

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين الإدراك

الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الأنبار

مستخلص البحث

اللياقة البدنية أصبحت هدفاً لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل، وتحسين مستوى اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية الرياضية إرتباط إيجابي بالعديد من الافعال الحيوية كالصحة البدنية والعقلية والإجتماعية والنفسية التي لها الدور الاساسي في العمل البدني واداء المهارات الحركية في كافة الالعاب الرياضية ولعبة الكرة الطائرة واجدة من هذه الالعاب التي تحضى بشعبية واسعة لذا لابد ون وضع مناهج تدريبية تعمل على رفع مستوى الاداء لهذه اللعبة. وتكمن أهمية البحث بأن اللياقة البدنية والتي احد مكوناتها القوة المميزة بالسرعة وهي الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية سواء للتخصص في المجال الرياضي أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية وتعتبر إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه لذا لابد من الاهتمام لهذا الجانب من خلال استخدام التمارين البدنية والادراكية لرفع مستوى الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة.

Abstract

This study aims at finding out the impact of a Repetition training on developing the kinetic sensory perception of Al-Anbar University players for the academic year 2017-2018, where, (14) player of Volleyball team in college of physical education and sports science_ have been subjected to this training program. The researchers utilize the empirical method depending on the prior and post measurement for one group in order to determine the range of the physical fitness program effectiveness on developing some of the kinetic sensory

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

perception variables. The results show that the conducted program actively affected on the sense of the muscular grip, of time, and of distance which contributes at improving the student's physical fitness level, as well as, at developing the kinetic sensory perception variables. Moreover, the results also show the decreasing of assessment fault of these variables of the sample. The researchers recommend the necessity of emphasizing the importance of physical fitness before the starting the motor skills and using the proposed program for developing the kinetic sensory perception variables.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث :

2-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد وإن تحسن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من أهم أهداف التربية البدنية لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية حتى تمكنه من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، وذلك لإرتباطها بالصحة الشخصية والقوام، لذا تعمل الدول المتقدمة على تنميتها بين أفراد المجتمع وبخاصة في المراحل العمرية المبكرة وهي أحد الأبعاد الهامة في اللياقة الشاملة والتي تتضمن بدورها الجوانب البدنية والصحية والعاطفية والاجتماعية والعقلية والنمو البدني، وفي مجال التحصيل العلمي فقد أثبتت الدراسات وجود علاقة طردية بين الذكاء وعناصر اللياقة البدنية كالتوازن والرشاقة والدقة فضلا عن إنها تساهم في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية التي تعد عامل أساسي يصاحب نمو الفرد ولأن اللياقة تتيح للفرد إكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصيته ، كما يشير بأنها تعمل على الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وإستطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة،

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

دون إجهاد وأصبحت بمثابة مطلباً أساسياً للفرد في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة، الأمر الذي يؤدي إلى إنتشار العديد من الأمراض كالسكري وأمراض القلب وضغط الدم وأمراض الجهاز التنفسي والكلى وما تصاحبه من اوجاع وآلام، اللياقة البدنية أصبحت هدفاً لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل.

وتكمن أهمية البحث بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية سواء للتخصص في المجال الرياضي أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية وتعتبر إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى تمكنه من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه وذلك لإرتباطها بالصحة والشخصية والقوام لذا لا بد من الاهتمام لهذا الجانب من خلال استخدام التمارين البدنية والادراكية لرفع مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثون في مجال التدريب في الكرة الطائرة والتدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فقد لاحظوا ضعف في القدرات البدنية ومستوى الإدراك الحس حركي للمهارة بشكل عام، مما يعيق عملية الاداء المهاري بشكل سريع، لذا رتأى الباحثان الى استخدام تدريب التكراري يركز على تمارينات مصممة تهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسن بعض عناصر الإدراك الحس حركي في عملية الاداء المهارات الحركية اللازمة في لعبة الكرة الطائرة، حيث تم التركيز على متغير قوة القبضة، والإحساس بالزمن والمسافة.

3-1 هدف البحث :

- التعرف على تأثير التدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة و تحسين الإدراك الحس حركي لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة.

4-1 فرضية البحث:

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القوة المميزة بالسرعة و الإدراك الحس حركي لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة .

5.1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الكرة الطائرة وعددهم (20) لاعب يمثلون فريق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة الألعاب الرياضية في جامعة الأنبار.

1-5-3 المجال الزمني: للمدة من 2018/2/15 إلى 2018/6/15.

الباب الثاني

1.2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2.2 منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإسلوب القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لملائمته وطبيعة البحث.

3.2 عينة البحث :

تكون عينة البحث من (14) لاعب وهم يمثلون منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار بالكرة الطائرة ، تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والجدول (1) يبين خصائص العينة من حيث الطول والوزن والعمر .

جدول (١) يبين خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر

الأرقام	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الطول / سم	174	1.86
2	الوزن / كغم	72	1.23
3	العمر / سنة	97	0.93

4.2 المنهاج:

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

قام الباحثون بإعداد منهاج يهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة ، بحيث يتم تطبيقه بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع مدة الوحدة التدريبية 40 دقيقة ويمتد لثمان أسابيع مع بداية الكورس الثاني للعام الدراسي 2017-2018 في المدة المحصورة بين 2018/2/15 إلى 2018/6/15 والملحق (1) يمثل المنهاج التدريبي، وفي اليوم الأول قام الباحثون بالاختبارات البدنية واختبارات الإدراك الحس حركي وتم إعادة نفس القياسات في اليوم الأخير من تنفيذ المنهاج للقياس البعدي.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث (سلطان) (تر)

2-5-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة

1. ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الاستناد الأمامي (10 ثا) الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات: ساعة توقيت

طريقة الأداء والقياس:

من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملا ، ويتم التسجيل لعدد مرات ثني ومد الذراعين بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

2. القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

مواصفات الأداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة ، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام أسفل إلى أن يلمس اللاعب الركبتين بالجبهة ، ثم يكرر الأداء

(1) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، 1989.

(2) نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

أكبر عدد من المرات خلال (10) ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب على الأرض .

التسجيل : يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال (10) ثانية التي قام بها.

3. القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

مواصفات الأداء : من وضع الرقود يقوم اللاعب بثني ومد الركبتين ثم يكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال (10) ثانية.

التسجيل : يحسب للاعب عدد المحاولات خلال (10) ثانية التي قام بها

2-5-2 اختبارات الادراك الحس حركي:

1. الإحساس بالقوة (50%) من القوة القصوى

2. الإحساس بالزمن (15) ثانية

3. الإحساس بالمسافة (15) متر

2-6 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

الباب الثالث

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج إختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث:

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لييب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين القياسيين القبلي والبعدي ولغرض التأكد من الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسيين القبلي والبعدي، وتم حساب الفرق في المتوسطين، ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

جدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسيين القبلي والبعدي ومقدار الفرق في المتوسطين في إختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين

ت	الإختبار القوة المميزة بالسرعة	الوحدات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق في المتوسط	قيمة ت	مستوى الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	الذراعين	مرة	12.10	4.70	14.60	27.50	4.56	4.67	معنوي
2	البطن	مرة	40.50	7.42	47.85	46.30	3.77	5.29	معنوي
3	الرجلين	مرة	35.85	3.10	43.80	32.91	5.12	5.24	معنوي

القيمة الجدولية = 1.96

يتبين من نتائج الجدول (2) وجود تطور وتحسن إيجابيين ملحوظين في مستوى تطور اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وبلغت متوسطات الفرق بين القياسيين القبلي (4.56، 3.45، 5.65) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (4.67، 5.29، 5.24) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على تطور مستوى اللياقة البدنية لدى عينة البحث .

2-3 عرض نتائج اختبارات الاداء الحس حركي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى لاعبي الكرة الطائرة

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين القياسيين القبلي والبعدى ولغرض التأكد من الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسيين القبلي والبعدى، وتم حساب مقدار الفرق بمتوسطات خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى اللاعبين بين القياسيين القبلي والبعدى، ونتائج الجدول (3) تبين ذلك.

جدول (3)

ت	اختبارات الاداء الحس حركي	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بخطأ الإحساس	قيمة ت	مستوى الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	خطأ الإحساس بالقوة (50%) من القصوى	31.600	2.946	50.000	1.126	8.54	4.67	معنوي
2	خطأ الإحساس بالزمن (15) ثانية	35.100	3.440	44.700	2.371	5.72	5.29	معنوي
3	خطأ الإحساس بالمسافة (15) متر	25.550	2.545	37.400	5.083	6.18	5.34	معنوي

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسيين القبلي والبعدى ، وتم حساب الفرق بمتوسطات خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى الطلاب بين القياسيين القبلي والبعدى

يتبين من نتائج الجدول (3) وجود تحسن ملموس وفروق ذات دلالة إحصائية في مدى تحسن متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى لاعبي الكرة الطائرة في كلية التربية

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لييب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت متوسطات الفرق في خطأ الإحساس بين القياسيين القبلي والبعدي على التوالي (8.54، 5.72، 6.18) الإحساس بالقوة والزمن والمسافة للطلاب.

3-3 مناقشة النتائج :

يتبين تحسن مستوى القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمنهاج من خلال نتائج الجدولين (3،4) المستخدم عمل على تحسن متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى الطلاب بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا ما يظهره إنخفاض قيمة خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى الطلاب في القياس البعدي، وهذا ما تظهره النسبفي التغير .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (عماد صالح عبد الحق ، 2007)⁽¹⁾، (أحمد بني عطا وآخرون ، 2006)⁽²⁾، حيث أشاروا إلى أن التحسن في القدرة على التقدير الجيد لمتغيرات الإدراك الحس حركي يعزى إلى كون الطلاب المتدربين على اللياقة البدنية يستخدمون جزيئات القوة ويتعلمون توزيع القوة والجهد ، وأزمان بذلهم للجهد والمسافات التي يقطعها الجسم أثناء بالتدريب البدني، فهم يحسنون هذه المتغيرات ، مما يساعد على تنمية قدراتهم الحس حركية.

وبين الباحثون من خلال النتائج المبينة في الجدول (3) أن تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة عمل على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب المتدربين ، حيث يعزو الباحثان السبب إلى فاعلية المنهاج المستخدم للياقة البدنية وإلى الإعداد

(1) عماد صالح عبد الحق : أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، جامعة النجاح الوطنية ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، 2007 .

(2) أحمد بني عطا وآخرون : مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (3) ، جامعة البحرين ، مملكة البحرين، 2006 .

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

الجيد بدنياً وأن التطور في بعض متغيرات الإدراك الحس حركي كما في جدول(4) بسبب المنهاج المستخدم الذي ساعد على تطور هذه المتغيرات لدى الطلاب بصورة غير مباشرة، حيث تشير (دراسة طلحة حسام الدين⁽¹⁾ إلى العلاقة بين الإدراك الحس حركي مستوى القوة المميزة بالسرعة.

ويرى الباحثون أن الإدراك الحس حركي مرتبط بشكل رئيسي بالجهاز العصبي المركزي ، الذي يُعد من أهم نتائج عمليات المخ التي لها علاقة بالمعرفة والعمليات العقلية العليا المتمثلة بالإدراك، والإحساس ، والإبصار ، وبالتالي فإن الباحثين يُعدون هذه العمليات هي المحاور الرئيسية للتنظيم المعرفي للفرد الرياضي بإعتبار أنه من الصعب على الفرد تصور سلوك حركي في غياب أحد هذه المحاور الرئيسية ، فإن دراسة بعض أنواع الإحساس سواء أكانت منفردة أو مجتمعة تُعدُّ ضرورية للإدراك الحس حركي.

الباب الرابع

1- الإستنتاجات والتوصيات :

1.4 الإستنتاجات :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين القياسين القبلي والبعدي للمنهاج المستخدم .

(1) طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص33.

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

- 2- أدى تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين إلى تطور مستوى الإدراك الحس حركي ، حيث تطور الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لديهم .
- 3- إنخفاض أخطاء التقدير للقوة والزمن والمسافة لدى اللاعبين بعد إستخدام المنهاج المقترح.

2-4 التوصيات :

- 1- التركيز على اللياقة البدنية وتطوير متغيرات الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الفرق والطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- إجراء دراسة مشابهة لمعرفة أثر تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي الأخرى على مستوى الأداء المهاري في ألعاب أخرى.

المصادر

- أحمد بني عطا وآخرون : مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الإختبارات البدنية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (3) ، جامعة البحرين ، مملكة البحرين، 2006 .
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، 1989.
- عماد صالح عبد الحق : أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، جامعة النجاح الوطنية ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، 2007 .
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .

الملحق (1)

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين

الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

المنهاج التدريبي

يهدف المنهاج التدريبي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية من سرعة وتحمل وقوة ورشاقة لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار بالكرة الطائرة، ويحتوي على الآتي :

1. الإحماء (10) دقائق .
 2. الحجل على الرجل اليمين لمسافة (15) م، ثم جري سريع لمسافة (15) م ثم الرجل اليسرى لمسافة (15) م ثم جري لمسافة (15) م ، مع تكرار ثلاث مرات، وراحة بينية (30) ثانية.
 3. الحجل على الرجلين معاً لمسافة (15) م ، ثم جري لمسافة (15) م ، مع تكرار ثلاث مرات، مع مدد راحة بينية مدة (30) ثانية ومجموعها (4) دقائق.
 4. تمرين بوساطة الدمبلز وزن (2) كغم ، (10) مرات باليدين معاً، مع تكرار ثلاث مرات، مع مدد راحة بينية مدة (30) ثانية ومجموعها (4) دقائق .
 5. جري لمسافة (20) م ، ثم مشي لمدة (10) ثا اربع تكرارات .
 6. الاستناد الامامي 10 مرة ثم الانطلاق اربع تكرارات.
 7. لمس الخطوط الجانبية للملعب الكرة الطائرة باقل زمن
 8. يكون هناك مدد راحة بين المجموعات لمدة دقيقتين بمجموع (10) دقائق .
 9. السير على الخط الجانبي للملعب دون النظر للأسفل.
- ملحق(2)

يبين مكونات المنهاج وأزمته خلال الأسابيع الثمان

المحتوى/الأسابيع	1	2	3	4	5	6	7	8
الإحماء	30 د.	30 د.	30 د.	30 د.	30 د.	30 د.	30 د.	30 د.
الحجل	18 د.	18 د.	18 د.	18 د.	18 د.	18 د.	18 د.	18 د.
الحجل على القدمين	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.
الضغط المعدل	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

دمبلز	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.	12 د.
جري	48 د.	48 د.	48 د.	48 د.	48 د.	48 د.	48 د.
راحة بين المجموعات	30 د.	30 د.	30 د.	30 د.	30 د.	30 د.	30 د.
مجموع الزمن	150 د.	150 د.	150 د.	150 د.	150 د.	150 د.	150 د.

• طرق التدريب المستعملة :

1. التدريب الفكري المتوسط الشدة لملاءمته ومستوى اللاعبين الذين هم طلاب.
2. التوزيع الزمني لتنفيذ المنهاج التدريبي المقترح: الجدول (2) .
3. حدد لكل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية تطبق الدائرة (1) حتى نهاية الوحدة التدريبية ال (24) زمن الوحدة التدريبية (50) دقيقة .

الملحق (3)

إختبارات الإدراك الحس حركي

1-إختبار الإحساس بالقوة :

تم استخدام جهاز قياس قوة القبضة وتم قياس القوة القصوى ومن ثم إعطاء محاولتين لتقدير (50%) من القوة لتحديد قدرة الطالب على الإحساس بالمقدار المحدد من القوة ، التي تم حسابها سريعاً باستخدام الحاسبة اليدوية ، فمثلاً القوة القصوى للاعب (55) كغم، نحسب (50%) منها ونقول له إعمل (50%) من قوتك، أي ما يقارب من (27.5) كغم، وهكذا فإن قريباً من (50%) من القوة أو بعدها عنها يحدد مدى إحساسه بالقوة.

2- إختبار الإحساس بالزمن :

تم فيه استخدام ساعة الإيقاف لتقدير مدى الإحساس بالزمن لمدة (15) ثانية برؤية وبدون رؤية لتؤخذ المحاولة الأقرب من المحاولتين.

3- إختبار الإحساس بالمسافة:

تم تقنين إختبار للإحساس بالمسافة، وقد حددت مسافة (15) م ، حيث يقوم اللاعب بالسير خلالها وهو مفتوح العينين، ثم يغمض عينيه ويسير بمحاذاة شريط

تأثير التدريبي التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان أ.م.د. لبيب زويان مصيخ أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

القياس الذي ثبت بقاءه ليكون بمستوى حوض اللاعب وعلى مسافة (30) م ، يسير بمحاذاة الشريط لمسافة (15) م، ثم يغمض عينيه ويسير بمحاذاة الشريط، ليحسب الفرق إما أن يكون زائداً أو ناقصاً للمسافة المحددة (15) م ، إذ تؤخذ أفضل محاولة من محاولتين أي أقربها للمسافة المحددة (15) م ، والتي تحدد مدى الاحساس بالمسافة.