



## تأثير التدريب المكثف بشدة عالية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة (الناشئين)

أ.م.د. نه به ز عبدالله فتاح

جامعة كويه/فكلتي التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

يهدف البحث الى :  
اعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المكثف بشدة عالية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة.  
التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالاسلوب المكثف بشدة عالية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة.  
اما فروض البحث فكانت:  
هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القدرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة.  
هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات القدرات المهارية للاعبي الكرة الطائرة.  
أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، قام الباحث باختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية (طبقية) وهم لاعبين المشاركين في بطولة العراق للناشئين بالكرة الطائرة بأعمار (15-17) سنة للموسم الرياضي 2024، اما عينة البحث فتم اختيار لاعبي نادي اربيل الرياضي وعددهم (12) لاعب تم اختيارهم بصورة عشوائية .  
وتم اختيار بعض الاختبارات البدنية والمهارية وقام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (4) لاعبين من نادي كويه الرياضي تم اختيارهم عن طريق القرعة كما تم الاسس العلمية للاختبارات .  
قام الباحث بأعداد تمرينات خاصة ضمن اطار المنهج التدريبي المكثف لمرحلة الإعداد الخاص مراعيًا الإمكانيات المتوفرة ومستوى العينة البحث ويستند الى الأسس العلمية في التدريب الرياضي وكذلك المصادر والمراجع العلمية،  
تضمن المنهج التدريبي (8 أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص و اعتمد الباحث طريقة التدريب الفكري (مرتفع الشدة) في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة  
قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً:  
وبعد عرض وتحليل النتائج ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :  
ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية ولصالح الاختبار البعدي  
ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبار البعدي  
ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الضرب الساحق القطري .ولصالح الاختبار البعدي  
ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم )

الخطي ) .القطري .ولصالح الاختبار البعدي  
ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار مهارة لمهارة حائط الصد (المتكرر)..  
القطري. ولصالح الاختبار البعدي

## الكلمات المفتاحية: التدريب المكثف- الكرة الطائرة

### 1- التعريف بالبحث :

#### 2-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعدّ التدريب الرياضي والذي يستند الى أسس علمية من أهم العوامل التي تمكنا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب والذي يهدف الى اعداد الرياضي وطريقة أدائه من أجل تحقيق افضل مستوى اداء والتدريب " هو العملية التي تضع الجسم تحت تأثير تلك العوامل التي تؤدي به إلى بلوغ درجة من الكفاءة والإنتاج البدني التي لا تستطيع أساليب الحياة الاعتيادية اليومية إتاحتها له وتساعد على مواجهة الاحتياجات والمتطلبات من الطاقات الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي (رزق . 2003 ص18) .

والتدريب المكثف احد انواع التدريب الذي يتم فيه بالتحكم بالفواصل الزمنية بين العمل والراحة اما بالزيادة او النقصان وفقا للهدف وبشكل سريع ويتطلب التدريب المكثف تركيزا وجهدا كبيرين من اللاعب والمدرّب.

ونظرا لوجود الاختلافات الكبيرة في المهارات الحركية وجدت طرائق تدريبية عديدة ومختلفة وبالتالي فان اختيار الطريقة أو الأسلوب التدريبي يجب أن يتناسب مع المهارة المراد تعلمها وإمكانات اللاعبين.

والكرة الطائرة هي أحد تلك الألعاب الرياضية التي تتأثر بهذه الطبيعة . و يظهر ذلك واضحا في الدور الذي يؤديه التدريب المكثف في لعبة الكرة الطائرة التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن اللعب. وتعتمد درجة تطور اللاعب من خلال الفهم السريع لمتغيرات وسرعة الاستجابة لها ودقتها وبذلك تفرق بين اللاعب الماهر وغير الماهر, فعلى لاعب الكرة الطائرة فهم محيطه المركب والمعقد من خلال اتخاذ القرار السريع والدقيق في نفس الوقت وربما أكثر من قرار واحد دون تردد.

وتحتاج لعبة الكرة الطائرة اسوة بغيرها من الالعاب الى طرق وأساليب حديثة وجديدة من أجل تحقيق افضل اداء لتواكب التقدم الحاصل بطرق التدريب الاخرى وحتى يتم تحقيق ذلك فقد لجأ المدربون والمهتمون الى الكشف عن الأساليب التدريبية المتطورة الحديثة التي تساهم في تطوير القدرات البدنية التي يحتاجها لاعبو الكرة الطائرة وان إمتلاكها هو العامل الأساسي والحاسم في تحقيق المستويات العليا

وتكمن أهمية البحث في اعداد منهج تدريبي مكثف بشدة عالية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة.

#### 2-1 مشكلة البحث :

لقد اهتم الباحثون والمدربون الرياضيون بتطوير وتحديث أساليب التدريب الرياضي لتكون مؤثرة وفعالة بشكل اكبر لتحسين اداء اللاعبين ومنها لاعبو كرة الطائرة .

أن اعداد اللاعب مهاريا وبدنيا بصورة جيدة هو احد أهم جوانب التدريبية المهمة للاعب الكرة الطائرة. وان نجاح الفريق يتوقف بالدرجة الأولى على القدرة على مدى الاستفادة من التنوع في العملية التدريبية لذا فان معرفة الطرق والأساليب والتوصل إلى الأسلوب التدريبي الأمثل لتطوير هذه القدرات البدنية والمهارية يعطينا فرصة للتقدم والارتقاء في مستوى الأداء لهذه اللعبة , فكلما كان

المدرّب موفّقاً في اختيار الطريّة أو الأسلوب الأنسب بما يناسب قابليّات ومستوى اللاعبين أدّى ذلك إلى تطوّر ونجاح أكثر وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوّه من العمليّة التدريبيّة .

ونظراً لاختلاف المدرّبين في اختيار الطرائق والأساليب التدريبيّة أو الاعتماد على الطرائق التقليديّة في تدريب المهارات الأساسيّة , ففي بعض الأحيان نشاهد أن اللاعبين يؤدّون المهارات الحركيّة بشكل جيّد خلال التمرين ولكن بعد فترة نلاحظ تذبذباً ملحوظاً في مستوى أدائهم , ولعلّ من أهمّ الأسباب عدم اختيار الطريّة والأسلوب المناسب أو أن الاختيار لم يتناسب مع مستوى وقابليّة اللاعبين, فقد دفع ذلك كلّ الباحث إلى إجراء عمليّة (التداخل) بين بعض الطرائق والأساليب التدريبيّة من خلال استخدام التدريب المكثّف .

ولعلّ ذلك كان من أهمّ الأسباب التي رأى الباحث من خلالها موضوعاً لمشكلة بحثه وهو اختيار أسلوب تدريبي وهو أسلوب التدريب المكثّف ولكون الأعداد الرياضيّة يعد القاعدة الأساس التي تؤدّي للارتفاع بالواقع التدريبي وصولاً إلى حالة الفورما الرياضيّة لذا توجب أن يتمّ البحث عن الكيفيات والآليات الممكنة للارتفاع بالعمليّة التدريبيّة.

لذا عمد الباحث كونه من الأكاديميون والعاملون في مجالات التدريب الرياضي إلى تطبيق أسلوب حديث من أساليب التدريب وهو أسلوب التدريب المكثّف ومعرفة تأثير هذا الأسلوب في تطوير بعض القدرات البدنيّة والمهاريّة للاعبين الكرة الطائرة ومحاولة الخروج بنتائج تخدم العمليّة التدريبيّة برمتها.

### 3-1 أهداف البحث :

3- اعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المكثّف بشدّة عالية في تطوير بعض القدرات البدنيّة والمهاريّة للاعبين الكرة الطائرة.

4- التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالأسلوب المكثّف بشدّة عالية في تطوير بعض القدرات البدنيّة والمهاريّة للاعبين الكرة الطائرة.

### 4-1 فروض البحث:

3- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في اختبارات القدرات البدنيّة للاعبين الكرة الطائرة.

4- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في اختبارات القدرات المهاريّة للاعبين الكرة الطائرة.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي اربيل الرياضي وبواقع ( 12 ) لاعب.

2-5-1 المجال الزماني: اجري البحث للمدة من 2024/6/1 ولغاية 2024/12/25.

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخليّة لنادي اربيل الرياضي .

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانيّة :

#### 1-2 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدّد طبيعة المنهج، فقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، حيث يعدّ المنهج التجريبي من المناهج الملائمة للوصول إلى أفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها،

#### 2-2 عينة البحث :

تألف مجتمع البحث من اللاعبين المشاركون ببطولة العراق للناشئين بالكرة الطائرة بأعمار (15-17) سنة للموسم الرياضي 2024، حيث تضمنت أندية (الشرطة-الحسين – الدغرة- الصناعة - الموهبة – اربيل- نفط ميسان- كويّة) وبلغ عدد اللاعبين في هذه الأندية من (96) لاعبا اما عينة البحث فتم اختيار لاعبو نادي اربيل الرياضي وعددهم (12) لاعب تم اختيارهم بصورة عشوائية .

### جدول (1) مجتمع البحث

| ت       | مجتمع البحث | العدد |
|---------|-------------|-------|
| 1.      | الشرطة      | 12    |
| 2.      | الحسين      | 12    |
| 3.      | الدغارة     | 12    |
| 4.      | الصناعة     | 12    |
| 5.      | الموهبة     | 12    |
| 6.      | اربيل       | 12    |
| 7.      | نفط ميسان   | 12    |
| 8.      | كوية        | 12    |
| المجموع |             | 96    |

### 3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

(المصادر العربية والأجنبية- الاختبارات والقياس- الملاحظة والتجريب- شبكة الانترنت العالمية)

#### 3-2-1 الأدوات

(كرات طائرة قانونية عدد (12) - ملعب الكرة الطائرة قانوني- صافرة عدد (2) نوع فوكس- شريط قياس بطول 25م - لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدتها - شواخص وأعلام بارتفاعات مختلفة عدد(15) - مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة عدد (8)) - جهاز حاسوب لابتوب نوع DELL ايرلندي المنشأ)

#### 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

#### 1-4-2 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

1- اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي" ( علاوي و نصر الدين و رضوان 1982. ص106)

الهدف : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين .

الأجهزة والأدوات: كره طبية تزن (3) كغم ، وشريط قياس ، كرسي مع حزام تثبيت محكم للذراع. طريقة الأداء : يجلس اللاعب على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والذراع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع اللاعب ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع اللاعب من الحركة للأمام في أثناء رمي كرة بالطائر لتتم عملية رمي كرة بالطائرة دون استخدام الذراع ويعطى لكل مفحوص ثلاث محاولات وتسجل أفضلها .

التسجيل : تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تلمسها الكرة على الأرض .

يوضح اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من خلف الرأس من وضع الجلوس على الكرسي

#### 2- اختبار الوثب الطويل من الثبات ( درويش وآخرون ، 2002 ، ص176)

الهدف : قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات اللازمة: مكان للوثب مقسم بالأمتار والسنتيمترات إلى نهايه المجال. - شريط قياس. قطع تباشير.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان ثم يبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين ثم الوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض، وتقاس كل محاولة لأقرب (5سم) وتحتسب للمفحوص أفضل محاولة.

### 3- اختبار ثني الذراعين ومدى وضع الانبطاح لمدة 10 ثانية

الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين  
الأدوات اللازمة: ( ساعة توقيت-- صافرة)  
وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدى أقصى عدد ممكن خلال 10 ثانية.  
الشروط: اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

يراعي ملائمة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مداهما كاملاً.

حساب الدرجات: تسجل للمفحوص عدد مرات أداء الثني والمد خلال 10 ثانية.

### 4- اختبار الحجلة الثلاثة بالرجل اليمين واليسار ( حسين و احمد: 1979. ص 71 )

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار.

الأدوات اللازمة:- منطقة مستوية. - شريط قياس. - صافرة).

وصف الأداء: يقف اللاعب على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم أداء عملية الحجل عليها، ويؤدي اللاعب ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

الشروط: ( يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات - سرعة في الأداء - تؤخذ القياسات لأقرب سم. - تعطى محاولتين لكل رجل وتؤخذ نتيجة الأفضل)

التسجيل: تكون درجة اللاعب لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل إليها بعد الحجلة الثالثة ولكل رجل على حدة.

### 2-4-2 الاختبارات المهارية :

1- اختبار الضرب الساحق الضرب الساحق القطري : (حسين و احمد: . 1979. ص 71)

- الهدف: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.

- الأدوات : 6 كرات طائرة، ملعب كرة طائرة، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة ، ثم يوضع الشريط في ركن الملعب وتحدد المنطقة بـ (3) امتار من خط النهاية. اما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الامامية بـ (3) امتار.

2- اختبار الضرب الساحق المستقيم ( حسين وبسطويسي . 1979 . ص 71)

- الهدف: قياس دقة الضرب الساحق في اتجاهات مستقيمة.

- الأدوات: (6) كرات طائرة، ملعب كرة طائرة، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة، حيث يوضع الشريط في ركن الملعب (خط النهاية) وحتى (3) امتار من المنطقة الخلفية (3م × 3م) لنهاية. اما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الامامية للملعب .

- مواصفات الاداء : يقوم اللاعب بالضرب الساحق من مركز (4) بإذ يقوم المدرب بالتمرير له

من المركز (3) باستخدام التمرير الطويل القطري Lange Diagonal على اللاعب اداء (5)

محاولات في المنطقة الامامية (أ) و(5) محاولات في المنطقة الخلفية (ب). يحسب للمفحوص

المحاولات الصحيحة في (10) محاولات المخصصة له وفقاً لقواعد التسجيل.

### 3- اختبارات حائط الصد

- الغرض من الاختبار :- قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط

الصد من موقع واحد على الشبكة .

- الأدوات :- ملعب كرة الطائرة، كرة طائرة ، ساعة إيقاف ، شبكة بارتفاع قانوني ، بحيث

يراعى الاختلاف القانوني لارتفاع الشبكة

- مواصفات الاداء :- يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (5سم) يقف المدرب

ويمسك بكلتا يديه بحيث تكون أعلى مستوى الشبكة بمقدار (20)سم يقف اللاعب المختبر داخل

منطقة ال(3سم) في منتصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجهاً للشبكة عند سماع إشارة البدء

يقوم اللاعب بالقفز للوثب لاداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها

## 5-2 التجربة الاستطلاعية :

بعد أن تم تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (4) لاعبين من نادي كوية الرياضي تم اختيارهم عن طريق القرعة من مجتمع البحث، تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2024\6\9 وكان الهدف منها ما يأتي: التحقق من مدى ملائمة الاختبارات والأجهزة لأفراد العينة وسهولة تطبيقها. والتعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات. ومعرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل. وأسفرت التجربة الاستطلاعية عن إمكانية تحديد الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار بشكل دقيق. وأن الأدوات والأجهزة المستخدمة كافية وتفي بالغرض.

## 2-6 الأسس العلمية للاختبارات :

### 1-6-2 صدق الاختبارات :

تم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي إذ تم عرض هذه الاختبارات على المختصين والخبراء في مجال الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي والكرة الطائرة، وقد اجمعوا بأن هذه الاختبارات تعكس الواقع الحركي والمهاري المراد قياسه. (خاطر، 1987، ص18)

### 2-6-2 ثبات الاختبارات :

إن ثبات الاختبار يعني "أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد اختبار في نفس الظروف" (خاطر، 1987، ص18). إذ طبقت الاختبارات على (5) من لاعبي نادي كوية الرياضة وذلك في يوم الأحد 2024/6/16، وتم إعادة الاختبارات على العينة نفسها في يوم الأحد 2024/6/30، أي بعد أسبوعين من الاختبار الأول ثم استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت قيمة معامل الارتباط عالية وهذا يؤكد على أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية كما موضح في الجدول (2).

### 3-6-2 موضوعية الاختبار :

لكي يكون الاختبار ناجحاً يجب أن يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية، وتعرف الموضوعية بأنها "عدم تأثر الاختبارين بتغير الحكمين، إذ إن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم" (حسين: 1989، ص22)

وعلى الرغم من أن الاختبارات المستخدمة تعتمد على مفردات بسيطة وواضحة وسهلة الفهم وبعيدة عن الاجتهادات الذاتية في التقويم.

قام الباحث باستخراج معامل الموضوعية عن طريق إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج اثنين من المحكمين(\*) وفي الوقت نفسه، كما موضح في الجدول (2).

## جدول (2)

يبين ثبات الاختبارات المستخدمة

| ت | الاختبارات                | صدق  | الثبات | الموضوعية |
|---|---------------------------|------|--------|-----------|
| 1 | القوة الانفجارية          | 0.82 | 0.82   | 0.82      |
| 2 | القوة المميزة بالسرعة     | 0.80 | 0.80   | 0.80      |
| 3 | مهارة الضرب الساحق القطري | 0.84 | 0.84   | 0.84      |
| 4 | الضرب الساحق المستقيم     | 0.85 | 0.85   | 0.85      |
| 5 | حائط الصد                 | 0.87 | 0.87   | 0.87      |

(\*) المقومين:

## 2- 7 : الاختبارات القبلية :

اجرى الباحث الاختبار القبلي لعينة البحث لعينة البحث يوم الثلاثاء المصادف 2024/7/2 في الساعة الخامسة عصرا في القاعة المغلقة لنادي اربيل الرياضي في محافظة اربيل.

## 2-8 المنهج التدريبي المقترح بالاسلوب المكثف :

طبق الباحث المنهج التدريبي بالاسلوب المكثف (الشدة - الحجم - فترات الراحة) وذلك بتهيئة مجموعة تمارين خاصة لتطوير القدرات البدنية والمهارية. وقام بأعداد تمارين خاصة ضمن اطار المنهج التدريبي المكثف لمرحلة الإعداد الخاص مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعداداته على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، وركز المنهج التدريبي على الشمول في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة الطائرة. تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم (الخميس) المصادف 2024\7\8م ولغاية يوم (الثلاثاء) المصادف 2024\9\24 على عينة البحث

تضمن المنهج التدريبي (8 أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (4) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الثلاثاء، الخميس)\*<sup>21</sup> وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (32) وحدة على طول فترة تطبيق المنهج التدريبي. وقسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدة الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيسي والختامي. وتراوحت مدة الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (90-120) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (20) دقيقة والقسم الرئيس ما بين (65-90) دقيقة، كانت حصة التمارين الخاصة منها ما بين (40-75) دقيقة، والقسم الختامي (5) دقيقة. واعتمد الباحث طريقة التدريب الفتري (مرتفع الشدة) في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة الطائرة.

واعاد الباحث المنهج التدريبي حيث كان العمل التدريبي بشكل مكثف. اثناء تنفيذ الوحدات التدريبية. واعتمد الباحث على استخدام شدة التمارين على درجة صعوبة واداء الوحدة التدريبية. حيث حدد النبض القصوي بعد الجهد لكل لاعب كما اعتمد على زمن التمرين والنبض لكل تمرين ومن ضمنها الزمن والنبض بعد اداء الاحماء والقسم الختامي. والتي تعد من ضمن متطلبات صعوبة الوحدة التدريبية لحساب شدتها. كما حدد الباحث تمارين لكل وحدة تدريبية وتستمر لمدة (8) اسابيع وطيلة مدة تنفيذ المنهج التدريبي المكثف. قام الباحث باتباع التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة والتي تمثلت في التمارين الخاصة المستخدمة ضمن إطار المنهج التدريبي، كذلك تم استخدام الأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى البدني والمهاري. وقام الباحث بعملية التدرج والتموج بمكونات الحمل لدرجة الصعوبة للشدة. للحفاظ على مستوى الاداء للوصول الى الفورما الرياضية والوصول حالة التكيف الرياضي. وفي نهاية الوحدة التدريبية كما اكد الباحث على اجراء تمارين الاسترخاء وتمارين التهدئة تم اعتماد الشدة التدريبية العالية والتي ابتدأت من 75% على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق معادلة اوستراند الآتية: (رضوان: 1998. ص28)

220 - عمر اللاعب = المعدل القصوي لضربات القلب

معدل النبض الناتج في كل تمرين  $\times 100$

= النسبة المئوية للشدة الجزئية

المعدل القصوي لضربات القلب

كذلك وضع الباحث في نظر الاعتبار الشدة والحجم وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخرى " لا يرتبط رفع المستوى في التدريب بنوعية التمرينات أو شدتها فحسب ولكن أيضا بدوام فترات الراحة لذلك تؤدي مدة استعادة الاستشفاء أثراً كبيراً في تشكيل التدريب ". (أبو العلا . 1993. ص140)

وقد كان تطبيق مفردات المنهج التدريبي هي نفسها على مدار الأسبوع نفسه إذ تبقى هذه المفردات ثابتة طوال تلك المدة وتمت زيادة صعوبة المفردات تدريجياً لكل أسبوع جديد من إذ مكونات الحمل. إذ يشير (محمد حسن علاوي 1997) نقلاً عن ( Brihenham 2019 ) أن " الارتفاع التدريجي لدرجة الحمل لا يعني أن الحمل يزداد من يوم إلى آخر بل يقعد به استمرار مستوى الحمل لمدة معينة من أسبوع إلى أسبوعين ثم يزداد تدريجياً".

وقام الباحث أيضاً بتقنين حمل التدريب من حيث الحجم والشدة والراحة اعتماداً على بعض المصادر العلمية والمقابلات.

- أما بالنسبة مدة الراحة فتم وضعها على وفق انظمة الطاقة (فترة الشفاء أو استعادة الطاقة لهذه الانظمة) بشكل غير كامل أو كامل فضلاً عن مقياس النبض وهذا ما أشار إليه كل من (Sch mid 1992) و (Blcher) و (Brittenham 1994) و (أبو العلا 1993) بأن (مدة الراحة يجب أن تكون كافية لاستعادة القوى والبدء بالتمرين الذي يليه).

- ولأجل ضمان سلامة العمل تم عرضه على الخبراء\* والمختصين في علم التدريب والكرة الطائرة لبدء أرائهم في مدى ملائمة لمثل هذه العينة.

- تم زيادة الاحجام التدريبية بشكل تدريجي معتمداً على قابلية اللاعب البدنية والمهارية من حيث حجم التمرين الواحد بالتكرار أو الزمن وعدد المجموعات التدريبية وكذلك عدد التمارين الموضوعة في الوحدة التدريبية ومستوى الحجم التدريبي ككل. - استخدم الباحث طريقة قياس معدل النبض مؤشراً في تقنين المنهج.

- استخدم الباحث القانون الآتي لقياس الشدة (220-عمر الرياضي)= المعدل القصوي لضربات القلب. كما استخدم الباحث القوانين التالية لاستخراج الشد الجزيئية والكلية.

## 2-9 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث الاختبار البعدي لعينة البحث يوم الأربعاء المصادف بتاريخ 4 / 9 / 2024 في الساعة الرابعة والنصف عصراً في القاعة المغلقة نادي اربيل الرياضي .

## 2-10 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً: (الوسط الحسابي.- الانحراف المعياري.- النسبة المئوية.- الارتباط البسيط (بيرسون).- اختبار T-TEST لعينة واحدة .)

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

### 3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية لعينة البحث ومناقشتها :

استخدام الباحث اختبار (T) لعينة واحدة للتعرف على الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وتأثير المنهج التدريبي المكثف في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية ، وتم حساب النسبة المئوية للتطور لمعرفة مدى التحسن لكل قدرة من هذه القدرات البدنية.



## جدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى ونسبة التطور للقدرات البدنية

| القدرات البدنية       | الاختبارات | الاختبار القبلي              |      | الاختبار البعدي |       | نسبة التطور |
|-----------------------|------------|------------------------------|------|-----------------|-------|-------------|
|                       |            | ع                            | س    | ع               | س     |             |
| القوة الانفجارية      | للذراعين   | رمي كرة طبية من الجلوس 3 كغم | 5.19 | 0.137           | 5.81  | 11.13 %     |
|                       | للرجلين    | الوثب الطويل من الثبات       | 2.22 | 0.047           | 2.42  | 14.05 %     |
| القوة المميزة بالسرعة | للذراعين   | الاستناد الأمامي 10 ثا       | 9.11 | 1.543           | 11.75 | 25.79 %     |
|                       | للرجلين    | الحجلات الثلاث للرجل اليمين  | 5.64 | 0.345           | 6.27  | 11.14 %     |
|                       |            | الحجلات الثلاث للرجل اليسار  | 5.73 | 0.360           | 6.37  | 11.14 %     |

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية لعينة البحث ومناقشتها

## الجدول (4)

يبين وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث

| القدرات البدنية       | الاختبارات | وحدة القياس                  | س   | ف     | ع     | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | دلالة الفروق |
|-----------------------|------------|------------------------------|-----|-------|-------|-----------------|-----------------|--------------|
| القوة الانفجارية      | للذراعين   | رمي كرة طبية من الجلوس 3 كغم | متر | 0.502 | 0.267 | 7.843           | 2.22            | معنوي        |
|                       | للرجلين    | الوثب الطويل من الثبات       | متر | 0.332 | 0.846 | 23.73           |                 | معنوي        |
| القوة المميزة بالسرعة | للذراعين   | الاستناد الأمامي 10 ثا       | مرة | 2.393 | 0.585 | 7.208           |                 | معنوي        |
|                       | للرجلين    | الحجلات الثلاث للرجل اليمين  | متر | 0.609 | 0.503 | 9.990           |                 | معنوي        |
|                       |            | الحجلات الثلاث للرجل اليسار  | متر | 0.643 | 0.198 | 9.443           |                 | معنوي        |

قيمة T الجدولية (2.22) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (11).

## 3-3 مناقشة النتائج:

يعزو الباحث سبب التطور في اختبارات القدرات البدنية في الاختبارات البعدية الى المنهج التدريبي المكثف الذي احتوى على التمرينات التي تعمل على تطوير هذه الصفات وبالشكل الذي

يجعله عاملاً مؤثراً في الأداء حيث إن لاعب الكرة الطائرة يقوم أثناء المباراة بأداء حملاً عضلياً كبيراً جداً حيث إن نوعية التمارين البدنية التي تضمنها المنهج التدريبي المقترح بالأسلوب المكثف قد صممت بالشكل الذي ينسجم مع متطلبات لعبة الكرة الطائرة وخصوصيتها، "أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى قوة الذراعين كي يستطيع أداء التحركات بالقوة المطلوبة، ولقوة الرجلين كي يستطيع القدرة على القفز إلى الأعلى والتحرك بالسرعة المطلوبة للوصول إلى الكرة أو المكان المناسب لاستقبالها، ولما لها أيضاً من دور أساسي لمهارات اللعبة وتحركاتها الدفاعية والهجومية". (حسين و يسطويسي: 1995، ص224)

ويعزو الباحث سبب تطور القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين إلى التمرينات الخاصة التي أستخدمت المنهج المكثف والبالغ (أربع وحدات تدريبية أسبوعياً) وكذلك تمرينات رمي الكرات الطبية بأوزان وأوضاع مختلفة وتمرينات القفز، وقد أكد قاسم حسن "إن التدريب بالأثقال والأدوات المختلفة كالكرة الطبية والموانع لها تأثير كبير في تطور صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة حيث تعتمد هذه التمرينات على زيادة سرعة التقلص العضلي لأن الهدف من تهيئة هذه القوة هو الحصول على القوة المطلوبة حيث تستخدم الوسائل والتمرينات الخاصة لتقوية عضلات الرجلين خاصة في تمارين القفز والارتداد"، "بأن هناك علاقة ارتباط كبير بين عنصري القوة والسرعة حيث لا يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية من الانقباض بسرعة مالم تكن تتمتع بقوة كافية في الأداء" (أبراهيم . 1996 . ص44)

أن تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والساقين يعود إلى استخدام تمرينات بالكرات الطبية ومناسبة أوزانها من حيث مستوى العينة وقد أشار خريبط إلى "الوسائل المتنوعة في التدريب الديناميكي التي تؤمن تأثيراً متنوعاً في الجهاز العصبي وتساعد أيضاً في تمازج أنواع القوة" (خريبط . 1998، ص62)

ويرى الباحث أن التمارين المطبقة بعموم مفردات المنهج التدريبي المكثف قد اعتمدت على التمارين الحركية وبدرجات متسارعة تصل إلى أقصاها وهذا ينسجم مع المتطلبات التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة، فلعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على التمرينات المتنوعة للقوة المميزة بالسرعة.

كما إن التطور الحاصل في اختبار الوثب الطويل من الثبات جاء نتيجة كفاية العضلات العاملة في الرجلين لتحقيق قوة الاختبار والسرعة المطلوبة لنقل الجسم إلى الأعلى وباتجاهات مختلفة، إن فاعلية التمارين الخاصة بتطوير القوة الانفجارية للرجلين، اعتمدت على التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع إذ احتوى المنهج التدريبي تمرينات متنوعة نجحت في رفع شدة الأحمال التدريبية بشكل علمي مبرمج لتطوير القوة الانفجارية للرجلين، حيث تضمنت هذه التمارين أشكالاً متنوعة من القفزات والحجلات مع إمكانية بقاء الشدة التدريبية للتكرارين العالية، "إن الشدة العضلية التي تبذلها العضلة عندما تنقبض، وهي تتوقف على عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض وأيضاً تختلف طبقاً لاختلاف نوع الانقباض العضلي" (حسانين . 1995، ص236)

ولذلك يمكن القول بأن التمارين المقترحة قد ترجمت بواقعية إمكانية بقاء شدة الأحمال التدريبية مرتفعة إلى درجة تطور القوة الانفجارية للرجلين بشكل جيد.

إن معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي يعود إلى المنهج المعد من قبل الباحث والذي احتوى على تمرينات خاصة نفذت من خلال التدريب المكثف حيث احتوت هذه التمرينات على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص والتي تعد من القدرات المهمة لدى لاعبي الكرة الطائرة الذي أعطى في المنهج التدريبي الذي يتلاءم مع قدرات اللاعبين من حيث الشدة والتكرارات ووضع الراحة المناسبة فيما التمرين والمجاميع فضلاً عن ذلك تنظيم التمرينات طيلة فترة المنهج. (يذكر ريسان خريبط) بأن (التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام الشدة المقننة في التدريب باستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء) (خريبط، 1995، ص483).

ويرى الباحث اذا كان الهدف ينبغي الى تطوير عمل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يجب استخدام الراحة غير الكاملة وفق معدل النبض لأنه يعد مؤشرا للحالة التدريبية والجهد المبذول للرياضي كما احتوت هذه التمرينات على مكونات حمل منظمة ومقننة ووزعت في المنهج التدريبي على شكل احمال تدريبية لغرض تطوير القوة العضلية وكان لها الدور الفعال نتيجة التمرينات المكثفة والمستمرة خلال تنفيذ المنهج التدريبي .

. ويشير (محمد محمود عبد الدايم) (ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين ) (عبد الدايم؛ 1985، ص 136 ) ويعزو الباحث الدلالة المعنوية التي ظهرت الى تأثير التدريبات المكثفة بطريقة التدريب الفكري (مرتفع الشدة) بشكل فعال فضلا عن التمرينات المباشرة التي تميزت بقدرات خاصة، حيث كان اداء التمرينات بشكل مميز وسريع ومرتبط بالاداء ولمدة شهرين كذلك ان عملية التدرج والتموج في الوحدات التدريبية واداء عمل التمرينات من السهل الى الصعب بما يتناسب مع امكانية افراد عينة البحث كان له الاثر الايجابي في معنوية هذه المتغيرات البدنية، و ان الزيادة في الاحجام التدريبية خلال الوحدة التدريبية وشدة التمرين خلال عملية التدرج والتموج جعل جميع افراد العينة في حالة تكيف للأجهزة الوظيفية نتيجة أداء العمل العضلي.

3-4 عرض وتحليل نتائج اختبار فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في لمهارة الضرب الساحق القطري لعينة البحث ومناقشتها:

#### جدول ( 5 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) المحتسبة والجدولية لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى لمهارة الضرب الساحق القطري .

| العينة | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدى |      | قيمة ت المحتسبة | قيمة ت الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | النتيجة |
|--------|-----------------|-------|-----------------|------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|---------|
|        | س               | ع+    | س               | ع+   |                 |                 |             |               |         |
| 12     | 2.768           | 0.622 | 5.355           | 1.22 | 6.22            | 3.87            | 11          | 0.05          | معنوي   |

درجة الحرية (11) مستوى الدلالة ( 0.05 )

يبين جدول ( 5 ) ان الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار مهارة الضرب الساحق القطري ، حيث كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي ( 2.768 ) وبانحراف معياري ( 0.602 ) ، في إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدى ( 5.355 ) وبانحراف معياري ( 1.22 ) . وقد بلغت قيمة ( ت ) المحتسبة ( 1.87 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية ( 11 ) وبمستوى دلالة ( 0.05 ) كانت ( 1.734 ) ، وهو ما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والعدي ولصالح الاختبار البعدى.

#### 5-3 عرض نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم :

#### جدول ( 6 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) المحتسبة والجدولية لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى لمهارة الضرب الساحق المستقيم ( الخطي ) .

| العينة | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدى |       | قيمة ت المحتسبة | قيمة ت الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | النتيجة |
|--------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|---------|
|        | س               | ع+    | س               | ع+    |                 |                 |             |               |         |
| 12     | 2.43            | 1.809 | 5.998           | 1.639 | 7.75            | 3.78            | 10          | 0.05          | معنوي   |

درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (0.05) بين جدول (6) ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الضرب الساحق الخطي، اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.43) وبانحراف معياري (1.809)، في اذ كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (5.998) وبانحراف معياري (1.639). وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (7.75) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.78) عند درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) كانت (1.734)، وهو ما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

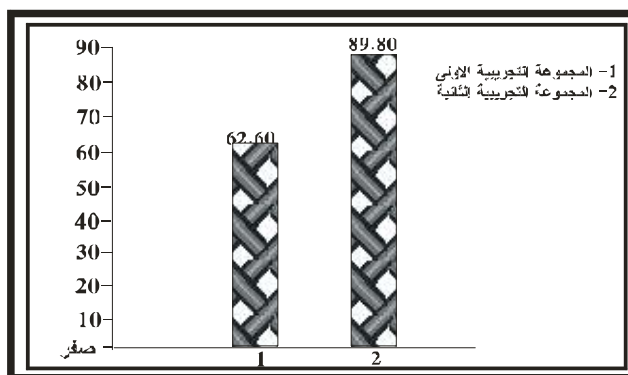
### 3-6 عرض نتائج اختبار لمهارة حائط الصد (المكرر).

#### جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة حائط الصد

| العينة | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | قيمة ت المحتسبة | قيمة ت الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | النتيجة |
|--------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|---------|
|        | ع+              | س    | ع+              | س    |                 |                 |             |               |         |
| 12     | 5.504           | 1.52 | 8.297           | 1.06 | 8.82            | 3.78            | 11          | 0.05          | معنوي   |

يبين جدول (7) ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة حائط الصد اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.504) وبانحراف معياري (1.52)، في اذ كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.297) وبانحراف معياري (1.06). وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (8.82) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.78) عند درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) كانت (1.734)، وهو ما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



شكل ( )

يبين اختلاف مستويات اوساط احسابية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات

## مناقشة النتائج الاختبارات المهارية :

يعزو الباحث التطور في العينة في الاختبار البعدي الى استخدام المنهج التدريبي بالاسلوب المكثف الذي ساهم بشكل كبير في تنمية وتطوير الاداء المهاري وذلك عن طريق وضع مجموعة من التمرينات التي ساهمت في تحسن نتائج هذا الاختبار ادى ذلك الى تطوير مهارة الضرب الساق والمستقيم لمهارة الضرب الساق المستقيم و مهارة حائط الصد.

يعزو الباحث التطور الحاصل في نتائج الاختبارات المهارية إذ إن استخدامها الصحيح أدى إلى حدوث تطور في الاداء والوصول إلى أعلى نقطة وبشكل جيد، ان هذا التطور ادى الى تحسن اهم متطلبات في اداء مهارة الضرب الساق المستقيم وحائط الصد والمتمثلة بـ ( قوة القفز – الضرب – مرونة الكتف والعمود الفقري – التوقيت والتوازن في اثناء الضرب – القدرة على الهبوط الصحيح لتجنب ارتكاب الاخطاء عن طريق السيطرة والتحكم باجزاء الجسم ) لقد اصبحت مهارة حائط الصد من المهارات الهجومية ذات التأثير الفعال في نتيجة المباراة .

## 3 - الاستنتاجات والتوصيات:

4

## 1-4 الاستنتاجات:

- 1- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية ولصالح الاختبار البعدي
- 2- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبار البعدي
- 3- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الضرب الساق القطري ولصالح الاختبار البعدي
- 4- ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار مهارة الضرب الساق المستقيم ( الخطي ) .القطري .ولصالح الاختبار البعدي
- 5- ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار مهارة لمهارة حائط الصد ( المتكرر ) ..القطري .ولصالح الاختبار البعدي

## 2-4 التوصيات والمقترحات:

- 1- ضرورة اقامة دورات تدريبية لكافة مدربي اندية القطر في لعبة الكرة الطائرة وبإشراف مباشر من السادة المعنيين بعلم التدريب وذلك للنهوض بالمستوى البدني الذي يسهم في تطوير الجانب المهاري والوقوف على التطورات الجديدة في الالكرة الطائرة.
- 2- الاستفادة من منهج التدريب المكثف المعد من قبل الباحثين في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين.
- 3- ضرورة إجراء بحوث مشابهة وربطها بمتغيرات أخرى وعينات مختلفة.

المصادر:

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
  - 2- احمد خاطر، علي فهمي البيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي. القاهرة. دار المعارف. 1987.
  - 3- ريسان خريبط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: ط1، بغداد، نون للتحرير الطباعي، 1995.
  - 4- ريسان خريبط: النظريات العامة في التدريب الرياضي (الأردن، دار الشروق للنشر، 1998.
  - 5- قاسم حسن وحسين ويسطويسي احمد: أسس التدريب الرياضي (عمان، مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
  - 6- كمال درويش (وآخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة الطائرة-نظريات-تطبيقات (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.
  - 7- مفتي ابراهيم. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996.
  - 8- محمد محمود عبد الدايم؛ أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة: القاهرة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة المستويات العالية، 1985.
  - 9- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1 ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)
  - 10- محمد عبد الحليم حسين: الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس. الإسكندرية، دار المعارف الجامعية، جامعة الاسكندرية، 1989.
  - 11- Schmid Fliecher, Dietmar; Training for power events strength and power in Sports: Oxford by Payokon ,Blarkwell ,Scientific Pub lishing , 1992)p.p.381-394.
  - 12- BriHen ham, Greg "Safe plyometrics" performance conditioning for volleyball.vol.7.No.5 .1994.
- Brihenham , Greg . , 2019 ) op . cit., p . p 16 – 18.

## ملحق (1)

ان العمل: قاعة نادي اربيل

زمن الوحدة التدريبية: 95 د الشدة الكلية للوحدة: 85-65 %

عدد افراد العينة: 12 لاعبا

التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»  
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري

| ت | أقسام الوحدة التدريبية | زمن كل قسم  | مكونات الوحدة التدريبية | الحجم                      | زمن التمرين             | تكرار التمرين | النبض ن/د         | الشدة الجزئية %      | الراحة بين التكرارات | الراحة بين التمارين | الراحة بين المجاميع | الوقت الكلي للعمل          | الوقت الكلي للراحة   |
|---|------------------------|-------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------|-------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|----------------------|
| 1 | القسم التحضيري         | 20د         | احماء عام<br>احماء خاص  | ----                       | ----                    | ----          | ----              | ----                 | ----                 | ----                | ----                | ----                       | ----                 |
| 2 | القسم الرئيسي          | 70د<br>10د  | تمارين بدنية عامة       | ----                       | 40ثا                    | 3             | 132               | 65.3                 | 30ثا                 | 1                   |                     | 2د                         | ----                 |
|   |                        | 17.45د      | تمارين بدنية خاصة       | 4د<br>4.15د<br>4د<br>5.30د | 1.15د<br>40ثا<br>40ثا   | 2<br>3<br>3   | 138<br>142<br>144 | 68.3<br>70.2<br>66.3 | 45ثا<br>30ثا<br>45ثا | 1<br>1<br>1         | 2د                  | 2.30د<br>2د<br>2د<br>3.30د | ----                 |
|   |                        | 14.15د      | تمارين مهارية           | 4.15د<br>4.30د<br>5.30د    | 1.30د<br>1.30د<br>1.45د | 2<br>2<br>2   | 138<br>144<br>140 | 68.2<br>71.2<br>69.2 | 30ثا<br>45ثا<br>30ثا | 45ثا<br>45ثا        | 1.30د               | 3د<br>3د<br>3.30د          | 1.15د<br>1.30د<br>2د |
|   |                        | 5د<br>8.30د | خطية                    | 4.15د<br>4.15د             | 1.30د<br>1.45د          | 2<br>2        | 140<br>142        | 78.50<br>80.50       | 30ثا<br>45ثا         | 45ثا                |                     | 3د<br>3.30د                | 1.15د<br>45ثا        |
|   |                        | 9.30د       | خطية                    | 9.30د                      | 9.30د                   | 1             | 142               | 85.50                | -                    | -                   | -                   | 9.30د                      | -                    |
|   |                        | 5د          | تمارين تهدئة واسترخاء   | ----                       | ----                    | ----          | ----              | ----                 | ----                 | ----                | ----                | ----                       | ----                 |
| 3 | القسم الختامي          | 5د          | تمارين تهدئة واسترخاء   | ----                       | ----                    | ----          | ----              | ----                 | ----                 | ----                | ----                | ----                       | ----                 |