

" تأثير تدريبات المقاومات المختلفة على القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق  
من المنطقة الخلفية للاعبى الكرة الطائرة "

" The effect of different resistance training on muscular ability and the level  
of performance of the crushing skill of the back area of volleyball players "

د/محمد رزق قميحه

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعب الرياضيه والعب المضرب

بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

**Muhammad Rizk komeha**

**Assistant Professor, Department of Theories and Applications College sports and  
racquet games Physical Education, Port Said University**

ك / محمد احمد راغب احمد

مدرب كرة طائرة بنادى بورسعيد الرياضى

**Mohamed Ahmed Ragheb Ahmed**

**Volleyball coach at Port Said Sports Club**

## المستخلص

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير تأثير تدريبات المقاومات المختلفة على القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية للاعبى الكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من نادي بورسعيد في المرحلة السنية من (تحت 17 سنة) وقد بلغ عدد العينة (6) لاعبين وظهرت النتائج لتدريبات المقاومات المختلفة تأثيرا واضح ، وذلك من خلال نتائج القياسات القبلية والبعدي ولصالح القياسات البعدي قيد البحث ، يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام المقاومات مختلفة تأثيرا ايجابيا على تحسين اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية من مركز (6) على اللاعبين قيد البحث ، زيادة نسب التحسن في مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئ الكرة الطائرة ، وقد اوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومات المختلفة على مختلف المراحل العمرية لناشئين الكرة الطائرة وكذلك في رياضات اخرى و البحث عن طرق واساليب تدريبية اخرى تسهم فى تطوير اداء مهارات لاعبين الكرة الطائرة وكذلك لتحسين اداء المهارات الهجومية الاخرى.

الكلمات المفتاحية: المقاومات المختلفة - الضرب الساحق من المنطقة الخلفية - القدرة العضلية

## Abstract

This research aims to identify the effect of the different resistance training exercises on the muscular ability and the level of performance of the skill of crushing hitting from the back area of the volleyball players. (Under 17 years old) The number of the sample was (6) players, and the results of the different resistance training exercises showed a clear impact, through the results of the tribal and dimensional measurements and in favor of the dimensional measurements under study. The training program using different resistances positively affects improving the performance of the skill of crushing hitting from the back area of Center (6) on the players under discussion, increasing the percentages of improvement in the skill of crushing hitting from the back area of the volleyball junior, and the researcher recommended the application of the proposed training program using exercises Different resistances at different age levels for volleyball juniors, as well as in other sports, and the search for other training methods and methods that contribute to developing the performance of volleyball players' skills, as well as to improving the performance of other offensive skills.

**Keywords:** different resistances - the crushing of the back area - muscular ability

يري عبدالمجيد(٢٠٠٠)" أن كل من يعمل لتطوير المستويات الرياضية في العالم ويتأمل تلك الانجازات يدرك أن للتدريب الرياضي شأن في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكن من قدرات اللاعبين وتحديد ما بداخلهم من طاقات في اتجاه الهدف المنشود في نوع الرياضة التخصصية لديهم"(ص،٤٥) .

ويشير عبدالفتاح ( ٢٠٠٠ ) "أن البرنامج التدريبي المقتن يعتبر الوسيلة الأساسية للارتقاء بالقدرات البدنية للفرد والتي تمكن الاجهزة الحيوية من التكيف لمجابهة الأعمال البدنية الخاصة بمتطلبات الأداء المهاري فاللياقة البدنية الخاصة تهدف إلي إبراز مكونات أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة أداء النشاط الممارس "(ص،١٠٣).

ويضيف كل من علاوي (٢٠٠٤)، و عبد الخالق (٢٠٠٥) "أن التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته حتى يمكن إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة، لذلك تتطلب عملية التخطيط للتدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجديد من المعارف والمعلومات العلمية الأساسية، ولهذا كرست الكثير من دول العالم علماتها لبحث العوامل المؤثرة للارتفاع بمستوى الإنجاز الرياضي وكذلك تقدم برامج التدريب باستخدام الطرق والأساليب الحديثة المتطورة"(ص،٥٤)،(ص،٣١).

وتذكر " السكرى (٢٠٠٤)" أن التدريب بالمقاومة يعتبر وسيلة مساعدة إيجابية لرفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الحركي للاعبين دون إجهاد أو إصابة للأربطة والأوتار أو إحداث ضغط على المفاصل أو شد للعضلات كما يحدث في التدريبات الأرضية" ( ص ٥١ ) .

ويشير النمر والخطيب (٢٠٠٧)" إلي ان التدريب بالمقاومة يقوم علي أساس أنه لما كانت العضلات أقوى في نقاط معينة خلال المدى الحركي للمفاصل المختلفة عند الاداء فإنه من الحكمة استخدام جهاز قادر علي دفع مجموعة العضلات علي بذل أقصى جهد في مدي الحركة الذي تكون فيه العضلة أقوى ما يمكن "( ص ، ١٠٣).

ويري بيرك (٢٠٠١)" أن أي حركة رياضية تتميز بوجود مرحلة انقباض عضلي بالتطويل يعقبها مباشرة مرحلة انقباض عضلي بالتقصير ، وللتدريب علي القدرة العضلية يجب المحافظة علي قدر الامكان من الطاقة الحركية الداخلية التي يتم من خلالها التحول إلي مرحلة الانقباض العضلي بالتقصير بأقصى سرعة ممكنة ، وهذا التحول يسمى بالقدرة العضلية القصوي والمقدرة علي انتاج هذا النوع من القوة العضلية يرتبط في المقام الأول بطرق تنمية القوة السريعة (القدرة العضلية)"(ص،٧٣).

ويوضح نور الدين و قميحة (٢٠١٤)" أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تعتبر هي الحركات التي يحتاج أداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج من هذه الحركات مع الاقتصاد في المجهود، ولذلك يجب أن يجيدها كل لاعب إيجاده تامة اذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق ويمكن تنفيذ الخطط الفنية الموسوعة للدفاع او الهجوم و التي تهدف إلى فوز الفريق "(ص،١٦).

وترى كساب (٢٠٠٤) " ان مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية سلاح الهجوم في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب نتيجة المباراة، وهي " عبارة عن ضرب الكرة بطريقة مختلفة من فوق الشبكة نحو ملعب الخصم من خارج المنطقة الامامية وبإحدى الذراعين، وتحتل نسبة (٢٠%) من بقية المهارات " (ص،٧٢).

ثانيا مشكلة البحث:

الاهتمام بمستوى العضلة وقوتها وعملية الانقباض العضلي بات من الأمور الأكثر أهمية في مجال التدريب ، ومن خلال مشاهدة الباحث وخاصة لمراحل الناشئين لعملة في قطاع الناشئين بنادي بورسعيد ، لاحظ بوجود قصور في إنتاج القوة بشكل خاص لدي اللاعبين وخاصة قوة الوثب للقدمين والضرب للذراعين في مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية ، حيث ان مهارة الضرب الساحق هي عبارة عن تنويع للمجهود البدني والمهاري والخططي للفريق ككل وهي عبارة عن سلسلة من الاداءات الحركية المتتالية تشمل مراحل ( الاقتراب - الطيران - الضرب - الهبوط ) هذا مما دعي الباحث لدراسة هذه المشكلة في محاولة منه لإيجاد الحلول العلمية وبالطرق والأساليب المتطورة باستخدام تدريبات المقاومات المختلفة ، ومن خلال ما تقدم تأتي أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي للمقاومات مختلفة ومعرفة تأثيرها على القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية للاعبين كرة الطائرة .

ثالثا: أهمية البحث

وتبرز أهمية هذه الدراسة في تصميم برنامج تدريبي باستخدام المقاومات المختلفة لناشئ الكرة الطائرة وإمداد مدربين الكرة الطائرة بصفة عامة ومدربي البراعم والناشئين بصفة خاصة بتدريبات مختلفة ومقننة علميا لتنمية المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة عن طريق تدريبات المقاومات المختلفة مما يساعدهم في وضعها ضمن برامجهم التدريبية وتدريب لاعبيهم عليها مما قد يساعد في تطوير قدرات لاعبيهم المهارية وبخاصة المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة.

رابعا: أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المقاومات المختلفة على قدره العضليه و مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية للاعبين الكره الطائره.

خامسا: فروض البحث

١-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لصالح القياس البعدى.

٢-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى القدرة العضلية لصالح القياس البعدى.

سادسا: مصطلحات البحث:

١- المميّزة بالسرعة (القدرة):

يعرفها عبدالخالق (٢٠٠٥) "بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقومات مختلفة بأقل وقت ممكن" (ص، ١٣٨).

٢- المقاومات المختلفة:

يوضحها ابراهيم (٢٠٠٠) بانها هي شكل من اشكال الممارسات(التمرينات) والتي تحسن من قوة العضلات والقدرة علي التحمل ،وذلك بتحريك اللاعب اطرافه ضد مقاومة ما مثل(وزن الجسم، الجاذبية، الاثقال بأشكالها ،الماء ،الرمال ، الاساتك المطاطية ،الكرات الطبية ،الكرات السويسرية)" (ص، ١٦).

٣-مهارة الضرب الساحق:

يشير نور الدين و قميحة (٢٠١٤)" ان الضربة الساحقة عبارة عن توجيه قوي للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء بحيث تكون حركاته منسجمة متناسبة وبتوقيت خاص" (ص، ٦١) .

• تقسيمات تدريبات المقاومات المختلفة قيد البحث.

- التقسيم الاول :-

يوضح " عبد الفتاح و نصر الدين " (١٩٩٣) انه يمكن تقسيم هذه التمرينات بعا لطبيعة المقاومات التي يتدرب عليها اللاعب ما بين :

١. تمرينات ضد مقاومات خارجية ( اثقال - كرات طبية - دامبلز - كاوتشوك - باراشوت - اكياس رملية - جاكيت اثقال

- احبال مطاطية )

٢. تمرينات باستخدام مقاومة جسم اللاعب نفسه. (ص:٣٦)

- التقسيم الثاني :-

يشير " الجبالي " والجبالي " (٢٠١٦م) انه يمكن تقسيم تدريبات المقاومات الي :-

١- تدريبات الاثقال الحرة .

٢- تدريبات الاجهزة .

٣- تدريبات البليومتري .

٤- تدريبات جري المنحدرات و التلال.

٥- التدريب البالستي .

٦- التدريب المائي .

٧- تدريبات الاحبال المطاطية.

٨- تدريبات مظلة القوة الباراشوت. (ص:٤٠٧)

- تقنين الحمل لتدريبات المقاومات المختلفة

١-	الشدة	المقاومة	٣٠ : ٥٠% (لاعب الكرة الطائرة و الملاكمة و التنس).
		سرعة الأداء	يتم العمل بالسرعة القصوى من إنتقال العضلة من حالة التوتر إلى الإنقباض والعكس. أقصى سرعة يتم تحويل العمل العضلي فيها من الإنقباض العضلي المركزي إلى اللامركزي و في عكس مسار الحركة.
٢-	الحجم	زمن الأداء	لا تطول بما يؤدي إلى التعب وإنخفاض سرعة الأداء. من ٣ : ٤ ث الى ١٠ : ١٥ ث.
		التكرارات	من ٣ : ٥ تكرارات.
		المجموعات:	٣ : ٤ مجموعات.
٣-	الراحة البيئية:		٣٠ : ٤٠ ثانية (إذا كان زمن الأداء ٢ : ٣ دقائق). ٣ : ٥ دقائق (إذا زادت عدد العضلات المشاركة في الأداء). راحة سلبية في حالة قصر مدتها، راحة نشطة في حالة طالت مدتها.

أولاً: الدراسات المرتبطة (جدول ١)

م	اسم الباحث	العنوان	هدف الدراسة	العينة ونوعها	اهم النتائج
١	محمد عبد المنعم الجمال	تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام التدريبات الباليستية على دقة أداء الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئي الكرة الطائرة.	يهدف الي البحث قياس تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام التدريبات الباليستية على دقة أداء الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئي الكرة الطائرة.	تم التطبيق على عينة من طلبة المدرسة الثانوية الرياضية للبنين ببورسعيد تحت ١٩ سنة، والبالغ عددهم (٢٢) طالباً.	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير استخدام التدريبات الباليستية على مستوى دقة أداء مهارة الضرب الساحق لصالح القياس البعدي لناشئي الكرة الطائرة.
٢	وائل يحيي أحمد طه	تأثير جمباز الموانع على القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية الدفاعية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم	يهدف الى التعرف على تأثير جمباز الموانع على القدرة العضلية وبعض الأداءات المهارية الدفاعية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم	٦ حراس من نادي غزل دمياط مرحلتي ١٦/١٨ سنة للموسم ٢٠١٦/٢٠١٧	استخدام تمرينات جمباز الموانع يؤدي الى التحسين في القدرة العضلية وبعض الاداء المهارية الدفاعية لدى ناشئي حراس مرمى كرة القدم

سهيلة حلمي الجبروني

يهدف البحث الي محاولة التعرف

تأثير تدريبات المقاومة بالاحبال

متسابقات الوثب

اشرت برامج تدريبات ( الانتقال -

على تأثير تدريبات المقاومة

المطاطة علي بعض المتغيرات البدنية

الطويل بمحافظة

احبال المقاومة على المستوى

بالاحبال المطاطة علي بعض

و المستوى الرقمي للاعبات الوثب

بورسعيد و المسجلين

الافقي و المنحدرات - العدو و

المتغيرات البدنية و المستوى

الطويل

في نادي بورفؤاد و

الجري و الوثب) على تطوير

الرقمي للاعبات الوثب الطويل

مركز شباب الزهور و

القدرات البدنية و الذي انعكس

ايجابيا على المستوى الرقمي

قد بلغ عدد العينة ( ١٠ )

لمسابقة الوثب الطويل .

(لاعبات تحت ( ٢٠ )

سنة

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	السنة	العنوان	هدف الدراسة	العينة ونوعها	اهم النتائج
٤	احمد رشاد الشحنة	٢٠٢٠	تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع علي كلا من بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة أداء مهارة الضرب الساقق لناشئي الكرة الطائرة	التعرف على تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع علي دقة أداء مهارة الضرب الساقق لناشئي الكرة الطائرة	ناشئي الكرة الطائرة للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة بناادي كابسي الرياضي، حجم عينة البحث (٢٠) ناشئي.	حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ثبات الجذع والمتبع مع المجموعة التجريبية تحسن القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.
٥	محمد الجمل	٢٠١٥	تأثير تنمية القدرة العضلية بإستخدام التدريبات الباليستية على مستوى دقة أداء الضرب الساقق من المنطقة الخلفية لناشئي الكرة الطائرة.	التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية بإستخدام التدريبات الباليستية على مستوى دقة أداء الضرب الساقق من المنطقة الخلفية لناشئي الكرة الطائرة.	من طلبة المدرسة الثانوية الرياضية ببورسعيد تحت ١٩سنة ،وقد بلغ عددهم (٢٢) طالب	حقق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات الباليستية والمتبع مع المجموعة التجريبية تحسن القدرات البدنية والمهارية قيد البحث

٦  
عبد السلام  
جابر

تأثير طريقة التدريب البالستي  
بالأثقال في تحسين القوة  
المميزة بالسرعة وتركيز الانتباه  
ودقة مهارة الضرب الساحق  
بالكرة الطائر

التعرف على تأثير طريقة  
التدريب البالستي بالأثقال في  
تحسين القوة المميزة بالسرعة  
وتركيز الانتباه ودقة مهارة  
الضرب الساحق بالكرة الطائر

٢٤٦

٢٥ متدرياً في نادي  
البقعة، وقسموا إلى  
مجموعتين إحداهما  
ضابطة وتكونت من (٢)  
متدرياً والأخرى  
تجريبية تكونت من (٣)  
متدرياً

تبين وجود فروق دالة إحصائية بين  
القياسيين القبلي والبعدي ولصالح  
القياس البعدي لأفراد المجموعة  
الضابطة في معظم اختبارات القوة  
المميزة بالسرعة

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الكرة الطائرة المسجلين بالمرحلة السنية تحت ١٧ سنة بالاتحاد المصري للكرة الطائرة

٢٠٢٠/٢٠٢١ م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (٦) لاعبين من النادي بورسعيد الرياضي مسجلين بالمرحلة

السنية تحت ١٧ سنة بالاتحاد المصري للكرة الطائرة موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١ م، كما استعان الباحث بعدد (٦) لاعبين بنادي

كابسي الرياضي وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية ويوضح جدول (٢) توصيف عينة البحث.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

العينة	عدد اللاعبين	النوع	النادي
المجموعة التجريبية	(٦)	اساسية	بورسعيد الرياضي
العينة الاستطلاعية	(٦)	غير اساسية	كابسي الرياضي
الاجمالي	(١٢)	٢	٢

تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس على عينة البحث للمجموعة التجريبية والبالغ عددهم (٦) لاعبين مسجلين بنادي بورسعيد

الرياضي في المرحلة السنية تحت ١٧ سنة للمتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن والعمر التدريبي)، وبعض المتغيرات

البدنية و المهارات الهجومية قيد البحث وموضح ذلك في الجداول الاتية رقم (٣) (٤) (٥) :

## جدول (٣)

بيان تجانس افراد العينة في مؤشرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) (ن=٦)

م	المتغيرات	البيانات الاحصائية			وحدة القياس
		س	الوسيط	ع±	
١	السن	١٦,١٧	١٥,٩٠	٠,٩٣	سنة
٢	الطول	١٧٦,٣٣	١٧٨,٠٠	٦,٦٧	سم
٣	الوزن	٧١,٩٢	٧٠,٢٠	٥,٣٦	كجم
٤	العمر التدريبي	٧,٨٣	٨,٠٠	٠,٤٩	سنة

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو للمجموعة التجريبية ووجد أن معامل الالتواء يقع ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٤)

بيان تجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية

ن=٦

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	س	الوسيط	ع ±	الالتواء
١	الوثب العريض من الثبات	سم	٢,٠٧	٢,٢٠	٠,٢٩	١,٣٤٠-
٢	تحمل القوة المميزة بالسرعة	زمن	٦,٣٢	٦,٢٠	٠,٧٣	٠,٤٩٣
٣	انبطاح مائل ثنى الزراعين	عدد	٢٣,٦٦	٢٤,٥٠	٦,٦٧	٠,٣٧٨-
٤	الجلوس من الرقود (ق)	زمن	٥٢,٥٠	٥٠,٥٠	١١,١٦	٠,٥٣٨
٥	رفع الجرع من الانبطاح	عدد	٦٦,١٦	٥٩,٠٠	١٤,٣٦	١,٤٩٦
٦	دفع كرة طبية ٣ كجم	سم	٥,١٤	٥,٤٥	٠,٥٣	١,١٨٩-
٧	اختبار بارو	زمن	٨,٦٨	٨,٥٥	٠,٣٨	١,٢٦٣
٨	عدو ٢٠ متر	زمن	٣,٤٦	٣,٣٥	٠,٢٥	١,٣٢٠
٩	المرونة	سم	٢,٦٧	٣,٠٠	١,٦٤	٠,٦٠٤-
١٠	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٤,٥٠	٣٦,٠٠	٧,٧٥	١,٢٠-
١١	الوثب العمودي من الحركة	سم	٤٣,٦٦	٤٢,٠٠	٧,٨٩	٠,٦٣١

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية ووجد أن معامل الالتواء يقع ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٥)

بيان تجانس أفراد العينة في المتغيرات المهارية (المهارات الهجومية)

ن=٦

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	س	الوسيط	ع ±	الالتواء
١	الضرب الخلفي من مركز (٦)	درجة	١٣,٦٦	١٣,٠٠	١,٢٧	١,٥٦٠

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية أن معامل الالتواء يقع ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

أدوات و وسائل جمع البيانات :

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- جهاز رستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ملعب كرة طائرة
- علامات بلاستيكية ملونة.
- شريط لاصق ملون.
- شريط قياس.
- ساعة إيقاف (1/1000 ثانية).
- كرات طبية
- مقاومات مختلفة
- صناديق وثب

ثانياً: المسح المرجعي:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات العلمية في الكرة الطائرة وذلك لتحديد تدريبات المقاومات المختلفة واختبارات المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة وتحديد محتوى البرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (1) والجدول رقم (6) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء، وكان عددهم (7) خبراء اشترط فيهم ما يلي:

- 1- أن يكون أستاذ دكتور أو أستاذ مساعد دكتور على الأقل في مجال تدريب الكرة الطائرة.
- 2- العمل في مجال تدريب الكرة الطائرة مدة لا تقل عن 10 سنوات.

جدول (6)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول اختبارات المهارات الهجومية الخاصة بلاعبين الكرة الطائرة

المتغيرات	الاختبارات	التكرار	النسبة
اختبارات المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة	مهارة الضرب الساحق من مركز (1)	6	85.71%
	مهارة الضرب الساحق من مركز (6)	7	100%

ينتضح من جدول (6) نسب آراء السادة الخبراء حول اختبارات المهارات الهجومية واختباراتها ، وقد ارتضى الباحث بنسبة 70% فأكثر لقبول المتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الاثنين الموافق 14 / 9 / 2020م وحتى الاثنين الموافق

18/9/2020م وقد تم ذلك على عينة مكونة من (6) لاعبين بنادي كابسي الرياضي وكان الهدف من الدراسة ما يلي:

- تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث.
- التعرف على مدى صلاحية أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج
- تدريب استخدام البرنامج التدريبي والتعرف على مدى مناسبه لقدرات ناشئ الكرة الطائرة.
- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات، وذلك للتعرف على الاخطاء التي يمكن الوقوع فيها اثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات والنتائج.

- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :-

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات باستخدام اختبار مان-ويتني على مجموعتين متساويتين عددياً قوام

كل منهم (3) لاعبين، احدهما تمثل المجموعة الغير مميزة والأخرى المجموعة المميزة وذلك لحساب صدق التمايز، كما تم

حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك بفواصل زمني قدره اسبوع بين التطبيقين، باستخدام معامل

ارتباط كندال، ويعرض جدول (7) معاملات صدق وثبات الاختبارات المهارات الهجومية لناشئين الكرة الطائرة.

جدول (٧)

صدق الاختبارات البدنية باستخدام اختبار مان-ويتني لعينتين مستقلتين، الثبات باستخدام معامل ارتباط كندال بين التطبيقين  
 $n=2=3$

الثبات		الصدق					
(sig)	كندال	(sig)	(z)	مجموع الرتب		متوسط الرتيب	البيانات الاحصائية للاختبارات
				غير مميزة	مميزة		
٠,٠٣٢	٠,٧٨٦	٠,٠٤٦	١,٩٩٣-	١٥,٠٠	٦,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠
الضرب الساحق من المنطقة الخلفية مركز (٦)							

قيمة (sig) للدلالة الاحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) ان هناك فروق دلالة احصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات المهارية، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة، كما تشير نتائج معامل الارتباط لكندال وقيمة (sig) على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التطبيق الاول والثاني في الاختبارات المهارية، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

البرنامج التدريبي قيد البحث:

من خلال استطلاع رأي الخبراء استطاع الباحث تحيد عناصر البرنامج التدريبي المقترح من حيث (الفترة الزمنية للبرنامج - عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع - زمن الوحدة التدريبية اليومية - زمن اداء تدريبات المقاومات المختلفة في وحدة التدريب اليومية - زمن فترات الراحة عند تكرار تدريبات المقاومات المختلفة - عدد مرات تكرار تدريبات المقاومات المختلفة في وحدة التدريب المصغرة).

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى استخدام تدريبات المقاومات المختلفة ومعرفة مدى تأثيره على القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية للاعب الكرة الطائرة "

اسس بناء البرنامج:

- ان يحقق اهداف التدريب على المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة.
- ان يتناسب مع المرحلة السنوية تحت ١٧ سنة.
- ان يراعي البرنامج القدرات البدنية لناشئ الكرة الطائرة.
- ان يعتمد على استخدام تدريبات المقومات مختلفة في تعلم وتحسين المهارات الهجومية.

- ان يتنوع البرنامج في استخدام تدريبات المقاومات المختلفة.
  - ان يراعي البرنامج الفروق الفردية بين ناشئى الكرة الطائرة.
  - ان يتميز البرنامج بالتدرج من السهل للصعب.
  - ان يدمج البرنامج المقاومات المختلفة ومواقف اللعب المتغيرة.
  - ان يراعي عوامل الامن والسلامة بين ناشئى الكرة الطائرة.
  - ان يراعي توفير الادوات والاجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج.
- تدريب المصغرة- الاحمال المناسبة للبرنامج التدريبي).، ويوضح جدول (٨) ذلك.

#### جدول (٨)

#### محتوي البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

م	المتغيرات	المحتوي
١	مدة البرنامج	شهرين
٢	عدد الأسابيع	٨ اسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
٤	عدد الوحدات البرنامج خلال البرنامج	٢٤ وحدة
٥	ايام التدريب خلال الاسبوع	(الاحد - الثلاثاء - الخميس)
٦	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ دقيقة ، ٩٠ق
٧	زمن الاحماء والختام (خارج الوحدة التدريبية)	(١٥ق الاحماء) (٥ق التهدئة)
	زمن القدرات التوافقية بالوحدة التدريبية	(٢٠-٢٨ ق)
٨	الزمن الكلي لتدريبات القدرات التوافقية بالبرنامج	٨٦٤ق
٩	الزمن الكلي للتدريبات المهارية والتنافسية	١٠٢٦ ق
١٠	الزمن الكلي للبرنامج	١٨٩٠ق
١١	تشكيل دورة الحمل الاسبوعية	(٢-١)

#### - محتويات البرنامج:

تم تحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح من خلال رأي الخبراء حيث يحتوي على تدريبات قدرات توافقية باستخدام مقاومات مختلفة.

- خطة تنفيذ برنامج البرنامج كما يلي :
- التوزيع الزمني لوحدات تدريب الكرة الطائرة للمرحلة السنوية تحت ١٧ سنة بنادي بورسعيد الرياضي خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد .
- التوزيع الزمني لمحتويات وحدات تدريب الكرة الطائرة للمرحلة السنوية تحت ١٧ سنة بنادي بورسعيد الرياضي خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد .
- مستويات حمل التدريب المستخدمة في خطة تنفيذ برنامج تدريبات المقاومات المختلفة لتنمية مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد .
- النسب المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات برنامج تدريبات المقاومات المختلفة لتنمية مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية للمرحلة السنوية تحت ١٧ سنة بالنادي بورسعيد خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد.
- التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتويات برنامج تدريبات المقاومات المختلفة لتنمية مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية قيد الدراسة خلال تدريب الكرة الطائرة للمرحلة السنوية تحت ١٧ سنة بنادي بورسعيد الرياضي خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد.
- توزيع شدة حمل التدريب لتدريبات المقاومات المختلفة لتنمية مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية المطابقة لظروف المباريات خلال ٨ اسابيع خلال مرحلة الاعداد.

- الدراسة الاساسية:

. القياس القبلي:

أجرى الباحث القياس القبلي على عينة البحث الاساسية، يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٩/٢١.

- تنفيذ البرنامج:

بعد الانتهاء من القياسات القبليّة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومات المختلفة على ناشئ الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة بنادي بورسعيد الرياضي، وذلك في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٠/٩/٢٦ م حتى يوم الاربعاء ٢٠٢٠/١١/١٨ م.

- تم تطبيق تدريبات المقاومات المختلفة بعد الاحماء وقبل الجزء المهاري بالوحدة.

- استمر تنفيذ برنامج تدريبات المقاومات المختلفة لمدة (٨) أسابيع.

- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي قيد البحث على عينة البحث الاساسية، قام الباحث بأجراء القياس البعدي بنفس الطريقة وأسلوب القياس القبلي على اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث في يوم الاثنين ٢٠٢٠/١١/٢٣ م.

المعالجات الاحصائية:

قام الباحث باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - متوسط الرتب - معامل الالتواء

- مجموع الرتب - معامل صدق التمايز - معامل الثبات - الدرجة المعيارية  
 - معامل ارتباط كندال . - اختبار مان ويتني . - اختبار ويلكسون .

عرض ومناقشة النتائج:

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين متوسط رتب بين متوسط رتب تكرارات القياس القبلي والبعدي

في اختبارات المهارات الهجومية باستخدام اختبار ويلكسون

ن=٦

م	البيانات الاحصائية للاختبارات	وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z)	قيمة (sig)
			الحالات السالبة	الحالات الموجبة	الحالات السالبة	الحالات الموجبة		
١	مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية من مركز (٦)	درجة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٣٣٣	٠,٠٢٠
2	القدرة العضلية	درجة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٣٣٢	٠,٠٢٦

\*قيمة (Sig) للدلالة الاحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥

يوضح جدول ( ٩ ) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهارة الضرب الساحق لناشئين الكرة الطائرة قيد البحث ، حيث ان قيمة الدلالة الاحصائية "Sig" اقل من قيمة مستوي المعنوية ٠,٠٥ في تلك المتغيرات.

عرض ومناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية قيد البحث لناشئين الكرة الطائرة ، حيث ان قيمة الدلالة الاحصائية "sig" اقل من قيمة مستوي المعنوية عند مستوي ٠,٠٥ في تلك المهارة الهجومية ، ويرجع الباحث الى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومات المختلفة على اداء المهارات الهجومية لناشئين الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة بنادي بورسعيد الرياضي ، حيث اعتمد البرنامج التدريبي قيد البحث على استخدام تدريبات متنوعة باستخدام المقاومات المختلفة يمكن من خلالها تنمية وتطوير المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة قيد البحث ، والارتقاء بمستوي ادائهم بشكل ملحوظ وواضح مما يساهم بشكل مباشر في وصول مستوي اللاعبين الى الشكل المطلوب لأداء هذه المهارات مما يعود بأفضل النتائج على مستوي الفريق وتحقيق افضل النتائج خلال مجريات اللعب.

ويتفق كلا من عبد المنعم و حماد (١٩٩٤) " على ان المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها بحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول الي نتائج إيجابية واقتصادية في المجهود البدني" (ص ص،٦٨،٦٦).

ويشير الخلايلة(٢٠٠٩) "إلى أن الضرب الساحق في الكرة الطائرة يعتمد على قدرة اللاعب على الاقتراب وتحويل الحركة الأفقية إلى عمودية ثم ضرب الكرة في أعلى ارتفاع، ويتطلب العمل تطوي القدرة للاعبى" (ص ٩٠).

وتشير نتائج الجدول (٢٠) إلى أن طريقة التدريب بالمقومات قد أثرت في تحسن الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وذلك لطبيعة محتويات طريقة التدريب بالمقاومات والتي تتناسب مع متطلبات الضرب الساحق بالمقارنة مع أفراد المجموعة التجريبية، ويؤكد كستيكوف, kasticov (٢٠٠١) " إلى أن مهارات الكرة الطائرة كالإرسال بالوثب والضرب الساحق وحائط الصد في خطوات تنفيذها تتطلب قدرات بدنية خاصة وهي القوة المميزة بالسرعة"(ص،٩٩).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من أحمد(٢٠٠٠) ؛ كيري (١٩٩٨) " بأن طريقة التدريب بالمقاومات أثرت في تحسن القوة المميزة بالسرعة وبعض مهارات الألعاب الجماعية مثل كرة السلة والكرة الطائرة" (ص ، ٣٥ ، ٤٥).

وتشير النتائج الإحصائية لمهارة الضرب الساحق بأنه توجد دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى محتويات طريقة التدريب بالمقومات في تطوير المتطلبات البدنية وخصوصاً القدرة العضلية التي تشكل التأثير الأكبر في تطوير أداء مهارة الضرب الساحق من حيث( خطوات اقتراب، ارتقاء، ضرب ) والتي تعد عنصر أساسي لأداء مهارة الضرب الساحق بأفضل شكل ممكن، ومن خلال النتائج الايجابية لطريقة التدريب بالمقاومات بمحتوياتها أدت إلى تحسن دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

ومما سبق فان النتائج اظهرت صحة الفرض الاول من البحث وال ١ ي ينص على انه قد:

١-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في فى القدرة العضلية قيد البحث لناشئين الكرة الطائرة ، حيث ان قيمة الدلالة الاحصائية "sig" اقل من قيمة مستوي المعنوية عند مستوي ٠,٠٥، ويرجع الباحث الى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومات المختلفة على القدرة العضلية لناشئين الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة بنادي بورسعيد الرياضي، حيث اعتمد البرنامج التدريبي قيد البحث على استخدام تدريبات متنوعة باستخدام المقاومات المختلفة يمكن من خلالها تنمية وتطوير القدرة العضلية لناشئى الكرة الطائرة قيد البحث ، والارتقاء بمستوي القدرة العضلية بشكل فعال مما يسهم في تطوير و رفع مستوى اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة

الخلفية حيث انها تعتبر عنصر اساسي لهذه المهارة الهجومية و التي من خلالها يستطيع اللاعب الارتقاء و ملامسة الكرة من اعلى نقطة ممكنة لانهاء و تسجيل النقاط بشكل افضل.

يعزو الباحث تحسن أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة لأن البرنامج الذي تم تطبيقه بطريقة التدريب بالمقومات والتي تضمن تدريبات بالأثقال والاحبال المطاطية والكرات الطبية متفاوتة الشدة وبتكرارات وفترات راحة محددة ساهمت في تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى المتدربين.

ويؤكد كل من Hussein (٢٠٠١)، Toplica,S, (٢٠٠٢) " بأن التدريبات تخدم اللعبة المعنية وعليه يجب أن يوضع في البال المبدأ التدريبي المعروف بالخصوصية فاختيار التمارين يجب أن يحفز مركبات اللعبة التي تمارس كما هو في الألعاب الجماعية والعب المصرب، وهي التمارين تبدأ بأوزان خفيفة وبسيطرة على الحركة ومن ثم التقدم بالوزن والسرعة علما بأن المستوى النهائي للتمارين الانفجارية تشير في الغالب للبلايومترك أو للحركات البالسيتية التي تستخدم وسائل مختلفة للمقاومة مثل الأثقال الدامبلز، الكرات الطبية، السلام، الحبال" (ص ص ٦٠، ٧٧).

وهذا يتفق مع نتائج حلمي (٢٠١٩) " الي ان تدريبات المقاومة تلعب دور هاما بانواعها المختلفة في تحسين السرعة و القوة و القدرة اللاهوائية حيث ان الهدف الرئيسي لتدريبات المقاومة يبني على اساس التحليل الحركي و الفسيولوجي و البدني للاعبين بجانب اولويات الموسم التدريبي فالهدف يمكن ان يكون تحسين القوة - القدرة - التضخم العضلي او تطوير قدرتين في وقت واحد" (ص، ٩).

و يشير عبد الفتاح و نصر الدين (١٩٩٣) " ان تدريبات المقاومة من اهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية بانوعها المختلفة" (ص، ٣٤).

ويعزو الباحث هذا التحسن في مستوى القدرة العضلية إلى أن التدريب بالمقاومات موجه بصورة مباشرة لتنمية وتطوير القدرة العضلية والتي تعتبر أحد الصفات البدنية الخاصة التي يتطلبها الأداء في الكرة الطائرة وخاصة مهارة الضرب الساحق، ويرجع هذا التحسن إلى التنوع في إختيار التدريبات بالمقومات للذراعين والرجلين وعضلات البطن والظهر وتوزيعها خلال فترات البرنامج تبعا لهدف كل فترة كما إهتم الباحث بالتقنين الفردي في التكرارات والأوزان المستخدمة.

ويرى الباحث أن الزيادة الناتجة في القدرة العضلية نتيجة استخدام التدريبات بالمقاومات والتي تعمل على إستثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى إشتراك عدد كبير منها ينتج عنه إنقباض قوى وسريع يعمل على زيادة الأداء المتفجر.

وهذا ما تؤكده منصور (٢٠٠٧) " أن التدريب بالمقاومات يعد أحد أفضل الأساليب التي تستخدم لتنمية القدرة العضلية في الأنشطة الرياضية المختلفة ويهدف هذا الأسلوب إلى الحد من فقد السرعة أثناء الأداء وزيادة تسارع القوة لتطبيقها مع سرعة الأداء الحركي الفعلية أثناء أداء المهارة وذلك وفقا للمسارين الزمني والهندسي بطبيعة أداء كل مهارة" (ص، ٣٢).

وقد توصلت دراسة راضي (٢٠٠٧) "إلى أن تدريب المقاومات أدى إلى تحسين القدرة العضلية وبعض المتغيرات الأخرى بنسبة عالية وهو ما يتفق مع نتائج هذا البحث" (ص، ٣٣).

ومما سبق فان النتائج اظهرت صحة الفرض الاول من البحث والي ينص على انه قد:

٢-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرة العضلية لصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات:

طبقا لما اشارت اليه نتائج المعالجة الاحصائية وفي ضوء هذا البحث وفروضه، وفي حدود عينة البحث، توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- لتدريبات المقاومات مختلفة تأثيرا واضح، وذلك من خلال نتائج القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة قيد البحث.

- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام مقاومات مختلفة تأثيرا ايجابيا على تحسين مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية ، لناشئين الكرة الطائرة قيد البحث.

- التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقومات المختلفة على مختلف المراحل العمرية وبالاخص ناشئى الكرة الطائرة.

- الاهتمام لوضع محتوى تدريبي مماثل لتحسن اداء المهارات الدفاعية لناشئى الكرة الطائرة.

- البحث عن طرق واساليب علمية وتدريبية حديثة ومتنوعة مما قد يساهم في تطوير اداء مهارات لاعبي الكرة الطائرة.

## قائمة المراجع

اولا: المراجع العربية:

أمين، ايهاب، أحمد، راضي. (٢٠٠٧)، دراسة مقارنة بين تأثير التدريب الباليستي والتدريب بالانثقال على بعض المتغيرات الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل .

Amin, Ihab, Ahmed, Radi. (2007), *A comparative study between the effect of ballistic training and weight training on some special variables and the digital level of long jump runners.*

الجبروني ، سهيلة، حلمي. (٢٠١٩) ، تأثير تدريبات المقاومة بالاحبال المطاطة علي بعض المتغيرات البدنية و المستوى الرقمي للاعبات الوثب الطويل، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.

Al-Jabrouni, Suhaila, Helmy. (2019), *The effect of resistance training with rubber ropes on some physical variables and the digital level of long jump players, unpublished master's thesis, Faculty of Physical Education, Port Said University.*

الخليلية، زيد. (٢٠٠٩)، البلايومترك وأثره على بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكة واضرب الساحق بالكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنية شاملة، مجلد البحوث الأول، جامعة دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٣٨، ملحق ٢٠.

Al-Khalayleh, Zaid. (2009), *plyometrics and its impact on some physical and biomechanical variables and hitting the crush with volleyball, the third international scientific conference, towards a future vision for a comprehensive physical culture, research volume I, University of Studies, Educational Sciences, Vol. 38, Supplement 20*

خلف، احمد (٢٠٠٣) ، تأثير برنامج بالسستيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية جامعة حلوان.

Khalaf, Ahmed,( 2003), *The effect of a plastic program on some physical and skill variables for the basketball player. The Scientific Journal of Physical Education, Helwan University.*

السكري ، خيرية و بريقع، محمد و الشناوي ،عاصم. (٢٠٠٤) ،"التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي" ، منشأة المعارف الإسكندرية.

Al-Sukari, Khayriyah and Bariqa', Muhammad and Al-Shennawi, Asim. (2004), *"Planning for technical performance training in aquatic medium"*, Alexandria Knowledge Facility.

عبد الخالق، عصام الدين. (١٩٩٩)، *التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات* ، ط٩، دار الكتاب الجامعة، الاسكندرية.

Abdel-Khaleq, Essam El-Din. (1999), *"Mathematics training theories and applications"*, 9th edition, Dar Al-Kitab University, Alexandria.

عبد الفتاح ، ابو العلا. و سعد، احمد، نصر الدين. (١٩٩٣) ، *فسيولوجيا اللياقة البدنية* ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

Abdel Fattah, Abu Ela. and Saad, Ahmed, Nasreddin. (1993), *Physiology of physical fitness*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عبد الفتاح، أبو العلا. (٢٠٠٠م): *فسيولوجيا التدريب الرياضي* ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

Abdel Fattah, Abu Ela. (2000), "*The Physiology of Sports Training*", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عبد المنعم ، حمدي و حماد ، سعد. (١٩٩٤)، الكرة الطائرة (مهارات - خطط - قانون)، دار الفكر العربي، القاهرة.

Abdel Moneim, Hamdi and Hammad, Saad. (1994), *Volleyball (Skills - Plans - Law)*, House of Arab Thought, Cairo.

عبدالخالق ، عصام و علاوي، محمد. (٢٠٠٥)، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثانية ، دار المعارف .

Abdul Khaliq, Issam and Allawi, Muhammad. (2005), *Sports Training - Theories and Applications*, second edition, Dar Al Maaref.

عبدالمجيد ،عصام. (٢٠٠٠)، التدريب الرياضي ( اساس - مفاهيم - اتجاهات)، منشأة المعارف، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

Abdul Majeed, Essam. (2000), *Sports training (foundations - concepts - directions)*, Knowledge facility. Ph.D., Faculty of Physical Education, Mansoura University.

كساب ، سعد: (٢٠٠٤)، الكرة الطائرة تعليم وتدريب تحكيم، (ليبيا منشورات جامعة السابع من ابريل).

Kassab, Saad. (2004), *Volleyball, Education and Training, Arbitration* (Libya University Press, April Seventh).

منصور، نجوى، (٢٠٠٧)، تأثير برنامجين للتدريب بالبيستى والمتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية لناشئات كرة اليد، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

Mansour, Najwa, (2007), *The effect of two programs for ballistic and cross training on some physical variables and motor skills of female handball girls*, Faculty of Physical Education, Helwan University.

النمر، عبدالعزيز و الخطيب ،ناريمان. (٢٠٠٧) ، "تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Al-Nimr, Abdulaziz and Al-Khatib, Nariman. (2007), "*Weights training, designing strength programs and planning the training season*", Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

نورالدين،حمدي و رزق ، محمد. (٢٠١٤) ، الكرة الطائرة (تعليم إلكتروني-خطط- قانون)"، مطابع الكرمة .

Noureddine, Hamdy and Rizk, Mohamed. (2014) "*Volleyball (E-Learning - Plans - Law)*", Al Karma Press.

الجبالي ،عويس و الجبالي ، تامر (٢٠١٦) : منظومة التدريب الحديث النظرية و التطبيق ، ط٣ ، دار الطبع ، القاهرة .

Al-Jabali, Owais and Al-Jabali, (2016), *Modern Training System, Theory and Application*, 3rd Edition, Printing House, Cairo.

ثانيا: المراجع الاجنبية

Hussein, A. J. ,(2001).*Special features of development planning of speed and strength abilities of young volleyball players at the stage of initial training fors.*

Kassticov, v.v. and others,( 2000), *Volley ball and physical education*, Moscow.

Platonv, v.n (1998) *global thirties for setting sports men in Olympic games*, Kiev.

**Toplica,S, Radmila,K ,(2002), *The effects of the polymeric sport training model on the development of the vertical jump of volleyball players*, Physical education and sport, 25-11,9,N1Vol.**