Sports Culture
IRAQI Academic Scientific Journals
العراقية المجلات الاكاديمية العلمية
http://jsc.tu.edu.iq/index.php/sport
ISSN: 2073 – 9494

Special exercises using training tools in the development of some motor abilities and accuracy of the defense performance of the stadium for players volleyball

Mohammed daya mohammed [1*]
Hamoodi Esam noaman [1]

1- University of Tikrit - college of physical education and sport sciences

A r t i c l e i n f o.

Article history:
-Received: 20/1/2019
-Accepted: 26/3/2019
-Available online: 30/6 /2019

Keywords:
- Special exercises.
- Training tools.
- Kinetic abilities.
- Performance accuracy.
- Skill defense of the stadium

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The two researchers used the experimental approach to design the two experimental and control groups with pre - and post - test to suit of the problem to be solved.
A sample of players of the Dulwiya volleyball team in way Intentionally (17) players were excluded players defense (Libero) and the number (2) For not participating in the skill of the Wall of Rejection And also Exclude 3 players Participants in conducting the exploratory experiment and thus the number of the sample of the search (12) players, After that the sample was divided into two control and experimental groups by choice way Where the sample was divided into (6) players for the experimental group and (6) players for the control group.
And the results, the researchers reached several conclusions, the most important of which:

- The exercise special of the use of training tools prepared by the researcher had a positive impact in the development of the level of motor abilities and for the post tests .
- Exceeding post-tests in all motor tests of the experimental group and their impact on the level of skill performance.

* Corresponding Author: M_sport201047@yahoo.com , University of tikrit college of physical education and sport sciences

تاريخ البحث
- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت:2019/6/30

الكلمات المفتاحية
- تمرينات خاصة.
- ادوات تدريبية.
- القدرات الحركية.
- دقة اداء.
- مهارة الدفاع عن الملعب.

تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء الدفاع عن الملعب للاعبي الكرة الطائرة

ا.م محمد ضايع محمد أ.د حمودي عصام نعمان

الخلاصة: استخدام الباحثان المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

اشتملت عينت لاعبين نادي الضلوعية بالكرة الطائرة بطريقة عمدية والبالغ عددهم (17) لاعبا وتم استبعاد لاعبي الدفاع (الليبرو) وعددهم(2) لعدم اشتراكهم بمهارة حائط الصد وكذلك تم استبعاد(3)لاعبين المشاركين في أجراء التجربة الاستطلاعية وبهذا اصبح عدد عينة البحث(12) لاعبا، بعد ذلك تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة القرعة، حيث قسمت العينة الى (6) لاعبين للمجموعة التجريبية و (6) لاعبين للمجموعة الضابطة.

،وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثون إلى عدة استنتاجات أهمها:

- ان التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية والمعدة من قبل الباحث كان لها الاثر الايجابية في تطور مستوى القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعدية.
- تفوق الاختبارات البعدية في كافة الاختبارات الحركية للمجموعة التجريبية وتأثيرها في مستوى الاداء المهاري.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن اللياقة البدنية أصبحت تحظى بأهمية كبيرة في مجال التقدم العلمي الذي يفتح يوماً بعد يوم أفاق جديدة لتطويرها لاعتبارها ركناً اساسياً في تحقيق الكثير من الجوانب للفرد بصورة عامة وهي بذلك تعد مقياساً لمدى تقدم الدول والمجتمعات.

وأن النشاطات الرياضية تختلف من حيث طبيعة الأداء والجهد المبذول والوسط الذي تمارس فيه لذلك نجد كل نشاط رياضي يحدد متطلباته الخاصة التي يتميز بها عن غيره من الأنشطة الأخرى التي تعتبر من

مقومات النجاح والتفوق في هذا اللون من النشاط الرياضي، ومن هذه المتطلبات القدرات البدنية والحركية، ومن ناحية اخرى لا تخلو اية فعالية رياضية من خصوصية اللياقة البدنية المطلوبة، حيث ان لكل فعالية رياضية قدرات بدنية وحركية خاصة بها تفرضها طبيعة اداء تلك الفعالية إذ أن "الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة الصفات البدنية المطلوبة[1]. لذا وجب على مدرب الكرة الطائرة الالمام بطرائق التدريب وكيفية استخدامها ولتنظيم اسلوب العمل في طرائق التدريب هذه يمكن استخدام اساليب تدريبية عديدة.

ان لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية الجماعية التي تلعب في الصالات المغلقة والشواطئ الرملية والملاعب المكشوفة لذلك يهتم بها كثير من محبي ومتابعي الرياضة وتحتاج الى مكونات بدنية خاصة وان ملعب الكرة الطائرة يعد اصغر الملاعب على الاطلاق مقارنة مع باقي ملاعب الالعاب الفرقية الاخرى (كرة قدم ،كرة سلة، كرة يد) في الوقت الذي تكون فيه المتطلبات البدنية والمهارية والخططية كثيرة ومتنوعة وللطرفين العلوي والسفلي ويلزم توافرها بمستوى عالٍ.

وبناء على ما تقدم برزت اهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، وهي محاولة علمية يأمل الباحثان من خلالها التوصل الى نتائج ايجابية تخدم العاملين في مجال لعبة الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان للعبة الكرة الطائرة كون احدهم كان لاعبا واكاديميا وحكما اتحاديا ومشاهدته للكثير من مباريات الكرة الطائرة من خلال التحكيم في الدوري العراقي (الدرجة الاولى) وبعد الاطلاع على البحوث والدراسات والمصادر العلمية، لاحظ انه على الرغم من اهمية القدرات الحركية في اداء مهارات الكرة الطائرة الدفاعية الا انه لازالت التدريبات في هذا الجانب ليس بالمستوى المطلوب قياسا بنتائج الدول المتقدمة، وكذلك تفتقر الى وجود تمرينات تدريبية معتمدة على اسس علمية لتنمية تلك القدرات للاعبي الكرة الطائرة، مما يؤدي الى انخفاض مستوى الاداء المهاري الهجومي لدى اللاعبين والذي يعزوه الباحثان الى ضعف هذه القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وبناء على ما تقدم فأن ذلك يعد مشكلة تستوجب دراستها ووضع الحلول العلمية المناسبة لها من خلال اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ودقة اداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

1-3- أهداف البحث:-

[1] محمد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي** ، ط6:(القاهرة، دار المعارف، 1979)،ص282.

1. اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبي الكرة الطائرة.
2. التعرف على دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبي الكرة الطائرة.
3. التعرف على دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة في بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبي الكرة الطائرة.

1-4- فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبي الكرة الطائرة.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبي الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الضلوعية الرياضي للمتقدمين بالكرة الطائرة دوري الدرجة الاولى للموسم 2018-2019.

1-5-2 :المجال الزماني: للمدة من 2018/11/20 ولغاية 2019./3/10

1-5-3 المجال المكاني: الصالة الرياضية في مدينة بلد التابعة لمديرية شباب ورياضة محافظة صلاح الدين وملعب نادي الضلوعية.

2.الدراسات النظرية والسابقة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 التمرينات الخاصة :

تعد التمرينات الخاصة ذات اهمية بالغة يجب من المدرب الاهتمام بها حيث لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تعتبر البناء الاساسي للمستوى الرياضي الجيد للاعبين فهي نظراً لتطويرها القدرات البدنية والحركية تعمل ايضاً على تكامل الاداء المهاري وترقية الجانب الخططي للاعبين.

وتعرف التمرينات الخاصة على انها "مجموعة من التمرينات التي تكون اساساً في تحقيق هدف مقصود مثل تمرينات تخدم وتساعد على تعلم مهارة من المهارات كذلك عبارة عن التمرينات المشابهة للحركات التخصصية او المسابقة"[1].

2-1-2 الأجهزة والادوات التدريبية المساعدة:

تعد الاجهزة والادوات المساعدة مهمه جداً وتساهم في رقي العملية التدريبية وايصالها بالطريقة المثلى للمتدرب والتي تساعد في تنفيذ التمرينات ذات الواجبات التدريبية المتعددة في تطوير القدرات البدنية والحركية وان استخدام هذه الوسائل له اهداف هي تسهيلات عديدة للمدرب وبتالي تساعد على تحقيق الاهداف التدريبية المطلوبة، وكذلك في تعلم المهارات الحركية بصورة دقيقة وصحيحة، وتعرف بأنها "مجموعة من الامكانات المادية التي تأخذ اشكالاً متعددة واحجاماً مختلفة وتخدم اهداف متباينة وتتراوح مساهمتها في تعلم المهارات الحركية من البسيط الى المعقد وتدخل في اجزاء المهارات الحركية وتفاصيلها شكلا ومضمونا"[2]. كما تعرف ايضاً بأنها "مجموعة من الوسائل والمعدات التي تستخدم لتسهيل عملية التدريب اذ انها تزيد الاهتمام والتنوع في العملية التدريبية"[3].

2-1-4-1 التوافق:

يعتبرُ التوافق من القدرات التي لها تأثير فعّال وكبير، وله أهمية كبيرة للفرد في حياته العامة وفي أي نشاط رياضي بصفة خاصة، أما لاعب الكرة الطائرة فيجب عليه أن يتمتع بنسبة عالية من هذا العامل لأنه يعدّ أحد القدرات الحركية المهمة.

ويعرف التوافق على انه "القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج اداء جيد وسليم مع تناسب حركة الجسم في الاداء"[1] كما انه "قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد"[2]، كما يعرف على انه "قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط"[3]. كما ويعرف "هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة

---

[1] عامر فاخر؛ **علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا**:(بغداد، مكتب النور للطباعة،2011)،ص254.

[2] لمى سمير الشيخلي؛ **تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة**:(رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000)،ص15.

[3] بلال خلف السكرانة؛ **اتجاهات حديثة في التدريب**:(عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011)،ص191.

[1] خليل ابراهيم سليمان الحديثي؛ **التعلم الحركي**:(دمشق، دار الابداع ودار النور،2013)،ص37.

[2] نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي؛ **مبادئ التعلم الحركي**:(النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2010)، ص71.

[3] وجيه محجوب؛ **التعلم الحركي**:(الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، 1989)، ص27.

والمشتركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص"[4].

2-1-4-2 الرشاقة:

تعد الرشاقة من القدرات الحركية التي ترتبط مع بقية القدرات البدنية والحركية الأخرى بالإضافة إلى العلاقة القوية التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الرياضي الممارس. وهي من القدرات الحركية المهمة للاعب الكرة الطائرة فلها ارتباطات مع مكونات وخصائص بدنية وتقويمية كثيرة فهي تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية وتعرف ايضاً بأنها "المقدرة على تغير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح"[5].

وتعني الرشاقة من منظور التعلم الحركي، بأنها القدرة على التغيير والتحكم في حركة الجسم، وهذا التغيير يعني ان الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي يعملان سويتا في استثارة مجاميع العضلية وكبح مجاميع اخرى من اجل تغيير الحركة[6]، وتعرف الرشاقة "بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء"[7].

2-1-6-2 مهارة الدفاع عن الملعب:

تعرف مهارة الدفاع عن الملعب بانها "هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من قبل الفريق المنافس او المرتدة من حائط الصد وتمريرها من الاسفل او من الاعلى وتوجيهها للاعب المعد في الملعب"[8].

تعتبر مهارة الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية المهمة والصعبة في الكرة الطائرة حيث تعتبر صمام الامان الفريق ضد هجوم الفريق المنافس، وتعد خط الدفاع الثاني بعد مهارة حائط الصد لان أي تأخير في التحرك للدفاع الكرات الساحقة او الساقطة يؤدي الى ضياع نقطة وكذلك عدم امكانية بناء خطه هجومية ضد المنافس، مما يتطلب من اللاعبين امتلاك قدرات بدنية وحركية وعقلية متنوعة لأداء المهارة بدقه عالية، وذلك لدقة وتعدد متطلباتها من المكونات البدنية والحركية كالقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والمرونة

---

[4] ساري احمد ونورمان عبد الرزاق؛ **اللياقة البدنية والصحية**، ط1:(عمان، دار الأوائل للنشر، 2001)، ص52 .

[5] مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**، ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)،ص159.

[6] يعرب خيون؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**،ط2 :(بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ، 2010)،ص23 .

[7] بسطويسي احمد؛ **اسس ونظريات التدريب الرياضي**:(القاهرة، دار الفكر العربي،1999)،ص254.

[8] اكرم زكي خطايبة؛ **موسوعة الكرة الطائرة الحديثة**،ط1:(عمان، دار الفكر للطباعة والنشروالتوزيع،1996)، ص175.

وسرعة رد الفعل والتركيز والانتباه والرشاقة والتوازن والقدرة على التحكم والشجاعة في انقاذ الكرة[1].ويذكر (طارق حسن وحسين سبهان)[2].

2-1-6-4-2 طريقة الاداء[3]:

تمر مهارة الدفاع عن الملعب بثلاثة مراحل هي:-

1. المرحلة التمهيدية:

يقوم اللاعب بأخذ وقفة الدفاع والقدمان متجهتان ومتوازيتان وتكون المسافة بينهما بقدر اتساع الحوض او اكثر قليلا وتكون الركبتين مثنيتين عميقا بحيث يكون الفخذين والساقين زاوية مستقيمة، ويكون الجذع بوضع عمودي على الفخذين مائل قليلا الى الامام ويكون مركز ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين ويكون الرأس عموديا على مستوى الكتفين ويكون نظر اللاعب باتجاه الكرة والذراعين مفرودتين للأمام للأسفل وفتحهما للجانبين قليلا.

2-المرحلة الرئيسية:

في وقفة الدفاع يقوم اللاعب بضم ذراعيه بسرعه لبعضهما مع تشابك اليدين وتكون الذراعين ممدودتان ومتوازيتان للأرض لبقاء الكرة في نفس الملعب بعد لمسها للذراعين ويقوم اللاعب بثني الرسغين للأسفل مع تلامس جانبهما الداخلي لبعضهما البعض ويقوم اللاعب ايضا بلف الساعدان للخارج مع المحافظة على ارتفاع واحدو عندما تلامس الكرة الساعدين يقوم بخفض الجسم للأسفل قليلا ويقوم بتحريك الذراعين من مفصل الكتفين بالاتجاه المطلوب لعب الكرة نحوه ويقوم اللاعب ايضا بفرد جميع اجزاء جسمه المثنية حتى يصل الى دفع الارض بسلاميات اصابع القدمين ويجب ان تتناسب قوة قرد اجزاء الجسم مع مسافة توجيه الكرة وقوتها.

3- المرحلة الختامية: يرجع اللاعب الى وضع الوقوف بالتدريج مع النضر الى مسار الكرة.

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة شاهين جدعان تركي الدليمي(2005) الموسومة (بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة)[1].

---

[1] حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي؛ **المهارات والخطط الهجومية والدفاعية**،ط1:(بغداد، الكلمة الطيبة، 2011)،ص44-45.

[2] طارق حسن وحسين سبهان؛ **الكرة الطائرة تعليم- تدريب- بناء وقيادة الفريق- التغذية-انواع الكرة الطائرة الشاطئية- قواعد اللعبة**، ط1:(النجف الاشرف، الكلمة الطيبة،2011)،ص65.

[3] أكرم زكي خطايبة (1996)؛ **مصدر سبق ذكره**، ص176-177.

اجريت الدراسة في العراق، وكانت اهدافها هي التعرف على اهم القدرات التوافقية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة، التعرف على العلاقة بين بعض القدرات التوافقية فيما بينها، التعرف على العلاقة بين بعض القدرات التوافقية ودقة اداء المهارات الدفاعية للاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة. استخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، اشتملت عينة البحث على (117) لاعبا يمثلون (11) نادي من الاندية المشاركة في دوري النخبة بالكرة الطائرة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

وكانت اهم الاستنتاجات هي:

1. ظهر لنا ان القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لها ارتباط معنوي مع حائط الصد والسرعة الانتقالية، وذلك لان هاتين القدرتين يحتاجها لاعب الكرة الطائرة في حركته ورد فعله وقفزه على الشبكة لعمل حائط الصد لذا ظهر ارتباط عال وقوي بين هاتين القدرتين.
2. ظهر لنا ان مهارة استقبال الارسال لها ارتباط معنوي مع كل من السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين اذ يتطلب من اللاعب التحرك الى مكان استقبال الارسال في الوقت اللازم وبالوضع الصحيح لغرض بناء الهجوم الجديد .

2-1 منهجية البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحثان عينة بحثة بالطريقة العمدية من لاعبو نادي الضلوعية الرياضي للمتقدمين بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018\2019 المشارك في دوري المحافظة، والبالغ عددهم (17) لاعبا وتم استبعاد لاعبي الدفاع (الليبرو) وعددهم(2) لعدم اشتراكهم بمهارة حائط الصد وكذلك تم استبعاد(3)لاعبين المشاركين في أجراء التجربة الاستطلاعية وبهذا اصبح عدد عينة البحث(12) لاعبا، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (6) لاعبين للمجموعة الضابطة و(6) لاعبين للمجموعة التجريبية.

3-3 التكافؤ في القدرات البدنية والحركية والمهارية:

قام الباحثان بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية التي تم اعتمادها في البحث، كما في الجداول رقم (1).

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والمهارية

الاختبارات	وحدة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة ت	نسبة الخطأ	الدلالة

[1] شاهين جدعان تركي الدليمي؛ **بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة:**(رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005).

	القياس	سَ	ع	سَ	ع	المحسوبة		الاحصائية
اختبار الرشاقة	ثانية	11.563	0.545	11.493	0.350	0.261	0.799	عشوائي
اختبار التوافق بين العين واليدين	درجة	8.333	0.816	9.000	0.894	1.348	0.207	عشوائي
اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	5.333	0.816	5.833	1.169	0.851	0.411	عشوائي

(*) غير معنوي إذا كان مستوى الدلالة اكبر او يساوي من (0،05)

حيث يشير (محمد خير سليم ،2010) إلى أن " قيمة (significance) أذا كانت أكبر أو تساوي نسبة الخطأ (0،05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق ، أما إذا كانت قيمة (significance) اصغر من نسبة الخطأ (05،0) فهذا دليل على معنوية الفروق " [1].

3-5-1 وسائل جمع البيانات:

المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية[*]، استمارات تفريغ البيانات، شبكة الانترنيت، الاختبارات والمقاييس، فريق العمل المساعد، الحقيبة الاحصائية.

3-5-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

كرة طبية مختلفة الاوزان، شواخص مختلفة الارتفاعات عدد(30)، ساعة توقيت نوع sewan عدد(2)، شريط قياس معدني قياس(5) متر عدد(1)، شريط قياس قماش طول(50) عدد(1)، شريط لاصق ملون بعرض (5) سم، ادوات مكتبية، حاسبة شخصية لا بتوب نوع (HP) عدد(1)، حاسبه الكترونية نوع cacio عدد (1)، طباشير، صافرة نوع (Fox) كندية الصنع عدد (2)، كرات طائرة قانونية عدد (15)، كرات تنس عدد (4)، ملعب الكرة الطائرة قانوني، مقاعد سويدية عدد (4) وبارتفاعات مختلفة، مثقلات مختلفة الأوزان، شواخص مختلفة الارتفاعات، كامرة تصوير نوع(Sony).

3-6 تحديد القدرات الحركية واختباراتها:

3-6-1 تحديد القدرات الحركية:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد بعض القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الهجومية في الكرة الطائرة واختباراتها.

3-6-2 الاختبارات الحركية:

[1] محمد خير سليم أبو زيد؛ **التحليل الاحصائي باستخدامبرمجية SPSS** :(عمان، دار جرير للنشر ،2010)، ص 268.

[*] انظر ملحق رقم (1) الذي يوضح اسماء الاساتذة اللذين تمت مقابلتهم.

الاختبار الاول:اختبار الجري المكوكي مختلف الابعاد[1]. **الاختبار الثاني** : رمي واستقبال الكرات[2]. **الاختبار الثالث:** الدفاع عن الملعب مركز رقم(5)[3].

3-8 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

3-8-1 التجربة الاستطلاعية: اجرى الباحثان تجربة استطلاعية اولى في يوم الجمعة الموافق 2018/11/23 على عينة خارج مجتمع البحث وعددها (3) من لاعبين نادي الضلوعية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية قبل القيام بتطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث للتعرف على أمور عديدة ومهمة منها ما يخص الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وإمكانية أدائها من الجميع، كذلك اختبار كفاءة الأدوات المستخدمة في البحث والصعوبات المتوقعة في التنفيذ وتسلسل اجراء الاختبارات والوقت الذي تنفذ فيه الاختبارات ومدى استجابة افراد العينة للاختبارات.

3-9 الإجراءات النهائية للبحث:

3-9-1 الاختبارات الحركية والمهارية القبلية:

تم إجراء الاختبارات الحركية والمهارية القبلية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في يومي السبت الموافق 8/ 2018/12 الساعة الثانية بعد الظهر وعلى الصالة الرياضية في مدينة بلد التابعة لمديرية شباب ورياضة محافظة صلاح الدين. وقام الباحثان قبل تنفيذ الاختبارات بشرح طريقة تطبيق واداء الاختبارات وقد تمت جميع الاختبارات تحت اشراف الباحثان.

3-9-3 اعداد وتطبيق التمرينات الخاصة:

اعد الباحثان تمرينات خاصة مختلفة باستخدام ادوات تدريبية مساعدة لتحقيق هدف الوصول الى تطوير بعض القدرات الحركية مهارة الدفاع عن الملعب قيد البحث لدى المجموعة التجريبية من لاعبي نادي الضلوعية بالكرة الطائرة فقد اعد الباحثان تمرينات خاصة اعتمدت على استعمال طريقة التدريب الفتري واستند الباحثان الى بعض المصادر والمراجع العلمية وقد راعى الباحثان في التمرينات المستخدمة مستوى والقابلية الحركية لعينة البحث التجريبية والادوات التدريبية المستخدمة وطريقة تنفيذها، طبقت على المجموعة التجريبية في فترة الاعداد الخاص وبالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، اما المجموعة الضابطة فتخضع الى مفردات المنهج التدريبي الموضوع من قبل المدرب.

---

[1] محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،ط6:**(القاهرة، دار الفكر العربي،2004)، ص284-285.

[2] محمد صبحي حسانين؛ **المصدر نفسه** (2004)، ص328.

[3] علي مصطفى طه؛ **الكره الطائرة تاريخ – تعليم .تدريب – تحليل – قانون** (القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1999) ص 188.

بدأ تطبيق التمرينات في يوم الخميس الموافق 2018/12/13 وانتهى في يوم الثلاثاء 2019/2/19. استمر تطبيق الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحثان مدة (10) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع في ايام (الاحد والثلاثاء والخميس)، بلغ مجموع الوحدات التدريبية الكلية (30) وحدة تدريبية والتي هدفت لتطوير بعض القدرات الحركية المرتبطة المهارات الدفاعية، تراوح زمن التمرينات المطبقة في كل وحدة بين (15-25) دقيقة، اقتصر عمل المجموعة التجريبية اثناء الزمن المخصص من القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية اما الزمن المتبقي من الوحدة التدريبية فتعمل به المجموعة التجريبية مع المدرب، تم استخدام طريقتي التدريب الفتري فهي تتناسب مع متطلبات لعبة الكرة الطائرة. وقد استخدام معادلة استخراج الشدة عن طريق الزمن[1] وكذلك معادلة استخراج الشدة عن طريق النبض[2] وحسب طبيعة التمرينات المستخدمة. نفذت التمرينات بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع كل وحدة تحتوي على(7) تمرينات وبهذا بلغ عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة مقسمة على (10) اسابيع في الايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس).

3-9-4 الاختبارات البدنية والمهارية البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية قام الباحثان بإجراء الاختبارات الحركية والمهارية البعدية على عينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة في يومي السبت الموافق 2019/2/23 في الساعة الثانية بعد الظهر وبطريقة نفسها في تسلسل الاختبارات القبلية نفسها للقدرات الالحركية والمهارية وعلى الصالة الرياضية في مدينة بلد التابعة لمديرية شباب ورياضة محافظة صلاح الدين.

3-10 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية اللازمة لاستخراج نتائج البحث باستخدام البرنامج الاحصائي (spss).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الفروق (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (2)

---

[1] محمد رضا ابراهيم؛ **التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي**:(جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008)، ص103.

[2] مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا؛ **مبادئ التدريب الرياضي**، ط2:(عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2010)، ص67.

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية ونسبة التطور للمجموعة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع					
اختبار الرشاقة	ثانية	11.563	0.545	11.025	0.422	0.538	0.663	1.987	0.205	غير معنوي
اختبار التوافق بين العين واليدين	درجة	8.333	0.816	9.500	0.547	1.166	0.983	2.907	0.034	معنوي
اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	5.333	0.816	6.833	0.752	1.500	0.836	4.392	0.007	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة < من (0،05)

من خلال الجدول (2) يتبين وجود فروق معنوية في بعض القدرات الحركية لأفراد المجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في القدرات الحركية والمهارية وتمثلت بالتوافق ومهارة الدفاع عن الملعب ويعزو الباحثان ذلك الى ان التمرينات في المنهج المعد من قبل المدرب قد اثرت بجزء بسيط من القدرات الحركية والمهارية اذ تركز تدريب المدرب على اللعب وهذا يتفق مع ما ذكره (حنفي1997) على ان "العمل والتركيز على صفة واحدة اثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع والمطلوب"[1]، فقد حدث تطورا في نتائج الاختبار البعدي وبشكل افضل نسبيا من نتائج الاختبار القبلي ويعزو الباحثان هذا التطور الى التدريبات التي مارسها أفراد المجموعة الضابطة ضمن الوحدات التدريبية المعتادة والتي تعمل على التطور النسبي للتوافق الحركي ومهارة الدفاع عن الملعب حيث انه يمكن ان يحدث اثر تدريبي عند تعرض اللاعبين الى جهد بدني معين. وكانت نسبة التطور ضعيفة وان قيمة هذا التحسن عند مقارنته مع المجموعة التجريبية يتبين فارق كبير.

ويتضح من الجدول نفسه عدم وجود فرق معنوي في قدرة الرشاقة، أي ان المستوى المطلوب لم يصل الى درجة المعنوية على الرغم من وجود تحسن ملحوظ في الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية وان قيمة هذا التحسن عند مقارنته مع المجموعة التجريبية يتبين فارق كبير ويرجع سبب ذلك الى عدم اعتماد المدرب في برنامجه التدريبي على التمرينات الخاصة التي تعمل على تطوير هذه القدرة، وان وجدت فأنها لا تتناسب مع مستوى اللاعبين وبما ان التدريب الرياضي يهدف الى تهيئة الجسم وتحسين حالة اعضاءه واجهزته حتى يعمل في ظروف مناسبة تساعده على رفع مستوى استعداده البدني والحركي.

[1] حنفي محمود مختار ؛ **الاسس العلمية في تدريب كرة القدم**،ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)،ص54.

2-4 عرض نتـــائج الفروق (t) بين الاختبـــارين القبلي والبـــعدي للمجموعـــة التجريبية في بعض القدرات الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث وتحليـــلـــها ومناقشتها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية ونسبة التطور للمجموعة التجريبية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات لاختبارات الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع					
اختبار الرشاقة	ثانية	11.493	0.350	9.145	0.328	2.348	0.358	16.039	0.000	معنوي
اختبار التوافق بين العين واليدين	درجة	9.000	0.894	14.166	0.752	5.166	1.169	10.826	0.000	معنوي
اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	5.833	1.169	9.000	0.894	3.166	0.983	7.889	0.001	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من (0،05)

يتبين من خلال الجدول (3) فروق الاوساط بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية اذ ظهرت نتائج الفروق جميعها معنوية بنسبة عالية ولصالح الاختبار البعدي في جميع القدرات الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب قيد البحث، وهذا يدل على ان التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية كانت ذات تأثير ايجابي في تحسن جميع القدرات الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال نسب التطور العالية التي عرضت في الجدول نفسه. وهذا ما يحقق الفرض الاول والثاني من فروض البحث.

يعزو الباحثان التطور في هذه القدرات يعود إلى أن التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية **في متغير الرشاقة والتوافق** قد اثرت ايجابيا في القدرات الحركية ومنها الرشاقة حيث تبين من خلال النتائج تحسن ملحوظ في زمن انجاز الاختبار ولصالح الاختبارات البعدية، حيث ان قدرة اللاعب قد تطورت بسبب تاثير التمرينات المستخدمة وطريقة التدريب والادوات التدريبية المساعدة حيث يؤكد (محمد عبد الحسن) على ان "تنمية الرشاقة تكون عن طريق تحديد مساحة الاداء والمواقف غير المعتادة على الاجهزة او بالأدوات فضلاً عن ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع"[1]. حيث دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في تطوير هذه القدرة الحركية المهمة للاعب الكرة الطائرة مما انعكس ايجابيا على تطوير مهارة الدفاع عن

[1] محمد عبد الحسن؛ **علم التدريب الرياضي**،ط1:(بغداد، المكتبة الرياضية للنشر،2010)،ص133.

الملعب قيد البحث والتي تعد من المهارات الأساسية المهمة في لعبة الكرة الطائرة التي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي بين العين والكرة واليدين، ولذلك فأن ممارسة وتطبيق تمرينات التوافق الحركي من قبل افراد عينة البحث، ومن خلال تمرينات التوافق الحركي والتي طبقها افراد عينة البحث فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارة مثل القوة والسرعة والرشاقة والسرعة في الحركة والتوافق الجيد طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلا عن ذلك كان العمل بها من السهل إلى الصعب ومن البسيط الى المعقد، ومن الثبات إلى الحركة.

4-5 عرض نتائج الفروق (t) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في بعض القدرات الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
اختبار الرشاقة	ثانية	11.025	0.422	9.145	0.328	8.600	0.000	معنوي
اختبار التوافق بين العين واليدين	درجة	9.500	0.547	14.166	0.752	12.279	0.000	معنوي
اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	6.833	0.752	9.000	0.894	4.540	0.001	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من (0،05)

من خلال الجدول (4) يتبين وجود فروق معنوية بين جميع نتائج الاختبارات البعدية في القدرات الحركية والمهارية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني ان التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية المعدة من قبل الباحثان المطبقة على المجموعة التجريبية كانت لها تأثيراً ايجابياً في تطوير جميع القدرات الحركية وبالتالي اثرت على المهارات الدفاعية قيد البحث للمجموعة التجريبية. وبهذا قد تحقق الفرض الثاني من فروض البحث.

ويعزو الباحثان هذا التطور الى فاعلية التمرينات الخاصة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، وهذا يؤكد فاعلية هذه التمارين في تحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها وتم الاعتماد في بناءها من قواعد واسس علمية صحيحة في اعداد و تقنين التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية وفقاً للقواعد السليمة ومن خلال التحكم بمكونات الحمل التدريبي بما يتناسب مع ما يتطلبه تدريب القدرات الحركية من حيث التمرينات المستخدمة والطريقة التدريبية (طريقة التدريب الفتري بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة) واعطيت بشكل مقنن

بما يتناسب مع قابليات وامكانيات عينة البحث، اذ تم التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد مما ادى الى تنفيذ التمرينات بطريقة مثلى ادت الى تطوير افراد المجموعة التجريبية مقارنتاً بأفراد المجموعة الضابطة، كذلك الاعتماد على مبادئ التدريب الرياضي المهمة والمتمثلة بمبدأ الخصوصية والتدرج بالتدريب والتنويع والتغيير بالتمرينات والشدد والتكرارات والادوات التدريبية وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع. وكذلك ان "شدة الحمل وفترة دوامه والحجم الكلي للتدريب هي مكونات أساسية في وضع أي منهاج تدريبي مهما اختلفت أهدافه فهي تمثل أدوات المنهاج في تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب سواء كان ذلك من الناحية البدنية أو الناحية المهارية"[1].

كما يتبين من الجدول نفسه وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية في مهارة الدفاع عن الملعب للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني ان التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية المعدة من قبل الباحث المطبقة على المجموعة التجريبية كانت لها تأثيراً ايجابياً في تطوير القدرات البدنية قيد البحث والتي ادت الى تطوير مهارة الدفاع عن الملعب قيد البحث للمجموعة التجريبية. وهذا مايحقق الفرض الثالث من فروض البحث.

اعتمد الباحثان عند اعداد التمرينات الخاصة باستخدام الادوات التدريبية على الاسس العلمية الصحيحة ومراعاة مبادئ التدريب كالخصوصية في التدريب والتدرج بمكونات الحمل التدريبي ومبدا التغيير والتنويع في التمرينات وبناءٍ على ذلك كان للتمرينات المستخدمة الاثر الفعال في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب، اذ تؤكد بعض المصادر على ان التقنين الجيد للشدد ودرجاتها المرتبطة بنوع الفعالية التخصصية ومنها لعبة الكرة الطائرة غاية في الاهمية للمدرب واللاعب في اعداد البرامج التدريبية وعند استخدام الاساليب التدريبية المختلفة [2].

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم الحول عليها استنتج الباحث ما يأتي:-

1. ان التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية والمعدة من قبل الباحثان كان لها الاثر الايجابية في تطور مستوى القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعدية.

---

[1] طلحة حسام الدين واخرون؛ **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي القوة ، القدرة ، تحمل القوة ، المرونة**، ط1:(القاهرة، مركز الكتاب، 1997)، ص68.

[2] Radchliffe, James C,& Farentinos, Robert C. **High-Powered Plyometrics:** Human Kinetics, 1999, P13.

2. تفوق الاختبارات البعدية في كافة الاختبارات الحركية للمجموعة التجريبية وتأثيرها في مستوى الاداء المهاري.
3. ان التمرينات الخاصة باستخدام ادوات تدريبية المعدة من قبل الباحثان قد حققت الاهداف الموضوعة لتطوير القدرات الحركية ودقة اداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

5-2 التوصيات:

يوصي الباحث من خلال الاستنتاجات التي توصل لها الى مايلي:-

1. الاستعانة بالتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان والمطبقة على نادي الضلوعية احد اندية محافظة صلاح الدين للدرجة الاولى في تطوير القدرات الحركية لأندية المحافظة.
2. ضرورة اهتمام المدربين باستخدام الادوات التدريبية المساعدة عند تدريب اللاعبين لغرض تطوير القدرات الحركية ودقة اداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
3. ضرورة اجراء دراسات مشابهة باستخدام ادوات تدريبية مساعدة في مختلف الالعاب الرياضية لغرض التعرف على مدى الاستفادة من هذه الادوات بالنسبة لبقية الالعاب.

المصادر

- محمد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي** ، ط6:(القاهرة، دار المعارف، 1979).
- عامر فاخر؛ **علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا**:(بغداد، مكتب النور للطباعة،2011).
- لمى سمير الشيخلي؛ **تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة**:(رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).
- بلال خلف السكرانة؛ **اتجاهات حديثة في التدريب**:(عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011).
- خليل ابراهيم سليمان الحديثي؛ **التعلم الحركي**:(دمشق، دار الابداع ودار النور،2013).
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي؛ **مبادئ التعلم الحركي**:(النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2010).
- وجيه محجوب؛ **التعلم الحركي**:(الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، 1989).
- ساري احمد ونورمان عبد الرزاق؛ **اللياقة البدنية والصحية**، ط1:(عمان، دار الأوائل للنشر، 2001).
- مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**، ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- يعرب خيون؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**،ط2 :(بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ، 2010).
- بسطويسي احمد؛ **اسس ونظريات التدريب الرياضي**:(القاهرة، دار الفكر العربي،1999).
- اكرم زكي خطايبة؛ **موسوعة الكرة الطائرة الحديثة**،ط1:(عمان، دار الفكر للطباعة والنشروالتوزيع،1996).
- حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي؛ **المهارات والخطط الهجومية والدفاعية**،ط1:(بغداد، الكلمة الطيبة، 2011).

- طارق حسن وحسين سبهان؛ **الكرة الطائرة تعليم- تدريب- بناء وقيادة الفريق- التغذية-انواع الكرة الطائرة الشاطئية-قواعد اللعبة**، ط1:(النجف الاشرف، الكلمة الطيبة،2011).
- شاهين جدعان تركي الدليمي؛ **بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة:(** رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005).
- محمد خير سليم أبو زيد؛ **التحليل الاحصائي باستخدامبرمجية SPSS** :(عمان، دار جرير للنشر ،2010).
- محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،ط6:**(القاهرة، دار الفكر العربي،2004).
- علي مصطفى طه؛ **الكره الطائرة تاريخ – تعليم .تدريب – تحليل – قانون** (القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1999).
- محمد رضا ابراهيم؛ **التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي:**(جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008).
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا؛ **مبادئ التدريب الرياضي**، ط2:(عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2010).
- حنفي محمود مختار ؛ **الاسس العلمية في تدريب كرة القدم**،ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- محمد عبد الحسن؛ **علم التدريب الرياضي**،ط1:(بغداد، المكتبة الرياضية للنشر،2010).
- طلحة حسام الدين واخرون؛ **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي القوة ، القدرة ، تحمل القوة ، المرونة**، ط1:(القاهرة، مركز الكتاب، 1997).

-Radchliffe, James C,& Farentinos, Robert C. **High-Powered Plyometrics:** Human Kinetics, 1999 .

Sources

• Mohamed Hassan Allawi; **the science of sports training, I 6**: (Cairo, Dar Maarif, 1979).
• Amer Fakhir; **Sports Training Science; Youth Training for Higher Levels** (Baghdad, Noor Printing Office, 2011).
• Lama Samir El-Sheikly; **The Effect of Using Tools on Speed of Learning English**: (Master Thesis, Baghdad University, Kalila College of Physical Education, 2000).
• Bilal Khalaf al-Sukrana; **Recent Trends in Training** (Amman, Dar Al-Maysara for Publishing and Distribution, 2011).
• Khalil Ibrahim Sulaiman al-Hadithi; **dynamic learning**: (Damascus, Dar al-Ebda and Dar al-Nour, 2013).
• Najah Mehdi Shalash and Mazin Abdul Hadi; **Principles of Motor Learning**: Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Diaa Press and Publishing, 2010.
• Wajih Mahjoub; **kinetic learning**: (Mosul, Dar al-Fikr for printing and publishing, 1989).
Sari Ahmed and Norman Abdul Razak; **Physical Fitness and Health, I 1**: (Oman, Dar Al Awael Publishing, 2001).
• Mufti Ibrahim Hammad; **Modern Sports Training Planning, Application and Leadership, i 1** (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1998).
• Khayyun Khayyoun; **kinetic learning between principle and practice, i 2** (Baghdad, Al-Sakhra Printing Office, 2010).
• Bastouisi Ahmed; **Foundations and theories of sports training**: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1999).
• Akram Zaki Khatayba; **Encyclopedia of Modern Volleyball, I 1**: (Amman, Dar al-Fikr for printing, publishing and distribution, 1996).

Hussein Sabhan Sakhi and Tarek Hassan Razzouqi; **offensive and defensive skills and plans, i**. (Baghdad, The Good Word, 2011).
• Tariq Hassan and Hussein Sabhan; **volleyball education - training - building and leadership team - nutrition - beach volleyball - rules of the game, i 1**: (Najaf, good word, 2011).
Shaheen Jadaan Turki al-Dulaimi; **Some compatibility abilities and their relation to the accuracy of the performance of defense skills in volleyball**: (Master Thesis, Baghdad University, Faculty of Physical Education, 2005).
• Mohammed Khair Salim Abu Zaid; **Statistical Analysis Using the SPSS Program** (Amman, Dar Jarir Publishing, 2010).
• Mohamed Sobhi Hassanein; **Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, I 6**: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2004).
• Ali Mostafa Taha; **Flying Ball History - Education. Training - Analysis - Law** (Cairo, Helwan University, Dar Al-Fikr Al Arabi, 1999).
• Mohammed Reza Ibrahim**; Field application of theories of sports training**: (University of Baghdad, Faculty of Physical Education, 2008).
-Radchliffe, James C,& Farentinos, Robert C. **High-Powered Plyometrics:** Human Kinetics, 1999 .

الملحق(1)

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم مقابلتهم

ت	الاسماء	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	د. فاتن محمد رشيد	استاذ	ختبارات / الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
2	د. محمد عوفي راضي	استاذ	تعلم حركي / الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة
3	د. عبد المنعم احمد جاسم	استاذ	اختبارات / كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
4	د. احمد يوسف متعب	استاذ	فسلجة تدريب/كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
5	د.مثنى احمد خلف	استاذ	رياضة معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
6	د. ابتسام حيدر بكتاش	استاذ	تدريب/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
7	د. علاء محسن ياسر	استاذ مساعد	بايو ميكانيك/ الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
8	د. نكتل مزاحم خليل	استاذ مساعد	تدريب/ كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء
9	د. طارق ضايع محمد	مدرس	تدريب/ الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء

تمرينات التوافق :

1. الوقوف مسك كرة الطائرة وتنطيطها بيد اليسار، زمن التمرين القصوي(20) ثانية.
2. الوقوف مسك كرة الطائرة وتنطيطها بيد اليمين، زمن التمرين القصوي(23) ثانية.
3. الوقوف مسك كرة الطائرة وتنطيطها باليدين معا زمن التمرين القصوي(23) ثانية.
4. الوقوف، مسك الكرة الطائرة والركض مع تبادل لقف الكرة من اليمين الى اليسار ثم من الركض الى نهاية الملعب زمن التمرين القصوي(20) ثانية.

5. يقف اللاعب امام الحائط على بعد (4 م) وخلف خط مرسوم على الارض يقوم برمي الكرة الطائرة لمرات متتالية باليدين واستقبالها باليدين بعد ارتدادها من الحائط، زمن التمرين القصوي(20) ثانية.
6. يقف اللاعب امام الحائط على بعد (4 م) وخلف خط مرسوم على الارض يقوم برمي الكرة الطائرة لمرات متتالية باليد اليسار واستقبالها باليد اليمين بعد ارتدادها من الحائط، زمن التمرين القصوي(25) ثانية.
7. يقف اللاعب امام الحائط على بعد (4 م) وخلف خط مرسوم على الارض يقوم برمي الكرة الطائرة لمرات متتالية باليد اليمين واستقبالها باليد اليسار بعد ارتدادها من الحائط، زمن التمرين القصوي(17) ثانية.
8. يقوم اللاعب من مركز (2) بأعداد الكرة لنفسه على الشبكة لأداء الضرب الساحق ويقوم بمسك الكرة، زمن التمرين القصوي(26) ثانية.

تمرينات الرشاقة :

1. ضرب الكرة بالقدم ثم مسكها من القفز اليدين بالهواء، زمن التمرين القصوي(22) ثانية.
2. على الارض يتم دفع كرات طائرة عدد (2) للأمام ثم عمل دحرجة امامية ثم مسك الكرات ثم دحرجة الكرات للخلف وعمل دحرجة خلفية ثم مسك الكرات، زمن التمرين القصوي(22) ثانية.
3. السيطرة على الكرة باليدين من الاعلى ثم المشي ثم الركض الى نهاية الملعب، زمن التمرين القصوي(17) ثانية.
4. يقف اللاعبون حول دائرة ويقف المدرب في وسط الدائرة ويمسك بيده حبلاً، يحرك المدرب الحبل حول الدائرة بينما يقفز اللاعبون من فوق الحبل بكلتا اليدين مع اضافة وزن (نصف كغم) لكل رجل، زمن التمرين القصوي(22) ثانية.
5. وضع (4) موانع المسافة بين المانع والاخر متر ثم (4) شواخص المسافة بين شاخص واخر متر ثم وضع (4) موانع ايضاً، فيقوم اللاعب بالقفز من فوق الموانع بكلتا القدمين ثم الركض زكزاك بين الشواخص ثم القفز من فوق الموانع الاخرى ثم الانطلاق الى نهاية الملعب، زمن التمرين القصوي(25) ثانية.
6. الركض للأمام وللخلف بين خطين المسافة بينهما (5 م)، زمن التمرين القصوي(17) ثانية.
7. الركض زكزاك بين 10 موانع المسافة بينهما متر واحد ثم الانطلاق الى نهاية الملعب، زمن التمرين القصوي(18) ثانية.

الركض بتبادل الرجلين على طرف مصطبة مع تغيير اتجاه الركض للجانبين، زمن التمرين القصوي(18) ثانية.