

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة التكنولوجية

تأثير تمرينات خاصة بالإثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة
مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة كرة الطائرة

بحث تجريبي

على عينة لاعبي منتخب الجامعة التكنولوجية بالكرة الطائرة

مقدم من قبل

د.م. نعمة محمود عطية

مديرة الرياضة الجامعية / الجامعة التكنولوجية

2011 م

ملخص البحث

يتطرق الباحثون بين أونة وأخرى لتأثير طرائق التدريب الرياضي على تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق أعلى المستويات في الألعاب الرياضية وقد تكون المشكلة بسيطة الحل لو كانت الوسائل التدريبية والأجهزة الرياضية متوفرة. ولكن تكمن المشكلة في وجود تفاوت في مستوى دقة مهارة الإرسال المتموج في القفز للاعبين الكرة الطائرة خلال سير المباراة مما ولد دافعا لدى الباحث في القيام بدراسة تأثير تمارين خاصة بالإثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة الكرة الطائرة. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث ومن أهداف هذه الدراسة إعداد تدريبات خاصة بالإثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج. وكذلك من فروض هذه الدراسة التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث في لعبة الكرة الطائرة وقد توصل الباحث إلى استنتاجات منها حققت الاختبارات البعدية لعينة البحث فرقا معنويا في متغير القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين على الاختبارات القبالية ولهذا ظهر التطور وقد توصل الباحث أيضا إلى عدة توصيات منها الاهتمام بتنمية القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين والرجلين من أجل تحقيق نجاح الإرسال المتموج بالقفز.

Abstract

Addresses researchers Onah and others of the impact of methods of sports training on the development of athletic performance in order to achieve the highest levels of sports may be the problem is simple solution if the training methods and sports equipment are available. But the problem lies in the existence of disparities in Kmistoly accuracy of skill transmission wavy in the pole of the players volleyball during the course of the match which was born a motivation to the researcher to study the impact of exercise special weights to develop strength characterized by the speed and accuracy of skill transmission wavy by jumping in the game of volleyball. and will serve the researcher experimental method to solve the research problem and objectives of this study, the preparation of special training with weights to develop strength characterized by the speed and accuracy of skill transmission wavy. as well as hypotheses of this study was to investigate the differences between pre and post tests for the development of power characterized by the speed of the research sample in a game of volleyball The research came to the conclusions of which made the post tests of the research sample significant difference in the variable force characteristic of the speed of the muscles of the arms on the pretest This development has emerged, the researcher also made several recommendations, including special attention to the development of power for the speed of the muscles of the arms and legs in order to achieve a successful transmission wavy jump.

الباب الأول:

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ترمي طرائق التدريب الرياضي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق مستويات عالية في ألعاب الرياضة المختلفة. فتنوع هذه الطرائق التدريبية واختلاف تأثيراتها حفز العاملين والباحثين في مجال التدريب إلى اختيار الأساليب والوسائل الأكثر تأثير التي تسهم في تطوير المستوى لتحقيق أفضل النتائج. وتعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بتعدد مهاراتها الأساسية الدفاعية منها والهجومية وهذه المهارات تتخذ من الترابط والتسلسل سمة غالبه لها ولهذا الترابط أهمية في تأكيد على أن تأخذ أغلب المهارات نسبة متكافئة من التدريب والتحليل والاهتمام والإرسال إحدى المهارات الهجومية المهمة التي يمكن من خلاله التأثير في مهارة الاستقبال للفريق المستقبل أو يحقق نقطة مباشرة ولا سيما الإرسال الساحق. فضلاً عن ظهور نوع جديد من الإرسالات التي برزت في الآونة الأخيرة. إذ تتشابه مع الإرسال الساحق من حيث الشكل الظاهري ولا يقل أهمية عنه وهو الإرسال المتموج من القفز. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في تسليط الضوء على دقة المهارة في هذا النوع من الإرسال. ولمعرفة مستوى الأداء لدى اللاعب والمدرّب معاً عن أهمية مهارة الإرسال المتموج الذي أصبح من أكثر الإرسالات استخداماً ولغرض الوصول باللاعبين إلى مستويات معينة من التطور في مهارة الإرسال من جهة ومن جهة أخرى الوصول إلى الهدف الحقيقي من استخدامها خدمة لتحقيق المستوى الأفضل لفرقتنا في مجال الكرة الطائرة التي أصبحت من أكثر المستويات تطوراً" بين الألعاب الرياضية لحدوث تغييرات في كل بطولة جديدة من حيث استخدام الأساليب الجديدة للمهارات.

1-1-2 مشكلة البحث

أن تنوع الطرائق والأساليب التدريبية واختلاف تأثيراتها وحاجة الرياضيين لها خلال فترة الإعداد الخاص بما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم للفعالية ومتطلباتها وبما إن القوة المميزة للسرعة هي من الصفات المهمة والتي تلعب دوراً فعالاً في المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ومن خلال خبرة الباحث في مجال اللعبة لكونه لاعباً ومدرباً. لاحظ بان هناك ضعف واضح في دقة مهارة الإرسال المتموج من القفز تجعل الإرسال غير فعال لكون اللاعب الذي يؤدي بشكل عشوائي مما يسهل للفريق المستقبل للقيام بالنهج الهجومي الفعال والتأجج لتحقيق نقطة مباشرة. وهنا تكمن مشكلة البحث بوجود تفاوت في مستوى دقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز للاعبين الكرة الطائرة خلال اشواط المباراة مما دفع الباحث الى القيام بدراسة تأثير تمارين خاصة بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة الكرة الطائرة. والذي تستعمل على تنمية الصفة البدنية المختارة من خلال اعداد منهج تدريبي الذي يسهل بتطوير دقة مهارة الإرسال بغية الوصول الى افضل مستوى رياضي يمكن من خلاله مواكبة المستويات العربية والدولية.

2-1 أهداف البحث

- أعداد ترمينات خاصة بالإثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ودقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة كرة الطائرة.
- التعرف على الفروق بين اختبارين القبلي والبعدي في دقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز لعينة البحث في لعبة الكرة الطائرة
- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتطور القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث في لعبة الكرة الطائرة .

3-1 فروض البحث

- هناك تأثير لتمرينات الخاص بالإثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث في لعبة الكرة الطائرة
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في دقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز في لعبة الكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لعينة البحث في لعبة الكرة الطائرة

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : لاعبي منتخب الجامعة التكنولوجية لكرة الطائرة للطلاب للعام الدراسي 2010-2011 م وعددهم 12 لاعباً.

2-4-1 المجال الزمني : 2011/1/18 لغاية 2011/3/15

3-4-1 المجال المكاني : قاعة اللياقة البدنية وملعب الكرة الطائرة / الجامعة التكنولوجية

الباب الثاني

2 الدراسات النظرية والمتشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 الصفات البدنية

أوضحت السنوات الأخيرة تحسنا واضحا وملموسا على تكتيك وتكتيك اللعب الخاص باللعبة وتجلى ذلك في ارتفاع المستويين البدني والمهاري للاعبين والإعداد البدني الخاص هو عبارة عن مجموعة التمرينات التي تختلف وتتباين محتوياتها بالنسبة لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي (1) حيث يختار المدرب التمرينات التي تلائم وتتناسب مع خصائص اللعبة , حيث يعمل الإعداد الخاص على الاستمرار بتطوير اللياقة الخاصة مع وجود تمرينات لتطوير اللياقة العامة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها أثناء المرحلة الأولى وكذلك كقاعدة تساعد على الارتفاع بمستوى القدرات البدنية الخاصة بكرة الطائرة . ولعبة كرة الطائرة تعد من الألعاب التي تحتاج لمستوى من السرعة والقوة والتحمل حيث تلعب السرعة دورا كبيرا ومهما في التغييرات الحادثة في اللعب بجانب تغير أوضاع الجسم الذي يتم فيه الدوران بخفة ورشاقة لإتمام سرعة الأداء في التميرير و الهجوم فضلا من السرعة الانتقالية كما في حالة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم أو العكس . وتحتم اللعبة على ممارسها التمتع بمستوى عال من القوة البدنية التي تمكن من أتمام نجاح المهارات المختلفة الهجوم بالوثب والسقوط في الدفاع عن الملعب وثني الجذع وعمليات الخداع المختلفة , كما يحتاج اللاعب الى قوة المميزة بالسرعة وتغيير الاتجاه وقوة التحمل لمسيرة المباراة او المباريات التي لا تكون على وتيرة واحدة (2) . وفي الكرة الطائرة من الضروري أن يتضمن الإعداد الخاص تنمية تلك المتطلبات والمسارات الحركية الخاصة باللعبة ويتبين ذلك بصورة أكثر وضوحا كل من ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم حيث يؤكدان أنه في غضون مدة الإعداد البدني الخاص نجد عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعب (3) لذا فإن التركيز على التدريبات اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة الطائرة يتم من خلال استخدام التمرينات التي تستخدم المهارات الحركية للعبة . لذا فالإعداد البدني الخاص في لعبة كرة الطائرة يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات البدنية الضرورية والمتمشية مع ظروف اللعبة ومتطلباتها والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الرياضية

1- محمد توفيق ألويلى : كرة اليد تعليم – تدريب – تكتيك – الكويت . شركة مطابع

السلام , 1989 , ص448

2- محمد توفيق ألويلى : كرة اليد – تعليم تدريب التكتيك . القاهرة مطابع السلام , 1994

ص 450- 451 ,

3- الخياط , ضياء وعبد الكريم قاسم غزال , كرة اليد الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل , 1998 , ص 289

2-1-2 القوة المميزة بالسرعة :

أن القوة المميزة بالسرعة هي إحدى أشكال القوة العضلية والتي ينظر إليها باعتبارها عنصرا من صفتي القوة والسرعة لإخراج النمط حركي توافقي ويعرف قاسم حسن حسين القوة المميزة بالسرعة بأنها قابلية العضلات للتغلب على مقاومة سرعة انقباض عالية (1) . أما (عصام عبد الخالق) فيعرفها بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايديه عالية وسرعة حركية المرتفعة (2). ويعرفها (مفتي إبراهيم حماد) بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركته (3). ولقد أعتبر الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية عاملا أساسيا ومهما بالنسبة للرياضيين ذوي المستوى العالي . فقد أشار (محمد حسن علاوي وأحمد نصر الدين) عن بارو إن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من المتطلبات الأداء الحركي الرياضي في المستويات العالية حيث أن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا " كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة القوية السريعة من اجل تحقيق الأداء الأمثل (4). وكرة الطائرة هي من الألعاب الرياضية التي تستوجب أن يتميز لاعبوها بصفة القوة المميزة بالسرعة لصلتها الوثيقة بمتطلبات اللعب الحديث والتي يمكن مشاهدتها من خلال كثرة استخدام المناولات السريعة أو الانطلاقات المتكررة أو الخداع أو الحركات الدفاعية القصيرة وغيرها من الحركات التي يتوقف على إتقان أدائها ضرورة تنمية هذه الصفة البدنية للاعبين لمواكبة اللعب الحديث والذي يرتبط ارتباطا مباشرا بتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية المؤثرة .

1- قاسم حسن حسين . تعلم قواعد اللياقة البدنية . عمان . دار الفكر للطباعة والنشر , 1998 , ص 166 .

2- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ط 9 . جامعة الإسكندرية , كلية التربية الرياضية 1999 , ص 128

3- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة , دار الفكر العربي , 1998 , ص 127

4- محمد حسن علاوي وأحمد نصر الدين : الاختبارات الأداء الحركي . القاهرة , دار الفكر العربي , 1982 , ص 78 .

3-1-2 التمرينات الخاصة بالإثقال

يقصد بالتمرينات الخاصة هي تلك التمرينات التي يتوجب تأكيدها عند التدريب بشكل خاص بحيث تتماشى مع متطلبات اللعبة وإمكانية الرياضي مستواه والمرحلة التدريبية التي هو فيها ويتصدر التدريب بالإثقال الأولوية من ناحية الأهمية في اعداد التمرينات الخاصة إذ يعد (أحد الأساليب الفعالة في تحسين المجموعات العضلية العاملة في كرة السلة إذ تم استخدامها من اغلب المدربين في العالم حتى أنها أصبحت جزءا لا يتجزأ من مناهج التدريب السنوية) (1) لذلك فإن التدريب بالإثقال (له الدور الفعال في أعداد المناهج التدريبية في الألعاب الرياضية المختلفة) (2) وعليه أصبحت تدريبات الإثقال تشكل واحدة من الأولويات في أعداد المناهج التدريبية للألعاب الرياضية وخاصة تلك التمرينات التي لها علاقة كبيره بالمهارة فعند تدريب المهارة الرياضية يجب إن تدرب بجانب ذلك القوة اللازمة لتحسينها وبالشكل المطلوب (3) وبدأ المدربون يعرفون مدى أهمية تمرينات الأثقال في التدريب خاصة وأن أحد الأهداف التدريب بالإثقال هو (تنمية القوة العضلية بأشكالها المختلفة في مجال الفعاليات والمهارات وتطويرها بما يلائم ويناسب هذه المهارات والفعاليات الرياضية) (4) , وعلى الرغم مما تعود به تدريبات الأثقال من فائدة إلا أنه لا ينصح تدريبها مباشرة قبل تدريب المهارات الرياضية وذلك بسبب التعب الناتج عن التدريب العضلات الذي يؤثر سلبا وبصورة كبيرة في التوافق العصبي العضلي المطلوب لتدريب تلك المهارات وعلى ذلك أوصي محمد صالح (بالتدريب الإثقال في أيام خاصة بعيدة عن التدريب او بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية للفعالية الرياضية) إذ أن التمرينات الخاصة بالإثقال تلقي بمتطلبات عالية على عضلات جسم الرياضي وبالذات العضلات العاملة. أن إحدى الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي هي لتطوير ومن ثم المحافظة على ثبات المستوى وفق ظروف ومستلزمات المنافسة , لذلك أصبح لتدريبات الإثقال أهمية لأغلب الفعاليات الرياضية إذ يتم استخدامها من اغلب الرياضيين في العالم سواء أكان ذلك لبضعة أسابيع أم على طوال السنة وينسب مختلفة , خاصة وأنها تسهم في تحسين مستوى الانجاز بدرجة كبيرة عندما يوجد تطابق بين التمرين المستخدم والمتطلبات المنافسة.

-
- 1- محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالإثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ك (أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 1999) ص44-45
 - 2- مهند عبد الستار : مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة للسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة : (أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2005) ص 29 .
 - 3- قاسم حسن حسين , وبسطويسي احمد : المصدر السابق , ص44
 - 4- محمد صالح محمد المصدر السابق . ص7

ولهذا يجب أن تنسجم الأثقال المستخدمة في التحميل مع الصفات والقدرات البدنية المطلوبة للاعب كرة الطائرة الخاصة وان التدريب بالأثقال يعد وسيلة لتحقيق هدف الوصول بلعبة كرة الطائرة إلى مستوى الأداء ما أمكن ذلك , إذ أن (الحجم التدريبي في أسلوب تدريبات الإثقال يتمثل في عدد التكرارات فضلا عن مجموع الكيلوغرامات المرفوعة من الرياضي) (1) , إذ أن تطور المجاميع العضلية العاملة يتوقف على مدى مقاومة التمرين من جهة فضلا عن مدى إمكانية العضلة في التغلب على تلك المقاومة وتكرارات عدة ولذلك بإشراك أكبر عدد ممكن من المجاميع العضلية العاملة وبما يؤثر ايجابيا في مستوى المنافسة بشكل واضح أن الرياضيين يستخدمون الإثقال في تدريباتهم كعامل مساعد للإفادة منها في فعاليتهم الرياضية . ففي لعبة كرة الطائرة فأن لتدريبات الإثقال دورا مهما وفعالا في رفع مستوى اللاعبين بدنيا ولا سيما فئة الشباب والذين هم في حاجة ماسة إلى أسلوب تمرينات الخاصة بالإثقال وذلك لبناء قاعدة تدريبية صحيحة , فلاعبو كرة الطائرة الا يستطيعون أداء مهاراتهم بأنواعها المختلفة سواء أكانت الهجومية أم الدفاعية في ظروف المباريات ما لم تكون هناك مجموعات عضلية مهيأة ومدربة بشكل جيد

1- حسين علي حسين : تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية : (أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2000) ص 12 ,

2-1-4 الدقة

تعد الدقة عاملاً "هاماً" وأساسياً" في أغلب الفعاليات الرياضية وعلى اختلاف أنواعها ويعرفها (singer & Milne) (1) بأنها تحديد الوضع النهائي لشيء ما . في الهدف في حين يعرفها (سعد محسن) (2) بأنها الكفاءة في إصابة الهدف سواء جزء من الجسم بتوجيه نحو جسم المنافس أو نحو ساحته المكشوفة والدقة أيضا هي القدرة على التوجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ويذكر (حلمي حسين) (3) تعريفاً مشابهاً للدقة وهو مقدرة الفرد على السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر في حين يعرفها (عبد الجبار شنين) (4) بأنها هي الإدراك الكامل لفن الأداء والقدرة على توجيه وتنظيم اتجاه وشدة وسرعة الحركات المعقدة للعضلات العاملة في السير الحركي لإصابة الهدف . يؤكد العديد من المؤلفين وأصحاب الاختصاص. ارتباط الدقة بكفاءة الجهازين العصبي – العضلي وسلامة الحواس الخمسة وخاصة النظر والسمع والتأكد على التكنيك الجيد الذي يلعب دوراً بارزاً في مهارات الدقة وبخاصة دقة الإرسال بالإضافة إلى مواصفات الجسمانية والبدنية والمهارية والتكنيكية مع استمرار التدريب بدون انقطاع ويعزى ذلك إلى الخبرة وزمن الممارسة فمثلاً لو أخذنا لاعب كرة الطائرة في مهارة الإرسال الساحق لأداء هذه المهارة يجب إن يكون أولاً طويلاً ثانياً يجب إن يكون لديه قوة انفجارية في الرجلين لكي يتميز بقدرة عالية بالقفز ولكي يتمكن من رؤية ملعب الفريق المنافس ومن ثم يتميز بدقة الضرب إلى المكان المناسب ، ويتفق الخبراء المختصون في الكرة الطائرة على إن الدقة في الكرة الطائرة تعد عاملاً مهماً في حسم نتيجة المباراة وكذلك إحراز نقاط عديدة وبالتالي تحقيق الفوز ، والدقة في مهارة الإرسال يحتاجها اللاعبون خصوصاً في النقاط الأخيرة الحاسمة لا سيما في الشوط المباراة الحاسم (الشوط الخامس) والذي يتطلب من اللاعب المنفذ الثقة العالية في النفس وخاصة عند أداء الإرسال الساحق وبالتالي يصعب من مهمة الاستقبال لدى الفريق المنافس . (ولكي يتحقق نجاح الأداء بمستوى مهاري عالٍ ، فإن لكل من عناصر القوة والقدرة والسرعة تأثيراً مباشراً على دقة الأداء ، فالقدرة هي الترجمة الحقيقية للقوة بمفهوم السرعة ، وتعتبر عاملاً "أساسياً" في نجاح حركات الوثب والقفز الرمي).

1- Singer R.N & clabortatoty and filed experiments in motor learning

, Illinois , Charles c.,thoms , publisher , 1975 , p 138 .

2- سعد محسن أسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين

في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ،

كلية التربية ، 1996 ص 459

3- حلمي حسين : اللياقة البدنية ، قطر : دار المنتبي للنشر والتوزيع ، 1985 ، ص 139

4- عبد الجبار شنين : تحليل العلاقة بين خصائص متنحي القوة – الزمن في مرحلة

النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة

اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 1988 ، ص 180

2-1-5 مهارة الإرسال

يعرف بأنه (محاولة وضع الكرة في حالة اللعب) (1), وهو أيضا الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة , كما أنه فرصة الفريق الأولى لتسجيل نقطة إذ أن ضربة الإرسال الموجهة إلى مكان المناسب (المؤثر) يمكن أن تؤدي إلى استقبال خاطئ من قبل الفريق المستقبل أو هجوم المستقبل يكون غير فعال . يؤدي (الإرسال من قبل اللاعب الصف الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال بيد واحدة أو الذراع) (2). يعد الإرسال أحد المهارات الهجومية المهمة بالكرة الطائرة ذات التأثير الفعال في دفاع المنافس , وأن أداء اللاعب في الإرسال يكون مستقلا وغير مرتبط بزملائه , (أن الإرسال واحد من أهم الضربات الهجوم المباشرة التي يستعملها اللاعبون خلال المباراة خصوصا بعد استخدام الإرسالات ذات النوع الفعال فضلا عن التعديلات الخاصة بفتح قاعدة الإرسال والتي أعطت فعالية كبيرة لهذه المهارة) (3) إذ تم فتح منطقة الإرسال إمام اللاعب زاد من تأثير الإرسال باختيار التغييرات المناسبة في دفاع المنافس فإذا استطاع اللاعب إن يختار الإرسال المناسب وفي اللحظة المناسبة والمكان المناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه. أن من أهداف ضربة الإرسال استثمار نقاط الضعف للفريق المنافس ومنها نقاط الضعف الفردية للاعب الفريق المنافس فضلا عن المناطق المكشوفة والتغيرات التي تحصل عندهم وكسر طريقة هجوم المنافس من خلال توجيه الإرسال إلى اللاعب المعد أو مكان تحركه وهذا يقلل من فرصة تطبيق الخطة الموضوعية (4) أن للإرسال فرصة واحدة إذ خطأ سواء كان قانونيا أم فنيا سوف يفقد في فرصته وأهميته إلى إن يتم تبديله لمرة ثانية .

2-1-6 مراحل أداء الإرسال المتموج من القفز

يمر هذا النوع من الإرسال بمراحل مشابهة تقريبا لمراحل الإرسال الساق من ناحية الشكل الخارجي مع وجود اختلاف في بعض المراحل تتطلب خبرة في مجال اللعبة كي تتمكن من تحديدها , ويمكن تقسيم مراحل الأداء الحركي لمهارة الإرسال المتموج بالقفز إلى أربعة مراحل وكما يأتي (5) :

المرحلة الأولى :- الخطوات التقريبية

المرحلة الثانية :- رمي الكرة والارتقاء

المرحلة الثالثة :- التلامس مع الكرة

المرحلة الرابعة :- الهبوط

- 1- حسن الحيارى وآخرون: فنون الكرة الطائرة، اربد: دار الامل للنشر، 1987، ص79
- 2- عامر جبار السعدي: دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للإرساليين المتموج للامام والساحق للكرة الطائرة، اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 1998، ص8
- 3- عقيل عبدالله الكاتب وعامر جبار السعدي: مصدر سبق ذكره، 2002، ص32
- 4- خالد عبد المجيد: تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل، 1989، ص44
- 5- حمود خاف ويعرب عبد الباقي : التحليل الحركي النوعي لمهارة الإرسال المتموج من القفزة بالكرة الطائرة - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة , 2002 , ص6

الباب الثالث

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث المستخدم :-

أن اختيار المنهج الملائم يعد من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث , ولذلك أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ولأنه أنسب المناهج وأيسرها لتحقيق أهداف البحث , فالدراسة هي كشف وتحديد المستويات وهي دراسة شاملة مستعرضة لعدد كبير من الحالات نسبيًا في وقت معين (1)

3-2 عينة البحث

شملت عينة البحث على (15) لاعبا يمثلون منتخب الجامعة التكنولوجية لكرة الطائرة الذين تم استدعائهم الكادر التدريبي للمشاركة في بطولة الجامعات التي تقام في محافظة تكريت في نهاية شهر آذار 2011م . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم استبعاد (3) لاعبين ممن رشحهم المدرب لأجراء التجربة الاستطلاعية .فأن العدد الكلي الذي تم إجراء البحث عليهم (12) لاعبا فقط . واجري الباحث تجانس العينة وحسب جدول رقم(1).

جدول رقم(1)

بين بعض القياسات الانتروبومترية وقيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والمنوال وقيمة معامل الالتواء

ت	المتغيرات	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	قيم معامل الالتواء
1	عمر (سنة)	22,83	1,029	22,00	0,211
2	وزن (كغم)	81,00	5.152	179,00	1,890
3	الطول (سم)	181,50	6,201	82,00	0,423

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

- 1- المراجع العربية والأجنبية
- 2-الاختبارات والقياس
- 3-الملاحظة والقياسات
- 4-جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن معا" .
- 5-شريط قياس جلدي .
- 6-ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) لقياس الزمن
- 7-ملعب كرة الطائرة (قانوني)
- 8-عشر كرات طائرة نوع (صيني)
- 9- قاعة لياقة البدنية.
- 10-طباشير المغنيسيوم لتأشير المسافة.

4-3 الاختبارات البدنية والمهارية

1-4-3 الاختبار الأول :

القوة المميزة للسرعة (ثني ومد الذراعين) (1)
الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين
الادوات : ساعة توقيت , صفارة لإعطاء إشارتي البداية والنهاية .
وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين أقصى عدد ممكن في (30) ثانية
الشروط :

أخذ الجسم وضع الاستناد الأمامي. يرعى ملامسة الصدر الأرض في أثناء ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً
أداره الاختبار :

المسجل : ينادى على الأسماء وتسجيل عدد مرات أداء الاختبار .
الموقت : يقوم بالتوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار
حساب الدرجات : تسجل للمختبر عدد مرات أداء الفني والمد الزمن (30) ثانية.

2-4-3 الاختبار الثاني :

القوة المميزة لسرعة الرجلين (2)
الإجراءات الاختبار / الأداء : يقف الرياضي على خط مرسوم للارتقاء بحيث يركز المختبر على مشط القدم الأمامية (رجل الارتقاء وتأخذ رجل المرجحة وضع الخطوة الطبيعية إلى الخلف يؤدي الرياضي 3 وثبات أطول يمكن إلى الإمام الواحدة بعد الأخرى على الرجل نفسها – رجل الارتقاء – كما يمكن استعمال المرجحة الابتدائية قبل ايداء الارتقاء الأول ولكن دون رفع القدم عن الأرض أما الهبوط فيتم على رجل واحدة أو الرجلين معاً" بصورة متوازية (يتم القياس من آخر ملامسة للبساط أو المغنيسيوم أو تأثير آخر مكان ترتقيه قدم الارتقاء: يؤدي المختبر ثلاث محاولات على كل رجل اليسار ثم اليمين)
حساب الدرجة : يتم تسجيل وتقويم مسافة الوثب (القياس بالسنتيمتر) بصورة مستقيمة من آخر ملامسة من القدم عند الهبوط على الأرض إلى خط بدأ الارتقاء تحسب أفضل المحاولات

أدوات الاختبار : شريط قياس , مغنيسيوم (بورك) طباشير
ملاحظة : إحماء اللازم وأداء (2 – 3) محاولات تجريبية دون تقويم

1-قاسم حسن حسين وبسطويس احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال
الفعاليات الرياضية .

بغداد , مطبعة الوطن العربي . 1979 . ص156 .

2-قاسم حسن حسين , فتحي المهشيش يوسف : الموهوب الرياضي (سماته
وخصائصه في مجال التدريب الرياضي) 1999 عمان , ط 1 . دار الفكر
للطباعة والنشر والتوزيع , ص 14

3-4-3 اختبار قياس دقة مهارة الإرسال : الإرسال المتموج من القفز

- 1- الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة (الإرسال) .
- 2- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة الطائرة قانوني , شريط لتحديد الأهداف , شريط
قياس , 10 كرات طائرة
- 3- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء الإرسال موجهاً " الكرة نحو المناطق (أ , ب
, ج , د) .
- 4- شروط التسجيل : للمختبر 3 محاولات .
 - (4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ) .
 - (3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب) .
 - (2) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج) .
 - (1) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د) .
 - (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المنطقة .عند سقوط الكرة خط مشترك بين نقطتين تحسب المنطقة الاعلى .
تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.

5-3 التجربة الاستطلاعية

من اجل التعرف على المعوقات بشكل واضح ودقيق التي ترافق اجراء مفردات الاختيارات
والمغيرات المستخدمة في الدراسة لتجاوزها او تفاديها ولضمان الحصول على نتائج
موضوعية ودقيقة في التجربة الرئيسية أجرى الباحث تجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/1/12
علية عينة من (3) لاعبين من لاعبي منتخب الجامعة التكنولوجية للكرة الطائرة * إذ تم
اختيارهم من قبل المدرب لأجراء التجربة الاستطلاعية وأغنت هذه التجربة في تطبيق
الاختبارات . وعن غرض التجارب الاستطلاعية يشير (قاسم المندلاوي وآخرون) إلى إن "
التجربة الاستطلاعية بالنسبة للباحث هي تدريب عملي للوقوف بنفسه على الايجابيات
والسلبات التي تقابله في أثناء اجراء الاختبار لتفاديه مستقبلاً" (1)

*فريق العمل (د.علاء محسن , د. نجاح سلمان , حسين سريح)
(1) قاسم حسن المنذلاوي وآخرون .. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . الموصل : مطبعة التعليم العالي , 1989 , ص 107

3-6 مرحلة الاختبارات

3-6-1 مرحلة الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة في يوم 2011/1/18 عند الساعة 11,00 صباحاً في ملعب الكرة الطائرة للجامعة التكنولوجية وبعد أخذ القياسات الجسميّة (الوزن والطول والعمر) تم إجراء الاختبارات للمتغيرات البدنيّة وهي (القوة المميزة للسرعة الذراعين , للرجلين) وبعدها تم إجراء الاختبار المهاري (دقة مهارة الإرسال المتموج في القفز) وقبل البدء في إجراء الاختبارات أعطى الباحث مجالاً للاعبين في إجراء بعض تمارين الإحماء لتهيئة العضلات ومفاصل الجسم .

3-6-2 مفردات منهج التمرينات الخاصة

بعد انتهاء من الاختبارات القبليّة لعينة البحث قام الباحث بتطبيق مفردات منهج التمرينات الخاصة وقد استمر تطبيق مفردات المنهج ثمانية أسابيع ابتداء من 20 / 1 / 2011 ولغاية 17 / 3 / 2011 وبمعدل (3) وحدات تدريبيّة أسبوعيّاً أيام (أحد , ثلاثاء , خميس) وإذ بلغ عدد الوحدات التدريبيّة الكلية (24) وحدة تدريبيّة حيث كان الزمن القسم التحضيري (الإحماء) للوحدة التدريبيّة الواحدة (15) دقيقة والهدف منه رفع درجة حرارة الجسم اللاعب من خلال تمرينات الإحماء والتمرينات العامة والخاصة . وكان زمن الوحدة التدريبيّة الكلي يتراوح بين (38 – 58) دقيقة حيث كان زمن الجزء الختامي بمعدل (5) دقائق للوحدة التدريبيّة الواحد وفي أدناه بعض الإيضاحات حول منهج التمرينات الخاصة .

شمل المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة للفترة الإعداد البدني الخاص – المهاري من الجزء الرئيسي .

أستخدم الباحث طريقة التدريب المرتفع الشدة (80 – 90 %) في التدريب باستخدام أسلوب تدريب الإثقال .

وقد أستخدم الباحث أسلوب الإثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وذلك لوجود العديد من البحوث العلمية (*) التي تؤكد أهمية هذا الأسلوب في تطوير هذه الصفة البدنيّة .

- (1) حنان رشدي عسكر .. وضع برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص للاعبين فريق كلية التربية الرياضية بكرة اليد . أطروحة دكتوراه . كلية التربية للبنات , القاهرة , 1980
- (2) محمد جمال الدين محمد حمادة أثر تنمية القدرة الفعلية على مهارة تصويب بالوثب عاليا في كرة اليد , أطروحة دكتوراه التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان , 1983

وفي تمرين الإثقال أجرى الباحث اختبارا لتحديد القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين المشاركة في تمرين النصف انثناء (نصف ديني) وكذلك لتمرين النقل على الكتف . القفز بفتح وضم الساقين واختبارا لتحديد القوة القصوى للعضلات المادة للذراعين المشاركة في تمرين الضغط الخلفي من الجلوس , الضغط كليا الأمامي من الوقوف , وتمارين الاستلقاء , على المقعد السويدي ثني ومد الذراعين (بنج بريس) وتمارين الوقوف فتحا حمل دمبلص بالذراعين ممدودة للأسفل رفع وخفض الذراعين جانبا للأعلى وقد تم إيجاد القيم القصوى لغرض معرفة النسبة المئوية لشدة الحمل للتمرينات وتثبيتها في المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة. وقد اعتمد الباحث في تمارين الإثقال الشدة من 80 – 90 % من شدة القصوى مستوى اللاعب لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين (1) .

3-6-3 مرحلة الاختبارات البعدية لعينة البحث :

حرص الباحث على إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية في الظروف والأجواء , المناخية نفسها والأسلوب التطبيقي التي أجريت فيها الاختبارات القبالية .

وتم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم 2011/3/17 عن الساعة 11,00 قبل الظهر في ملعب الكرة الطائرة للجامعة التكنولوجية وقبل بدء في إجراء الاختبارات أعطى الباحث مجالاً للاعبين البدء في إجراء بعض التمارين الإحماء لتهيئة العضلات ومفاصل الجسم .

7-3 الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (spss) للحصول لنتائج البحث وفق القوانين الإحصائية التاليه :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- قانون – t.test للعينات المترابطة.
- 4- معامل الالتواء
- 5- المنوال .

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي في نظريات – تطبيقات , ص9 , جامعة الإسكندرية , كلية التربية الرياضية , 1999 ص128 .

الباب الرابع

4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد ان تم جمع النتائج البحث وضعته في جدول أدناه الخاص للاختبارات القوة المميزة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
قوة مميزة بالسرعة	0,7929	13,916	1,083	18,5	23,78	2,26	معنوي

للسرعة (للذراعين والرجلين) ودقة مهارة الإرسال .

جدول رقم (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات القوة المميزة السرعة ودقة مهارة الإرسال

للذراعين							
معنوي	2,26	2,803	0,295	6,34	0,567	5,819	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	2,26	17,379-	0,866	6,75	0,834	4,166	دقة مهارة الإرسال

تمت درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (0,05) والدرجة الجدولية هي (2,62)

يبين جدول رقم (2) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقوة المميزة للسرعة العضلات الذراعين فقد بلغ الوسط الحسابي (13,916) والانحراف المعياري (0,792) في الاختيار القبلي أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي لنفس المتغير (18,5) والانحراف المعياري (1,083) ولدى إجراء المعالجة الإحصائية عند طريقة الاختبار (t-test) يبين قيمة المحتسبة (23,78) فيما كانت القيمة الجدولية (2,26) ولما كانت القيمة ت المحتسبة هي أكبر من الجدولية عند درجة حرية (11)

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير الفعال لمفردات التمرينات الخاصة ومنها تمرينات الإثقال باستخدام تمرينات المرجحة بالذراعين باستخدام إثقال ذات أوزان قليلة بمسار حركي لمهارة ضرب الإرسال بالقفز . والتي اسمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا والتي أدت إلى تطوير الأداء إذا إن التطور الحاصل في القوة السريعة للعضلات المشاركة في الاختبار يعود إلى توزيع تمرينات القوة المميزة بالسرعة بشكل ساعد على تطوير العضلات العاملة خلال تطبيق مفردات التمرينات الخاصة . وهذا ما أكد (عماد الدين عباس أبو زيد) فإشار إلى إن القدرة العضلية تعد من أهم العناصر البدنية التي يحتاجها لاعبي كرة اليد (1) وتؤكد نتائج البحث ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة في مجال تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ومنها دراسة (ميرفت محمد سالم ورباب فاروق) (2) . التي أجريناها على الطالبات كلية التربية للبنات بالقاهرة باستخدام تمرينات الإثقال والبلايو مترك (الكرات الطبية) لتنمية القدرة العضلية والقوة النسبية ومستوى الأداء المهاري

أما الوسط الحسابي للمتغير القوة المميزة للسرعة لعضلات الرجلين فقد بلغ (5,819) والانحراف المعياري (0,567) في الاختيار القبلي اما في الاختيار البعدي فكان الوسط الحسابي لنفس المتغير (6,34) والانحراف المعياري (0,295) ولدى إجراء المعالجة الإحصائية عن طريق اختيار (t-test) يبين أن القيمة

المحتسبة (2,803) وفيما كانت القيمة الجدولية (2,26) ولما كانت القيمة المحتسبة هي أكبر من الجدولية عند درجة حرية (11) وبمستوى الدلالة (0,05) فان الفرق معنوي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ما احتوته التمرينات الخاصة من مقومات التنمية كل من صفتي القوة والسرعة والتي انعكس تأثيرها على مستوى التطور لعضلات الرجلين في الاختبار البعدي. وان زيادة المسافة المقطوعة يدل على زيادة القابلية التعجيلية وسرعة انتقالها يدل على ان التمرينات الخاصة لتطویر القوة المميزة بالسرعة والتي استخدمها الباحث قد طورت العضلات الرئيسية والخاصة للرجلين التي تعتمد عليها الحركة وان قوة السرعة تعتمد على قوة عضلات القدم والساق والخذ وقدرة هذه العضلات على الاستجابة بكفاءة وسرعة (3)

1- عماد الدين عباس أبو زيد القياسات الجسمية للاعبين مراكز اللعب في كرة اليد، جامعة حلون: المجلة العلمية للتربية الرياضية.

2- مرفت محمد سالم ورباب فاروق: تأثير تدريبات الوثب بالإثقال والوثب العميق على تنمية القدرة العضلية والقوة النسبية ومستوى الأداء المهاري على جهاز حضان القفز. القاهرة: مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات. مجلد 8، عدد 1996، ص 303-321.

3- نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون، العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار: القاهرة: دار المعارف، 1986، ص 25

أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي لدقة مهارة الإرسال فقد بلغ (4,166) والانحراف المعياري (0,834) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي لنفس المتغير (6,75) والانحراف المعياري (0,866) ولدى إجراء المعالجة الإحصائية عند طريقة الاختبار (t-test) تبين القيمة المحتسبة (17,379) فيما كانت القيمة الجدولية (2,26) ولما كانت القيمة (ت) المحتسبة هي أكبر من الجدولية عند درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0,05) فان الفرق معنوي ويعزو الباحث سبب ذلك ويعزو سبب ذلك أن مهارة الدقة في كرة الطائرة تعد عاملا مهما في حسم النتيجة المباراة وكذلك إحراز نقاط عديدة وبالتالي تحقيق النور , والدقة في مهارة الإرسال يحتاجها اللاعبون خصوصا في النقاط الأخيرة الحاسمة لاسيما في الشوط الحاسم (الشوط الخامس) والذي يتطلب من اللاعب المنفذ الثقة العالية في النفس وخاصة عند أداء الإرسال وبالتالي يصعب من مهمة الاستقبال لدى الفريق المنافس. وهذا ما أشار إليه (سعد حماد أجميلي) ، أن مهارة الإرسال من المهارات الهجومية التي لها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر للفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة للحصول على نقطة من دون إرهاق فريقه (1)

1-سعد حماد أجميلي , الكرة الطائرة , مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ط1: (عمان , دار
دجلة , 2006) ص73

الباب الخامس

5- استنتاجات وتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- أن الاختبارات البعدية لعينة البحث قد حققت تطوراً ظهر من خلال الفرق المعنوي لمتغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين على الاختبارات القبلية.
- أن الاختبارات البعدية لعينة البحث قد حققت تطوراً ظهر من خلال الفرق المعنوي لمتغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين على الاختبارات القبلية .
- أن الاختبارات البعدية لعينة البحث قد حققت تطوراً ظهر من خلال الفرق المعنوي لمتغير دقة مهارة الأرسال المتموج بالقفز.

2-5 التوصيات :

- في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يومي كالآتي :
- 1- الاهتمام بتنمية القوة المميزة للسرعة العضلات الذراعين والرجلين من أجل تطوير وتنمية مهارة الأرسال المتموج بالقفز .

- 2- الاهتمام بتطوير دقة الإرسال المتموج بالقفز من أجل الحصول على أكبر عدد من النقاط في الشوط .
- 3- يوصي الباحث بأستخام مفردات المنهاج التدريبي المستخدم في تطور القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين والرجلين .
- 4- توجيه المدربين لإعطاء مدة زمنية كافة في مرحلة الإعداد الخاص لغرض تطوير دقة مهارة الإرسال المتموج بالقفز
- 5- يجب إعطاء أهمية كبيرة من قبل المدربين لتمرينات القوة المميزة بالسرعة سواء كان للذراعين أم للرجلين ضمن مفردات المناهج التدريبية الموضوعة للاعبين الكرة الطائرة
- 6- إجراء دراسات وبحوث أخرى باستخدام التدريبات الخاصة بالإتقال على مراحل سنيه أخرى لكلا الجنسين

المصادر

- 1- حسن الحبارى وآخرون: فنون الكرة الطائرة، اربد: دار الأمل للنشر، 1987، ص79
- 2- حسين علي حسين : تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية : (أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2000) ص 12 ,
- 3- حلمي حسين : اللياقة البدنية , قطر : دار المتنبى للنشر والتوزيع , 1985 , ص 139
- 4- حمود خلف ويعرب عبد الباقي : التحليل الحركي النوعي لمهارة الإرسال المتموج من القفزة بالكرة الطائرة - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة , 2002 , ص
- 5- حنان رشدي عسكر .. وضع برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص للاعبين فريق كلية التربية الرياضية بكرة اليد . أطروحة دكتوراه . كلية التربية للبنات , القاهرة , 1980
- 6- خالد عبد المجيد:تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال بالكرة الطائرة،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل،1989،ص44
- 7- الخياط , ضياء وعبد الكريم قاسم غزال , كرة اليد الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل , 1998 , ص 289

- 8- سعد حماد أجميلي , الكرة الطائرة , مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ط1: (عمان , دار
دجلة , 2006) ص73
- 9- سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين
في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا" في كرة اليد , أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد ,
كلية التربية , 1996 ص459
- 10- عامر جبار السعدي:دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين
المتموج للإمام والساحق للكرة الطائرة،أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية-جامعة
بغداد،1998،ص8
- 11- عبد الجبار شنين : تحليل العلاقة بين خصائص متنحي القوة – الزمن في مرحلة
النهوض وبعض المتغيرات البايوميكانيكية في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة
اليد , أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية 1988 , ص180
- 12- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي في نظريات – تطبيقات , ص9 , جامعة
الإسكندرية , كلية التربية الرياضية , 1999 ص128
- 13- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ط 9 . جامعة
الإسكندرية , كلية التربية الرياضية 1999 , ص128
- 14- عقيل عبد الله الكاتب وعامر جبار السعدي:مصدر سبق ذكره،2002،ص32
- 15- قاسم حسن المندلاوي وآخرون .. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية .
الموصل : مطبعة التعليم العالي , 1989 , ص107
- 16- قاسم حسن حسين , فتحي المهشيش يوسف : الموهوب الرياضي (سماته وخصائصه
في مجال التدريب الرياضي) 1999 عمان , ط1 . دار الفكر للطباعة والنشر
والتوزيع , ص14
- 17- قاسم حسن حسين . تعلم قواعد اللياقة البدنية . عمان . دار الفكر للطباعة والنشر ,
1998 , ص166 .
- 18- قاسم حسن حسين وبسطويس احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات
الرياضية .
- 19- محمد توفيق أوليلي : كرة اليد – تعليم تدريب التكنيك . القاهرة مطابع السلام , 1994
ص450-451 ,
- 20- محمد توفيق أوليلي : كرة اليد تعليم – تدريب – تكنيك – الكويت . شركة مطابع
السلام , 1989 , ص448
- 21- محمد جمال الدين محمد حمادة أثر تنمية القدرة الفعلية على مهارة تصويب بالوثب
عاليا في كرة اليد , أطروحة دكتوراه التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان , 1983
- 22- محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين : اختبارات الأداء الحركي . القاهرة , دار الفكر
العربي , 1982 , ص78 .
- 23- محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالإثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في
بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ك (أطروحة دكتوراه , جامعة
بغداد كلية التربية الرياضية 1999) ص44-45
- 24- مرفت محمد سالم ورباب فاروق:تأثير تدريبات الوثب بالإثقال والوثب العميق على
تنمية القدرة العضلية والقوة النسبية ومستوى الأداء المهاري على جهاز حضان

- القفر. القاهرة :مجلة علوم وفنون الرياضة،كلية التربية الرياضية للبنات .مجلة
 8، عدد3، 1996، ص303-321.
- 25- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة ,
 دار الفكر العربي , 1998 , ص127
- 26- مهند عبد الستار : مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة للسرعة
 وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة : (أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد ,
 كلية التربية الرياضية , 2005) ص29 .
- 27- نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون , العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار :
 القاهرة : دار المعارف , 1986, ص251- عماد الدين عباس أبو زيد. القياسات الجسمية
 للاعبين مراكز اللعب في كرة اليد، جامعة حلوان: المجلة العلمية للتربية الرياضية.
- 28- وجيه محبوب :- طرائق البحث العلمي ومناهجه : جامعة بغداد / دار الحكمة للطباعة
 والنشر 1985 / ص301
- 29- Singer R.N & clabortatoty and filed experiments in motor
 learning, Illinois , Charles c., thoms , publisher , 1975 , p 138 .

ملحق (1)

نماذج للوحدات التدريبية والمهارية من مناهج مفردات البحث

الوحدة التدريبية: الأولى

الأسبوع: الأول

الهدف: تطوير القوة المميزة للذراعين والرجلين

الشدة %	الزمن الكلي للراحة والإيداء	زمن الراحة بين التمرينات بين المجاميع	الحجم التدريبي ثانية	التمرينات المستخدمة	الصفات البدنية الخاصة

%80	د4.30	د2	د1	3×10	- الاستلقاء على المقعد السويدي ثني ومد الذراعين (بنج بريس).	الذراعين	القوة المميزة بالسرعة
	د4.30	د2	د1	3×10	- الوقوف فتحاً: حمل دمبلص بالذراعين ممدودة للأسفل رفع وخفض الذراعين جانباً للأعلى.		
%80	د4.30	د2	د1	3×10	- من وضع الوقوف الثقل على الكتفين (2/1) دبني بالقفز.	الرجلين	
	د4.30	د2	د1	3×10	- الوقوف والثقل على الكتفين- القفز بفتح وضم الساقين.		

الوحدة التدريبية: السابعة

الأسبوع: الثالث

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

الشدة %	الزمن الكلي للراحة والإيداء	زمن الراحة		الحجم التدريبي ثانية	التمرينات المستخدمة	الصفات البدنية الخاصة	
		بين المجاميع	بين التمرينات				
%90	د4.30	د2	د1	3×10	- من وضع الوقوف والبار على الكتف مد وثني الذراعين امام الصدر	الذراعين	القوة الانفجارية
	د4.30	د2	د1	3×10	- من وضع الاستلقاء على المصطبة مد الذراعين امام الصدر مع حمل البار (بنج بريس)		
%90	د4.30	د2	د1	3×10	- من وضع الوقوف حمل بار الحديد على الكتف مد وثني الركبة (نصف دبني)	الرجلين	
	د4.30	د2	د1	3×10	- حمل بار الحدي على الكتف جلوس ووقوف. (دبني كامل)		

الوحدة التدريبية: الثانية

الأسبوع: الأول

الهدف: تطوير دقة الإرسال المتموج

الشدة %	الزمن الكلي للراحة والإيداء	زمن الراحة		الحجم التدريبي ثانية	التمرينات المستخدمة	الصفات البدنية الخاصة
		بين المجاميع	بين التمرينات			

%80	-10	د2	د1	2×210ثا	يؤدي اللاعبون الإرسال المتموج من منطقة الإرسال المحددة بعد تقسيمهم إلى مجموعتين وتكون دقة الإرسال في المكان المعين صندوق رقم(1)وهو مركز رقم1	الدقة الإرسال متموج
%80	-10	د2	د1	2×210ثا	يؤدي اللاعبون الإرسال المتموج من منطقة الإرسال المحددة بعد تقسيمهم إلى مجموعتين وتكون دقة الإرسال في المكان المعين صندوق رقم(4)وهو مركز رقم4	

الوحدة التدريبية: الثامنة

الأسبوع: الثالث

الهدف: تطوير دقة الإرسال المتموج

الشدة %	الزمن الكلي للراحة والإيداء	زمن الراحة		الحجم التدريبي ثانية	التمرينات المستخدمة	الصفات البدنية الخاصة
		بين المجموع	بين التمرينات			
%90	-10	د2	د1	3×210ثا	يؤدي اللاعبون الإرسال المتموج من منطقة الإرسال المحددة بعد تقسيمهم إلى مجموعتين وتكون دقة الإرسال في المكان المعين صندوق رقم(6)وهو مركز رقم6	الدقة الإرسال متموج
%90	-10	د2	د1	3×210ثا	يؤدي اللاعبون الإرسال المتموج من منطقة الإرسال المحددة بعد تقسيمهم إلى مجموعتين وتكون دقة الإرسال في المكان المعين صندوق رقم(5)وهو مركز رقم5	