

## تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة

\* د . سعد الشرييني الشرييني ذكر الله

### مشكلة البحث وأهميته :

تعد رياضة الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية الرياضية لكونها رياضة ترويحية وتنافسية يمارسها الرجال والنساء والشباب والصغار في ذات الوقت ، ولقد تطورت وتقدمت بفضل إتباع الأساليب العلمية في مجال التدريب الرياضي حيث تم الارتقاء بعناصرها المختلفة (البدنية والحركية (التوافقية) - المهارية - الخططية) للوصول لأعلى مستويات المنافسة .

ورعاية الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي تحظى باهتمام كبير في مختلف الدول لمحاولة الوصول إلى مستوى البطولات العالمية والدولية ، كما تمتاز مبارياتها بالإيقاع السريع والخطط الهجومية والدفاعية المستمرة طوال المباراة ، ويوجد في الكرة الطائرة العديد من المهارات المرتبطة ببعضها البعض والتي لها تأثير جوهري على نتائج المباريات .

وتتميز الكرة الطائرة بطابع خاص من حيث طبيعة اللعب والتي تظهر بوضوح في كيفية التفاعل مع الكرة فهي تلعب بشرط عدم سقوط الكرة على الأرض ويتطلب ذلك العديد من المهارات والقدرات الحركية والبدنية والفنية العالية لتحقيق مستوى متقدم من الأداء ( ٦ : ٥ ) ، ( ٩ : ٤ ) . وتنقسم القدرات الحركية إلى قدرتين بدنية ، وقدرات توافقية ، وتعتبر هذه القدرات هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد ( ٣ : ٣ ) .

والقدرات التوافقية هي المفتاح الأساسي لنجاح تعلم المهارات الحركية وتحسين وتطوير مستوى الأداء ، فعندما يتوفر للناشئ القدر الكافي من هذه القدرات فإنها تساعده على رفع مستوى أدائه ، أي أنها تتناسب طردياً مع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي ، فكلما زاد مستوى القدرات التوافقية كلما زاد مستوى المهارات البدنية والمهارية والخططية ، ويكون له بالغ الأثر في المباريات ( ٩ : ٤ ) .

ويشير " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥) إلى أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة ، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لانجاز المهارات الحركية (١٧ : ١٨٩) .

ويذكر " أبو العلا أحمد " (١٩٩٧) أن أهمية القدرات التوافقية تكمن في أنها عبارة عن قدرة مركبة من مجموعة من الضربات تشتمل على الرشاقة والدقة ورد الفعل والانتباه والتركيز وهذه الصفات لا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء بل تظهر في شكل مركب وبالعلاقات متبادلة مع صفات بدنية أخرى مثل القوة والتحمل والمرونة بناءً على هذا التركيب المعقد للقدرات التوافقية ، فإن تتميتها ترتبط أيضاً بتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية التي ترتبط بها (١ : ٢٣٥) .

وتؤكد " إيمان بيومي " (٢٠١٠) أن الوصول بالناشئين إلى أعلى مستوى من الأداء الجيد للكرة الطائرة يتم من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والحركية والفنية والخطوية بصورة تزيد من قدراتهم على تحقيق الأداء الأفضل في المتغيرات السابقة وكيفية الاستعادة منها في المباريات (٧ : ٣) .

وفي حدود ما تم تقديمه من خلال اهتمام الباحث وملاحظته لفرق الكرة الطائرة بصفة عامة وفرق الناشئين بصفة خاصة في مصر والعالم لاحظ الباحث عدم استخدام الذراع العكسية في عملية الضرب مما أدى إلى عدم استغلال مركز (٢) في عملية الضرب المؤثر أثناء المباريات مثلما يحدث في لعبة كرة القدم فنجد اللاعب يلعب بالقدم اليمنى واليسرى بنفس القوة ، فنجد لاعب الكرة الطائرة عندما تأتي الكرة في اتجاه الذراع العكسية يقوم اللاعب بتعدية الكرة سهلة وغير مؤثرة (عملية البليسنج) مما ينتج عنها استحواذ الكرة من الفريق الآخر فيقوم بعملية الهجوم المضاد وينتج عنها هجوم قوي منظم ومؤثر ، أو يقوم اللاعب الذي تأتي له الكرة على الذراع العكسية بعملية الضرب الغير مؤثر الضعيف ، ومن هنا لاحظ الباحث الآتي :

عدم قيام المدربين بتدريب الذراع العكسية على عملية الضرب الساحق مما أدى إلى افتقار عملية الضرب الساحق بالذراع العكسية إلا في حالة وجود لاعب أيسر فيقوم المدرب باستغلال هذا اللاعب في عملية الضرب من مركز (٢) ، مثال على ذلك اللاعب (أحمد صلاح) لاعب النادي الأهلي ومنتخب مصر ، كما لاحظ الباحث وجود ندرة في هذا المركز من الملعب .

ويرجع ذلك أيضاً إلى افتقار الناشئين لبعض القدرات التوافقية التي تؤدي بدورها إلى كفاءة العمل العصبي الذي يؤهل اللاعب للقيام بعملية الضرب الساحق بكلتا الذراعين حتى يصل اللاعب إلى المرحلة الآلية في عملة الضرب الساحق بالذراعين ، فالتركيز على تنمية القدرات التوافقية للمبتدئين تحقق أكبر قدر من تنمية الضرب الساحق بالذراعين .

ويرى الباحث أنه يجب على المدرب الاستمرار في تنمية الحركات التوافقية للاعب حتى يصل إلى الحالة الآلية للمهارة استناداً إلى نظرية انتقال أثر التدريب .  
ومن خلال خبرة الباحث في مجال الكرة الطائرة بصفة عامة والتدريب بصفة خاصة لاحظ الباحث على حد علمه عدم وجود مثل هذه الدراسة ، ومن خلال الإطلاع المرجعي والمسحي للمراجع والأبحاث العلمية لم يجد الباحث على حد علمه دراسة واحدة مثل هذه الدراسة ، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة في وضع برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة .

### أهمية البحث والحاجة إليه :

تكمن أهمية هذا البحث في كونه محاولة علمية لتصميم وتنفيذ برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة .

### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة .

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي في الضرب الساحق بالذراع اليمنى للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي في الضرب الساحق بالذراع العكسية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد نسبة تحسن في الضرب الساحق بين الذراع اليمنى والعكسية للعينة قيد البحث بعد تطبيق القياس البعدي .

### المصطلحات الواردة في البحث :

#### القدرات التوافقية : Coordinate Abilities

هي مجموعة القدرات المسئولة عن تنظيم وتوجيه الأداء الحركي وهي تساعد الفرد على تعلم المهارة الحركية وتمكنه من انجازها في المواقف المختلفة بأكبر كفاءة وأقل جهد (٤ : ٤) .

#### الدراسات السابقة :

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الكرة الطائرة بصفة خاصة ، وسوف يقوم الباحث بعرض هذه الدراسات وفقاً للترتيب الزمني من الأحدث إلى الأقدم على النحو التالي :

١- دراسة " أحمد سمير " (٢٠١٣) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي للقدرة التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الاسكواش " ، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج للقدرة التوافقية ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الاسكواش ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة ، وتوصل إلى أهم النتائج وهي زيادة التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

٢- دراسة " أحمد عباس " (٢٠١٣) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين " ، استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية لكرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك على عينة قوامها (١٥) لاعب من الشبان المسلمين بأسويط ، وكانت أهم النتائج هي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن - الرشاقة - المرونة - السرعة - الإحساس الحركي - الدقة) وتأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات الهجومية (المحاورة - التميرية المرتدة - التمير باليدين من فوق الرأس - التمير الأفقية (الصدرية) - الرمية الحرة - التصويب السلمي (يمين - يسار) - التصويب أسفل السلة) ، كما أوصى بإجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على الألعاب الأخرى .

٣- دراسة " هشام عبد العزيز " (٢٠٠٩) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الكرة الطائرة " ، استهدفت الدراسة على التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية في تحسين بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الكرة الطائرة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك على عينة قوامها (١٨) لاعب ، وكانت أهم النتائج تحسين القدرات التوافقية أدى إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية بنسبة ١٢.٤٨ % .

٤- دراسة " أحمد فاروق ، محمود حسين " (٢٠٠٩) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرة التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة ،

استهدفت الدراسة تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة وذلك على عينة قوامها (٢٤) ناشئ من نادي المنيا الاشتراكي ونادي الشعب بمدينة المنيا من سن (١٠ : ١٢) سنة وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي في المتغيرات قيد الدراسة لناشئ المجموعة التجريبية .

٥- دراسة " سامي عوض " (٢٠٠٧) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم " ، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة وذلك على عينة قوامها (٢٤) ناشئ تحت سن ١٧ سنة من نادي نبروه الرياضي ، وتوصل إلى أهم النتائج وهي وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي .

٦- دراسة " طارق صلاح ، أحمد القاضي ، خالد توفيق " (٢٠٠٧) بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة وأثرها على المستوى الفني والرقمي لسباحي الدولفن " واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة وأثرها على المستوى الفني والرقمي لسباحي الدولفن للناشئين ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة وذلك على عينة قوامها (٢٠) سباح بالنادي الأهلي المصري تحت (١٢) سنة للموسم الرياضي (٢٠٠٦) ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التقليدي .

٧- دراسة " محمود حسين " (٢٠٠٦) بعنوان " القدرات التوافقية وأثرها على حركات القدمين لدى ناشئ كرة السلة " ، وكان هدفها التعرف على أثر استخدام تدريبات القدرات التوافقية على تحسن مستوى الأداء لحركات القدمين لدى ناشئ كرة السلم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتان ضابطتان ومجموعتان تجريبتان على عينة من ناشئ كرة السلة بمدينة هايدلبرج الألمانية ، وكان من أهم نتائجها أن تدريبات القدرات التوافقية تؤثر تأثيراً إيجابياً على تحسن تحركات القدمين لدى ناشئ كرة السلة .

- ٨- دراسة " إسلام المرسي " (٢٠٠٥) بعنوان " تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى مبتدئ كرة السلة " ، وكان هدفها التعرف على تأثير التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى مبتدئ كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج تنمية الأداءات المهارية للمجموعة التجريبية من خلال استخدام البرنامج المهاري الموجه .
- ٩- دراسة " جلاساور Glassour " (٢٠٠٣) عنوانها " التدريبات التوافقية في كرة السلة " واستهدفت دراسة التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء لدى ناشئ كرة السلة واستخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين باستخدام القياس القبلي والبعدي قوامها (٤٠) ناشئ قسموا إلى مجموعتين إحداهما تحت (١٤) سنة وعددها (٢٠) ناشئ والأخرى تحت (١٦) سنة وعددها (٢٠) ناشئ أيضاً ، وكانت الأخرى أهم النتائج أن التدريب باستخدام القدرات التوافقية أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري لدى ناشئ كرة السلة .

#### التعليق على الدراسات السابقة :

من العرض السابق للدراسات اتفق جميع الدراسات في استخدام المنهج التجريبي كمنهج مناسب لطبيعة هذا البحث ، اتفقت معظم الدراسات السابقة على أن القدرات التوافقية تعمل على تنمية وتحسين المهارات الفنية .

ومن خلال القراءة في هذه الدراسات لاحظ الباحث أن هذه الدراسات لم تتعرض إلى تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئ الكرة الطائرة .

#### خطة وإجراءات البحث :

##### منهج البحث :

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه مستعيناً بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة متبعاً القياس القبلي والبعدي .

##### مجتمع البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث المبتدئين في المشروع القومي لمراكز تدريب الكرة الطائرة تحت

١١ سنة .

##### عينة البحث :

- سوف يقوم الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين من مركز ناشئين القليوبية بلغت قوامها ١٨ مبتدئ وذلك للأسباب الآتية :
- مناسبة المرحلة السنوية لأهداف هذا البحث .
  - يعمل الباحث مشرفاً فنياً على مركز تدريب ناشئ القليوبية .
  - موافقة مدرب مركز التدريب على تطبيق البرنامج .

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعدلات النمو

والمغيرات التوافقية لعينة البحث (ن = ١٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	م	ع
معدلات النمو	السن	سنة	٩.٦٦٦٧	٤.٨٥١
	الطول	سم	١٣٨.٥٥٥٦	٥.٥١١٧
	الوزن	كجم	٣٨.٨٨٨٩	٦.٦٩٤١
	العمر التدريبي	سنة	١.٥٥٥٨	٠.٦١٥٧
المتغيرات التوافقية	الرشاقة	الزمن	١٤.٩٧	٣.٦٦
	التوازن الحركي	الزمن	١٦.١٣	١.٧٢٥٤
	المرونة الثابتة	بالسنتيمتر	٣.٢٧٧٨	٢.٦٠٧٨
	المرونة المتحركة	العدد/الزمن	٣٨.٦٦٨	٣.٣٥٩٦
	اليدين اليمنى	الدرجة	١.٩٤٤٤	١.٣٠٤٨
	اليمنى واليسرى	الدرجة	١.٣٣٨٢١	١.٣٣٨٢
	اليدين اليسرى	الدرجة	١.٢١٥٤	١.٢١٥٤
	اليسرى واليمنى	الدرجة	١.٥١٢٩	١.٥١٢٩

يوضح جدول (١) قيم معاملات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات قيد البحث لدى العينة .

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	م	ع
المتغيرات	الضرب الساحق باليد اليمنى	الدرجة	١١.٧١	٠.٧٨

			من المنطقة الأمامية مركز (٢)	المهارية
١.٣٦	٢.٢٥	الدرجة	الضرب الساحق باليد اليسرى من المنطقة الأمامية مركز (٢)	

يوضح جدول (٢) قيم معاملات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية قيد البحث لدى عينة البحث .

### أدوات البحث :

استخدم الباحث بعض الأدوات والأجهزة خلال تطبيق البحث وهي كالآتي .  
أولاً - القياسات الجسمية وتشمل :

١- الطول : تم القياس بواسطة الرستاميتير ووحدة القياس السننيمتر .

٢- الوزن : تم القياس بواسطة ميزان طبي ووحدة القياس الكيلو جرام .

ثانياً - الاختبارات المهارية وتشمل : ملحق (١)

- الضرب الساحق من مركز (٢) بالذراعين .

ثالثاً - اختبارات القدرات التوافقية ويشمل : ملحق (٢)

١- قدرة التوازن (الاتزان) .

٢- المرونة .

٣- الرشاقة .

٤- قدرة التوافق العضلي العصبي ويشمل :

- الربط بين الطرف العلوي والطرف السفلي .

- الربط بين الطرف السفلي والعلوي للأداة (الكرة) .

- الربط بين الطرف العلوي والسفلي للضرب الساحق بالذراع العكسية .

رابعاً - استمارة جمع البيانات . ملحق (٣)

خامساً - استمارة استطلاع الرأي حول البرنامج المقترح . ملحق (٤)

سادساً - تصميم برنامج لتنمية القدرات التوافقية ملحق (٥)

سابعاً - ملعب كرة طائرة ، كرات كرة طائرة .



## المعاملات العلمية للاختبارات التوافقية والمهارية :

### ١- ثبات الاختبارات التوافقية والمهارية :

قام الباحث بحساب ثبات المتغيرات على عينة قوامها (١٠) مبتدئين من خارج عينة البحث ومن نفس المجتمع وذلك بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق المتغيرات بفارق زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني حيث أجرى الباحث التطبيق الأول يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ٢٠١٤/٥/٢٠ ، ٢٠١٤/٥/٢١ وإعادة التطبيق يومي السبت والأحد ٢٠١٤/٥/٢٤ ، ٢٠١٤/٥/٢٥ ، وتم مراعاة إعادة التطبيق في نفس الملعب والتوقيت واستخدام نفس الأدوات حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (٣) يوضح نتائج معاملات الارتباط .

### جدول (٣)

#### معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

في الاختبارات التوافقية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
المتغيرات التوافقية	الرشاقة	الزمن	١٤.٦٣	٠.٦٢	١٥.١١	٠.٥٢	*٠.٨٨
	التوازن الحركي	الزمن	١٩.٢٦٢٨	١.٥٨١٧	١٧.٠٠٢٨	١.٧٢٥٤	*٠.٩١
	المرونة الثابتة	سنتيمتر	٢.٨٣٣-	٢.٧٠٦٢	٣.٢٧٧٨	٢.٦٠٧٨	*٠.٨٨
	المرونة المتحركة	العدد/الزمن	٣٣.٠٠	٤.٣٦٥٦	٣٩.٧٧٨	٤.٣٥٩٦	*٠.٩٥
	اليدين اليمنى	الدرجة	٠.٧٥١٩	٢.٩٤٤٤	١.٣٠٤٨	١.٣٠٤٨	*٠.٨٩
	اليمنى واليسرى	الدرجة	٠.٣٨٣٥	٠.٥٥٥٦	١.٣٣٨٢	١.٣٣٨٢	*٠.٩٥
	اليدين اليسرى	الدرجة	٠.٤٦٠٩	١.٢٢٢	١.٢١٥٤	١.٢١٥٤	*٠.٩٣
	اليسرى واليمنى	الدرجة	٠.٧٠٧١	٣.٣٨٨٩	١.٦١٣٩	١.٦١٣٩	*٠.٩٦

\* دال عند مستوى (٠.٠٥) حيث (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٣) الآتي : تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات التوافقية ما بين (٠.٨٧ ، ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية عالية مما يدل على ثبات الاختبارات .

### جدول (٤)

#### معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	

*٠.٨٨	١.٣٥	٢١.١٤	١.٥٧	٢٠.٨٦	الدرجة	الضرب الساحق باليد اليمنى من المنطقة الأمامية مركز (٢)	المتغيرات
*٠.٦٦	٠.٥٧	١٥.٢٥	٠.٤٧	١٤.٢٥	الدرجة	الضرب الساحق باليد اليسرى من المنطقة الأمامية مركز (٢)	المهارية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يستنتج من الجدول السابق (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٦٦ ، ٠.٨٨) مما يشير إلى ثبات الاختبار المهاري

### الصدق :

لحساب صدق الاختبارات التوافقية والمهارية قام الباحث باستخدام الطريقة الآتية :

### - صدق التمايز :

استخدم الباحث صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبارات التوافقية والمهارية وذلك من خلال تطبيقها على مجموعة قوامها (١٤) لاعب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية ، المجموعة الأولى من اللاعبين المميزين في لعبة الكرة الطائرة والثانية من اللاعبين المبتدئين في لعبة الكرة الطائرة ، وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما ويوضح جدول (٥) ذلك .

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين الممارسين وغير الممارسين للكرة الطائرة في المتغيرات

التوافقية والمهارية قيد البحث بطريقة مان - وتني اللابارومترية (ن = ١٤)

المتغيرات	الممارسين	غير الممارسين	U	W	Z	احتمالية	مستوى
-----------	-----------	---------------	---	---	---	----------	-------

الدلالة	الخطأ				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
غير دال	٠.٠٠٥	٢.٧١-	٢٤	٣	٢٤	٤	٨١	١٠.١٣	الرشاقة
غير دال	٠.٠٠٥	٢.٧٣-	٣٩	٣	٦٦	١١	٣٩	٤.٨٨	التوازن الحركي
غير دال	٠.٠٠٥	٢.٧٢-	٣٩	٣	٦٦	١١	٣٩	٤.٨٨	المرونة الثابتة
غير دال	٠.٠٠٨٥	٢.٥٩-	٤٠	٤	٦٥	١.٨٣	٤٠	٥	المرونة المتحركة
غير دال	٠.٠٠٠١	٣.١٠-	٣٦	٠	٦٩	١١.٥٠	٣٦	٤.٥٠	اليد اليمنى
غير دال	٠.٠٠٠٣	٢.٨٨-	٣٨	٢	٦٧	١١.١٧	٣٨	٤.٧٥	اليد اليمنى واليسرى
غير دال	٠.٠٠٠١	٣.٠٤-	٣٦	٠.٥٠	٦٨.٥-	١١.٤٢	٣٦.٥٠	٤.٥٦	اليد اليسرى
غير دال	٠.٠٠٠١	٢.٩٧-	٣٧	١	٦٨	١١.٣٣	٣٧	٤.٦٣	اليسرى واليمنى
غير دال	٠.٠٢٠-	٢.٣٤-	٤٢	٦	٦٣	١٠.٥٠	٤٢	٥.٢٥	الضرب الساحق باليد اليمنى من المنطقة الأمامية مركز (٢)
غير دال	٠.٠٠١-	١.٢٤-	٣٨	٤	٥٩	٨.٥٠	٣٨	٤.١٢	الضرب الساحق باليد العكسية من المنطقة الأمامية مركز (٢)

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الممارسين وغير الممارسين للكرة الطائرة في المتغيرات التوافقية المهارية قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بعد الانتهاء من تصميم البرنامج بتجريب بعض الوحدات على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية في الفترة من ٢٠/٥/٢٠١٤ إلى ٢٠١٤/٦/٥ وذلك من أجل التعرف على :

- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم للتنفيذ .
  - مدى فهم المساعدين لواجباتهم ومهامهم .
  - التعرف على المشكلات والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق .
- كما قام الباحث بشرح الهدف من البحث وأيضاً كيفية الأداء السليم للتمرينات التوافقية وأكد الباحث على الالتزام المحدد لكل لاعب، وقام كل لاعب بتجربة أداء كل تمرين عدة مرات أمام الباحث ، وتم إصلاح الأخطاء ، وبناءً على نتائج تلك الدراسة قام الباحث بإجراء بعض التعديلات على البرنامج وكيفية التنفيذ .
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن :
- صلاحية الأدوات والأجهزة والمكان المستخدم لتنفيذ البرنامج .
  - فهم واستيعاب أفراد عينة البحث للبرنامج وكيفية أداء التمرينات التوافقية .
  - فهم واستيعاب المساعدين لواجباتهم ومهامهم .

#### إجراءات تنفيذ البحث :

##### ١- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث في يوم ١٠/٦/٢٠١٤ مع مراعاة تطبيق الاختبارات لجميع أفراد البحث بطريقة موحدة .

##### ٢- الدراسة الأساسية :

بعد تحديد عينة البحث ومتغيراته والتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات وتدريب المساعدين من خلال التجربة الاستطلاعية تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٤/٦/١٥ إلى ٢٠١٤/٨/١٦ ولمدة ٨ أسابيع بواقع (ثلاث وحدات تدريبية إسبوعياً) للبرنامج التدريبي مرفق (٥) .

#### البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية :

##### أهداف البرنامج :

- إكساب اللاعبين القدرات التوافقية الخاصة بالكرة الطائرة .
- تنمية القدرات التوافقية بعد إكسابها للاعبين .
- تطوير وتحسين الحالة التدريبية للاعبين .

- إكساب اللاعبين ثقافة التدريب على القدرات التوافقية .
- الإسهام في تنمية وتحسين الأداء المهاري .
- تنمية الضرب الساحق بالذراع الأيسر للاعب الكرة الطائرة .

#### أسس وضع البرنامج :

- أداء التمرينات بما يناسب نظام إنتاج الطاقة المتبع في الكرة الطائرة (الهوائي - اللاهوائي - Anaerobic) .
- مراعاة الخروج في تمرينات البرنامج .
- مراعاة مناسبة التمرينات للمرحلة العمرية لعينة البحث .
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .

#### مراحل البرنامج التدريبي :

- يتكون البرنامج التدريبي من مرحلتين هما مرحلة التأسيس ومرحلة الإعداد المتقدم .
- المرحلة الأولى : مدتها (٤) أربع أسابيع (شهر) وهدفها :
- تدريب عينة البحث على التمرينات الأساسية المبسطة للقدرات التوافقية وهي التمرينات من (١ - ١٦) .
- تطوير التمرينات المؤداة إلى وحدات التكيف على هذا التطوير وهي التمرينات من (١٧ - ٣٢) .

المرحلة الثانية : مدتها (٤) أربع أسابيع (شهر) وهدفها :

- الوصول بالتمرينات إلى أقصى مراحل الإتقان الحركي وتحسين مستوى القدرات التوافقية الخاصة بالكرة الطائرة وهي التمرينات من (٣٣ - ٥٠) .

#### القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث في الاختبارات التوافقية والمهارية قيد البحث في الفترة من ٢٠١٤/٨/١٩ ، ٢٠١٤/٨/٢٠ ، وقد روعي أن تتم القياسات على نحو ما تم إجرائه في القياس القبلي .

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- بعد إجراء الدراسة الأساسية وجمع البيانات ونتائج القياس البعدي قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية :
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط .
  - اختبار (ت) T.test للمجموعة الواحدة .
  - نسبة التحسن أو التغيير .
- وقد قام الباحث باستخدام جداول فيشر للكشف على الدلالات الإحصائية للنتائج عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

عرض نتائج البحث وتفسيرها :  
أولاً - عرض نتائج البحث :

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في القدرات التوافقية (ن = ١٨)

الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
*دال	٢.٤٨١	٠.٦٥٩٠	٩.٨٣٢٢	٢.٧٥٣٢	١١.٤٨٧٨	الزمن	الرشاقة
*دال	٥.٩٠٩	١.٧٢٥٤	١٧.٠٠٢٨	١.٥٨١٧	٢٠.٢٦٢٨	الزمن	التوازن الحركى
*دال	٦.٨٩٩	٢.٦٠٧٨	٣.٧٧٨	٢.٧٠٦٢	٢.٨٣٣٣	سم	المرونة الثابتة
*دال	٤.٦٦١	٤.٣٥٩٦	٣٩.٧٧٨	٤.٣٦٥٦	٣٣.٠٠٠	عدد/زمن	المرونة المتحركة
*دال	٤.٦٩٥	١.٣٠٤٨	١.٣٠٤٨	٢.٩٤٤٤	٠.٧٥١٩	درجة	اليد اليمنى
*دال	٧.٢٨١	١.٣٣٨٢	١.٣٣٨٢	٢.٥٥٥٦	٠.٣٨٣٥	درجة	اليمنى واليسرى
*دال	٣.٠٨٣	١.٢١٥٤	١.٢١٥٤	١.٢٢٢	٠.٤٦٠٩	درجة	اليد اليسرى
*دال	٦.١٥٣	١.٦٠٣٩	١.٦١٣٩	٣.٣٨٨٩	٠.٧٠٧١	درجة	اليسرى واليمنى

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٣٤ ومستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٧

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥% بين كل من القياس القبلي والبعدى في متغيرات (الرشاقة ، التوازن الحركى ، المرونة الثابتة ، المرونة المتحركة ، التوافق العضلي العصبي لليد اليمنى واليسرى) في اتجاه القياس البعدى ، ويعنى ذلك أن هذه الفروق حقيقية .

### جدول (٧)

نسب التغيير بين القياسين القبلي والبعدى

في القدرات التوافقية (ن = ١٨)

نسبة التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
١٤.٤١١٨-	٠.٦٥٩٠	٩.٨٣٢٢	٢.٧٥٣٢	١١.٤٨٧٨	الزمن	الرشاقة
١٦.٠٨٨٦-	١.٧٢٥٤	١٧.٠٠٢٨	١.٥٨١٧	٢٠.٢٦٢٨	الزمن	التوازن الحركي
٨٦.٢٧٧٤٩	٢.٦٠٧٨	٣.٢٧٧٨	٢.٧٠٦٢	٢.٨٣٣٣	سم	المرونة الثابتة
٢٠.٥٣٩٣٩	٤.٣٥٩٦	٣٩.٧٧٨	٤.٣٦٥٦	٣٣.٠٠٠	عدد/زمن	المرونة المتحركة
١٣٠.٤٢٧٣	١.٣٠٤٨	٢.٩٤٤٤	٠.٧٥١٩	١.٢٧٧٨	درجة	اليدين
١٤٣٣.٠٥٣	١.٣٣٨٢	٢.٥٥٥٦	٠.٣٨٣٥	٠.١٦٦٧	درجة	اليمنى واليسرى
٣٣٩.٨٨٤٨	١.٢١٥٤	١.٢٢٢	٠.٤٦٠٩	٠.٢٧٧٨	درجة	اليدين اليسرى
٣٠٦.٦٨٤٣	١.٦١٣٩	٣.٣٨٨٩	٠.٧٠٧١	٠.٨٣٣٣	درجة	اليمنى واليسرى

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

- نسبة التغير للرشاقة بلغت ١٤.٤١ في اتجاه القياس البعدي .
- نسبة التغير للتوازن الحركي بلغت ١٦.٠٨ في اتجاه القياس البعدي .
- نسبة التغير للمرونة الثابتة بلغت ٨٦.٢٧ في اتجاه القياس البعدي .
- نسبة التغير للمرونة المتحركة بلغت ٢٠.٥٤ في اتجاه القياس البعدي .
- نسبة التغير للتوافق العضلي العصبي بلغت ١٤.٣٣ في اتجاه القياس البعدي .

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٨)

الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	٣.٢٢١	٦.٩٣	٢٣.٨٨	٥.٦٢	٢٠.٦٦	الدرجة	الضرب الساحق باليد اليمنى مركز (٢)
دال	٣.٤٣١	٢.٩١٩٧	٨.٦.١١	١.٢٦٣٥	٥.٩١٤	الدرجة	الضرب الساحق باليد اليسرى مركز (٢)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٧

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥% بين القياس

القبلي والبعدي في الضرب الساحق بالذراعين اليمنى واليسرى وفي اتجاه القياس البعدي .

#### جدول (٩)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التغير %
		ع	م	ع	م	
الضرب الساحق باليد اليمنى مركز (٢)	الدرجة	٥.٦٢	٢٣.٨٨	٦.٩٣	٢٣.٨٨	١٥.٥٨٥٦٧
الضرب الساحق باليد اليسرى مركز (٢)	الدرجة	١.٢٦٣٥	٨.٦١١	٢.٩١٩٧	٨.٦١١	٧.٤٧٤٥٦

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- نسبة التحسن للضرب الساحق باليد اليمنى بلغت ١٥.٥٨ في اتجاه القياس البعدي .
- نسبة التحسن للضرب الساحق باليد اليسرى بلغت ٧.٤٧ في اتجاه القياس البعدي .

#### ثانياً - تفسير نتائج البحث :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث توصل الباحث إلى تنمية القدرات التوافقية لعينة البحث ولصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية لدى مبتدئي الكرة الطائرة حيث أثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على تحسين التوافق بين الجهاز العصبي والعضلي حيث يشر " محمد علاوي " (١٩٩٢) إلى أن التدريب يؤثر على الجهاز العصبي ويؤثر على العضلات العاملة مما يزيد من التوافق عند اللاعب المبتدئ (٢٠) ، ويتفق ذلك مع دراسة كل من " إيمان عبد العزيز ، عزة الشورى " (١٩٩٢) (٨) .

ويذكر كل من " ناصر السويفي ، محسن إبراهيم " (٢٠٠٨) أن عملية الانتظام في التدريب لها تأثير إيجابي في القدرات التوافقية وتعلم المهارات الحركية حيث يكون التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي ، حيث يقوم الجهاز العصبي بإصدار الإشارات العصبية وهي تكون في بداية التعلم الحركي إما بالزيادة أو النقصان ، مما يؤدي إلى اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في العمل ، ولهذا تفتقر هذه المهارات إلى الدقة وتؤدي إلى سرعة شعور الفرد بالتعب ، وبانتظام عملية التدريب يتم التحكم في الإشارات العصبية الزائدة وتخفيض العضلات المطلوبة فقط ، وهذا يؤدي إلى تحسين القدرات التوافقية مما له تأثيراً إيجابياً على تعلم المهارات الحركية ، حيث تنتقل الإشارة العصبية من النخاع الشوكي إلى العضلات العاملة بسرعة ودقة بدلاً من انتقالها إلى الجهاز العصبي المركزي (٢٤ : ٤٣) .

ويعزي الباحث التغير الحادث في المستوى المهاري في الكرة الطائرة إلى الجانب الخاص بالقدرات التوافقية الذي يعتمد عليه الجانب المهاري .



ويذكر كل من " عصام عبد الخالق " (١٩٩٤) ، " محمد علاوي " (١٩٩٢) ، " عادل عبد البصير " (١٩٩٢) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري ، كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة ، فكلما ارتفع مستوى القدرات التوافقية للاعبين كلما زادت قدراتهم على الأداء وإتقان الأداء الفني للمهارات الحركية .

ويرجع الباحث ذلك إلى تنمية وتحسن الأداء المهاري للضرب الساحق بالذراعين إلى تحسن القدرات التوافقية المؤثرة في الأداء ، ويؤكد كل من "كمال عبد الحميد وصبحي حسانين" (٢٠٠١) على أن النجاح في أي مهارة أساسية سواء كانت دفاعية أو هجومية تحتاج إلى مكونات القدرات التوافقية (١٩ : ٧٦) .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من " علية إبراهيم " (١٩٩٤) ، " مروان علي " (٢٠٠٣) ، من أن أثر التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة حيث أنه بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات التوافقية (١٨ : ٢٥٨) ، (٢٣ : ٨٣) .

مما سبق يتحقق الفرض الثاني للبحث والمتمثل في " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في الضرب الساحق بالذراع اليسرى للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

ويشير كل من " سليمان علي حسن وعواطف محمد " (١٩٧٨) نقلاً عن " هارا " Harra على أن تدريبات التوافق بين اليد والعين تتيح إمكانية مراعاة التقسيم الزمني الصحيح للرد بالقوة والتوازن بما يسايره في المهارة المؤداه وبالكيفية التي تستدعي الاستجابات المناسبة في تطوير وتنمية الجهاز العصبي العضلي في اتجاه الأداء المهاري وخصوصاً إذا ما تشابهت التدريبات المستخدمة في بنائها مع التركيب الحركي ككل أو مع بعض أجزائها .

ويتفق ذلك في ضرورة مطابقة الانقباضات العضلية السائدة للتمرينات الخاصة المختارة بقدر الإمكان مع تلك الحادثة خلال أداء المهارة نفسها سواء من نوعية هذه الانقباضات أو درجة شدتها (١٤ : ٢٨ ، ٤٢) .

وتتفق نتائج هذا البحث مع كل من " عاطف رشاد " (١٩٩٥) ، " ياسر صقر ، محمد مرسال " (١٩٩٨) ، " أيمن عبده " (١٩٩٩) ، " محمد حلمي " (٢٠٠٠) ، " شريف محمد " (٢٠٠٥) حيث أكدت تلك الدراسات على التأثير الإيجابي للتدريبات التوافقية على تنمية المستوى المهاري للكرة الطائرة (١٦ : ٤٢) ، (٢٥ : ٩٣) ، (٩ : ٢٠) ، (٢١ : ٧٠) ، (١٥ : ٣٨) .

ويرجع الباحث هذا التحسن في الضرب الساحق بالذراعين الأيمن والأيسر إلى التأثير الإيجابي والمتبادل بينهما حيث تتشابه طبيعة الأداء للقدرات التوافقية مع طبيعة أداء الخطوات الفنية للضرب الساحق وهذا يحقق أيضاً الفرض الثاني للبحث .

وللتحقق من الفرض الثالث يرجع الباحث التحسن في القدرات التوافقية والخطوات الفنية للضرب الساحق بالذراعين الأيمن والأيسر إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث يرى الباحث من وجهة نظره المتواضعة أن مهارة الضرب الساحق تتطلب توافر الرشاقة والتوازن الحركي والمرونة والتوافق العضلي العصبي ، ولكي تكون تلك المهارة على درجة عالية من الإتقان لا بد أن تكون تلك العناصر التوافقية على مستوى عالي وهي علاقة طردية وطيدة بينهما ، لذا يرجع الباحث التحسن في مهارة الضرب الساحق بالذراعين إلى البرنامج التدريبي المستخدم ، ويؤكد ذلك كل من " محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم " (١٩٩٧) أن العناصر التوافقية السابقة هي المكون الأساسي للأداء الحركي المهاري (٢٢ : ٧٣) .

ومن النتائج السابقة يرى الباحث أن أهداف البحث قد تحققت وكذلك تم التحقق من فروض البحث من خلال ما أسفرت عنه هذه النتائج ، وبهذا تحققت أهداف البحث وكذلك تم التحقق من فروضه ومدى صحتها .

### الاستخلاصات :

- ١- البرنامج التدريبي أدى على تحسين القدرات التوافقية بنسبة ٢٧.٨ %
- ٢- تحسين القدرات التوافقية أدى إلى تنمية الضرب الساحق بالذراع الأيمن بنسبة ١٥.٥٨ % .
- ٣- تحسن القدرات التوافقية أدى إلى تنمية الضرب الساحق بالذراع الأيسر بنسبة ٧.٤٧ %
- ٤- تحسين القدرات التوافقية لمبتدئي الكرة الطائرة يساعد على تنمية الضرب الساحق بالذراعين .
- ٥- يتطلب تحسين القدرات التوافقية وضع برنامج يحتوي على تمارين مقننة ومتنوعة تساعد بعضها البعض على تحقيق تنمية هذه القدرات .
- ٦- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي مهارات تنتمي للقدرات الحركية الأساسية في المقام الأول وبالتالي يمكن للمبتدئ أدائها إذا توافرت القدرات التوافقية اللازمة لذلك .

### التوصيات :

بعد انتهاء الباحث من البحث يوصي بما يلي :

- ١- ضرورة استخدام البرنامج المستخدم لتنمية القدرات التوافقية لدى مبتدئي الكرة الطائرة .
- ٢- عدم البدء في التدريب على المهارات الأساسية إلا بعد تنمية القدرات التوافقية .

- ٣- ضرورة قيام المدربين بتدريب الذراع العكسية على الضرب الساحق في الكرة الطائرة .
- ٤- ضرورة الاهتمام من قبل الاتحاد المصري للكرة الطائرة بإجراء دورات ثقل لمدرربي المبتدئين وإمدادهم بالمعلومات والمعارف التي تؤكد تنمية القدرات التوافقية في المراحل العمرية المبكرة .

#### المصادر العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

- ٢- إجلال حسن الأنور المحلاوي : تأثير التمرينات التوافقية على تعلم سباحة الزحف للمبتدئات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٣- أحمد سمير على محمود : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٣ م .
- ٤- أحمد محمد أحمد عباس : برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣ م .
- ٥- إسلام توفيق محمد المرسي : تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى مبتدئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٦- أميرة محمد أمير : برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على مستوى بعض المهارات في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٧- إيمان أحمد عبد الغفار بيومي : تأثير استخدام الباليستي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠ م .
- ٨- إيمان عبد العزيز ، عزة فؤاد الشورى : تأثير برنامج مقترح لممارسة الحركات الأساسية للبالية على التوافق العضلي العصبي والكفاءة الرئوية للقلب لتلميذات المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ، المجلد الثاني ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، ديسمبر ، ١٩٩٢ م .
- ٩- أيمن عبده محمد : أثر التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٩ م .
- ١٠- تامر محمد طلعت عثمان : تأثير برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تحسين مهارة الضرب الساحق لمبتدئي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .

- ١١- حمدي عبد المنعم ، محمد صبحي حسانين : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٢- داليا سليمان السيد ميره : تأثير التدريبات التوافقية النوعية على تعلم سباحة الزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، مدينة السادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٤ م .
- ١٣- زاجي محمد عبد الرحمن : دراسة عملية للقدرات التوافقية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول للدراسات وبحوث التربية الرياضية والمرأة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، يناير ، ١٩٨٣ م .
- ١٤- سليمان على حسن ، عواطف محمد : تنمية القوة العضلية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ١٥- شريف محروس محمد : دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليوميتري على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء الضرب الساحق على ناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
- ١٦- عاطف رشاد خليل : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ١٧- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط١٢ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ١٨- عليا إبراهيم زهدي : أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض القدرات الحركية المؤثرة على التصويب من القفز من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٤ م .
- ١٩- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢٠- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٩٢ م .
- ٢١- محمد حلمي : تأثير استخدام التدريب البليوميتري على تحسن السرعة الحركية للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

٢٢- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني - مهاري - معرفي - خططي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٢٣- مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .

٢٤- ناصر مصطفى السويفي ، محسن إبراهيم : الحديث في فسيولوجيا الرياضة ، دار الصفا للطباعة ، المنيا ، ٢٠٠٨ م .

٢٥- ياسر محمد حسن ، محمد مرسل حسن : تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري للاعبين كرة اليد ، المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٨ م .

#### المصادر الأجنبية :

- 26- Batterfield, - S.- A, Lelnhand, R- A, Msjtens- D, Moits, - K : Kinanatic analysis of dynamic balance tosk by children who are dewlf, 1998.
- 27- Lalking, D, Parker, H- E : Teaching landing to children with and without developmental coordination disorder, 1998.
- 28- Le Leburne, C, Reid- G : Prediction in ball catching by children with and wittout developmental coordination disorder, 1998.
- 29- Rose, B, Larkin, D, Berger, B- G : The importance of motor coordination for children,s motivational orientations in sport, 1998.
- 30- Schmitz, R, Arnold, - B : Intemsted and trastate reliability of adynamic balance protocol using the bicdex stability system, 1998.
- 31- Tsusui, S, Lee, T- D, - Hodges : Contextual interference in learing new pattern of bimanval, 1998.
- 32- Voight, M, Chell : f, Frigo : Changes A excitability of soleus mascle soct latencj streitch reffexes during human hopping of for hweeks of hopping trbinning, 1998.

#### ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة

\* د . سعد الشربيني الشربيني ذكر الله

تعد رياضة الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية الرياضية لكونها رياضة ترويحية وتنافسية ، والقدرات التوافقية هي المفتاح الأساسي لنجاح تعلم المهارات الحركية وتحسين وتطوير مستوى الأداء ، ومن خبرة الباحث الأكاديمية والعملية لاحظ عدم استخدام الذراع العكسية في عملية الضرب مما أدى إلى عدم استغلال مركز ٢ في عملية الضرب المؤثر أثناء المباريات ، وأيضاً عدم قيام المدربين بتدريب الذراع العكسية على الضرب الساحق ، ومن خلال الإطلاع المرجعي والمسحي للمراجع والأبحاث العلمية لم يجد الباحث على حد علمه دراسة واحدة من هذه الدراسة ، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي ، ويهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة ، وكانت أهم النتائج :

- ١- البرنامج التدريبي أدى على تحسين القدرات التوافقية بنسبة ٢٧.٨ %
  - ٢- تحسن القدرات التوافقية أدى إلى تنمية الضرب الساحق بالذراع الأيسر بنسبة ٧.٤٧ %
- وأهم التوصيات :

- ١- ضرورة استخدام البرنامج المستخدم لتنمية القدرات التوافقية .
- ٢- ضرورة قيام المدربين بتدريب الذراع العكسية على الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

---

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

#### Research Summary

### **The impact of a training program for some of the capacity on the development of harmonic multiplication landslide Reverse arm for starters volleyball**

\* D. Saad El-Sherbini Sherbini

The sport volleyball sports activities important in the field of Physical Education for being the sport of recreational and competitive, and capabilities, interoperability is the key to the success of learning motor skills, improve and develop the level of performance, and the experience of the researcher academic and practical note not to use the arm reverse in the process of beating which led to the failure to exploit Center 2 in the process of beating the influential during the matches, and also the failure of the trainers training arm reverse the beating overwhelming, and through check reference and screening for references and scientific research did not find a researcher to his knowledge one study of this study, hence the idea of current research, and current research aims to design a training program for the capabilities of the harmonic knowledge and its impact on the development of the beating arm crushing reverse for starters volleyball, and was the most important results:

1-led training program to improve the interoperability capabilities by 27.8%

2 improved interoperability capabilities has led to the development of the beating left arm crushing 7.47%

The most important recommendations:

1 need to use the software used for the development of interoperability capabilities.

2 the need for the training of trainers arm reverse the beating overwhelming in volleyball.

-----  
\* Assistant Professor, Department of Sports Training, Faculty of Physical Education, Minia University

### ملحق (١)

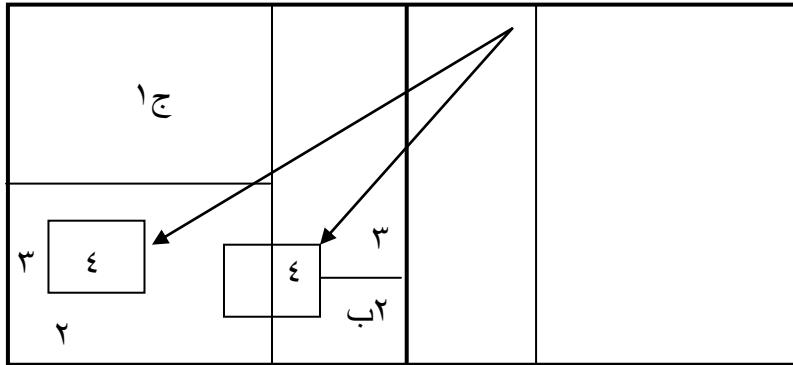
#### اختبار الضرب الساحق

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الضرب الساحق بالذراع الأيمن والذراع الأيسر .  
الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني مخطط كما بالشكل ، صندوق به كرات طائرة ،



مرتبتين إسفنج .

- طريقة الأداء : يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب الذي يقف في مركز (٢) وعلى اللاعب أداء مهارة الضرب الساحق نحو الهدف (المرتبة) .
- الشروط : لكل لاعب ٣٠ محاولة ، ١٥ محاولة على كل هدف (المرتبتين) .
- التسجيل : - الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (٤ نقاط) .
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المخططة (٣) نقاط .
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ) ، (ب) (٢) نقطة .
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج) (١) نقطة .



ملحق (٢)

الاختبارات التوافقية

اختبار رمي واستقبال الكرات

٥ أمتار

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد
- الأدوات : كرة تنس ، حائط يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط
- مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي :
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
  - رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس الرد .
  - رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .
  - رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى .
- التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي أن الدرجة النهائية ٢ درجة .

### اختبار اتزان الكرة

- الغرض من الاختبار : قياس اتزان الأشياء من وضع الثبات .
- الأدوات : ساعة إيقاف + كرة
- مواصفات الأداء : يقوم المختبر برفع الذراع اليمنى جانباً وتوضع الكرة على ظهر رسغ اليد

والأصابع مضمومة بحسب الزمن الذي يستطيع فيه المختبر الاحتفاظ بالكرة في هذا الوضع دون أن تسقط أو تتحرك من مكانها ، يكرر الأداء باليد اليسرى .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي ينجح في إيقاف الكرة .



### اختبار المرونة

#### ثني الجذع للأمام من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

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

١٠٠ اسم مثبتة عمودياً على المقعد .

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل حيث يدفع أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

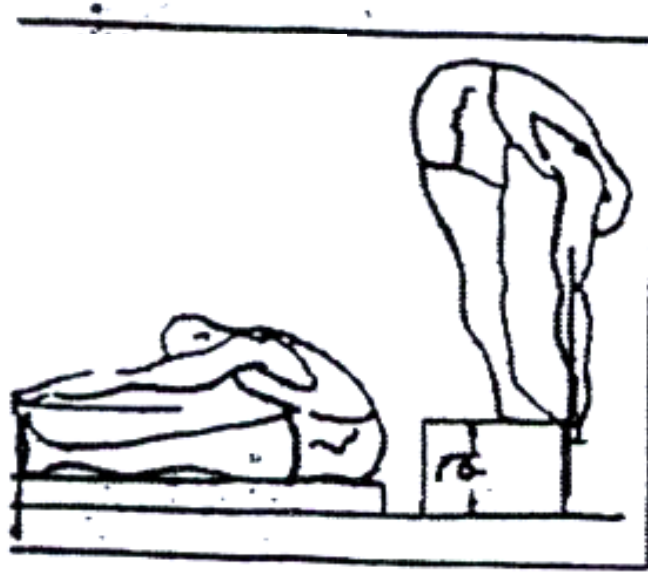
توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

- يجب ثني الجذع ببطء .

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل : تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .



### اللمس السفلي الجانبي

الغرض من الاختبار : يعتبر هذا الاختبار أحد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة

الديناميكية حيث يقيس ثني ومد وتدوير العمود الفقري .

- الأدوات : ساعة إيقاف - حائط .
- مواصفات الأداء : ترسم علامة × على النقطتين هما :
- على الأرض بين القدمين للمختبر .
  - على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف) .
- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة ×
- التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامات الموجودة خلال ٣٠ ثانية .

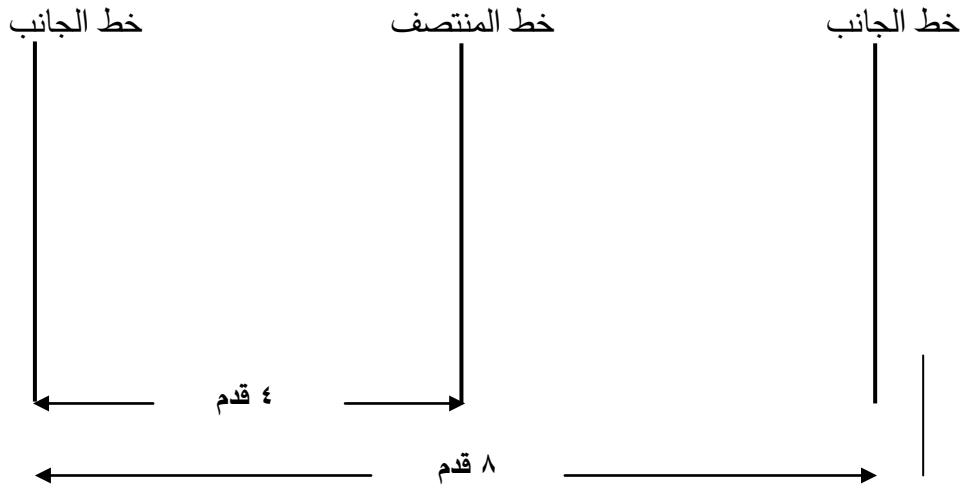
### اللمس السفلى واجتانبى (١)



### اختبار الجري الارتدادي الجانبي

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الأدوات : ساعة إيقاف - ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الخط الذي في

- المنتصف والخطين الآخرين ثلاث أمتار .  
 يقف المختبر على خط المنتصف وعند سماع إشارة البدء يتحرك في  
 خطوات جانبية جهة اليمين حتى يتجاوز خط الجانب بكتا قدميه وهكذا  
 لمدة عشر ثوان .  
 التسجيل : يسجل للمختبر عدد الخطوط الجانبية التي قطعها خلال العشر ثواني .  
 مواصفات الأداء :



### اختبار الجري المكوكي

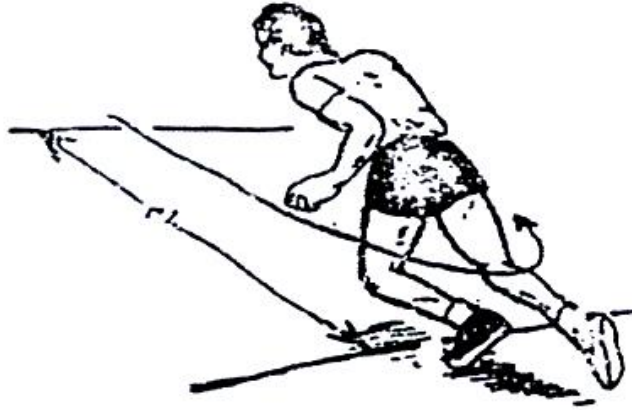
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .  
 الأدوات : ساعة إيقاف - خطان متوازيان المسافة بينهما ستة أمتار .

يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الطريقة ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى أي أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وعودة .  
 يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين .  
 يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة ( ٤ × ١٠ متر) من لحظة إشارة البدء .

مواصفات الأداء :

توجيهات :

التسجيل :

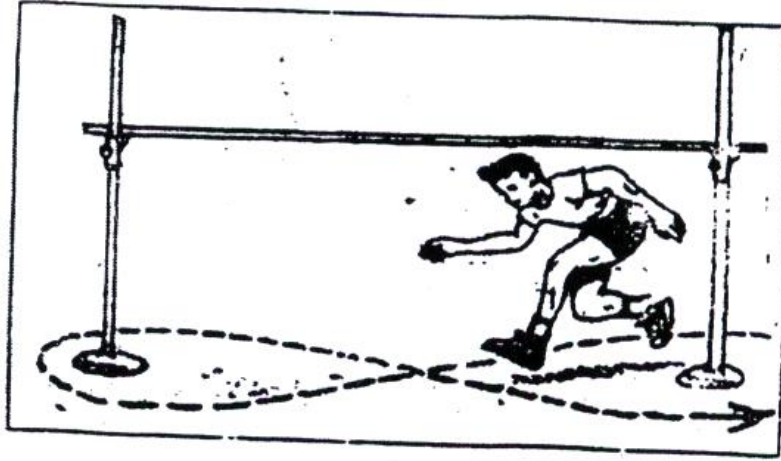


### اختبار

#### الجري على شكل 8

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء حركته للأمام بسرعة .

- الأدوات : قائمان - ساعة إيقاف
- مواصفات الأداء : يقف المختبر على القائم الأيمن لأحد القائمين عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل حرف 8 حيث يقوم بعمل أربع دورات حيث تنتهي الدورة في نفس المكان الذي بدء منه المختبر .
- توجيهات : - يجب إتباع خط السير المحدد .  
- يجب عدم لمس القوائم أو العارضة .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الأربع دورات .



### ملحق (٥)

البرنامج التدريبي لبعض القدرات التوافقية على تنمية الضرب الساحق  
بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة قيد البحث

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الأولى
الوحدة الأولى	الأسبوع الأول



الشدة ٥٠ %	الشدة ٥٠ %
الختام ٥ دقائق تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطلاات - جري)

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية أولاً - الرشاقة	م
	التكرارات	المجموعات		
٩٠ ث	١٠	٣	(١) وقوف مواجه الأقماع (الجري المتعرج)	١
٩٠ ث	١٠	٣	(٢) وقوف مواجه الأقماع (الجري للمس الأقماع بالترتيب ثم الرجوع بالظهر لخط البداية)	٢
٩٠ ث	١٠	٣	(٣) وقوف مواجه الأقماع	٣
٦٠ ث	١٢	٣	(٤) وقوف انبطاح مائل	٤

## الوحدة الثانية

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية ثانياً - التوافق العضلي العصبي	م
	التكرارات	المجموعات		
٩٠ ث	١٠	٣	وقوف ثبات الوسط - الوثب أماماً ثم خلفاً داخل المربعات	١
٩٠ ث	١٠	٣	وقوف ثبات الوسط - الوثب داخل المربعات	٢
٩٠ ث	١٠	٣	انبطاح مائل - تبادل دفع الكفين أماماً داخل المربعات	٣
٦٠ ث	١٢	٣	انبطاح مائل - تبادل دفع الكفين جانباً داخل المربعات	٤

## الوحدة الثالثة

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية ثالثاً - المرونة	م
	التكرارات	المجموعات		
٩٠ ث	١٠	٣	(وقوف) خطوة بالرجل اليمنى أماماً ثم ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض مع استقامة الرجلين	١

٢	جلوس جثو - تقوس	٣	١٠	٩٠ ث
٣	جلوس طولاً نصفاً - انحناء . ثبات	٣	١٠	٩٠ ث
٤	وقوف الذراعين عالياً . مسك الحبل المطاطي باتساع مناسب ، دوران الذراعين خلفاً	٣	١٢	٦٠ ث

## الوحدة الرابعة

المرحلة الأولى	المدة ٤ أسابيع
الأسبوع الثاني	الوحدة الرابعة
الشدة ٥٥ %	الشدة ٥٥ %
الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطلاات)	الختام ٥ دقائق تمارين استرخاء

م	التمرينات التوافقية رابعاً - التوازن	الحجم		الراحة بين المجموعات
		المجموعات	التكرارات	
١	(وقوف) المشي على خط مرسوم على الأرض	٣	١٠	٩٠ ث
٢	(وقوف) الوثب جانباً على خط مرسوم على الأرض	٣	١٠	٩٠ ث
٣	(انبطاح مائل نصفاً) ثبات	٣	١٠	٩٠ ث
٤	(انبطاح مائل معكوس . الرجل أماماً عالياً) ثبات	٣	١٢	٦٠ ث

## الوحدة الخامسة

المرحلة الأولى	المدة ٤ أسابيع
الأسبوع الثاني	الوحدة الخامسة
الشدة ٥٥ %	الشدة ٥٥ %
الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطلاات - جري -	الختام ٥ دقائق تمارين استرخاء

وثب - تمرينات توافق)
----------------------

م	التمرينات التوافقية خامساً - الرشاقة	الحجم		الراحة بين المجموعات
		المجموعات	التكرارات	
١	(وقوف مواجه الأقماع) الجري للمس الأقماع بالترتيب مع العودة بعد كل قمع لنقطة البداية	٣	١٢	٩٠ ث
٢	(وقوف مواجه الأقماع) الجري الزجراجي بالجانب بين الأقماع	٣	١٢	٩٠ ث
٣	(وقوف) ثني الركبتين كاملاً ثم قذف القدمين خلفاً متبوع بالوقوف مع نصف لفة	٣	١٢	٩٠ ث
٤	حول المحور الطولي يكرر نفس التمرين مع لفة كاملة	٣	١٥	٦٠ ث

## الوحدة السادسة

المرحلة الأولى		المدة ٤ أسابيع		
الأسبوع الثاني		الوحدة السادسة		
الشدة ٥٥ %		الشدة ٥٥ %		
الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطالات - جري - وثب - تمرينات التوافق العضلي)		الختام ٥ دقائق تمرينات استرخاء		
م	التمرينات التوافقية سادساً - التوافق العضلي العصبي	الحجم		الراحة بين المجموعات
		المجموعات	التكرارات	
١	(وقوف ثبات الوسط) الوثب أماماً هلفاً ثم خلفاً ثم يمين ثم يساراً	٣	١٢	٩٠ ث
٢	(وقوف) الوثب جانباً بأحد الرجلين داخل المربعات بالترتيب مع التكرار	٣	١٢	٩٠ ث

٣	(انبطاح مائل) تبادل دفع الكفين والضغط أماماً داخل المربع	٣	١٢	٩٠ ث
٤	(انبطاح مائل) تبادل دفع الكفين لوضعها جانباً ثم يميناً ويساراً	٣	١٥	٦٠ ث

## الوحدة السابعة

المرحلة الأولى	المدة ٤ أسابيع
الأسبوع الثالث	الوحدة السابعة
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطالات - جري وثب - تمرينات توافق)	الختام ٥ دقائق تمرينات استرخاء

م	التمرينات التوافقية سابعاً - المرونة	الحجم		الراحة بين المجموعات
		المجموعات	التكرارات	
١	(الطعن أماماً) دفع الحوض أسفل ثم مد الركبة الأمامية مع ثني الجذع أماماً أسفل	٤	١٠	٩٠ ث
٢	(جلوس مواجه ، انحناء) رقود	٤	١٠	٩٠ ث
٣	(جلوس مواجه ، انحناء) ثبات	٤	١٠	٩٠ ث
٤	جلوس الذراعين أماماً . مسك العصا ، دوران الذراعين خلفاً	٤	١٥	٦٠ ث

## الوحدة الثامنة

المرحلة الأولى	المدة ٤ أسابيع
الأسبوع الثالث	الوحدة الثامنة
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطالات - جري وثب - تمرينات بالكور - بالضرب)	الختام ٥ دقائق تمرينات استرخاء

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية ثامناً - التوازن	م
	التكرارات	المجموعات		
٩٠ ث	١٠	٤	(وقوف) الجري أماماً على خط مرسوم على الأرض	١
٩٠ ث	١٠	٤	(وقوف) الوثب جانباً مرتين ثم اللف حول المحور الطولي نصف لفة على خط مرسوم على الأرض	٢
٩٠ ث	١٠	٤	(انبطاح مائل) تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً	٣
٦٠ ث	١٥	٤	(انبطاح مائل معكوس) الدوران نصف لفة للانبطاح المائل	٤

## الوحدة التاسعة

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الأولى
الوحدة التاسعة	الأسبوع الثالث
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختام ٥ دقائق لعبة صغيرة لتعليم الضرب	الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطالات - تمرينات للضرب)

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية تاسعاً - الرشاقة	م
	التكرارات	المجموعات		
٩٠ ث	١٠	٤	(وقوف مواجه الأقماع) الجري المتعرج بالجري حول القمع الثالث	١
٩٠ ث	١٠	٤	(وقوف مواجه الأقماع) الجري للمس الأقماع بالترتيب مع الدوران حول كل قمع	٢
٩٠ ث	١٠	٤	(وقوف مواجه الأقماع) الجري الزجراجي بين الأقماع بالجانب مع الجري في المكان	٣
٩٠ ث	١٠	٤	(وقوف) انبطاح مائل متبوع بالوقوف للوثب مع لفة كاملة حول المحور الطولي	٤

## الوحدة العاشرة

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الأولى
الوحدة العاشرة	الأسبوع الرابع
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختم ٥ دقائق + لعبة صغيرة للضرب	الإحماء + تمرينات للضرب

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية عاشراً - التوافق العضلي العصبي	م
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ ث	١٠	٤	(وقوف) الوثب داخل المربعات بالترتيب في اتجاه عقرب الساعة ثم العكس	١
٦٠ ث	١٠	٤	(وقوف مواجه المربعات) تتابع الدخول بالرجل بالترتيب داخل المربعات ثم الرجوع	٢
٦٠ ث	١٠	٤	(انبطاح مائل) الكفين داخل المربعين ٧ ، ٨ تتابع وضع الكف داخل المربعات بالترتيب	٣
٦٠ ث	١٥	٤	(انبطاح مائل داخل المربعين ٧ ، ٨) تتابع وضع الكف داخل المربعات بالترتيب (انبطاح مائل متبوع بالوقوف للوثب مع لفة كاملة حول المحور الطولي	٤

## الوحدة الحادية عشر

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الأولى
الوحدة الحادية عشر	الأسبوع الرابع
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختم ٥ دقائق لعبة صغيرة لتعليم الضرب الساحق	الإحماء مدة ١٠ دقائق + تمرينات للضرب الساحق

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية حادي عشر - المرونة	م
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ ث	١٠	٣	(وقوف) الوثب فتحاً ثم ثني الجذع أماماً أسفل فالوثب لضم الرجلين	١
٦٠ ث	١٠	٣	(وقوف فتحاً) تبادل الطعن جانباً	٢
٦٠ ث	١٠	٣	(جلوس جثو) تقوس	٣
٦٠ ث	١٥	٣	(جلوس الذراعين عالياً . مسك العصا) دوران الذراعين خلفاً	٤

## الوحدة الثانية عشر

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الأولى
الوحدة الثانية عشر	الأسبوع الرابع
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختام ٥ دقائق لعبة صغيرة لتعليم الضرب الساحق + تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطالات + جري + وثب + تمرينات للضرب الساحق)

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية ثاني عشر - التوازن	م
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ ث	١٠	٤	(وقوف) الجري أماماً على خط متعرج مرسوم على الأرض	١
٦٠ ث	١٠	٤	(وقوف) الجري خلفاً على خط مرسوم على الأرض	٢
٦٠ ث	١٠	٤	(وقوف) الوثب جانباً مرتين ثم اللف حول المحور الطولي لفة كاملة على خط مرسوم على الأرض	٣
٦٠ ث	١٥	٤	(انبطاح مائل معكوس) الدوران نصف لفة حول المحور الطولي ثم الرجوع	٤

## الوحدة الثالثة عشر

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية
----------------	-----------------

الوحدة الثالثة عشر	الأسبوع الخامس
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختام ٥ دقائق + تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطالات + جري لعبة صغيرة لتعليم الضرب الساحق)

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية + تدريبات الضرب الساحق بالذراع العكسية	م
	التكرارات	المجموعات		
٩٠ ث	١٥	٤	(انبطاح مائل معكوس) الدوران نصف لفة حول المحور الطولي ثم الرجوع	١
٩٠ ث	١٥	٤	الوثب للأمام	٢
٩٠ ث	١٥	٤	الوثب للأمام وإلى أعلى مع مرجحة الذراع الأيسر للضرب الساحق	٣
٩٠ ث	١٥	٤	تبادل رفع الذراعين عالياً باستخدام الحبل المطاط	٤

## الوحدة الرابعة عشر

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية
الوحدة الرابعة عشر	الأسبوع الخامس
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق (إطالات + جري + وثب + لعبة صغيرة)

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية + تدريبات الضرب الساحق بالذراع العكسية	م
	التكرارات	المجموعات		
٩٠ ث	١٥	٤	الوحدات التدريبية من ١ - ١٢	١
٩٠ ث	١٥	٤	سحب الحبال المطاطة من الوقوف إلى الصدر بالذراع العكسية	٢
٩٠ ث	١٥	٤	تدريبات للضرب الساحق بالذراع الأيسر من مركز (٢)	٣



٩٠ ث	١٥	٤	عمل تمرينات توافقية بالحبال المطاطة للذراعين	٤
------	----	---	--	---

## الوحدة الخامسة عشر

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية
الوحدة الخامسة عشر	الأسبوع الخامس
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختام ٥ ق استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق جري + وثب

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية + تدريبات لتنمية الضرب الساق بالذراع العكسية	م
	التكرارات	المجموعات		
٩٠ ث	١٥	٤	تمرينات التوافق من ١ - ١٦	١
٩٠ ث	١٥	٤	سحب الحبال المطاطة من الوقوف إلى الصدر	٢
٩٠ ث	١٥	٤	الوثب للأمام وإلى أعلى مع مرجحة الذراع الأيسر للضرب الساق	٣
٩٠ ث	١٥	٤	نفس التمرين يكرر من مركز ٢	٤

## الوحدة السادسة عشر

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية			
الوحدة السادسة عشر	الأسبوع السادس			
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %			
الختام ٥ ق تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ ق جري + وثب			
الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية تدريبات متدرجة الصعوبة للضرب الساق بالذراع الأيسر	م
	التكرارات	المجموعات		
٩٠ ث	١٥	٤	الوحدات التدريبية من ١٣ - ٢٤	١
٩٠ ث	١٥	٤	تبادل رفع الذراعين باستخدام الحبال المطاطة	٢
٩٠ ث	١٥	٤	عمل الضرب الساق بالذراع الأيسر من مركز ٢	٣
٩٠ ث	١٥	٤	توجيه الضرب الساق إلى الملعب الآخر مع وضع	٤

				علامات
--	--	--	--	--------

## الوحدة السابعة عشر

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية
الوحدة السابعة عشر	الأسبوع السادس
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختام ٥ ق تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق إطالات + جري + وثب

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية + تدريبات توجيه للضرب الساحق في مراكز الملعب	م
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ ث	١٥	٤	الوحدات التدريبية من ١٧ - ٣٢	١
٦٠ ث	١٥	٤	تدريبات لتقوية القوة العضلية للذراعين بالحبال المطاطة	٢
٦٠ ث	١٥	٤	الضرب الساحق بالذراع الأيسر من مركز ٢	٣
٦٠ ث	١٥	٤	توجيه الضرب الساحق إلى الملعب الآخر على أهداف معينة	٤

## الوحدة الثامنة عشر

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية
الوحدة الثامنة عشر	الأسبوع السادس
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختام ٥ ق تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق إطالات + جري + وثب

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية + تدريبات إتقان الضرب الساحق بالذراع العكسية	م
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ ث	١٥	٤	الوحدات التدريبية من ١٧ - ٣٢	١
٦٠ ث	١٥	٤	سحب الحبال المطاطة باليدين من الوقوف إلى	٢

			الصدر	
٦٠ ث	١٥	٤	تدريبات للضرب الساحق بالذراع العكسية في وجود مقاومة الخصم	٣
٦٠ ث	١٥	٤	توجيه الضرب الساحق بالذراع العكسية في وجود منافس	٤

## الوحدة التاسعة عشر

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية
الوحدة التاسعة عشر	الأسبوع السادس
الشدة ٦٥ %	الشدة ٦٥ %
الختام ٥ ق تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق جري + وثب

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية تدريبات للضرب الساحق بالذراع العكسية	م
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ ث	١٥	٤	الوحدات التدريبية من ٢٥ - ٣٦	١
٦٠ ث	١٥	٤	جلوس من الرقود مع دفع كرة طبية بالذراعين	٢
٦٠ ث	١٥	٤	جلوس من الرقود مع دفع كرة طبية وزن ٢ كجم بالذراع العكسية	٣
٦٠ ث	١٥	٤	تدريبات حركية للضرب الساحق بالذراع العكسية	٤

## الوحدة العشرون

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية
الوحدة العشرون	الأسبوع السادس
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختام ٥ ق تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق إطالات + جري + وثب + تمرينات بثقل للذراعين زنة ٢ كجم

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية تدريبات للضرب الساحق بالذراع العكسية	م
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ ث	١٠	٤	الوحدات التدريبية من ٢٥ - ٣٦	١

٢	دفع كرة طبية بالذراع العكسية إلى أعلى	٤	١٠	٦٠ ث
٣	تدريبات متنوعة للضرب الساحق بالذراع الأيسر	٤	١٠	٦٠ ث
٤	تدريبات للضرب الساحق في شكل منافسات	٤	١٥	٦٠ ث

## الوحدة الواحد والعشرون

المرحلة الثانية	المدة ٤ أسابيع
الأسبوع السادس	الوحدة الواحد والعشرون
الشدة ٦٥ %	الشدة ٦٥ %
الإحماء مدة ١٠ دقائق إطلاات + جري + وثبات	الختام ٥ ق تمرينات استرخاء

م	التمرينات التوافقية تدريبات للضرب الساحق بالذراع العكسية	الحجم		الراحة بين المجموعات
		المجموعات	التكرارات	
١	الوحدات التدريبية من ٢٥ - ٣٦	٢	١٠	٦٠ ث
٢	الضرب الساحق بالذراع العكسية باستخدام كرة طبية وزن ٢ كجم	٢	١٠	٦٠ ث
٣	الوثب للأمام وإلى الخلف مع مرجحة الذراع العكسي للضرب الساحق	٢	١٠	٦٠ ث
٤	تدريبات للضرب الساحق في شكل منافسات	٢	١٥	٦٠ ث

## الوحدة الثانية والعشرون

المرحلة الثانية	المدة ٤ أسابيع
الأسبوع السادس	الوحدة الثانية والعشرون
الشدة ٦٥ %	الشدة ٦٥ %
الإحماء مدة ١٠ دقائق	الختام ٥ ق تمرينات استرخاء

م	التمرينات التوافقية تدريبات متنوعة للضرب الساحق بالذراع العكسية	الحجم		الراحة بين المجموعات
		المجموعات	التكرارات	
١	الوحدات التدريبية من ٢٥ - ٣٦	٢	١٠	٦٠ ث
٢	الضرب الساحق بالذراع العكسية باستخدام كرة طبية	٢	١٠	٦٠ ث

			وزن ٢ كجم
٦٠ ث	١٠	٢	الوثب للأمام وإلى الخلف مع مرجحة الذراع العكسي للضرب الساحق
٦٠ ث	١٥	٢	عمل مباريات تنافسية لتطبيق الضرب الساحق بالذراع الأيسر

## الوحدة الثالثة والعشرون

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية
الوحدة الثالثة والعشرون	الأسبوع السابع
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختام ٥ ق تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية تدريبات متنوعة للضرب الساحق بالذراع العكسية	م
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ ث	١٠	٤	الوحدات التدريبية من ٣٣ - ٥٠	١
٦٠ ث	١٠	٤	الضرب الساحق بالذراع العكسية باستخدام كرة طبية وزن ٢ كجم	٢
٦٠ ث	١٠	٤	الوثب للأمام وإلى الخلف مع مرجحة الذراع العكسي للضرب الساحق	٣
٦٠ ث	١٠	٤	عمل مباريات تطبيقية	٤

## الوحدة الرابعة والعشرون

المدة ٤ أسابيع	المرحلة الثانية
الوحدة الرابعة والعشرون	الأسبوع الثامن
الشدة ٦٠ %	الشدة ٦٠ %
الختام ٥ ق تمرينات استرخاء	الإحماء مدة ١٠ دقائق

الراحة بين المجموعات	الحجم		التمرينات التوافقية تدريبات للضرب الساحق بالذراع العكسية	م
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ ث	١٠	٢	الوحدات التدريبية من ٣٣ - ٥٠	١
٦٠ ث	١٠	٢	الضرب الساحق بالذراع العكسية باستخدام كرة طبية	٢

			وزن ٢ كجم
٦٠ ث	١٠	٢	٣ تدريبات للضرب الساحق للوصول إلى المرحلة الميكانيكية (الآلية) للذراع الأيسر
٦٠ ث	١٠	٢	٤ مباريات تنافسية

### تدريبات البرنامج التدريبي

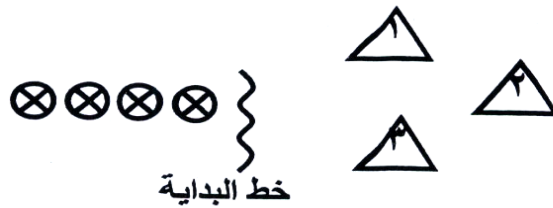
#### تمرينات المرحلة الأولى

أولاً : الرشاقة



الجري المتعرج بالمواجهة بين الأقماع

(٢) [ وقوف مواجه الأقماع ]



الجري لئمس الأقماع بالترتيب ١ ثم ٢ ثم ٣ مع مراعاة الرجوع بالظهر لخط

البداية بعد لمس كل قمع .

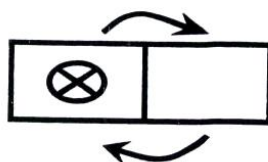
(٣) [ وقوف مواجه الأقماع ]



(٤) [ وقوف ] انبطاح مائل .

ثانياً : التوافق العضلي العصبي :-

(٥) [ وقوف . ثبات الوسط ] الوثب أماماً ثم خلفاً داخل المربعات

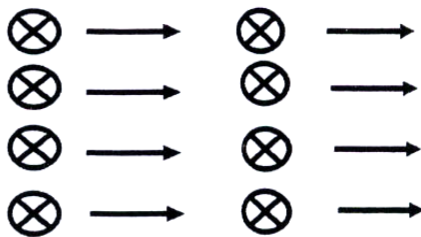


(٦) [ وقوف ] ثبات الوسط ] الوثب جانباً داخل المربعات

ثالثاً : المرونة :-

(٩) [ وقوف ] خطوة بالرجل اليمنى أماماً ثم تتي الجذع أماماً أسفل للمس

الأرضي مع استقامة الرجلين ثم الرجوع لرفع الحوض بالكفين أماماً .



(١٠) [ جلوس جنو ] تقوس .

(١١) جلوس طولاً نصفاً . انحناء [ ثبات

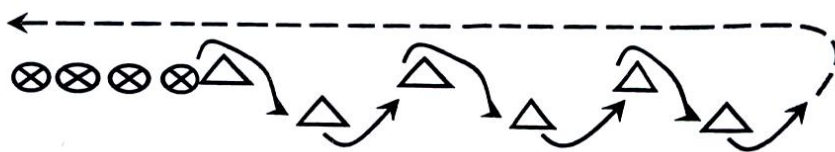
(١٥) [ انبطاح مائل نصفاً ] ثبات.

(١٦) [ انبطاح مائل معكوس . الرجل أماماً عالياً ] ثبات .

تمرينات المرحلة الثانية :-

أولاً : الرشاقة

(١٧) [ وقوف مواجه الأقماع ] الجري الزجراجي بالمواجهة بين الأقماع



(١٨) [ وقوف مواجه الأقماع ] الجري للمس الأقماع بالترتيب مع العودة بعد

كل قمع لنقطة البداية .



ثانياً : التوافق العصبي العضلي

(٢١) [ وقوف . ثبات الوسط ] الوثب أماماً ثم خلفاً ثم يميناً فيساراً



(٢٢) [ وقوف ] الوثب جانباً بأحد الرجلين داخل المربعات بالترتيب مع التكرار

١	٢
٣	٤

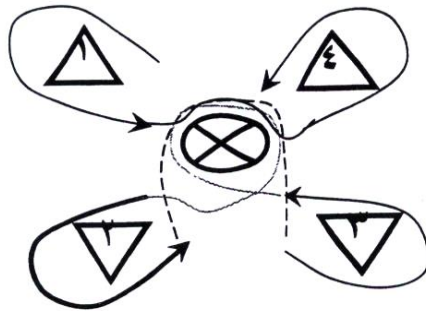
ثالثاً : المرونة

- (٢٥) [ الطعن أماماً ] دفع الحوض أسفل ثم مد الركبة الأمامية مع ثني الجذع أماماً أسفل .
- (٢٦) [ جلوس حواجز ] رقود .
- (٢٧) [ جلوس حواجز . اتحناء ] ثبات .
- (٢٨) [ جلوس الذراعان أماماً . مسك العصا ] دوران الذراعان خلفاً .

رابعاً : التوازن

- (٢٩) [ وقوف . ] الجري أماماً على خط مرسوم على الأرض .
- (٣٠) [ وقوف . ] الوثب جانباً مرتين ثم اللف حول المحور الطولي نصف لفة على خط مرسوم على الأرض .
- (٣١) [ انبطاح مائل ] تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً .

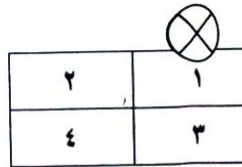
(٣٤) [ وقوف مواجه الأقماع ] الجري للمس الأقماع بالترتيب مع الدوران حول كل قمع — مع اتجاه عقارب الساعة والأخرى عكس اتجاه عقارب الساعة .



(٣٥) [ وقوف مواجه الأقماع ] الجري الزجراجي بين الأقماع بالجانب مع الجري في المكان بعد كل قمع .



(٣٨) [ وقوف مواجه المربعات ] تتابع الدخول بالرجل بالترتيب داخل  
المربعات ثم الرجوع .



(٣٩) [ انبطاح مائل الكفين داخل المربعين ٧ ، ٨ ] تتابع وضع الكف داخل  
المربعات بالترتيب .

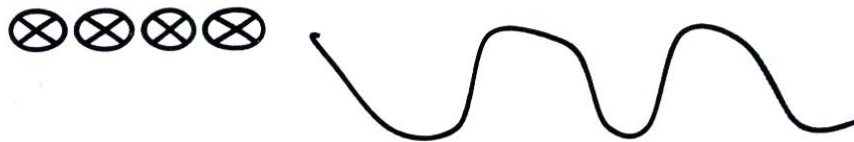
٤	٢	١	٣
٦	٨	٧	٥

(٤٣) [ جلوس جنو ] تقوس

(٤٤) [ جلوس الذراعان عالياً . مسك العصا ] دوران الذراعان خلفاً .

رابعاً : التوازن :-

(٤٥) [ وقوف ] الجري أماماً علي خط متعرج مرسوم على الأرض



(٤٦) [ وقوف ] الجري خلفاً على خط مرسوم على الأرض .



ملحق (٣)  
استمارة استطلاع الرأى  
حول البرنامج المقترح

المحتوى	المقترحات	أوافق	لا أوافق	أوافق مع التعديل
مدة البرنامج التدريبي بالشهور	١ ٢ ٣			
عدد الوحدات التدريبية	٣ ٤ ٥			
زمن الوحدة التدريبية	٤٥-٣٥ ق ٦٠-٤٥ ق ٧٥-٦٠ ق			
تشكيل حمل التدريب	١-١ ٢-١ ٣-١			

