

تأثير التدريب الفسفوري ( المكثف ) في رفع مستوى السرعة بنوعيتها الحركية  
والاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة المتدمات

أ.م.د. سناء علي احمد الراشد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

sana.ali@uobasrah.edu.iq

ملخص البحث العربي:

تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى السرعة وخاصة السرعة الحركية وسرعة الاستجابة للاعبين الكرة الطائرة من خلال استخدام التدريب المناسب وهي أسلوب التدريب الفسفوري او ما يطلق عليه المكثف الذي يعطي اجواء في التدريب بأجواء المنافسة ولهذا يتم ليعزز الاداء المهاري المطلوب. وكانت مشكلة البحث: هناك تنذبذ في مستوى اللاعبين المهاري خلال المباراة والذي يعطي مؤشر على ضعف السرعة في تنفيذ المهارات وهذا يرجع الى طريق التدريب المستخدمة التي ربما لا ترتقي لتطويع تلك المتطلبات البدنية وتعزز من الاداء المهاري ولهذا ارتأت الباحثة الى تجريب التدريب الفسفوري او ما يطلق عليه المكثف لأهميته في رفع السرعة والاداء المهاري . وكان هدف البحث :التعرف على تأثير التدريب الفسفوري ( المكثف ) في رفع مستوى السرعة بنوعيتها الحركية والاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة المتدمات. وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات : التدريب الفسفوري ( المكثف ) ساهم في رفع مستوى السرعة بنوعيتها الحركية والاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة المتدمات. وتم التوصية : اعتماد التدريب الفسفوري ( المكثف ) لأنه ساهم في رفع مستوى السرعة بنوعيتها الحركية والاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة المتدمات.

الكلمات المفتاحية :التدريب الفسفوري ( المكثف) ، السرعة الحركية ، سرعة الاستجابة .

**The Effect of Phosphorus Training (Intensive) on Improving Speed, Both Kinetic and Response Types, and Some Basic Skills for Advanced Female Volleyball Players**

**Researcher: Asst. Prof. Dr. Sanaa Ali Ahmed Al-Rashed**

**Research Summary:**

The importance of this research lies in improving speed, particularly kinetic and response speed, for volleyball players through the use of appropriate training. Phosphorus training, also known as intensive training, creates a competitive atmosphere during training and enhances the required skill performance. The research problem was: There is fluctuation in the skill level of players during a match, which indicates a lack of speed in executing skills. This is due to the training method used, which may not be up to the development of these physical requirements and enhance skill performance. Therefore, the researcher decided to experiment with phosphorus training, also known as intensive training, given its importance in improving speed and skill performance. The research objective was to

identify the effect of phosphorus training (intensive) on improving speed, both kinetic and response types, and some basic skills for advanced female volleyball players. The most important conclusions reached were: Phosphorus training (intensive) contributed to raising the level of speed, both motor and responsive, and some basic skills for advanced female volleyball players. It was recommended that phosphorus training (intensive) be adopted because it contributed to raising the level of speed, both motor and responsive, and some basic skills for advanced female volleyball players.

Keywords: Phosphorus training (intensive), motor speed, responsive speed.

## 1-التعريف بالباحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تتنافس الشعوب في تقديم النتائج العلمية والتربوية والرياضية لغرض تحقيق التقدم والازدهار لشعوبها ، وفي المجال الرياضي نجد ان النتائج المتحققة في البطولات الرياضية هو نتيجة اهتمام تلك البلدان في الرياضة ومتطلباتها سواء من البنية التحتية او التدريبية وغيرها التي تساعد في تحقيق الانجازات الرياضية . ولهذا فان علم التدريب الرياضي مطلب اساسي ومهم في تحقيق تلك البطولات الرياضية ولمختلف الالعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة ، اذ بدا الاهتمام باستخدام الاساليب والطرائق التدريبية التي تناسب المستوى الرياضي المطلوب اذ لكل اسلوب تدريبي اهداف خاصة بيه يساعد في البناء البدني والمهاري والخططي وخصوصية اللعبة .

ويعد التدريب الفسفوري او ما يطلق عليه المكثف له دور كبير في تحقيق مستوى تدريبي عالي المستوى كونه يعتمد على كثافة الحمل وشدته ولهذا يرى كل من (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، 2002) " هو تكثيف زيادة الاحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة ، مما يؤدي الى تحقيق الفورمة الرياضية في اسرع وقت لكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم الرياضي" ( وجدي ، محمد ، 2002 : 57).

ولهذا فان الاحمال المرتفعة والمكثفة تساعد في رفع مستوى الجانب البدني لمختلف الالعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية التي تحتاج الى السرعة بأنواعها الضرورية في اكمال المتطلبات المهارية للعبة .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى السرعة وخاصة السرعة الحركية وسرعة الاستجابة للاعبين الكرة الطائرة من خلال استخدام التدريب المناسب وهي أسلوب التدريب الفسفوري او ما يطلق عليه المكثف الذي يعطي اجواء في التدريب بأجواء المنافسة ولهذا يتم ليعزز الاداء المهاري المطلوب.

### 1-2 مشكلة البحث:

استخدام الطرق التدريب بأنواعها واساليبها يعزز من الجانب البدني المهم في الاداء المهاري المطابق لأجواء المنافسة ولكافة الالعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة التي تعتبر المهارات فيها وخاصة الهجومية

تحتاج بصورة كبيرة الى السرعة سواء السرعة الحركية او سرعة الاستجابة وان فقدان هاتي الصفتين سوف يقلل من الاداء وتحقيق الانجاز .

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في لعبة الكرة الطائرة وعلم التدريب الرياضية لاحظت هناك تذبذب في مستوى اللاعبين المهاري خلال المباراة والذي يعطي مؤشر على ضعف السرعة في تنفيذ المهارات وهذا يرجع الى طريق التدريب المستخدمة التي ربما لا ترتقي لتطوير تلك المتطلبات البدنية وتعزز من الاداء المهاري ولهذا ارتأت الباحثة الى تجريب التدريب الفسفوري او ما يطلق عليه المكثف لأهميته في رفع السرعة والاداء المهاري .

### 1-3 هدف البحث :

1- التعرف على تأثير التدريب الفسفوري ( المكثف ) في رفع مستوى السرعة بنوعيتها الحركية والاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة المتدمات.

### 1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير ايجابي للتدريب الفسفوري ( المكثف ) في رفع مستوى السرعة بنوعيتها الحركية والاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة المتدمات.

### 5- مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبات الكرة الطائرة لفريق جامعة البصرة .

1-5-2 المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة .

1-5-3 المجال أزماني : للمدة من 2020/4/5 ولغاية 2020 /4/15

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبات الكرة الطائرة المتدمات لفريق جامعة البصرة والبالغ عددهم (25) لاعبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (20) لاعبة وكانت نسبتهم (80 %) من مجتمع البحث الأصل ، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ( ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبي، وتم تجانس العينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.038	1.453	0.996	68.542	1.406	0.964	68.524	الوزن /كغم
غير معنوي	0.654	0.831	1.435	172.64	0.785	1.352	172.21	الطول / سم
غير معنوي	0.25	4.785	0.412	8.61	4.014	0.342	8.52	سرعة الاستجابة /ثانية
غير معنوي	0.263	5.287	0.864	16.34	4.587	0.745	16.24	السرعة الحركية للذراعين/عدد
غير معنوي	0.348	5.936	0.678	11.42	4.618	0.532	11.52	السرعة الحركية للرجلين/عدد
غير معنوي	1.013	3.438	0.881	25.62	2.685	0.678	25.245	دقة الإرسال / درجة
غير معنوي	0.36	1.5	0.965	64.324	1.167	0.784	64.124	دقة الاعداد/درجة
غير معنوي	0.384	3.317	0.674	20.314	1.788	0.365	20.412	دقة التمرير /عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات والقياسات المستخدمة.

-الملاحظة العلمية.

2-3-2 الأدوات والأجهزة البحث المستخدمة:

- ملعب الكرة الطائرة قانوني.

- كرات طائرة عدد ( 10).

- ميزان طبي.

- شريط قياس طول (10) متر.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

قامت الباحثة بتحديد متغيرات البحث الخاصة بالسرعة الحركية وسرعة الاستجابة والمهارات الأساسية بالكرة

الطائرة وفق مصادر والمراجع السابقة.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

1-2-4-2 اختبارات السرعة :

2-4-2-1 اختبار سرعة الاستجابة : ( ريسان ، 1988 : 103 )

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة.

الأدوات : مساحة بطول ( 20م) وعرض ( 2م) ، شريط قياس ، ساعة توقيت .

الاداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد ( 6.4م) يقوم بإيقاف الساعة. التسجيل: يسجل المختبر اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب.

2-4-2-1-2 اختبار السرعة الحركية للذراعين : ( محمد ، 1997 : 226 )

الغرض : قياس السرعة الحركية للذراعين .

الادوات : ساعة توقيت ، سلة بقطر 30 سم.

الاداء : يقف المختبر بقرب السلة وعند اعطاء اشارة البدء يعمل دوائر بالذراع حول السلة بشرط ان تكون الكف في بمحاذاة قمة السلة ويكرر العدد خلال (20) ثانية . التسجيل : عدد مرات الدوران كاملا خلال 20 ثانية .

2-4-2-1-3 اختبار السرعة الحركية للرجلين : ( علي ، 2012 : 81 )

الغرض : قياس السرعة الحركية لعضلات الرجلين .

الادوات : ساعة توقيت ، حبل مطاط طول (1) متر .

الاداء : يقف اللاعب امام الحبل المثبت من جهتين وبرجل واحدة على ان تكون الركبة بمستوى الحبل ، وعند الاشارة يبدأ اللاعب بالركض مبتدأ برجل اليمين في المكان بأقصى سرعة بشرط يلمس الحبل بركبته في الركض في المكان ويستمر لمدة (10) ثانية .

التسجيل : عدد مرات ملامسة رجل اليمين للأرض خلال 10 ثانية .

2-4-2-2 الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة:

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

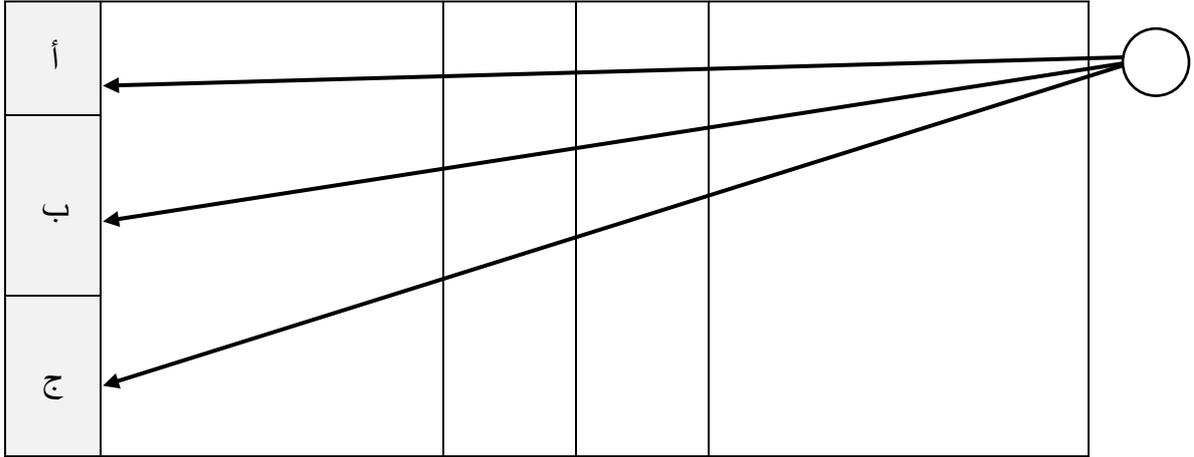
- الهدف من الاختبار :- قياس دقة الإرسال الطويل.

- الأدوات :- ملعب كرة طائرة، كرات طائرة،

- مواصفات الأداء :- من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الآخر 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

2-2-2-4-2 دقة الإعداد على حلقة كرة السلة (كمال ، 2004: 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

2-2-2-4-3 اختبار تكرار التمرير على الحائط (30 ثانية ) (مؤيد ، 1999: 117):

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من الأعلى 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) ثانية .

- **الشروط** : 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) ثانية .

- 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

- **التسجيل** / 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 ثانية  $\times 3$  .

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

به المختبر .

#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 5/4/2020 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى

ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة

مكونات الحمل المطلوبة لأدائها.

#### 2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات

سابقة.

#### 2-5-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات والقياسات القبليّة: أجريت الاختبارات والقياسات القبليّة بتاريخ 12/4/2020 .

#### 2-5-2 أسلوب التدريب المستخدم :

تم إعداد تمرينات مقترحة بطريقة التدريب الفسفوري وعلى شكل تمرينات تنافسية وتشمل والخاصة

بالسرعة الحركية وسرعة الاستجابة الممزوجة بالأداء المهاري. 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 وفق الشدة القصوي وحساب الزمن للأداء .- 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 الإعداد الخاص، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2020/4/19 وانتهى بتاريخ 2020/4/14

2-3-5 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2020/4/15

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:

-الأوساط الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل الاختلاف - اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.971	0.554	0.674	7.04	0.342	8.52	سرعة الاستجابة /ثانية
معنوي	2.642	0.787	0.745	18.32	0.745	16.24	السرعة الحركية للذراعين/عدد
معنوي	2.378	0.681	0.632	13.14	0.532	11.52	السرعة الحركية للرجلين/عدد
معنوي	2.726	0.699	0.874	27.151	0.678	25.245	دقة الإرسال / درجة
معنوي	2.592	0.898	0.969	66.452	0.784	64.124	دقة الاعداد /درجة
معنوي	2.609	0.781	0.784	22.45	0.365	20.412	دقة التمير / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.877	0.997	0.745	5.741	0.412	8.61	سرعة الاستجابة /ثانية
معنوي	3.661	1.112	0.625	20.412	0.864	16.34	السرعة الحركية للذراعين/عدد
معنوي	2.955	1.321	0.864	15.324	0.678	11.42	السرعة الحركية للرجلين/عدد
معنوي	3.886	0.898	0.897	29.11	0.881	25.62	دقة الإرسال / درجة
معنوي	3.84	0.969	0.994	68.045	0.965	64.324	دقة الاعداد/درجة
معنوي	3.839	0.997	0.867	24.142	0.674	20.314	دقة التمرير /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى  $(0.05) = 1.833$

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.936	0.745	5.741	0.674	7.04	سرعة الاستجابة /ثانية
معنوي	6.456	0.625	20.412	0.745	18.32	السرعة الحركية للذراعين/عدد
معنوي	6.134	0.864	15.324	0.632	13.14	السرعة الحركية للرجلين/عدد
معنوي	4.697	0.897	29.11	0.874	27.151	دقة الإرسال / درجة
معنوي	3.448	0.994	68.045	0.969	66.452	دقة الاعداد/درجة
معنوي	4.349	0.867	24.142	0.784	22.45	دقة التمرير /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى  $(0.05) = 1.734$

من خلال عرض جدولي (2) و(3) والذي يبين الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير السرعة الحركية للذراعين والرجلين وسرعة الاستجابة والاداء المهاري الهجومي بالكرة الطائرة وهذا ما يحقق اهداف التدريب الرياضي ، اذ يذكره ( 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 ) .

كما ان تطبيق التمرينات الصحيحة ومتابعة مستمرة من المدرب اكيد يتم تحقيق الهدف من البرنامج التدريبي ولهذا يرى ( مهند عبد الستار ، 2001 ) " هناك حقيقة علمية لا بد 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 وإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" ( مهند ، 2001 : 89 ) .

ومن خلال ملاحظة جدول ( 4 ) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات السرعة الحركية وسرعة الاستجابة وكذلك المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة وهذا يدل على نجاح التدريب المستخدم وهو الفسفوري (المكثف) الذي اسهم في التغيرات بالسرعة والتي تعتبر ضرورية للاعبات الكرة الطائرة ولهذا يؤكد كل من ( أبو العلا احمد عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين ، 1993 ) "انه إنشاء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمارين بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية ، لذلك لابد من أن تؤدي تمارين السرعة وتدريباتها باستخدام الكرات كما يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناءً على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته " ( ابو العلا ، احمد ، 1993:330).

وكما يرى (محمد رضا إبراهيم ، 2008) " إن حالات التدريب الرياضي تتوقف على مقدار مستوى تنمية مكوناتها كلما ارتفع مستوى الانجاز طبقا لاحتياجات السباق " ( محمد ، 2008 : 164 ) .  
اما العلاقة بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط" كما أشار (singr ، 1990)" بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة" (singr ، 1990 : 221).

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- التدريب الفسفوري ( المكثف) ساهم في رفع مستوى السرعة بنوعها الحركية والاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة المتدمات.
- 2- التدريب وفق شروط المنافسة وذات حمل مكثف مهم في الجانب البدني التخصصي ومنها السرعة والتكيف عليه من قبل لاعبات الكرة الطائرة .

##### 4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التدريب الفسفوري ( المكثف) لأنه ساهم في رفع مستوى السرعة بنوعها الحركية والاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة المتدمات.
- 2- التأكيد على التدريب وفق شروط المنافسة وذات حمل مكثف لأنه مهم في الجانب البدني التخصصي ومنها السرعة والتكيف عليه من قبل لاعبات الكرة الطائرة .

المصادر

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993.
- 2- احمد عبد المنعم ، محمد صبحي حسانين . الأسس التعليمية للكرة الطائرة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- 3- ريسان خريبط مجيد . موسوعة الاختبار والقياس في التربية البدنية والرياضة : البصرة ، مطبعة الجامعة ، 1988 .
- 4- علي كامل حسين . تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق اندية بغداد لكرة السلة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2012 .
- 5- كمال الربضي . التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : دار وائل للنشر ، عمان ، 2004 .
- 6- محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : ط2، مكتب أفضلي ، بغداد ، 2008 .
- 7- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية الرياضية : دار الفكر العربي القاهرة ، 1997 .
- 8- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010 .
- 9- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي ، وفائز بشير حمودات . كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ط2، 1999 .
- 10- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
- 11- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد . الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب : دار الهدى للنشر والتوزيع ، المينا ، 2002 .
- 12- singr , Robert N . Motor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990 .

ملحق (1)

(نموذج من الوحدات التدريبية )

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات: 40-42 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	الحجم	التمرينات	زمن بالدقيقة	القسم
		2× 6	1-اداء تمرير على الشبكة بين زميلين خلال (20 ثانية)	4.00	الرئيسي
رجوع النبض (120-110)	رجوع النبض (120-)	2×5	2-ارسال متبادل بين زميلين خلال (30 ثانية)	5.000	
ض/د	(130) ض/د	2× 3	3-لعب واحد ضد واحد على الشبكة خلال (30 ثانية).	3.00	
		2× 3	4-لعب بشكل نظامي لمدة (3) دقائق	18.00	