



## تأثير منهج فترتي منخفض الشدة في تطوير صفة الرشاقة ودقة استقبال الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة

حمدالله عبد حمادي

مدير متوسطة المامون في الرمادي

[ahmdallhaldlymy@gmail.com](mailto:ahmdallhaldlymy@gmail.com)

### المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة في تطوير صفة الرشاقة وتحسين دقة مهارة استقبال الكرة من الإرسال . وتم إجراء الدراسة على (12) لاعب من فريق نادي الأنبار بالكرة الطائرة بأعمار (12 – 13) سنة . وتم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من قبل فريق العمل المختص بذلك وفق الأساليب العلمية الصحيحة المتبعة، بعدها تم تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث لمدة (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة (70 – 80 %) من طاقة العينة القصوى، بعدها أجريت الاختبارات البعدية بذات الطريقة التي اتبعت في الاختبارات القبلية ، ثم تم جمع المعلومات والنتائج ومعالجتها إحصائياً وعرضها بجدول وتحليل نتائجها ومن ثم مناقشتها بصيغة علمية مستندة إلى المصادر العلمية ، واستنتج الباحث أن التدريب الفترتي منخفض الشدة أدى إلى تطوير الرشاقة وتحسين دقة استقبال الكرة من الإرسال لدى عينة البحث ، وأوصى باعتماد هذا النوع من التدريب لتطوير المتغيرات قيد الدراسة لدى ناشئي الكرة الطائرة .

**الكلمات المفتاحية: منهج فترتي، الرشاقة، دقة استقبال الإرسال**

### **Effect of Interval low Training Intensity in the development of Agility Status and Accuracy at the volleyball beginners of reception from transmission**

Hamadallah Abid Hammady

#### Abstract

The study aimed at the effect of low intensity training in the development of fitness and improve the accuracy of the skill of receiving the ball from the transmitter The study was conducted on 12 players from Anbar volleyball team aged 12-13 years The test was carried out by the working team in accordance with the correct scientific methods followed. The training curriculum prepared by the researcher was applied for 8 weeks by 4 training modules per week in a low-intensity training method 70-80% of the maximum sample capacity The post-tests were carried out in the same way as in the tribal tests. The data and results were collected and processed statistically and presented in a table The researcher concluded that the low-intensity infant training led to the development of fitness and improve the accuracy of reception of the ball from



the transmitter in the sample of the study and recommended the adoption of this type of training to develop the variables under study among the volleyball beginners

**Key words: intermediate method, fitness, transmitter reception accuracy**

## 1 - التعريف بالبحث :

### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد الحمل التدريبي على وفق طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة من الاحمال التدريبية التي تتوافق مع تطوير الرشاقة ومهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة لاسيما الناشئين لكون هذه القدرة الحركية والمهارة تحتاج الى تكرارات كثيرة نسبيا مع اعطاء فترات راحة تتلاءم مع مستوى العينة البدني والمهاري .

ويتميز لاعب الكرة الطائرة الذي يمتلك الرشاقة بسهولة حركته ووصوله الى الكرة بأسرع وقت ممكن ، لذلك تعد هذه القدرة الحركية ضرورية جدا لمهارات هذه الفعالية الرياضية لاسيما مهارة استقبال الارسال نظرا لأهميتها في افشال الارسالات الساحقة والخطط الهجومية للفريق المنافس .

وتبرز أهمية البحث في افتقار عينة البحث إلى تمرينات وفق طريقة التدريب الفترتي في مناهجهم التدريبية ، لما لها من الأهمية في تطوير الرشاقة لدى ناشئي الكرة الطائرة ، إذ يؤدي عدم استعمال مثل هذه التمرينات حتما إلى نتائج سلبية على مهارة استقبال الكرة من الإرسال مما يؤهلهم بالقيام بتطبيق هذه المهارة على أكمل وجه في أثناء المباريات .

لقد تطور علم التدريب الرياضي تطوراً كبيراً وواسعاً لاسيما في مجال تدريب القدرات البدنية والتي كان لها الأثر الكبير بتقدم مستوى لاعبي الكرة الطائرة بشكل فعّال انعكس على أدائهم المهاري بصورة عامة ومهارة استقبال الكرة من الإرسال بصورة خاصة ، فضلاً عن تطوير صفة الرشاقة التي يحتاجها هؤلاء اللاعبين عند أدائهم لهذه المهارة . ومن خلال خبرة الباحث لاحظ أن هناك ضعف في مهارة استقبال الكرة من الإرسال وبطأ تحرك اللاعب نحو الكرة عند الإرسال ، وأعزى الباحث ذلك إلى ضعف قدرة الرشاقة لذا ارتأى وضع منهج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة لتطوير هذه القدرة البدنية والتي قد تؤدي إلى تحسين مهارة استقبال الكرة من الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة ، وبالتالي النهوض بهم إلى أفضل المستويات .

### 1 - 2 هدفا البحث :

- إعداد تدريبات بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة لعينة البحث .
- التعرف على تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة في قدرة الرشاقة ودقة مهارة استقبال الكرة الطائرة من الإرسال لدى عينة البحث .

**1 - 3 فرض البحث :**

• هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الرشاقة ودقة مهارة استقبال الكرة الطائرة من الإرسال لدى عينة البحث .

**1 - 4 مجالات البحث :**

1 - 4 - 1 المجال البشري : لاعبي نادي الأنبار للكرة الطائرة بأعمار ( 12 - 15 ) سنة . .

1 - 4 - 2 المجال الزمني : المدة من 13 / 6 / 2018 لغاية 19 / 9 / 2018 .

1 - 4 - 3 المجال المكاني : القاعة المغلقة في مدينة الرمادي .

**2 - منهج البحث واجراءاته :****1 - 2 منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة حل مشكلة البحث .

**2 - 2 عينة البحث :**

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من ناشئي نادي الأنبار بالكرة الطائرة بقوام (8) لاعبين من مجموع (10) إذ شكلوا نسبة (80%) من مجتمع البحث ، والجدول (1) يبين تجانس العمر التدريبي والمتغيرين قيد الدراسة لعينة البحث .

**جدول (1)**

يبين تجانس أفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء*
العمر التدريبي	شهر	12.250	3.535	12.50	0.212
الرشاقة	ثانية	14.716	0.349	14.825	0.936
دقة استقبال الإرسال	نقطة	21.625	1.846	21.50	0.203

\* يكون التوزيع اعتدالي اذا كانت قيم معامل الالتواء حسب منحى التوزيع الطبيعي (كاوس) اقل من (±) 3 .

**2 - 3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :**

تم استخدام الوسائل المناسبة لجمع المعلومات كالمصادر العربية والأجنبية ، وكذلك الأدوات المناسبة للبحث ، فضلا عن فريق العمل المساعد(\*) .

(\*) سعدي خلف عبيد ، معلم ، بكالوريوس تربية رياضية ، المديرية العامة للتربية في محافظة الأنبار .

إسماعيل كردي ، مدرب ، دبلوم تربية رياضية ، نادي الأنبار الرياضي .

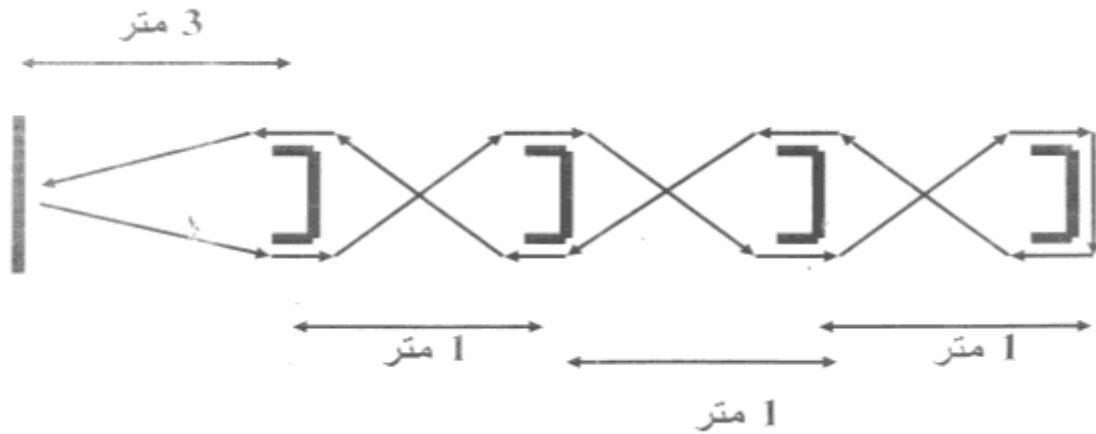


## 2 - 4 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة يوم السبت المصادف (7 / 7 / 2018) في الساعة الرابعة مساءً في قاعة الرمادي المغلقة، واعتمد الباحث في اختيار الاختبارات المناسبة على المصادر العلمية، فضلاً عن أخذ رأي المختصين في علوم التدريب الرياضي والفلسفة والاختبارات، وقد تم إجراء ما يأتي :

### 2 - 4 - 1 اختبار الرشاقة (الجري المتعرج بين الموانع) (6:384)

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الإمكانيات والأدوات : أربعة موانع أو كراسي منخفضة، ساعة توقيت، صافرة .
- وصف الأداء : من الوقوف عند خط البداية (بعرض متر واحد) والذي يبعد عن أول مانع (3) متر، الجري بين الموانع الأربعة التي مسافاتهما متر واحد بين كل مانع وآخر، يحسب للاعب الزمن في دورتين
- التقويم : حساب الزمن لدورتين متواصلتين مؤشراً للرشاقة .



شكل (1)

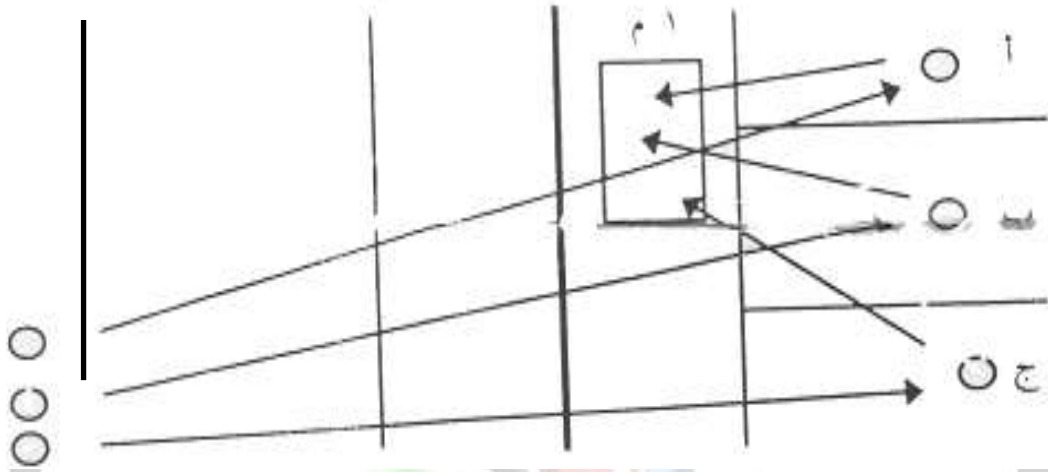
يبين الاختبار الخاص بقياس صفة الرشاقة

### 2 - 4 - 2 اختبار دقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة (11:205)

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الاستقبال من الإرسال .
- الأدوات : ملعب الكرة الطائرة ، بساط موضوع على صندوق بارتفاع (180) سم ، كرة طائرة . (30)



- مواصفات الأداء : يوضع البساط على الصندوق في المركز (3) يقف المُختبر في المركز (6) يقوم لاعب آخر بأداء الإرسال من الملعب الثاني برمي الكرة إلى المُختبر الذي يمررها بدوره لتسقط الكرة على البساط يؤدي المُختبر (10) محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية (1 ، 6 ، 5) وعلى اللاعب الآخر يقوم بالإرسال من المنطقة المخصصة للإرسال في نصف الملعب الآخر ، كما مبين في شكل (2)



شكل (2)

يبين اختبار دقة استقبال الكرة من الإرسال

1. التسجيل :

- (4) نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة على البساط .
- (3) نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود البساط
- نقطة واحدة لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة (3) متر .

## 2 - 5 المنهج التدريبي :

قام الباحث بتصميم المنهج التدريبي من خلال إطلاعه على المصادر العلمية لاسيما الحديثة منها، وكذلك الاستفادة من آراء ومقترحات قسم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي (\*). وتم وضع المبادئ الأساسية للمنهج التدريبي بما يتطابق مع الفترة الزمنية التي وصل إليها اللاعبون والتي تحتاج إلى تدريبات ذات شدة تصل إلى (80%) من القدرة القصوى للاعب، كونها فترة أعداد خاص قريبة من القمة المخطط لها من قبل المدرب والاتحاد وهي منافسات بطولة أندية المحافظة لهذه الفئات العمرية والتي

(\*). أ. د صريح عبدالكريم الفضلي ، بايوميكانيك ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ. د جمعة محمد عوض ، تدريب رياضي ، جامعة الأنبار ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .



أخذها الباحث بنظر الاعتبار عند صياغة منهجه التدريبي، إذ استمر تطبيق المنهج التدريبي مدة (8) أسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، أي طبقت العينة (24) وحدة تدريبية خلال الجزء الرئيس منها بزمن (40) دقيقة لكل وحدة تدريبية، لذا كان الزمن الكلي للتمرينات التي نفذتها عينة البحث طوال مدة المنهج التدريبي (960) دقيقة .

أعتمد الباحث في تدريب عينة البحث على طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة، ملحق (1) الذي يكون ذا شدة تتراوح بين (60 – 80 %) من القدرة القصوى للاعب وبفترات راحة قصيرة نسبياً تمتد لغاية وصول الجسم إلى الفترة القريبة من حالة الاستشفاء الكامل، أي الوصول إلى فترة التعويض الزائد وهي الفترة المناسبة لإعادة التكرار اللاحق، وكان الهدف من هذا المنهج التدريبي هو تطوير قدرة الرشاقة والذي اشتمل على تمرينات الركض السريع إلى الأمام وإلى الخلف والركض عكس الإشارة والركض المتعرج وتمرينات قفز اعتماداً على وزن الجسم يعقبها ركض سريع ، فضلاً عن التدريب الخاص بتحسين مهارة استقبال الكرة من الإرسال والذي اشتمل على تمرينات الإحساس بالكرة على الساعدين وطبقة الكرة عليهما بصورة مستمرة واستقبال الكرة بعد أن ترسل من الجهة المقابلة . وراعى الباحث عند تطبيق مجموعات الوحدات التدريبية المستوى العمري لعينة البحث من خلال إعطائهم فترات راحة مناسبة بحيث لا تتجاوز شعورهم بأكثر من التعب الطبيعي الذي يهدف إليه التدريب الرياضي الصحيح. وبدأت عينة البحث بتنفيذ المنهج التدريبي يوم الاثنين الموافق (9 / 7 / 2018 ) وتم الانتهاء منه يوم الأربعاء الموافق (29 / 8 / 2018) ، مع الأخذ بالاعتبار ربط التمرينات المهارية مع الرشاقة، وقد استخدم الباحث القانون الآتي لاستخراج الشدة :

$$\text{شدة التمرينات} = \text{الشدة القصوى} \times 100 / \text{الشدة المطلوبة}$$

**2 - 6 القياسات والاختبارات البعدية :**  
تمت الاختبارات البعدية بأسلوب الاختبارات القبلية نفسه ، وقد أجريت الاختبارات الميدانية يوم السبت المصادف (1 / 9 / 2018) .

**2 - 7 الوسائل الإحصائية (10:113)**  
الوسط الحسابي ، معامل الالتواء ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، اختبار (ت) للعينات المتناظرة

**3 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :**

3 - 1 عرض النتائج وتحليلها :

يبين لنا جدول (2) المعالجات الإحصائية الخاصة بإيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى ، وكذلك يبين لنا الوسط الحسابي والانحرافات



المعيارية للفروق بين الاختبارين ، فضلاً عن قيمة (ت) المحسوبة للقدرة البدنية والمهارية لدى عينة البحث .

## جدول (2)

يبين المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	فهـ	قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
	ع	س	ع	س				
الرشاقة	0.349	13.286	0.547	14.716	1.43	0.123	11.626	معنوي*
دقة استقبال الإرسال	1.846	30.375	2.559	21.625	8.75	0.619	14.135	معنوي*

\* قيمة (ت) الجدولية (1.895) تحت درجة حرارية (8 - 1 = 7) ومستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (2) الخاص بالمعالجات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للرشاقة كان (14.716) بانحراف معياري (0.349) وكانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.286) بانحراف معياري (0.547) ، بينما كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه القدرة (1.43) وبانحراف معياري لهذه الفروق مقداره (0.123). أما قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار دقة مهارة استقبال الإرسال كان (21.625) بانحراف معياري (1.846) وكانت قيمة الوسط الحسابي في القياس البعدي (30.375) بانحراف معياري (2.559) ، فيما كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارة (8.75) بانحراف معياري لهذه الفروق مقداره (0.619) . ونلاحظ أن نتائج الرشاقة ودقة مهارة استقبال الإرسال قد سجلت تحسناً في أوساطها الحسابية للاختبارات البعدية عن قيمها في الاختبارات القبلية، فضلاً عن إن قيم اختبار (ت) للفروق بين الأوساط الحسابية للعينات المتناظرة كانت (11.626 ، 14.135) على التوالي، وعند مقارنة هذه القيم المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) وجد أن كل هذه القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق المعنوية كانت لصالح الاختبارات البعدية للمتغيرين قيد الدراسة .

## 3 - 2 مناقشة النتائج :

يعزو الباحث تطور الرشاقة بين الاختبارين القبلي والبعدي مع ثبوت معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي كما في الجدول (2) انه ناتج عن المنهج التدريبي الفكري منخفض الشدة الذي اعتمده الباحث والذي اشتمل على تمرينات تتميز بطول الفترة الزمنية لأدائها كونه يعد من الطرائق الملائمة المستخدمة في التدريب البدني لهذه القدرة لاسيما لفئة الناشئين ، إذ تتضح أهمية هذا النوع من التدريب عن طريق زيادة حجم التدريب وقلة شدته تتخلله فترات راحة قليلة مما يكون له الأثر الايجابي في الارتقاء بمستوى الرشاقة التي يؤدي تطويرها إلى زيادة قابلية اللاعب في بعض الصفات البدنية لان افتقار اللاعب إلى الرشاقة ينتج عنه



صعوبة تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة وسهولة حدوث الإصابة له، فعند تدريب الرشاقة لابد من مراعاة "تشكيل التدريب بالصورة القرية من مواقف اللعبة لان اللاعب يحتاج إلى السيطرة والدقة في التعامل مع الكرة (2:104)

فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين الناشئين مع المنهاج المتبع ، إذ كانت استجابة عينة البحث لمفردات المنهاج استجابة ايجابية مما أدت إلى تطوير وتحسين قدرة الرشاقة نتيجة تطبيق الأسس العلمية من خلال العمل وقوته وفواصل الراحة والتكرارات وعدد المجاميع والترابط بينهما ، وهذا ما راعاه الباحث في منهجه التدريبي الذي أدى إلى تطوير الرشاقة التي ترتبط بأغلب الصفات البدنية والقدرات الحركية ، فضلا عن دورها المهم عند الأداء المهاري لان الرشاقة "ترتبط بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، إذ تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وهذه عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الرياضي (4:163)

ويرى الباحث إن أهمية الرشاقة للاعب الكرة الطائرة تكمن في قدرته على تغيير اتجاهاته أثناء السيطرة على الكرة ، وقدرته على الانتباه لمجريات التمرينات في استقبال الكرة والتحرك أو أداء واجب حركي معين، وهذا ما يحتاجه اللاعب عند التدريب على تطوير هذه القدرة، إذ أن "التقاطع الذي يؤديه اللاعب والركض السريع والتوقف المفاجئ في تنفيذ التمرينات، فضلا عن تغيير أوضاع جسمه في أثناء تنفيذ التمرينات، كلها تؤدي إلى تطوير الرشاقة (12:163) وقد كانت للتمرينات البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالرشاقة تبعاً لشدة التدريب ووفقاً للأزمة المحددة لها في المنهج التدريبي، فقد أدت العينة تمرينات متنوعة اعتمد قسم منها على السرعة بصورة أساسية والقسم الآخر اعتمد على القوة فقط ، ثم وضع الباحث تمرينات ربط فيها القوة بالسرعة، فضلا عن ربط اغلب هذه التمرينات بالجانب المهاري، لذا فان هذا التنوع في التمرينات جعل العينة تؤديها بشكل تام على الرغم من أن حجمها التدريبي كبير إلا أن شدتها متوسطة، إذ أن "التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (7:126)

أما بالنسبة إلى مهارة دقة استقبال الكرة من الإرسال فقد اعزى الباحث تحسين مستوى هذه المهارة إلى فاعلية المنهج التدريبي المعد بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة الذي يؤدي تدريباته إلى زيادة التوافق العصبي العضلي من خلال تحسين قابلية الجهاز العصبي على سرعة استجابة وصول جسم اللاعب وخاصة الذراعين إلى المكان المتوقع للكرة مما يسهل على اللاعب التحكم بالكرة وإيصالها إلى المعد بصورة دقيقة، فضلا عن تطوير قدرة العضلات على الانقباض والانسياب بمعدل أسرع مما يؤدي إلى تكييف العضلة الناتج عن الزيادة في شدة المنبه أو زيادة تعاقب النبضات إلى الوحدات الحركية المحفزة وبالتالي يزيد





من الأداء الحركي، وقد اخذ الباحث بالاعتبار أن يكون هدف التمرينات مهارية تطوير المجاميع العضلية العاملة في مهارة استقبال الكرة التي تحتاج إلى سرعة رد فعل تتناسب مع سرعة انطلاق الكرة من الإرسال، وهذا ما تأكد من خلال نتائج دقة مهارة استقبال الإرسال بان هناك زيادة في تحسين هذه المهارة لان التكرارات التي رافقت الأداء في الوحدات التدريبية خلقت حالة من الآلية للعمل القريب من النموذجي لأن "التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركات الجسم" (74:15).

كما أن استعمال العينة للتمرينات التي تشابه الأداء الحركي لمهارة الاستقبال بعد تطوير الرشاقة والمجاميع العضلية التي يقع عليها العبء الرئيس في أثناء إرسال الكرة أدت إلى تحسين مستوى هذه المهارة لان هناك رابط وثيق بين المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب، كما أدت هذه التمرينات إلى تحسن التوافق العصبي العضلي، إذ اتسمت غالبيتها بالركض والقفز واستقبال الكرة التي تتم بصورة سريعة تستوجب تجنيد أكبر عدد من الألياف العضلية السريعة واستثارة الخلايا العصبية لتحفيز أكبر عدد من الوحدات الحركية التي تحتاجها تكرارات هذه التمرينات، إذ إن تدريبات القفز المختلفة تعمل على تطوير كفاية الجهازين العصبي والعضلي لغرض أداء قفزات سريعة وقوية في اتجاهات متعاكسة مع تقليل زمن الأداء لهذه المتغيرات المتعاكسة مما يعطيها أفضلية في زيادة رشاقة جسم اللاعب، وقد أدى تطور هذه القدرة الحركية إلى تحسن في مهارة استقبال الإرسال ودقتها لدى عينة البحث، لأن التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين أجهزة وأعضاء الجسم، وان هذا الانسجام والتوافق يصب في النهاية على زيادة الدقة اللازمة في توجيه الكرة إلى المكان المناسب بصورة دقيقة. إذ أن التنظيم الدقيق لمفردات المنهج التدريبي وإعطاء المهارة الوقت الكافي للأداء ساعد في تطويرها وتثبيتها، إذ استخدم الباحث تكرارات لإرسالات مختلفة الأشكال، فضلا عن مراعاة سقوط الكرة في مناطق مختلفة من الساحة مما أدى إلى زيادة التوافق لاستقبال الكرة عن طريق التحرك السريع واخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة المرسله من الجانب الآخر من الساحة، لان عملية استقبال الكرة وتوجيهها تتطلب حركة الجسم بكامله مما تسهل اتخاذ الوضع المناسب للوصول إلى الكرة مهما كانت سرعتها واتجاهها، كما راعى الباحث حالة التوازن بين العمل والراحة التي تجنب مظاهر التعب، لكون المهارات عند أدائها حال وصول اللاعب إلى التعب غير الطبيعي لا تؤدي إلى تحسن في مستواها، لذا فان التكرارات التي رافقت الأداء في الوحدات التدريبية خلقت حالة من الآلية للعمل القريب من الأنموذجي لأن "التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين الذراعين وأجزاء الجسم" (9:1082)



#### 4 - الخاتمة:

##### استنتج الباحث ما يلي:

1. المنهج التدريبي المعد بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة كان له أثاره الإيجابية في تطوير قدرة الرشاقة لدى عينة البحث .
2. أدت التمرينات المعدة بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة إلى تحسين دقة مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .

##### واوصى بالتالي:

1. استعمال التمرينات على وفق طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في تطوير قدرة الرشاقة وتحسين دقة مهارة استقبال الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة .
2. إجراء دراسات لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة على الشباب أو المتقدمين ، أو إجراء دراسات باستخدام طرائق تدريبية أخرى على الناشئين .

#### المصادر

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
2. طه إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989) .
3. عادل عبدالصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999) .
4. عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999 ) ، ص 179 .
5. عقيل عبدالله الكاتب ؛ التكتيك الفردي والتكتيك في الكرة الطائرة : (بغداد ، ب م ، 1983) .



6. قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ) .
7. كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، (عمان ، دائرة المطبوعات والنشر ، 2001) .
8. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ اللياقة البدنية - مكوناتها - الأسس النظرية للإعداد البدني وطرق القياس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
9. محمد رضا إبراهيم وآخرون ؛ تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية : (بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج 2 ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) .
10. محمد صبحي أبو صالح ؛ الطرق الإحصائية : (عمان ، دار اليازوري للنشر ، 2000) .
11. محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 2 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) .
12. معتز يونس ذنون الطائي : أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبين التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة الموصل ، 2001) .
13. مهند حسين البشتاوي ، احمد الخواجا مبادئ التدريب الرياضي ، ط 1 : (عمان، دار وائل للنشر ، 2005) .
14. وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب : ( بغداد ، دار العدالة للطباعة والنشر ، 2000 ) ص 73 .
15. Brain ,J. sharky ; Coach quid to sport physiology : (human training Europe .p.o, Box wing leed ts166 TR.U.N., 1986) .
16. Cratty, J. Brant ; Principles Of Physical Education : ( New Jersey, Prentice Hell, 1974) .



## ملحق (1)

## أنموذج من الوحدة التدريبية الخاصة بالأسبوع الثاني من الشهر الثاني

الراحة بين المجميع	الراحة بين التكرارات	المجميع	زمن العمل	الشدة	التمرينات
3 - 4 دقيقة	6 : 1	2	15 ثانية	%75	الركض من الخط الخلفي إلى خط المنتصف ثم الرجوع إلى خط المنتصف والعودة إلى الخط الخلفي ، (التأكيد على أن اتجاه جسم اللاعب نحو الشبكة دانما) .
3 - 4 دقيقة	4 : 1	2	15 ثانية	%75	الانطلاق من الخط الأمامي ، وعند الوصول إلى الشبكة ، يقوم اللاعب بالقفز أعلى من الشبكة مع الدوران في الوقت نفسه ، ثم الرجوع إلى الخط الأمامي ، باستمرار.
2 - 3 دقيقة	3 : 1	3	20 ثانية	%75	لاعبان متقابلان ، المسافة بينهما (4) متر ، يقومان بتطبيق مهارة استقبال الكرة من الأسفل ، بصورة مستمرة ، (التأكيد على تكنيك الذراعين بصورة صحيحة) .
2 - 3 دقيقة	3 : 1	3	20 ثانية	%75	أداء مهارة استقبال الكرة برفع الكرة أعلى ما يمكن ، وباستمرار .
3 - 4 دقيقة	5 : 1	2	20 ثانية	%75	كرسيان (أ ، ب) موضوعان في مركز (2) ومركز (4) ، ينطلق اللاعب بسرعة من مركز (6) ليدور حول الكرسي في مركز (2) ، ثم ينطلق ليدور حول الكرسي في مركز (4) ، ثم يعود إلى المركز (6) ، ليقوم باستقبال كرات آتية من الإرسال في الجهة الأخرى ، وإيصالها إلى دائرة بقطر (1.5) متر مرسومة في المركز (3) .
3 - 4 دقيقة	5 : 1	2	20 ثانية	%75	(4) كراسي يبعد الواحد عن الآخر (2) متر ، موضوعة على الخط الخلفي للساحة ، ينطلق اللاعب لأداء الركض المتعرج (الزكزاك) بين الكراسي ، وينطلق مباشرة للوقوف في المركز (5) ، ليقوم باستقبال كرة آتية من منطقة الإرسال في الجهة الأخرى ، وإيصالها إلى مربع بقياس (1.5) متر مرسوم في المركز (3) .