاع 3 م، ويرسم عليها مربع 33x مقسوم بخط افقي من المنتصف ويبعد عن الحائط 5 م ويحاول اللاعب اداء مهارة التمرير على المستوي العلوي.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - يقف لاعبان الأول في منطقة الامامية مهاجم واللاعب الثاني في الملعب المقابل في المنطقة الامامية مدافع عن الملعب. - يقوم اللاعب الأول بالضرب الساحق إلى اللاعب الثاني. - يقوم اللاعب الثاني بعد التحرك في الملعب لعمل حائط الصد المناسب. - على اللاعب الأول الذي يقوم بالضرب الساحق محاولة أصابه اللاعب الثاني الملعب المقابل.	كرات طائرة		3	30 ث
		اعداد خططي	18 ق	شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق	2	30 ث
	الختام	12 ق	التهيئة البدنية	الجري حول الملعب للتهيئة	منخفضة			3 ق
			الختام	الإصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية				

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 18 الاسبوع: الخامس شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	راحة
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	(وقوف) الجري حول الملعب	كرات طائرة	أقل من	10 ق	راحة
				لعبة صغيرة : قفزة الانجليز		المتوسط		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	تدريبات الرشاقة التفاعلية	(مرونة) (وقوف. الذراعين عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس مشطي القدم والثبات 8 عدات.	الاقصى % 90	كرات طبية صناديق	30ث/3-15ك	60ث
				(مرونة) (وقوف فتحا) الطعن الجانبي جهة اليمين والثبات 8 عدات ثم التبديل على القدم الاخرى والثبات أيضا 8 عدات.				
				(فدره) (وقوف) الوثب المتنوع في المكان لمدة 15ث (مرونة) (وقوف فتحا . ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع على الجانبين (سرعة) (وقوف) الجري للأمام بأقصى سرعة مسافة 30متر.				
		27 ق	التدريبات الحس حركية	(الوقوف ممسكاً بكرة الطائرة) أمام ممر طوله 1,5 م وعرضه 1 م، ثم يقوم اللاعب بتنطيط الكرة للأمام من بداية الممر لنهايته. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين. (وقوف في منتصف الملعب ممسكاً بكرة الطائرة) يقوم المدرب بوضع أقماع على مسافة 10 م، 12 م، 15 م ثم يطلب من اللاعب توجيه الكرة إلى هذه الأقماع. * الأداء واللاعب مبصر العينين.		عصابة للعين	1 ق	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				* الأداء واللاعب معصوب العينين. (وقوف. مسك الكرة) تنطيط كرتين في وقت واحد أحدهما في اليد اليمنى والأخرى في اليد اليسرى. (وقوف. مسك كرة) تنطيط كرة طائرة مع تبادل تمرير كرة قدم بين القدمين. (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة بين ثلاثة لاعبين على شكل مثلث وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعبون بتغيير اتجاه التمرير.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	تدريبات تطبيقية لحائط الصد في الكرة الطائرة أدوات التدريب: (حائط تدريبي) وصف التدريب: - يقف اللاعب على بعد 25 سم من الحائط بحيث تكون يده بمستوى كتفه. - يجلس اللاعب قرفصاء ثم يقفز عاليا ليلامس الحائط عند أقصى ارتفاع مع رفع الذراعين عاليا. - يراعى إن يتم لمس الحائط بأطراف الأصابع. هذا التمرين للمبتدئين.	كرات طائرة	2 ق	3	30 ث
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهدئة إطالات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	منخفضة	3 ق		

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 19 الاسبوع: الخامس شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	تبادل المشي على المشطين والكعبين - تبادل المشي على الجانب الخارجي والداخلي للقدم - الجري الخفيف بخطوات		أقل من المتوسط	10 ق		
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدني عام	(قوة) (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) نقل ثقل الجسم جانبا مع ثني الركبتين بالتبادل وثنى الذراعين للمس الارض (سرعة) (وقوف) العدو أماما 10- 20 م (مرونة) (وقوف) الوضع اماما) ثني الجذع اماما أسفل والضغط على القدمين بالتبادل (4) (توافق) (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين اماما (رشاقة) الوثب والدوران في الهواء- (سرعة) (وقوف) العدو للأمام 30			30ث/3-15ك	4	60ث
				الحجل بقدم واحدة او بقدمين معا لرسم مربع والجري اماماً مع الطبق الاخضر الحجل بقم واحدة لمسافة 3م ثم الجري بأقصى سرعة لخط المنتصف مع الاشارة الضوئية	كرات طبية صناديق	الاقصى % 90	10 ك / 30 ث	4	60ث
				الخطو الجانبي بين خطي المنتصف عكس الاشارة الخطو الجانبي بين خطي المنتصف والجري بسرعة عكس الاشارة (وقوف فتحا. مسك كرة) يقوم اللاعب برمي الكرة لأعلى ثم التقاطها مع تبادل تمرير الكرة بين القدمين (وقوف فتحا. الجذع أماماً أسفل) مسك الكرة بين الرجلين على أن تكون اليد اليمنى ممسكة بالكرة أمام الرجلين واليد اليسرى ممسكة بالكرة خلف الرجلين وعند إعطاء الاشارة يقوم اللاعب بتغيير وضع	كرات طائرة- عصاية للعين		1 ق	4	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	راحة
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	
				اليدين أي مسك الكرة باليد اليمنى من خلف الرجلين وفي نفس اللحظة تمسك اليد اليسرى الكرة من أمام الرجلين قبل وقوع الكرة على الأرض (وقوف فتحاً. ثنى الجذع أماماً أسفل. مسك الكرة) يقوم اللاعب بتنطيط الكرة باليد اليمنى أمام الجسم وفي نفس الوقت يقوم بتنطيط الكرة على شكل دائرة باليد اليسرى حول ساقيه القريبة ثم يتم التبديل.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة - سلم تدريبي) وصف التدريب: - يقف المدرب على السلم التدريبي أمام الشبكة ويمسك كرة بين يديه وتكون أعلى من مستوى الشبكة. - يقف اللاعب قريبا من الشبكة في الجهة الأخرى من الملعب. - يقفز اللاعب عاليا لصد الكرة. - يقوم المدرب بتحريك الكرة يمينا أو شمالا يحاول اللاعب الوصول إلى الكرة بصددها أو دفعها إلى الخلف بكلتا كفيه.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
				الجرى حول الملعب للتهنية إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة		
3	الختام	12 ق	الختام			3 ق		

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 20 الاسبوع: الخامس شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	راحة
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	إحماء بالانتشار الحر (جري 3ق بتحريك أجزاء الجسم المختلفة ثم الإطالة 2ق ثم تمرينات الجذع ثم إطالات ثم تمرينات الإحساس الزوجي بالكرة) (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	أقل من المتوسط	10 ق	راحة
						8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(قوة) (وقوف . فتحا الذراعان عاليا) رفع العقبين مع ثنى الركبتين نصفاً للخارج (مرونة) (وقوف . الذراعين عاليا) ضغط الجذع أماما أسفل ثم الضغط خلفا (رشاقة) الجري الإرتدأ لمسافة 10م (توافق) (وقوف . الذراعان جانبيا) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا والتصفيق باليدين أسفل الرجل المرفوعة (سرعة) (وقوف) سباق التتابع بين الفرق 50م (توازن) (جلوس طويل - الذراعان جانبيا) رفع الرجلين ودورانهما معا	الاقصى % 90	30ث/3-15ك	4	60ث
						10 ك / 30 ث	4	60ث
						1 ق	4	60 ث
		27 ق	اعداد بدنى خاص	الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم التوجه لأداء حائط الصد مع الصافرة الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم سرعة التوجه لأداء التغطية الدفاعية ناحية ظهور الضوء	كرات طبية صناديق			التدريبات الرشاقة التفاعلية
				الخطو الجانبي بين خطى المنتصف عكس الإشارة الخطو الجانبي بين خطى المنتصف والجري بسرعة عكس الإشارة الخطو الجانبي بين درجات سلم الرشاقة ثم الدرجات الجانبية عكس الإشارة	كرات طائرة- عصا للعين			التدريبات الحس حركية

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب						
						الشدة	الحجم					
							تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة			
				(وقوف مواجه الزميل. مسك الكرة) يقوم اللاعبان بتمرير كرتان في وقت واحد من الحركة على الحائط (وقوف. مسك كرة) يقوم اللاعب بالتحرك بسرعة حول القمع وفي نفس الوقت يقوم بتنطيط الكرة.								
									تدريبات حائط الصد	27 ق	اعداد مهاري	
									كرات طائرة	30 ث	3	2ق
									كرات طائرة	30 ث	2	4 ق
				شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد								
				توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)								
				الجري حول الملعب للتهديئة								
				إطالات لمختلف اجزاء الجسم								
				الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية								
3	الختام	12 ق	التهديئة البدنية					منخفضة				
			الختام					3 ق				

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 21 الاسبوع: السادس شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	(وقوف) الجري الخفيف حول الملعب لفتين. لعبة صغيرة: الجري بالكرة عكس الإشارة. إطالات لمعظم عضلات الجسم.		أقل من المتوسط	10 ق		
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(قوة) (انبطاح مائل) ثنى الذراعين (مرونة) (وقوف) لف الجذع جانبا (قدرة) (وقوف) الوثب عاليا لضرب كرة وهمية (سرعة) (وقوف) العدو اماما لمسافة 10م راحة 30ث تكرار (رشاقة) (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا للتصفيق		الاقصى % 90	30ث/3-15ك	4	60ث
				الخطو الجانبي بالقدم اليمنى ثم اليسرى داخل الاطواق ثم العدو مع الصافرة الخطو الجانبي بين الاطباق ثم الوثب من أعلى الحواجز مع ظهور طبق اصفر	كرات طبية صناديق		10 ك / 30 ث	4	60ث
				(الوقوف ممسكاً بكرة الطائرة) أمام ممر طوله 1,5 م وعرضه 1 م، ثم يقوم اللاعب بتنطيط الكرة للأمام من بداية الممر لنهايته. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين. (وقوف في منتصف الملعب ممسكاً بكرة الطائرة) يقوم المدرب بوضع أقماع على مسافة 10 م، 12 م، 15 م ثم يطلب من اللاعب توجيه الكرة إلى هذه الأقماع. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين.	التدريبات الحس حركية		1 ق	4	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				(وقوف داخل نصف الملعب. تنطيط الكرة) ومع الإشارة يقوم كل لاعب بتنطيط الكرة بإحدى اليدين ويحاول قطع كرة زميله باليد الأخرى. (وقوف الذراعان أماماً. مسك كرة) يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين من خلف الجسم ثم يقوم بالتقاط الكرة من الخلف ثم يقوم بالعكس.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (10 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة - عربة كرات) وصف التدريب: - ثلاثة لاعبين الأول في منطقة الامامية والاثان في الجهة المقابلة في الملعب الأخر. - يقوم اللاعب الأول بالضرب الساحق إلى الجهة المقابلة. - يقوم اللاعبان بعمل حائط الصد وتمرير الكرة إلى ملعب الخصم.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق	2	30 ث
	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	الجري حول الملعب للتهديئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم		منخفضة		3 ق

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 22 الاسبوع: السادس شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب								
						الشدة	الحجم	راحة						
						تكرار زمن الاداء	المجموعات							
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	الجري حول الملعب، تمرينات إحماء، إطلاقات، مرونة. (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	أقل من	10 ق	راحة						
						المتوسط	8 ق							
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(قوة) (انبطاح مائل) ثني 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	الادوات المستخدمة	30ث/3-15ك	4	60ث						
				الوثب بالقدمين معا داخل الاطواق ثم سرعة التوجه لأداء حائط الصد ناحية ظهور الضوء					التمرينات	الاقصى % 90	كرات طبية صناديق	10 ك / 30 ث	4	60ث
				الوثب بالقدمين معا فتحا بين الاطواق للأمام وعمل درجات جانبية مع الاشارة بالطبق الأحمر										
العبور المتقاطع الجانبي: البدء عند نهاية سلم الرشاقة وجانبك لها والقدم الخارجية متقدمة قليلا عن الداخلية، اقطع القدم الخارجية لأعلى وللأمام إلى داخل المربع الأول بعد ذلك انقل القدم الداخلية إلى داخل المربع الأول وهكذا على طول سلم الرشاقة.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الاشارة الضوئية.	التدريبات الحس حركية	الاقصى % 90	كرات طائرة- عصاية للعين	1 ق	4	60ث								
الخطو الجانبي ثم الوثب بين الاطواق وأداء حائط الصد مع اشارة طبق اصفر							التمرينات	الاقصى % 90	كرات طائرة- عصاية للعين	1 ق	4	60ث		
الخطو الجانبي داخل الاطواق ثم سرعة لمس المثير الضوئي													التدريبات الحس حركية	الاقصى % 90

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
				الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة حتى الوثب داخل الاطواق مع الاشارة بطبق احمر (وقوف. مسك كرتين بحيث تكون إحداها على الأخرى) يقوم اللاعب بتطيط الكرة لأعلى بواسطة الكرة باستمرار دون السقوط. (وقوف. زوجي. مواجه حائط على بعد 7م) كل لاعب معه كرة ويقوم كلا اللاعبين بتمرير الكرة على الحائط بحيث ترتد للزميل وفي نفس الوقت يستلم الكرة العائدة من الزميل.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (10 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - ثلاثة لاعبين الأول في منطقة الامامية والثاني والثالث في الملعب المقابل. - يقوم اللاعب الأول بالضرب الساحق. - يقوم اللاعب الثاني في النصف الأخر من الملعب بحائط الصد. - يقوم اللاعب الثالث بتمريرها إلى اللاعب الأول الذي يقوم بدوره بالضربة الساحقة. - يجب تغيير مراكز اللاعبين بعد كل عشرة صدمات صحيحة.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
		18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	4ق	2	30 ث
						منخفضة	3ق	
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية	الجري حول الملعب للتهديئة إطالات لمختلف اجزاء الجسم				
	الختام			الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية				

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 23 الاسبوع: السادس شدة الحمل: الأقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	الجري المتنوع بالكرة وبدون او عمل لعبة صغيرة بالكرة مثل كرة السلة المشتركة		أقل من المتوسط	10 ق	راحة	
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(مرونة) (وقوف . الذراعين عاليا) ضغط الجذع أماما أسفل ثم الضغط خلفا (توافق) (وقوف . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا والتصفيق باليدين أسفل الرجل المرفوعة (وقوة) (وقوف . فتحا الذراعان عاليا) رفع العقبين مع ثني الركبتين نصفاً للخارج (سرعة) (وقوف) سباق التتابع بين الفرق 50م			30ث/3-15ك	4	60ث
				الوثب بين الاطواق ثم القيام بالتغطية الدفاعية قبل نزول الكرة الارض الوثب فتحا داخل الاطواق وضما، ثم الجري بين الاقماح، ثم عمل درجعة، ثم عمل تغطية دفاعية ناحية ظهور الضوء للداخل للخارج: البدء بالوقوف المواجه لجانب سلم الرشاقة الخطو بالقدم الخارجية للمربع الأول ثم الخطو إلى جانب المربع الثاني بالقدم الداخلية، الخطو للخلف خارج المربع الأول بالقدم الخارجية إلى خارج المربع الثاني، الخطو بالقدم الداخلية للمربع الثاني التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الإشارة الضوئية.	كرات طبية صناديق	الاقصى %85	10 ك / 30 ث	4	60ث
				الخطو الجانبي بين خطى المنتصف عكس الإشارة الخطو الجانبي بين خطى المنتصف والجري بسرعة عكس الإشارة (وقوف مواجه سلم التوافق. مسك كرة) يقوم اللاعب بالجري خطوات سريعة ومتلاحقة للأمام داخل خلايا السلم مع القيام بلف الكرة حول وسطه.	كرات طائرة- عصابة للعين		1 ق	4	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				يقوم اللاعب بأداء مهارة التمير من أعلي لنفسه مع السير للأمام يقوم اللاعب بأداء مهارة التمير من أسفل لنفسه مع السير للأمام				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (10 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - يقف اللاعبون داخل المنطقة الامامية. - يرسم أهدافا على أرض الملعب في نصف الملعب المقابل. - يقوم اللاعبون بعمل حائط صد ومحاولة توجيه الكرة إلى أي من هدف من الأهداف حسب التدرج في الصعوبة.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
		اعداد خططي	18 ق	شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق	4 ق	2
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	الجري حول الملعب للتهنية إطالات لمختلف اجزاء الجسم	منخفضة	3 ق		

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 24 الاسبوع: السادس شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	أحماء بالجري ثم الإطالات لكافة أجزاء الجسم. (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	أقل من	10 ق	راحة	
						المتوسط	8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(قوة) (وقوف فتحا . الذراعان جانباً) نقل ثقل الجسم جانباً مع ثنى الركبتين بالتبادل وثنى الذراعين للمس الأرض (سرعة) (وقوف) العدو في المكان 10ث والتكرار (سرعة) (وقوف) العدو أماماً 10 - 20 م (وقوف) الوضع أماماً ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين بالتبادل (4) (توافق) (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين أماماً	الاقصى % 90	كرات طبية صناديق	30ث/3-15ك	4	60ث
				الاقصى % 90			10 ك / 30 ث	4	60ث
				الاقصى % 90			1 ق	4	60 ث
		27 ق	اعداد بدنى خاص	الوثب فتحا في الاطواق بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة لمكان نزول الكرة الوثب من اعلى الاطباق ثم اداء حركات الدفاع خلف الاقماع المثبتة في المراكز الخلفية ناحية ظهور الضوء للداخل - للخارج: البدء بالوقوف المواجه لجانب سلم الرشاقة، الخطو للمربع الأول بالقدم الداخلية (القدم على الجانب البعيد من السلم) تتبعها القدم الثانية، الخطو للخلف خارجاً بالقدم القريبة من جانب المربع الثاني تتبعها القدم الأخرى.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع اشارة المدرب.		تدريبات الرشاقة التفاعلية			
			التدريبات الحس حركية	(الوقوف ممسكاً بكرة الطائرة) أمام ممر طوله 1,5 م وعرضه 1 م، ثم يقوم اللاعب بتنطيط الكرة للأمام من بداية الممر لنهايته. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين.		كرات طائرة- عصاية للعين			

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				(وقوف في منتصف الملعب ممسكاً بكرة الطائرة) يقوم المدرب بوضع أقماع على مسافة 10 م، 12 م، 15 م ثم يطلب من اللاعب توجيه الكرة إلى هذه الأقماع. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين. قيام اللاعب بالقفز من على حاجز ثم يقوم بالوثب عالياً لعمل حائط صد أمام الشبكة قيام اللاعب بالقفز من على حاجز ثم الوقوف العميق لاستقبال كرة مضروبة من المدرب				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (10 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - ستة لاعبين ثلاثة مهاجمين وثلاثة في الملعب المقابل. - بعد كل تمرير الكرة إلى زميله ليقوم بضربها ضربة ساحقة. - بعد كل هجوم يجرى اللاعبون المستلمون للكرة إلى الخط الامامي للملعب لعمل حائط الصد قبل العودة إلى مواقعهم في الملعب مرة أخرى.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
						4 ق	2	30 ث
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهديئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة		3 ق

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 25 الاسبوع: السابع شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	أحماء بالجري الإطلاقات لكافة الجسم. تمرينات بالكرة للمرونة.		أقل من المتوسط	10 ق		
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(مرونة) (وقوف ، الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً (قوة) (انبطاح مائل) رفع ذراع جانباً مع لف الجذع (قدرة) (رقود) رفع الرجلين مفتوحتين اعلى وأسفل بأقصى سرعة (رشاقة) الجري المكوكى لمسافات مختلفة (توازن) (وقوف) السير فوق مقعد سويدي مع الدوران		الاقصى %85	30ث/3-15ك	4	60ث
				الوثب من اعلى الحواجز ثم اداء حركات الدفاع خلف الاقماع المثبتة في المراكز الخلفية الوثبات الجانبية بين درجات سلم الرشاقة مع الاشارة بطبق بنفسجي الوقوف على كرة بقدم واحدة وتحريك الرجل الحرة في مختلف الاتجاهات ثم التبديل مع القدم الاخرى مع الاشارة الضوئية القدمان بالداخل جانبياً: البدء بالوقوف الجانبي أمام سلم الرشاقة مع وضع القدمان خارج السلم، الخطو إلى المربع الأول بالقدم القريبة تتبعها القدم الثانية.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الصافرة.	كرات طبية صناديق		10 ك / 30 ث	4	60ث
				الخطو الجانبي ثم الوثب بين الاطواق وأداء حائط الصد مع اشارة طبق اصفر الخطو الجانبي داخل الاطواق ثم سرعة لمس المثبر الضوئي الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة حتى الوثب داخل الاطواق مع الاشارة بطبق احمر	كرات طائرة- عصا للعين		1 ق	4	60 ث
	اعداد بدنى خاص	27 ق	تدريبات الرشاقة التفاعلية						
			التدريبات الحس حركية						

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				قيام اللاعب بالقفز من على حاجز ثم يقوم بالوثب عالياً لعمل حائط صد أمام الشبكة قيام اللاعب بالقفز من على حاجز ثم الوقوف العميق لاستقبال كرة مضروبة من المدرب				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - يقف لاعبان على أحد خطي الملعب بينما يقف لاعبان آخران على الخط الجانبي المقابل بحيث يكون كل لاعبين الواحد وراء الآخر. - يقوم اللاعبان الأماميان بالضرب الساحق للكرة، يتحرك اللاعبان الاخرين بحائط صد الكرة عبر الملعب ويتراجعان إلى الخلف ليتقدم اللاعبان الآخرين للقيام بحائط صد للكرة.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق	2	30 ث
				الجرى حول الملعب للتهديئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم		منخفضة		3 ق
3	الختام	12 ق	الختام	الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية				

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 26 الاسبوع: السابع شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	راحة
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	أحماء بالجري المتنوع.		أقل من المتوسط	10 ق	راحة
				الانبطاح عند سماع الصفارة ثم استئناف الجري بصفارة اخرى وهكذا.	كرات طائرة			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(مرونة) (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماما وخلفا	الاقصى % 90	كرات طبية صناديق	30ث/3-15ك	4
				(قوة) (جلوس على أربع الرجل خلفا) تبادل وضع الرجلين				
				(توازن) عمل ميزان أمامي				
		27 ق	تدريبات الرشاقة التفاعلية	رفع القدمين بزاوية 45 درجة ثم الجري للأمام حتى خط المنتصف مع الصافرة			60ث	
				وقوف اللاعبين في منتصف الملعب على شكل صف واحد متجه ناحية المدرب ويقوم اللاعبون بالوثب من أعلى الأطباق ومع إشارة المدرب يجرى اللاعب عكس إشارة			10 ك / 30 ث	4
				قدم واحدة بالداخل جانبيا: البدء بالوقوف الجانبي أمام سلم الرشاقة مع وضع إحدى القدمين داخل المربع الأول بالسلم والأخرى خارج أبدأ الحركة بالقدم الموجودة داخل المربع وأخطو للمربع الثاني، يتبع ذلك القدم الثانية بوضعها بالمربع الأول.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الإشارة بطبق اخضر.			60ث	
			التدريبات الحس حركية	(وقوف) الوثب بقدم واحدة أمام وخلف خط 6م مع تبديل القدم الأخرى.			1 ق	4
				* الأداء واللاعب مبصر العينين.			60ث	
				* الأداء واللاعب معصوب العينين.				

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				(وقوف) الوثب مع تلامس القدمين في الهواء والهبوط فتحاً باتساع عصار. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين. وقوف الوثب فتحاً مع رفع الذراعان جانباً (وقوف ثني الركبتين - ظهر الكفين أمام الصدر) الوثب لأعلي في المكان مع رفع الذراعان عالياً				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة) وصف التدريب: - يشكل ثلاثة لاعبين مثلثا بحيث يبعد كل لاعب عن الآخر 3 أمتار يقف اللاعب الرابع خلف الشبكة في الجهة المقابلة. - يقوم الثلاثة لاعبين بتمرير الكرة من أعلي فيما بينهم، على أن يتم علي ان يتم الضرب الساحق للكرة فجاءة إلى مكان اللاعب الرابع الذي يقوم بعمل حائط الصد.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
						4 ق	2	30 ث
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهيئة إطالات لمختلف أجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة		3 ق

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 27 الاسبوع: السابع شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة	
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	إحماء بالانتشار الحر الإطالة لأجزاء الجسم المختلفة.		أقل من المتوسط	10 ق		
				(وقوف) إحماء بكره الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكره الطائرة	كرات طائرة	8 ق			
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(قوة) ثنى الركبتين ببطء فى اربع عدات (قدرة) (رفود) رفع الرجلين عمل دوائر 10ث (مرونة) (وقوف فتحا- ظهرا لظهر - الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) دوران الجذع (توافق) تمرير الكره للزميل باليدين ليلقفها ويكرر هو الأداء (توزان) (وقوف) عمل ميزان جانبي		الاقصى %85	30ث/3-15ك	4	60ث
				الدرجة الامامية ثم الجري بأقصى سرعة حتى منتصف الملعب مع الاشارة الضوئية الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطباق والخطو الجانبي مع الاشارة بطبق اصفر القدمان داخل كل مربع: الوقوف المواجه امام سلم الرشاقة البدء بالخطو بأي قدم داخل المربع الأول تتبعها القدم الثانية إلى نفس المربع.. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى مع الاشارة	كرات طبية صناديق		10 ك / 30 ث	4	60ث
				الخطو الجانبي بين خطى المنتصف عكس الاشارة الخطو الجانبي بين خطى المنتصف والجري بسرعة عكس الاشارة الخطو الجانبي بين درجات سلم الرشاقة ثم الدرجات الجانبية عكس الاشارة (وقوف. مسك الكره) قذف الكره لأعلي واستلامها (وقوف. مسك كرتين) قذف الكرتان لأعلي استلامها	كرات طائرة- عصابة للعين		1 ق	4	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	ادوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة) وصف التدريب: - ستة لاعبين يقف كل واحد خلف الآخر في الخط الامامي الملعب بشكل بحيث تكون المسافة بينهم 2 أمتار تقريبا. - يقوم المدرب بالضرب الساحق إلى منتصف الشبكة. - يقوم اللاعب الذي ضربت له الكرة بالجري لعمل حائط الصد، والجري الي خلف اللاعبين.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
		18 ق		توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	4 ق	2	30 ث
		9 دقائق						
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية	الجري حول الملعب للتهيئة		منخفضة	3 ق	
			الختام	الإصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية				

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 28 الاسبوع: السابع شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	- تبادل الجري مع الإطلاات. - الجري الخفيف في المكان مع ثنى الركبتين لأعلي قليلا. - الجري بخطوات قصيرة للأمام ثم بخطوات قصيرة للخلف. - الجري الجانبي جهة اليمين ثم تغيير اتجاه الجري جهة اليسار. (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	أقل من المتوسط	10 ق	راحة	
						كرات طائرة	8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدني عام	(جلد دورى تنفسى) (وقوف) العدو فى المكان دقيقة (سرعة) (وقوف) العدو للامام 30 م (قدرة) انبطاح فتح وضم الرجلين بأقصى سرعة 10ث (رشاقة) الجرى الزجراجى بين الأطباق (مرونة) (جلوس طولاً .الذراعان عاليا) ثنى الجذع اسفل للمس المشطين باليدين	الاقصى % 90	30ث/3-15ك	4	60ث	
				الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطباق والخطو الجانبي ثم اداء حائط الصد تجاه الاشارة الضوئية الدرجة الامامية ثم الوثب بين الاطباق والخطو الجانبي ثم التمرير ناحية ظهور الطبق الأحمر الوثب من اعلى الحواجز ثم الدرجه الامامية ثم التمرير الجانبي ومن السقوط الأمامي عكس اشارة المدرب الوثب بالقدمين معا فتحا بين الاطواق للأمام ثم الجري بأقصى سرعة مع الاشارة الضوئية		كرات طبية صناديق	10 ك / 30 ث	4	60ث
				(وقوف) الوثب بقدم واحدة أمام وخلف خط 6م مع تبديل القدم الأخرى. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين.		كرات طائرة- عصاية للعين	1 ق	4	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
				(وقوف) الوثب مع تلامس القدمين في الهواء والهبوط فتحاً باتساع عصار. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين. (وقوف. مسك كرتين) قذف الكرتين لأعلي ولمس الأرض باليدين والوقوف لمسك الكرتين وقوف مسك كرة) رمى الكرة لأعلي ثم استقبال الإرسال ثم مسك الكرة قبل السقوط على الأرض				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - خمسة لاعبين يقف اللاعب الأول في إحدى الزوايا الامامية للملعب ويقف اللاعبون على الخط الامامي للملعب. - يضرب المدرب الكرة إلى الملعب الآخر وقريبا من الشبكة. - على اللاعب الاول الجري للأمام ومحاولة القيام بحائط الصد. - بعد ذلك يقوم اللاعب الأول بالجري الجهة الأخرى من الملعب، ويكرر التمرين بعد أداء الخمسة لاعبين.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
				الجري حول الملعب للتهنية إطالات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		3ق		
3	الختام	12 ق	الختام			منخفضة		

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 29 الاسبوع: الثامن شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	-الجري الزجراجي بين الاطباق. -عمل إطلاقات. (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة	كرات طائرة	أقل من	10 ق	راحة	
						المتوسط	8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	تدريبات الرشاقة التفاعلية	(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة. (جلوس على أربع الركبتين خارجاً) قذف القدمين خلفاً بالتبادل (رقود) الوصول لوضع جلوس القرفصاء	كرات طبية صناديق	الاقصى % 90	4	60 ث	
				الدرجة الامامية ثم الوثب لأعلى فوق الشبكة مكان ظهور الطبق الاصفر الدرجة الامامية ثم الوثب لأعلى من فوق الاطباق مع الاشارة الضوئية الدرجة الامامية ثم الوثب من اعلى الحواجز مع ظهور الطبق البرتقالي انبطاح مائل دفع الارض للانبطاح المائل فتحا مع تبادل الذراعين الجري عكس اشارة المدرب من وضع الاقعاء المشي حول الملعب ثم عمل دفاع عن الملعب تجاه الاشارة الضوئية			10 ك / 30 ث	4	60 ث
				الخطو الجانبي ثم التحرك لأداء حائط الصد في مكان الاشارة بالطبق الاصفر الجلوس الطويل من الرقود على الظهر ومع سماع الاشارة الجري حتى خط المنتصف ثم اداء حائط الصد تجاه الاشارة الضوئية (وقوف مواجه الزميل) أداء مهارة التمرير بكرتان بقوسين مختلفي الارتفاع			كرات طائرة- عصابة للعين	1 ق	4

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
				(وقوف) تمرير الكرة بالساعدين من أسفل فوق الرأس والتصفيق مرتين، ثم تكرار الأداء والتصفيق أربع مرات (وقوف مواجه الزميل) أداء مهارة التمرير بكرتان بقوسين مختلفي الارتفاع (وقوف) تمرير الكرة بالساعدين من أسفل فوق الرأس والتصفيق مرتين، ثم تكرار الأداء والتصفيق أربع مرات				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (4 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - أربعة لاعبين يتوزعون على زوايا الخط الامامي الأربعة. - يقوم اللاعب الأول والثالث بالضرب الساحق وعمل حائط الصد فيما بينهم بشكل. - وكذلك يقوم اللاعبان الثاني والرابع بالضرب الساحق وعمل حائط الصد فيما بينهما كذلك.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
						4 ق	2	30 ث
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهيئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		منخفضة	3 ق	

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 30 الاسبوع: الثامن شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	- إحماء بالجري داخل مربع لمجموعتين كل مجموعة في مربع. - عمل الإطالات. (وقوف) إحماء بكره الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكره الطائرة	كرات طائرة	أقل من	10 ق		
						المتوسط	8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(مرونة) (وقوف- مواجهه - الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما مفرودة (قوة) (رقود فتحا- الرجلين عاليا زاوية قائمة - الذراعان جانبا على الارض) محاولة الثبات في هذا الوضع ضد مقاومة الزميل (رشاقة) الجري الارتدادي لمسافة 10م (قدرة) (جلوس طويل) رفع الذراعان جانبا مع رفع الرجلين ثم تحريك الرجلين في دوائر أمامية كحركة ركوب الدراجة 10 ث (سرعة) (وقوف) العدو أماما 30 م في شكل تابعات	الاقصى % 90	كرات طبية صناديق	4	30ث/3-15ك	60ث
				4			10 ك / 30 ث	60ث	
				4			1 ق	60 ث	
		27 ق	اعداد بدنى خاص	الرقود على الظهر ومع سماع الإشارة يدفع المدرب الكرة على الارض وعلى اللاعب ان يمسكها قبل مرورها نهاية الملعب الوثب الامام والخلفي من اعلى الاطباق المتناثرة ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة 6م عكس إشارة المدرب وقوف، وثب اللاعب داخل الاطواق على القدم اليسرى على شكل حرف 8 الجري بأقصى سرعة عكس الإشارة الخطو الجانبي ثم التحرك لأداء حائط الصد في مكان الإشارة بالطبق الاصفر الجلوس الطويل من الرقود على الظهر ومع سماع الإشارة الجري حتى خط المنتصف ثم اداء حائط الصد تجاه الإشارة الضوئية الجلوس الطويل من الرقود ومع سماع الإشارة الجري حتى خط المنتصف تجاه المثير الضوئي		التدريبات الرشاقة التفاعلية	التدريبات الحس حركية		

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	راحة
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	
				(وقوف على خط نهاية الملعب) الجري لأداء تحركات دفاعية للأمام من مركز (1،5،6) ثم الرجوع للخلف لخط نهاية الملعب * الأداء واللاعب معصوب العينين				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - ستة لاعبين ثلاثة في كل نصف ملعب تتم عملية الضرب الساحق بالترتيب التالي: - من اللاعب الأول إلى اللاعب الرابع الذي يقوم بعمل حائط الصد إلى الملعب المقابل. - من اللاعب الثاني إلى اللاعب الخامس الذي يقوم بعمل حائط الصد إلى الملعب المقابل. - من اللاعب الثالث إلى اللاعب السادس الذي يقوم بعمل حائط الصد إلى الملعب المقابل. بعد خمس محاولات يتم عكس اداء المهارات.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خططي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق		
				التهيئة البدنية		منخفضة		
3	الختام	12 ق	الختام	الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية		3 ق		

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 31 الاسبوع: الثامن شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم		
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة	
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	الجري الخفيف ثم التدرج في السرعة حتى الوصول على السرعة المتوسطة.	كرات طائرة	أقل من المتوسط	10 ق	راحة	
				- الجري الخفيف ثم الوثب الخفيف للأمام ثم للخلف.		كرات طائرة	8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(قوة) (رقود) رفع الرجلين زاوية 45 (مرونة) (وقوف ثنى الجذع أماما أسفل مع لمس الرجل المقابلة) تبادل لف الجذع على الجانبين (قدرة) (وقوف) الوثب بالقدمين من فوق حواجز (توافق) (وقوف) تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم للأمام (توازن) الوقوف على الكرة بقدم واحدة	كرات طبية صناديق	الاقصى % 90	30ث/3-15ك	4	60ث
				رفع القدمين بزاوية 45 درجة ثم الجري للأمام حتى خط المنتصف مع الصافرة			وقوف اللاعبين في منتصف الملعب على شكل صف واحد متجه ناحية المدرب ويقوم اللاعبون بالوثب من أعلى الأطباق ومع إشارة المدرب يجرى اللاعب عكس اشارة	يقف اللاعبون على شكل صف واحد خلف خط النهاية وامام كل لاعب قمع وكرة يتم وضعهم على خط المنتصف ومع سماع صافرة واحدة يتم الوثب من أعلى الحواجز مع سماع صافرة واحدة والوثب من أعلى الاقماع عند سماع صافرتين	يقوم اللاعب بالدخول بقدم والخروج بالقدم الاخرى بين سلم الرشاقة من الجانب مع الاشارة الضوئية
	اعداد بدنى خاص	27 ق	تدريبات الرشاقة التفاعلية						

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات	راحة
			التدريبات الحس حركية	(وقوف) الوثب بقدم واحدة أمام وخلف خط 6م مع تبديل القدم الأخرى. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين. (وقوف) الوثب مع تلامس القدمين في الهواء والهبوط فتحاً باتساع عصار. * الأداء واللاعب مبصر العينين. * الأداء واللاعب معصوب العينين. (وقوف على خط نهاية الملعب) الجري لأداء تحركات دفاعية للأمام من مركز (1،5،6) ثم الرجوع للخلف لخط نهاية الملعب * الأداء واللاعب معصوب العينين	كرات طائرة- عصا	1 ق	4	60 ث
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة - حاجز قماش) وصف التدريب: - يعلق حاجز القماش على الشبكة ويقف لاعب في جهة من الملعب وعدد من اللاعبين 3-5 في الجهة المقابلة. - ويقوم اللاعب الأول بضرب الكرة من فوق الشبكة من خلف الحاجز القماش إلى أماكن متعددة من الجهة الثانية للملعب. - يجري كل لاعب في الجهة الثانية من أجل عمل حائط الصد يخصص لاعب للقيام بجمع الكرات وأعادتها إلى اللاعب الأول.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
	اعداد خطي	18 ق		شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد توضيح لامكان توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)	كرات طائرة	9 دقائق	2	30 ث
	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	الجري حول الملعب للتهدئة إطلاات لمختلف اجزاء الجسم الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية	منخفضة	3 ق		

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة: 32 الاسبوع: الثامن شدة الحمل: الاقصى الزمن: 90-120ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	راحة	
						تكرار زمن الاداء	المجموعات		
1	الاحماء	18 ق	التهيئة البدنية	- الجري حول الملعب. - تبادل المشي على المشطين والكعبين. - الجري الخفيف بخطوات قصيرة. (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة)	كرات طائرة	أقل من المتوسط	10 ق		
							8 ق		
2	الجزء الرئيسي	18 ق	اعداد بدنى عام	(تحمل قوة) (وقوف فتحا-ظهرا لظهر) تسليم الكرة فوق الرأس ثم بين الرجلين (مرونة) (وقوف فتحا - الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا مع ثنى الذراع اماما (سرعة) (وقوف) العدو من 10-20م (رشاقة) الجري بالكرة عند سماع الإشارة يجرى بالكرة في الاتجاه المعاكس (مرونة) (وقوف. انثناء الرأس اماما) مد الرأس لثنيها خلفا (دقة) (وقوف) تصويب الكرة باليد داخل مربع مرسوم على حائط	كرات طبية صناديق	الاقصى % 90	30ث/3-15ك	4	60ث
				10 ك / 30 ث			4	60ث	
				10 ك / 30 ث			4	60ث	
		27 ق	اعداد بدنى خاص	يقوم اللاعب بالدخول بقدم والخروج بالقدم الاخرى بين سلم الرشاقة من الجانب مع الإشارة الضوئية . يقوم اللاعب بعمل وثبات كروس للأمام وللخلف بين درجات سلم الرشاقة تجاه مع الإشارة الضوئية قدم واحدة داخل كل مربع: الوقوف المواجه أمام السلم البدء بالخطو بقدم واحدة داخل كل مربع على طول سلم الرشاقة مع ظهور الطبق الاحمر الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الجري بأقصى سرعة عكس الإشارة الوثب بالحبل بالقدمين معا ثم الوثب من أعلى الحواجز مع ظهور طبق احمر الوثب بالحبل على القدم اليمنى ثم التبديل على القدم اليسرى والجري لخط المنتصف بأقصى سرعة مع الإشارة	كرات طائرة- عصابة للعين		1 ق	4	60 ث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الادوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب		
						الشدة	الحجم	
							تكرار زمن الاداء	المجموعات
				الوثب بالحبل على القدمين داخل دائرة مرسومة على الارض وعدم الخروج من الدائرة ثم الجري بأقصى سره تجاه اشارة المدرب (وقوف تحت الشبكة) الوثب لأداء حائط صد عالي ثم متوسط ثم منخفض فوق الحافة العليا للشبكة. (وقوف بمركز 3 قريب من الشبكة) التحرك جهة مركز (2) وثب لأداء الصد، ثم العودة لمركز (3) للوثب، ثم في اتجاه مركز (4) للوثب، توضع خطوط بطول 15-سم عمودية على خط المنتصف يبعد الأول والثاني 50سم عن الحدين الجانبيين -الأيمن والأيسر والثالث في منتصف خط منتصف الملعب.				
	اعداد مهاري	27 ق	تدريبات حائط الصد	أدوات التدريب: (5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة) وصف التدريب: - خمسة لاعبين يقف اللاعبان الأول والثاني قريبا من الشبكة بحيث يكون كل منهما قريبا من أحد خطى الجانب للشبكة. - يقف الثلاثة الآخرون الثالث والرابع والخامس صف في وسط الملعب من الجهة الأخرى من الملعب. - يقوم اللاعب الثاني بتمرير الكرة إلى اللاعب الأول ويتحرك للأمام للضرب الساحق للكرة إلى اللاعبين الثالث والرابع والخامس. - يتحرك اللاعب الثالث والرابع والخامس متابعين الكرة لعمل حائط الصد وبعدها يعود اللاعب الثالث والرابع والخامس إلى خلف الخط الامامي. - وهكذا يتكرر التمرير مع تغير اللاعب الضارب مع تغيير بقية أدوار اللاعبين.	كرات طائرة	2ق	3	30ث
				شرح خطط اللعب الخاصة بمهارة حائط الصد				
	اعداد خططي	18 ق		توضيح لاماكن توجيه الكرة خلال التمرير والارسال لملاعب المنافس لتسجيل نقطة (خطوط الجانب - نهاية الملعب)		4 ق	2	30 ث
3	الختام	12 ق	التهيئة البدنية الختام	التهيئة البدنية الختام		منخفضة	3 ق	
				الاصطفاف والتحية وانهاء الوحدة التدريبية				