



أثر التمرينات البدنية في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وأداء مهارة الإرسال الأمامي للطالبات بالكرة الطائرة

وسام رياض حسين ميثم لطيف ابراهيم رؤى عبد الله صخي
المستخلص

إن لعبة الكرة الطائرة تحتوي على المهارات الأساسية الدفاعية منها والهجومية التي توصل الفريق إلى الفوز إذا كان يؤديها اعضاء الفريق بشكل متقن وسريع. ويُعد الإرسال من المهارات الهجومية والحاسمة ، إذ عن طريقه يمكن الحصول على نقطة مباشرة ، وتعد هذه المهارة في التعلم الحركي من المهارات الوحيدة الحركة ، أي لها بداية ولها نهاية واضحة. وهناك أنواع متعددة من الإرسالات التي يستخدمها لاعبو الكرة الطائرة ، ونتيجة للتطور الحاصل في الأداء البدني والمهاري في هذه اللعبة سعى الخبراء والمدربون إلى إيجاد وسائل وأساليب تعليمية وتدريبية لتطوير هذه المهارة التي تتميز بالصعوبة العالية ، لذلك تكمن أهمية البحث في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الأمامي . لذلك ينبغي السعي إلى تحقيق مستوى عالٍ من الاداء المهاري . وهدف البحث معرفة اثر التمرينات البدنية في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين واداء مهارة الإرسال الأمامي بالكرة الطائرة للطالبات وافترض البحث وجود تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين و اداء مهارة الإرسال الأمامي بالكرة الطائرة للطالبات واستخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطالبات المرحلة (الثالثة و الرابعة) في جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ ، وبعدد مكون من (١٢) طالبة . خضعت الى (٥) اداءات فأصبح عدد العينة (٦٠) محاوله. وأستخدم الباحثون أدوات باتجاه تطوير القدرات الانفجارية للذراعين ، وبمسارات خاصة بالمهارة المستخدمة (الإرسال الأمامي) . وتوصل الباحثون الى :تأثير ايجابي في القدرات المبحوثة (القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الأمامي بالكرة الطائرة) . أما أهم التوصيات : ضرورة الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية لما لها من دور أساسي في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

Abstract

Effect of physical exercise in the development of th explosive capacity of the arms and the performance of the forward skill of female students in volleyball

Wisam Riad Hussein

Mitham Latif

Rawa Abdullah Sakhi

Introduction. The volleyball game includes the basic defensive skills and offensive skills that lead the team to win if the team performed well and fast. The transmission of offensive and critical skills, through which you can get a point directly, and this skill in learning locomotives of the skills of movement, which has a beginning and a clear end. There are many types of transmissions used by volleyball players, and as a result of the development of physical and skill performance in this game, experts and trainers have sought to find ways and methods of teaching and training to develop this skill, which is characterized by high difficulty, so the importance of research in developing the explosive capability of the arms and forward . Therefore, a high level of skillful performance should be pursued. The research was designed to determine the effect of physical exercise in the development of the explosive power of the arms and the performance of the forward volleyball skill of the students. The research hypothesized that there is a positive effect in developing the explosive capability of the arms and the performance of the frontal volleyball skill of the students. And the fourth) at the University of Babylon / Faculty of Physical Education and Sports Sciences for the academic year 2016-2017, and a number of (12) students. It underwent (5) performances and the sample number (60) attempted. The researcher used tools to develop the explosive



capabilities of the arms, and with special skills (front transmission). The most important recommendations are: The need to pay attention to the development of explosive capacity because of its essential role in improving the physical and skill level of students of the Faculty of Physical Education .

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

من الصفات البدنية المهمة التي تحتاج هذا التطور، القدرة الانفجارية التي تعد من الصفات الضرورية للكثير من الفعاليات الرياضية بصورة عامة والكرة الطائرة خاصة . إن لعبة الكرة الطائرة تحتوي على المهارات الأساسية الدفاعية منها والهجومية التي توصل الفريق إلى الفوز إذا كان يؤديها اعضاء الفريق بشكل متقن وسريع. والمهارات الأساسية ضرورية لرفع مستوى الفريق ، فهي سلّم الارتقاء نحو الإجادة والتفوق ، ويجب على أي لاعب أن يلم بالمهارات الأساسية، إذ لا توجد من المهارات من هي أهم من الأخرى ، فهي الحركات التي ينبغي للاعب تنفيذها ، على وفق الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة لغرض الوصول إلى النتائج الايجابية والاقتصاد والمجهود وتأخر حالة التعب

ويُعد الإرسال من المهارات الهجومية والحاسمة ، إذ عن طريقه يمكن الحصول على نقطة مباشرة ، وتعد هذه المهارة في التعلم الحركي من المهارات الوحيدة الحركة ، أي لها بداية ولها نهاية واضحة. إن الإرسال الأمامي أصبح أكثر استخداماً في المباريات ، ومن ثم حسم النقاط بشكل كبير. وهناك أنواع متعددة من الإرسال التي يستخدمها لاعبو الكرة الطائرة ، ونتيجة للتطور الحاصل في الأداء البدني والمهاري في هذه اللعبة سعى الخبراء والمدربون إلى إيجاد وسائل وأساليب تعليمية وتدريبية لتطوير هذه المهارة التي تتميز بالصعوبة العالية والمعقدة ، وتحتاج إلى دقة توقيت عالين بضرب الكرة ، ولهذا فأنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان فضلاً عن السرعة في الحركة لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية .

لذلك تكمن أهمية البحث في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الأمامي لدى طالبات المرحلة الثالثة و المرحلة الرابعة من خلال تمارين المقاومة بالحبال المطاطية وبعض التمارين الأخرى.

١-٢ مشكلة البحث:-

يعتمد الأداء الحركي للفعاليات الرياضية جميعها على تكامل القدرات البدنية والذي حتما سيؤثر في تكامل المظاهر الحركية المميزة لإداء تلك الفعاليات وما تتضمنه من مهارات وحركات أساسية خاصة بها، لذلك ينبغي السعي إلى تحقيق مستوى عالٍ من الاداء المهاري . ولكون الباحثة احدى مدرسات التربية الرياضية لاحظت ان هناك ضعف في القدرة الانفجارية وأداء الإرسال الأمامي في الكره الطائرة لدى الطالبات لذلك ارتأت دراسة هذه المشكلة، فضلاً عن الامكانية من خلال استخدام أدوات للاعبين الكرة الطائرة ، وهي الحبال المطاطية التي تمثل مقاومات مختلفة تسلط على أجزاء الجسم المختلفة لإمكانية تطوير القدرات البدنية

١-٣ هدفا البحث :-

١- إعداد تمارين بدنية بالحبال المطاطية لتطوير القدرة الانفجارية واداء مهارة الإرسال الأمامي بالكرة الطائرة للطالبات .

٢- معرفة تأثير التمارين البدنية في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين واداء مهارة الإرسال الأمامي بالكرة الطائرة للطالبات .

١-٤ فرض البحث :-



١- للتمرينات البدنية (المقاومة) بالحبال المطاطية تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين و اداء مهارة الارسال الأمامي بالكرة الطائرة للطالبات .

٥-١ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل المرحلة الثالثة

و الرابعة للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧

٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٠١٦/١٢/٢١ – ٢٠١٧/٤/٣٠

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته طبيعة المشكلة ولتحقيق اهداف البحث و للحصول على معلومات ونتائج دقيقة.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

من اجل تحقيق أهداف البحث لابد أن يكون اختيار العينة بشكل مناسب لطبيعة المشكلة حيث تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطالبات المرحلة (الثالثة و الرابعة) في جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ ، وبعدد مكون من (١٢) طالبه . خضعت الى (٥) اداءات فأصبح عدد العينة (٦٠) محاولة.

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:-

١-٣-٣ الوسائل البحثية

- الملاحظة الشخصية.

- الاختبارات والقياسات

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

- صافرة عدد (٢) .

- ساعة توقيت عدد (١) .

- علامات فسفورية بالوان مختلفة .

- شريط قياس معدني.

- لوحة ترقيم لمعرفة رقم الطالبة والمحاولة التي قامت بها.

- كرات طائرة قانونية عددها (٦) وشبكة الكرة الطائرة بارتفاع (٢,٢٤ م) للنساء.

- اسلاك مطاطية متنوعه عدد (٦).

- كرات طبية زنة ٢ كغم عدد (٣).

٤-٣ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث وكانت اختبارات مقننة كما يأتي :

١-٤-٣ الاختبارات البدنية و المهارية :

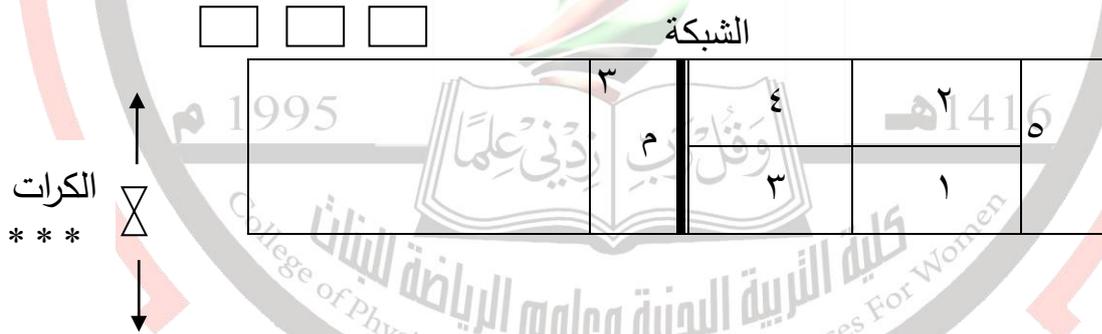


٣-٤-١-١ اختبار القدرة الانفجارية للذراعين (٢)

- **اسم الاختبار:** اختبار دفع الكرة الطبية (٢ كغم).
- **الهدف من الاختبار:** قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين
- **الأدوات المستخدمة:** كرات طبية وشريط قياس
- **طريقة الأداء:** يقف المختبر في منطقة مفتوحة أمام خط البداية (خط نهاية ساحة الكرة الطائرة من أحد الجانبين) واضعاً الكرة الطبية على يديه (اليدين المفضلة) بحيث تكون ممدودة فوق الرأس (كما في رمي الكرة الجانبية بكرة القدم ولكن بيد واحدة)، ويتحرك المختبر خطوة تحضيرية واحدة في اتجاه خط البداية، وفي حدود مسافة محددة، وعندما يصل الى الخط يرمي بالكرة من فوق الرأس الى أبعد مسافة ممكنة بحيث لا يتعدى خط الاقتراب ويتم تثبيت الاختبار
- **طريقة التسجيل:** للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية، وتحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث وتحسب المسافة من أول نقطة لحركة الذراع الى ترك الكرة الى مكان سقوطها على الارض لأقرب أثر تتركه، وتم تسجيل المسافة المتحققة بالمتر وأجزاء المتر.

٣-٥ اختبار دقة الإرسال الامامي بالكرة الطائرة (٢)

- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة الإرسال بالكرة الطائرة .
 - **الأدوات المستخدمة:** ملعب كرة طائره قانوني وكرة طائرة قانونية عدد (٦) ، وشريط ملون لتقسيم مناطق الملعب ، وكما هو موضح في الشكل (١) .
 - **مواصفات الأداء:** تقف الطالبة المختبرة في منتصف الخط النهائي للملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط) عن بعد (٩) أمتار من الشبكة . وفي هذا المكان تكون الطالبة المختبرة ممسكة بالكرة لتقوم بأداء الإرسال لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المخطط الآخر من الملعب .
- المقومون



(١) على سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ،

٢٠٠٤) ، ص ٩٤ .

(٢) محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم . مصدر سبق ذكره ص ٢٤٠ .



	٣			
	م			
	٣	٤	٢	
	م			

الشكل (١)

يوضح اختبار دقة الأداء لمهارة الإرسال الأمامي بالكرة الطائرة

- شروط الأداء : في حالة لمس الكرة الشبكة وعبورها وفي حالة سقوطها خارج حدود الملعب تُعد محاولة للطالبة المختبرة (من ضمن المحاولات الخمسة) .
- التسجيل : تأخذ الطالبة المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل محاولة صحيحة ، إذ أن لكل طالبة مختبرة (٥) محاولات ، وتكون الدرجات موزعة على المناطق من (١ - ٥) ، فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٢٥) درجة، مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين ، تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى .

٦-٣ اجراءات البحث :

تمثلت إجراءات البحث في التجربة الاستطلاعية و الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومن ثم الاختبارات البعدية

١-٦-٣ التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (الثلاثاء ٢٠١٧/٢/٢١) للتعرف على المعوقات التي تواجه سير التجربة الرئيسة، الارتفاعات والمدة الزمنية اللازمة للتجربة؛ كذلك لمعرفة تحديد التمرينات المطلوبة ومدد الراحة وقياسات الأجهزة المستخدمة في التدريب . الخ .

٢-٦-٣ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التجريبية بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية، حيث عمدت الباحثة الى إجراء اختباراتها القبليّة لعينة البحث بتاريخ (الخميس ٢٠١٧/٢/٢٣) وفقاً للتسلسل الآتي :

تم فيه اختبار مهارة الإرسال الأمامي ثم قياس (القدرة الانفجارية للذراعين)

٣-٦-٣ التجربة الرئيسية (تطبيق التدريبات المستخدمة)

قام الباحثون بإعداد التمرينات الخاصة بالبحث بالاعتماد على المصادر المتخصصة الاختصاص ، إذ شملت هذه التدريبات استخدام الحبال المطاطية، والقيام بقفزات مختلفة باستخدام وزن الجسم وكرات طبية، واستخدمت الباحثة هذه الأدوات باتجاه تطوير القدرات الانفجارية للذراعين ، وبمسارات خاصة بالمهارة المستخدمة (الإرسال الأمامي) .

٤-٦-٣ خطوات تنفيذ الوحدات التدريبية

تم تطبيق الوحدات التدريبية في يوم (الثلاثاء) بتاريخ (٢٠١٧/٢/٢٨) لغاية يوم (الاثنين) بتاريخ (٢٠١٧/٣/٢٧) على المجموعة التجريبية

أستمر تطبيق المنهج (٤) اسابيع بمعدل (٨) وحدات تدريبية بواقع وحدتين تدريبيّة في الاسبوع

٥-٦-٣ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في بتاريخ (الثلاثاء ٢٠١٧/٤/٤) وحرصت الباحثة على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبليّة من حيث الزمن، والمكان، والأجهزة والأدوات، وطريقة التنفيذ، والإنارة، وفريق العمل .

٧-٣ الوسائل الإحصائية

أستخدم الباحثون الحفوية الإحصائية SPSS ، لمعالجة البيانات .

٤- نتائج البحث، عرضها، تحليلها، مناقشتها



٤-١ التقديرات الإحصائية لمتغيرات البحث قبل التجربة

جدول (١)

يبين التقديرات الإحصائية لنتائج القياسات القبليّة للعينة في المتغيرات المبحوثة

متغيرات البحث	وحدة القياس	س-	ع	ع س-
القدرة الانفجارية للذراعين	المتر وأجزاءه	٣,٨٣	٠,٨٣	٠,١١
مهارة الإرسال الأمامي	درجة	١,٤٠	٠,٨١٢	٠,١٠

إن ما يبيّنه الجدول (١) هو ان التقديرات الإحصائية لنتائج اختياري (القدرة الانفجارية، ومهارة الإرسال الأمامي) للأفراد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ جاءت موزعة توزيعاً اعتدالياً إذا قيم الأوساط الحسابية كانت للقدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال على التوالي بمقدار (٣,٨٣-١,٤٠) ، وكذلك قيمة الانحراف المعياري أيضاً بمقدار (٠,١١، ٠,١٠) على التوالي، وهي قليلة المقدار لقربها من الصفر، وعليه نجد ان توزيع نتائج العينة في كلا الاختيارين جاءت منتظمة واعتدالية.

٤-٢ التقديرات الإحصائية لمتغيرات البحث بعد التجربة

جدول (٢)

يبين التقديرات الإحصائية لنتائج القياسات القبليّة للعينة في المتغيرات المبحوثة

متغيرات البحث	وحدة القياس	س-	ع	الخطأ المعياري
القدرة الانفجارية	المتر وأجزاءه	٥,٢١	٠,٩٨	٠,١٢٦
مهارة الإرسال الأمامي	درجة	٢,٥٦	٠,٥٢١	٠,٠٧٠

من الجدول (٢) يظهر ان التقديرات الإحصائية لنتائج اختياري (القدرة الانفجارية، ومهارة الإرسال الأمامي) للأفراد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦). جاءت موزعة توزيعاً اعتدالياً وذلك من خلال مؤشرات معينة منها : ان قيم الأوساط الحسابية كانت للقدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال على التوالي بمقدار (٥,٢١، ٥,٢) ، وكذلك قيمة الانحراف المعياري أيضاً بمقدار (٠,٩٨، ٠,٥٢١) يضاف إلى هذا قيم لخطأ المعياري والبالغة (٠,١٢٦، ٠,٠٧٠) على التوالي، وهي قليلة المقدار لقربها من الصفر، وعليه نجد ان توزيع نتائج العينة في كلا الاختيارين جاءت منتظمة واعتدالية.

٤-٣ تأثير التمرينات البدنية المقاومة بالحبال المطاطية في القدرة الانفجارية مهارة الإرسال الأمامي للطلبات بالكرة الطائرة

جدول (٣)

يبين نتائج التقديرات الإحصائية للاختبار القبليّة والبدي للعينة في متغيرات البحث

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع		
القدرة الانفجارية	المتر وأجزاءه	٣,٨٣	٠,٨٣	٥,٢١	٠,٩٨	٨,٢٦	معنوية
مهارة الإرسال الأمامي	درجة	١,٤٠	٠,٨١٢	٢,٥٦	٠,٥٢١	٩,٢١	معنوية

مما يلاحظ على الجدول (٣) هو ان قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لمتغيرات البحث جاءت مختلفة عن الاختيارين (القبلي والبدي) وإذا جاءت قيم القياس البدي أفضل مما كانت عليه قبل التجربة فمثلاً عند قياس القدرة الانفجارية للذراعين كان الوسط والانحراف على التوالي (٠,٨٣) أصبحت في القياس البدي على التوالي أيضاً (٥,٢١، ٠,٩٨) وهي قيم أجود مما كانت عليه قبل التجربة والحال نفسه بالنسبة لمهارة الإرسال الأمامي . ولغرض معرفة حقيقة الفرق بينهما استخدم الباحثون الاختبار الثاني، وفيه جاءت القيم الثانية بمقدار (٨,٢٦) للقدرة الانفجارية للذراعين و(٩,٢١) بالنسبة للمهارة وهذه القيم اكبر من الجدولية عند درجة حرية (٥٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد معنوية الفرق وحدثت فاعلية التأثير للتمرينات المستعملة ويرجع سبب ذلك إلى انه هناك تأثير ايجابي للمناهج المستخدمة وما تحتويه من تمارين لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين التي أثبتت أثرها الفعال مما أدى



إلى تطوير هذه القدرة البدنية مما اثر ذلك على النتائج التي حصلت عليها عينة البحث، إذ كلما زادت قوة عضلات الذراعين استطاع لاعب الكرة الطائرة زيادة الانقباض العضلي للذراعين وإخراج أقصى قوة عضلية متمثلة في أداء مهارة الإرسال الامامي . إذ انه كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات من جهة أخرى زاد إنتاج القدرة العضلية^(١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات

- ١- أثبتت نتائج البحث ان توزيع مفردات العينة في كلا المتغيرين (القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الامامي) بالكرة الطائرة توزيعاً اعتدالياً.
- ٢- أظهرت النتائج اثر للتمرينات باستعمال الحبال المطاطية تأثير ايجابي في القدرات المبحوثة (القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الامامي بالكرة الطائرة) .

٢-٥ التوصيات

- ١- استخدام تدريبات الحبال المطاطية في تطوير القدرات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمراحل الدراسية الثانية والثالثة .
- ٢- أجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل دراسية مختلفة .
- ٣- ضرورة الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية لما لها من دور أساسي في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

المصادر

- سعد حماد الجميلي _ الكرة الطائرة ، تعلم وتدريب وتحكم ، ط ، ليبيا : منشورات السابع من ابريل ، ١٩٩٧
- صالح شافي ساجت: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، ط١، دمشق، دار العراب للنشر، ٢٠١١.
- على سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤)
- عقيل عبد الكاتب؛ الكرة الطائرة، التكنيك والتكتيك الفردي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧)
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني، بغداد، مطبعة الوطن العربي، ١٩٧٩
- محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١

ملحق رقم (١) الوحدة التدريبية

الاسبوع	الوحدة	التمارين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجميع	الراحة بين المجميع	اليوم
الاسبوع الاول	الوحدة الاولى	١- سحب الحبل بالذراع الضاربة من فوق الرأس (ارسال امامي)	٨٠% ١٥ ثا	١٥	مستمر	٤	٢ د.	الثلاثاء
		٢- سحب الحبل من الاسفل الى الاعلى بالذراع الضاربة (ارسال امامي)	٨٥% ٢٠ ثا	١٥	مستمر	٤	٢ د.	
		٣- ربط الحبال بالجزع و اداء حركات مكوكية	٨٥% ٣	٣	٣	٢	٢ د.	

(١) محمد احمد محمد الحفناوي: تحديد الخصائص الديناميكية للضرب الساحق من بعض المراكز في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه،



اليوم	الراحة بين المجميع	المجميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة	التمارين	الوحدة	الاسبوع
الاحد	٢.٥	٢	مستمر	١٠ ثا٢٠	%٩٠	(زكزاك) على ٤ علامات باطوال ٢متر ومتباعدة بأربع اقدام	الوحدة الثانية	
						١- ارتداء الحبل المطاط الدائري بعد أن يتم ربطه أسفل القدمين وفوق العنق واداء ضربة الارسال الامامي .		
الثلاثاء	٢.٥	٣	مستمر	١٠ ثا٢٠	%٩٠	١- ربط الحبال بالذراعين وسحبها الى الاعلى الامام معا باتجاه الامام	الوحدة الاولى	
الثلاثاء	٢.٥	٢	٥٢	١٠ ٣ تكرارات	%٩٥	٢- ربط العمود بالجذع بشكل عمودي و اداء استناد امامي مع توتير الحبال حتى تصل الى شدة ٨٠%		
الاحد	٢.٥	٢	ثا٣٠	١٠ ارسالات	%٩٠	١- اداء الارسال الامامي و الحبل المطاطي مربوط بالذراع الضاربة	الوحدة الثانية	
الاحد	٢.٥	٢	٥١	١٠	%٨٥	٢- سحب الرجلين الى الصدر مع وضع الحبال المطاطية		
الثلاثاء	٢.٥	٢	١	٥	%٨٥	١- ربط الحبال بالرجلين من الاسفل والذراعين و المشي لمسافة ١٠ متر مع رفع الذراعين للاعلى ومقاومة الحبال عند المشي	الوحدة الاولى	
الثلاثاء	٢.٥	٣	٥٢	١٠ بالييسار ١٠ باليمين	%٩٠	٢- من وضع الوقوف مسك الكرة الطبية زنه (٢كغم) باليدين ويحاول رميها بذراع واحدة باتجاه الحائط على بعد (١م) عند الارتداد مسكها بالذراعين ورميها		
الاحد	٢.٥	٢	مستمر	١٠	%٩	١- من وضع الجلوس على الركبة رمي الكرة الطبية زنه (٢كغم) الى الطالبة من قبل المدرس عند استلامها ومن ثم رميها الى المدرس مسافة ٢متر مع ربط الحبال المطاطية من الخلف	الوحدة الثانية	الاسبوع الثالث
الثلاثاء الاحد	٢.٥	٢	٥١	ثا٢٠	%٩٥	تكرار تمارين الاسبوع الثاني		الاسبوع الرابع