مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد (59) لسنة 2019

تأثير الدائرة التدريبية المشابهة للسباق في رفع مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئين

أ.م.د سناء علي احمد الراشد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة
sana.ali@uobasrah.edu.iq

ملخص البحث العربي:

يتبين لنا دور هذه الدائرة في تطوير الجانب الفني والمهاري للاعبي الكرة الطائرة الناشئين التي تعتبر القاعة الاساسية في رفد المنتخبات الوطنية مستقبلا ، ومن هنا تتجلى اهمية البحث في رفع مستوى لعبة الكرة الطائرة والنهوض بها نحو الافضل من خلال رسم تخطيط تدريب مناسب يساعد على النهوض بالمهارات الاساسية وفق اجواء المنافسة وقبل البطولات لغرض الثبات وتحقيق الافضل فيها ويتم ذلك بالتدريب باستعمال الدائرة التدريبية المشابهة لأجواء المنافسة . وكانت **مشكلة البحث:** ان الاداء المهاري وخاصة قبل البطولة غير متطور وثابت وهذا يعطي مؤشر على التدريب المستخدم والغير فعال ولهذا لابد من استخدام التدريب المناسب والناجح مثل الدائرة التدريبية المشابهة لاجواء المنافسة التي تعزز من الجانب المهاري وتطورها بمستوى الاداء في اللعب . وكان **هدف البحث** :التعرف على تأثير الدائرة التدريبية المشابهة للسباق في رفع مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئين . وتم **الاستنتاجات**.الدائرة التدريبية المشابهة للسباق ساعدت في رفع مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئين. وتم **التوصيات**. اعتماد الدائرة التدريبية المشابهة للسباق لأنها تساعد في رفع مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئين .

الكلمات المفتاحية: الدائرة التدريبية ، السباق ، الاداء المهاري .

The Effect of a Race-Similar Training Circuit on Improving the Level of Skill Performance in Junior Volleyball

Researcher: Assistant Professor Sana Ali Ahmed Al-Rashed

Research Summary:

The role of this circuit in developing the technical and skill aspects of junior volleyball players is evident, as it is considered the primary facility for supporting national teams in the future. Hence, the importance of the research in raising the level of volleyball and advancing it to the next level is evident. This is achieved by developing an appropriate training plan that helps advance basic skills in accordance with the competitive environment and before tournaments, with the aim of maintaining consistency and achieving the best in them. This is achieved through training using a training circuit similar to the competition environment. The research problem was that skill performance, especially before a tournament, is not developed or stable. This indicates the ineffectiveness of the training being used. Therefore, appropriate and

successful training must be used, such as a training circuit similar to a competition environment, which enhances the skill aspect and develops it at the level of performance in the game. The aim of the research was to identify the effect of the training circuit similar to a race in raising the level of skill performance in junior volleyball. Conclusions were made. The training circuit similar to a race helped in raising the level of skill performance in junior volleyball. Recommendations were made. The training circuit similar to a race should be adopted because it helps in raising the level of skill performance in junior volleyball.
Keywords: training circuit, racing, skill performance.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

بالعلم والمعرفة تتقدم الشعوب وتزدهر نتيجة تقديم ما هو جديد ومبتكر في مختلف المجالات التي تحتاجها تلك البلدان للتطور ومنها المجال الرياضي .

اذ من خلال هذا المجال يلعب العلم دورا كبيرا في بناء الرياضي وتطويره بالاعتماد على ما يتم تقديمه من الدراسات العلمية التي تبحث عن افضل التمرينات والتدريبات وترسم الخطوات الضرورية التي تساعده في الخوض بالمنافسات وتحقيق البطولات الرياضية .

ولهذا فان التخطيط بالتدريب مهم واساسي الذي من خلاله يمكن ان نطور الجوانب المتعددة منها البدني او المهاري او الخططية وفق نوعية اللعبة الرياضية واصغر عنصر في تخطيط التدريب هو الدائرة التدريبية الصغرى والتي يراها (محمد رضا إبراهيم ، 2008) " يقصد بالدائرة التدريبية الصغيرة بأنها ظاهرة معينة يتوال استعمالها بصورة منتظمة ، كما وتعنى العملية التدريبية أو نظام التدريب الرياضي على أنها مناهج التدريب الأسبوعية التي يتابع استخدامها ضمن مناهج التدريب السنوية وهي جزء منه ، إذ تنظم بشكل معين طبقا، لمتطلبات تدريب الرياضيين للوصول إلى القمة الرياضية بالموعد الصحيح المناسب من اجل تحقيق هدف التدريب الرئيس إلا وهو الفوز في السباق الرئيس السنوي "(محمد ، 2008: 258) .

وتوجد العديد من الدوائر التدريبية الصغيرة ولكل دائرة لها خصائصها في التدريب وحسب المطلب التدريبي ، وفي جانب تطوير الاداء الفني وخاصة المهاري المطابق لأجواء المنافسة والقريب من البطولة يتم استخدام الدائرة التدريبية المشابهة لأجواء المنافسة اذ يرى (فاضل دحام منصور ، 2022) عن الدائرة التدريبية المشابهة لأجواء المنافسة هي " من خلال مرحلة السباق يركز المنهاج التدريبي بصورة دقيقة على هدف تحقيق انجاز مميز في السباق الرئيسي السنوي ، ولأجل تسهيل عملية الوصول الى تحقيق مثل هذا الانجاز على المدربين اجراء تحوير على دائرة تدريب صغيرة وطبقا للحجات الخاصة بالسباق وان ينظموا قدرات رياضيهم الفسيولوجية والنفسية والمهارية لهذه الحاجات ، كما ان تخطيط دائرة التدريب الصغيرة المشابهة للسباق يستلزم ان تستند الى المتطلبات الخاصة باللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة والتي على

الرياضيين تطبيقها لعدة مرات قبل السباق الرئيسي، فالدائرة التدريبية الصغيرة المشابهة للسباق يتطلب ان تحتوي على وحدات تدريبية متنوعة الشدد التي يتناوب فيها التدريب مع تمارين الراحة واستعادة الشفاء " (فاضل ، 2022: 385).

ومن هنا يتبين لنا دور هذه الدائرة في تطوير الجانب الفني والمهاري للاعبي الكرة الطائرة الناشئين التي تعتبر القاعة الاساسية في رفد المنتخبات الوطنية مستقبلا ، ومن هنا تتجلى اهمية البحث في رفع مستوى لعبة الكرة الطائرة والنهوض بها نحو الافضل من خلال رسم تخطيط تدريب مناسب يساعد على النهوض بالمهارات الاساسية وفق اجواء المنافسة وقبل البطولات لغرض الثبات وتحقيق الافضل فيها ويتم ذلك بالتدريب باستعمال الدائرة التدريبية المشابهة لأجواء المنافسة .

1-2 مشكلة البحث:

التدريب التخصص والمشابه لأجواء المنافسة يعطي تعزيز اكبر في الجانب المهاري ولهذا عند اختيار الدائرة المناسبة قبل البطولة يساعد على رفع مستوى اداء المهارة بصورة افضل ولهذا نجد هناك دوائر تدريبية صغيرة متعددة ومتخصصة فاختيارها يدل على دقة التدريب ونجاحه.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في الكرة الطائرة كونها اكاديمية ولاعبة ومدربه ولديها الرؤية العلمية لاحظت ان الاداء المهاري وخاصة قبل البطولة غير متطور وثابت وهذا يعطي مؤشر على التدريب المستخدم والغير فعال ولهذا لابد من استخدام التدريب المناسب والناجح مثل الدائرة التدريبية المشابهة لاجواء المنافسة التي تعزز من الجانب المهاري وتطورها بمستوى الاداء في اللعب .

1-3 هدف البحث :

1-التعرف على تأثير الدائرة التدريبية المشابهة للسباق في رفع مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئين .

1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير ايجابي للدائرة التدريبية المشابهة للسباق في رفع مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئين .

5- مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الكرة الطائرة فئة الناشئين في تربية محافظة البصرة.

1-5-2 المجال المكاني : قاعة البصرة المغلقة لممثلية اللجنة الاولمبية في محافظة البصرة.

1-5-3 المجال ألزماني : للمدة من 2019/4/7 ولغاية 2019/6/11.

2-منهجية البحث وإجراءاته لميدانية:

2-1 منهج البحث : استخدام الباحثة المنهج التجريبي وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث المتمثلة باللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة لتربية محافظة البصرة وبلغ عددهم (20 لاعب). وتم اختيار العينة والبالغة (12) لاعب وهم التشكيلة الاساسية لفريق

التربية وهم يشكلون نسبة (60%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في جدول (1) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة في التكافؤ.

جدول (1)

يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

القياسات والاختبارات	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الطول	سم	110.21	1.57	1.424	110.35	1.96	1.776	0.124	غير معنوي
الوزن	كغم	25.47	0.865	3.396	25.55	0.96	3.757	0.138	غير معنوي
دقة الإرسال	درجة	18.25	0.512	2.805	18.34	0.674	3.675	0.23	غير معنوي
دقة التمرير	درجة	40.12	0.781	1.946	40.35	0.997	2.47	0.406	غير معنوي
سرعة الاعداد	عدد	15.21	0.523	3.438	15.32	0.674	4.399	0.288	غير معنوي

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطا (0.05) تبلغ(**2.228**)

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات والقياسات .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-ملعب الكرة الطائرة قانوني.

2-كرات طائرة عدد (6)

3-ساعة توقيت الكترونية .

4-شريط قياس متري

5-ميزان طبي.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث: بعد مراجعة المصادر والمراجع وحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكلة البحث ومعالجتها تم تحديد المتغيرات الآتية:

1- دقة الارسال

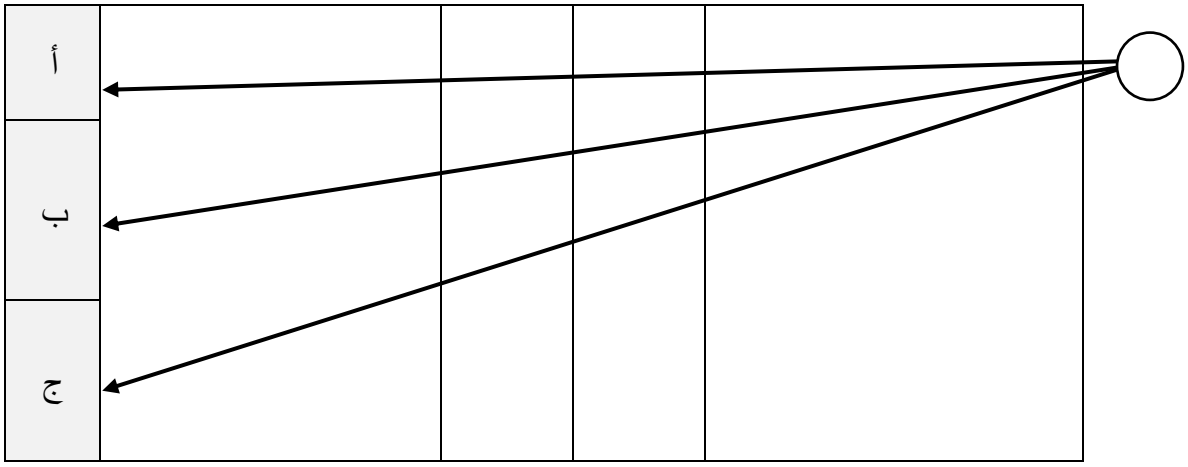
2- دقة الاعداد

3- سرعة التمرير

2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

2-4-2-1 دقة الإرسال بالكرة الطائرة: (احمد ، محمد ، 1997: 208)

- **الهدف من الاختبار** :- قياس دقة الإرسال الطويل.
- **الأدوات** :- ملعب كرة طائرة، كرات طائرة،
- **مواصفات الأداء** :- من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الأخر بحيث يخصص خمس إرسالات للمنطقة (أ) وعشرة للمنطقة(ب) وعشرة ثالثة للمنطقة (ج).
- **التسجيل** :-
- ثلاث نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد .
- نقطتان لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.
- أعلى درجة للاختبار (45) درجة.



الشكل (1) يوضح اختبار دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

2-4-2-2 دقة الإعداد على حلقة كرة السلة (محمد ، حمدي ، 1997: 202) :

الغرض من الاختبار / قياس دقة الأعداد من الأعلى .

الأدوات / برج كرة سلة ، مقعد سويدي يوضع إمام برج السلة وعلى بعد 4 م ، كرة طائرة .

مواصفات الأداء / يقف المختبر إمام المقعد السويدي ويقوم بأداء التمرير 30 مره على حلقة كرة السلة على إن تمر الكرة داخل الحلقة من دون ملامستها .

التسجيل / 4 نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة من دون ملامستها

3 نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها الحلقة .

نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة

2-4-2-3 اختبار تكرار التمرير على الحائط (30 ثانية) (نوري ، 1996: 117):

- **الغرض من الاختبار:** قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع .

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

- **مواصفات الأداء** : يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (180) سم (خط التمرير) ، على إن يمسك الكرة باليدين إمام الوجه ، ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليه ، على إن ترتد لتصل إليه مره أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من الاعلى بأصابع اليدين ، ويستمر المختبر في أداء هذا الاختبار لمدة (30) ثانيه .

- **<u>الشروط</u>** : يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير .

- يجب إن يكون التمرير أعلى الخط المرسوم على الحائط .

- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة (30) ثانيه .

- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين إمام الوجه ثم أداء التمرير بالأصابع.

- إذا خرجت الكرة عن الحائط أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم عليه وارتدت بطريقه جعلت المختبر يتابع التمرير من إمام خط التمرير .. في جميع هذه الحالات على المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الاختبار .

- يجب استخدام مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى .

- على المختبر التوقف عن الأداء فور الإعلان عن انتهاء (30) ثانية المقررة

- **<u>التسجيل</u>** / تحتسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ (30) ثانية

المقررة للاختبار ولا تحتسب إيه محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها . وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الثلاثين ثانيه × 3 .

ويجب ملاحظة عدم احتساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/4/7 على بعض اللاعبين عينة البحث الأصلية وذلك للأغراض الآتية :

1-تقنين التمرينات والتدريب المستخدم وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة.

2-معرف الصعوبات التي تواجه الباحث.

3-معرفة الزمن اللازم للأداء.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية: تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/4/14

2-5-2 التدريب المستخدم:

تم وضع مجموعة من التمرينات المطلوبة والخاصة بالمهارات الاساسية وتم تطبيقها وفق الدائرة التدريبية المشابهة لأجواء المنافسة ،وتم تطبيق هذه التمرينات وفق التفصيل التالي:

- **عدد الأشهر** : شهرين
- **عدد الأسابيع** : (8) أسابيع.
- **عدد الوحدات** : (24) وحدة تدريبية.
- **أيام الوحدات** : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.
- **الشدة** : تراوحت الشدة (90-100%)
- **الحجم** : تم تحديد الحجم حسب الشدة الموضوعة .
- **الراحة** : **تم** اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة المنافسات، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2019/4/15 وانتهى بتاريخ 2019/6/10

2-5-3 الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/6/11 .

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدما ما يلي:

1-الوسط الحسابي. 2-الانحراف المعياري.3-معامل الاختلاف.4-النسبة المئوية.5-اختبار (ت) للعينات المترابطة.6- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
دقة الإرسال	درجة	18.25	20.142	0.856	2.21	معنوي
دقة التمرير	درجة	40.12	42.235	0.656	3.224	معنوي
سرعة الاعداد	عدد	15.21	17.235	0.478	4.236	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عنده درجة حرية (5) وتحت احتمال خطا (0.05) بلغت =**2.015**

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
دقة الإرسال	درجة	18.34	22.142	0.997	3.813	معنوي
دقة التمرير	درجة	40.35	44.321	1.045	3.8	معنوي
سرعة الاعداد	عدد	15.32	19.324	1.14	3.512	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عنده درجة حرية (5) وتحت احتمال خطا (0.05) بلغت = 2.015

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية البعدية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س البعدي	ع	س البعدي	ع		
دقة الإرسال	درجة	20.142	0.985	22.142	0.765	3.59	معنوي
دقة التمرير	درجة	42.235	0.964	44.321	0.884	3.571	معنوي
سرعة الاعداد	عدد	17.235	0.875	19.324	0.831	3.875	معنوي

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطا (0.05) تبلغ(**2.228**)

من خلال عرض جدولي (2) و(3) تبين لنا هناك تطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء المهاري الهجومي للناشئين بالكرة الطائرة وجاء هذا التطور لالتزام اللاعبين بالتدريب وتطبيق التمرينات في البرامج المعد من قبل المجموعتين وهذا يحقق هدف التدريب الرياضي كما يراه كل من (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ،2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب"(مروان ، محمد ، 2010: 22).

بينما يؤكد (حنفي محمد مختار ، 1989) " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية "(حنفي ، 1989: 96) .

إما الجدول (4) بين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وهذا يدل على إن التدريب وفق الدائرة التدريبية المشابهة للسباق أفضل في رفع الأداء المهاري بالكرة الطائرة وهذا ما يراه (محمد عبد الله ،

1997) " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب إثناء التدريب "(محمد ، 1997: 42).

كما التدريب المستخدم في اجواء المنافسة اعطاء نتائج افضل كونه يشابه اللعب والشدة تكون عالية فيه مما يعزز الاداء المهاري وهذا ما اكده (صريح عبد الكريم يذكر ، 1986) " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة"(صريح ، 1986: 44).

كما ان تطبيق التمرينات الصحيحة ومتابعة مستمرة من المدرب ضمن هذه الدائرة التدريبية اكيد يتم تحقيق الهدف من البرنامج التدريبي ولهذا يرى(مهند عبد الستار ،2001) " هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" (مهند ، 2001 : 89) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات.

1-الدائرة التدريبية المشابهة للسباق ساعدت في رفع مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئين.

2- التدريب وفق اجواء مشابهة لظروف المباراة يعطي الدقة اكبر في الاداء المهاري ويعزز من ثبات المستوى وتحقيق الفوز .

4-2التوصيات.

1-اعتماد الدائرة التدريبية المشابهة للسباق لأنها تساعد في رفع مستوى الاداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئين .

2- التأكيد على التدريب وفق اجواء مشابهة لظروف المباراة يعطي الدقة اكبر في الاداء المهاري ويعزز من ثبات المستوى وتحقيق الفوز .

المصادر:

1- احمد عبد المنعم ، محمد صبحي حسانين . الأسس التعليمية للكرة الطائرة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.

2- حنفي محمود المختار . المدير الفني بكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،1998.

3- صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، 1986.

4- فاضل دحام منصور . الشامل في التدريب الرياضي :ط1، مطبعة الرفاه ، بغداد 2022.

5- محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : بغداد ، 2008.
6- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997 .
7- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.
8- مروان عبد المجيد إبراهيم ، محمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
9- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
10- نوري إبراهيم الشوك . بعض المحددات التخصصية الأساسية الشخصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 – 16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .

ملحق (1)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الأسبوع : الأول **الشدة: 90%**

الوحدة التدريبية (1) **زمن التمرينات: 40-42 دقيقة**

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	2.40 2.30 2.40 2.30	1-اداء تمرير مع الزميل على الشبكة بصورة جانبية ذهابا وايابا. 2-اداء الارسال على الزميل الذي يستقبل والتبادل بالعكس 3-اداء اعداد وكبس 4-اداء تمرير مع الزميل ذهابا وايابا مع الزميل.	2×10 2×10 2× 10 5×10	رجوع النبض (130-120) ض/د	رجوع النبض (120-110) ض/د