



تأثير تمارين بدنية للقوة العضلية في تطوير القوة السريعة و مهارة الهجوم الساحق القطريلي لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للكرة الطائرة

م . محمود قاسم علي موسى
mkamwh73@yahoo.com

المخلص :

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين بدنية للقوة العضلية لتطوير القوة السريعة ودقة أداء مهارة الهجوم الساحق القطريلي لاعبي الكرة الطائرة، وافترض الباحث بوجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، كانت عينة البحث (16) لاعبين لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية بالكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبالي والبعدي، اذ استنتج الباحث بان للتمارين البدنية اثر فعال في تطوير القوة السريعة لكل من الذراعين والرجلين ومهارة الهجوم الساحق القطري للاعبين .
الكلمات المفتاحية: تمارين , القوة العضلية , القوة السريعة, كرة طائرة

The impact of physical exercises for the strength of muscle in the development of rapid force and the skill of the overwhelming attack Qatari players of the University of Mustansiriya Volleyball

M . Mahmoud Kassem Ali Mousa
Faculty of Political Science, Mustansiriya University
mkamwh73@yahoo.com

Summary

The study aimed to prepare physical exercises for the strength of muscle to develop the rapid force and accuracy of the performance of the overwhelming attack skill of the Qatari volleyball players. The researcher hypothesized that there are significant differences between the arithmetic averages between the results of the tribal and remote tests of the control and experimental group and for the benefit of the experimental group, The team used Mustansiriya volleyball and used the researcher experimental method of one-group test tribal and remote, as the researcher concluded that physical exercise has an effective effect in the development of the rapid strength of both arms and legs and skill Attack overwhelming Qatari players.

Keywords: exercises, muscle strength, fast power, volleyball



1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

شهد التقدم العلمي أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته ، ومما لا شك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة إذ ما اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة المجتمع . إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة أحر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي. أن عملية التدريب بالكرة الطائرة صعبة وطويلة ويجب أن تبنى على أسس علمية صحيحة هدفها تهذيب وتدريب لاعبي الكرة الطائرة كما أن الهدف العام للتدريب في الكرة الطائرة يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم، وكذلك العمل الهادف بين المدرب ولاعبيه . وسعى خبراء التدريب الى تطوير الصفات البدنية ومنها القوة العضلية إذ تعد من اهم الصفات البدنية التي تشترك في الفعاليات والانشطة الرياضية ، لذا نجد الكثير من الباحثين قد تناولوا هذه الصفة وبحثوا عن اساليب تنميتها وتطويرها وقد ارتأى الباحث تناول القوة السريعة لما لها من اهمية كبيرة في تطوير مستوى اللاعبين حيث انها تتكون من (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وهاتين الصفتين تعملان في خدمة الاداء الحركي للاعبين وتطوير الصفات البدنية والتي بدورها تؤدي الى تطوير الجانب المهاري للاعبين . وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في وضع السبل الاساسية لتطوير الصفات البدنية للاعبين سعياً لتطوير الجانب المهاري وأختيار اساليب تدريبية فعالة لرفع مستوى اللاعبين باستخدام تمارينات بدنية للقوة العضلية لتطوير القوة السريعة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وتأثير هذه التمارينات على تطوير الجانب المهاري المتمثل مهارة الهجوم الساحق القطريوبذلك قد تسهم هذه الدراسة في معالجة الضعف الحاصل لدى اللاعبين في بعض الصفات البدنية والمهارية .

2-1 مشكلة البحث :

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي يمتاز لاعبوها بسرعة الانتقال من موضع الدفاع الى موضع الهجوم وذلك من خلال عملية الانتقال السريع لذا يحتاج كل لاعب الى صفات بدنية تؤهله الى تحقيق مستوى متقدم اثناء المباراة لان اي ضعف في اي لاعب يؤثر على مستوى الفريق ونتيجة المباراة ، فمن خلال خبرة الباحث باللعبة كونه لاعباً ومدرباً وتدريباً لمادة الكرة الطائرة وجد ان هناك تناغم واضح ما بين المهارات الهجومية والدفاعية داخل المباراة توجب عليه السعي الى تطوير الجوانب البدنية لخدمة الجوانب المهارية وبسبب الانخفاض الواضح بمستوى لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للكرة الطائرة وخاصة بصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) ولكون مهارة الضرب الساحق هي العنصر الحاسم في اكثر المباريات لذا ارتأى الباحث الى اعداد تمارينات بدنية للقوة العضلية لتطوير القوة السريعة لرفع مستوى كفاءة اللاعبين بدنياً وكذلك تطوير الجانب المهاري متمثلاً بالهجوم الساحق القطري .

3-1 هدفاً البحث :

- 1- اعداد تمارينات بدنية لتطوير القوة السريعة للذراعين والرجلين ومهارة الهجوم الساحق القطري للاعبين منتخب الجامعة بالكرة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات البدنية لتطوير القوة السريعة للذراعين والرجلين ومهارة الهجوم الساحق القطري للاعبين منتخب الجامعة بالكرة الطائرة .



4-1 فرضا البحث

- 1- للتمرينات البدنية للقوة العضلية اثر ايجابي لتطوير القوة السريعة للذراعين والرجلين ومهارة الهجوم الساحق القطريلى لاعي منتخب الجامعة بالكرة الطائرة .
- 2- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديلى مجموعة البحث.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للكرة الطائرة .
- 1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2015 / 11 / 3 إلى 2016 / 1 / 25
- 1-5-3 المجال المكاني : ملاعب ساحة الجامعة المستنصرية والقاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

إن المنهج هو الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسته لتحقيق اهداف البحث ، اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لانه " يمثل الاقتراب الأكثر صدقا" لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية " (8 : 17) اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

3-2 مجتمع البحث وعينة :

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي منتخب الجامعة المستنصرية بالكرة الطائرة ، وقد بلغ عدد افراد العينة التي اجري تطبيق الاختبارات عليهم (16) لاعبا وهم يشكلون مجتمع الاصل ككل ، ومن أجل الوصول إلى دقة نتائج الاختبار اتعمد الباحث إلى إجراء عملية التجانس لعينة البحث لإيجاد متغيرات (الطول، والوزن، والعمر)، باستخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لكل متغير وقد كانت ضمن $(3 \pm)$ التي يتضمنها المنحنى الطبيعي مما يدل على تجانس عينة البحث كما موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث في (الطول، الوزن، العمر)

ت	المتغيرات	ن	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	قيمة معامل الالتواء
1	الطول	16	سم	179	4.351	178	0.689
2	الوزن		كغم	70	3.483	69.5	0.430
3	العمر		السنة	20.312	0.873	20	1.072



3-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

• الأدوات والأجهزة :

- جهاز لابتوب acre
- ساعة توقيت .
- جهاز قياس كتلة الجسم عدد (1)
- صافرة نوع (Fox) عدد (2)
- شريط قياس الطول عدد (2)
- شواخص عدد (8) .
- مسطبة عدد (4) .
- اثقال مختلفة الاوزان .
- كرات طبية .
- كرات طائرة (20)
- ملعب .

• الوسائل المساعدة :

- المصادر العربية والأجنبية .
- فريق عمل مساعد .
- الوسائل الإحصائية .

3-4 الأختبارات المستخدمة في البحث:

لقد استعان الباحث ببعض الاختبارات التي طبقت بالحث وهي

1. (اختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراعين) (10:139) .
2. (اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين) (6:345-346)
3. (اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) (6:347).
4. (اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) (14:203-204).
5. (اختبار دقة الضرب الساحق القطري) (11:206) .

3-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/11/9 يوم الاثنين على مجموعة من الطلاب ومن خارج عينة البحث كان عددهم (6) طلاب لغرض التأكد من صلاحية الاختبارات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكذلك تدريب فريق العمل وكفاءة أدوات وأجهزة الاختبار .

3-6 الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة في يوم الأربعاء الموافق 2015/11/11 في الساعة التاسعة صباحاً في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية . وقبل أداء الاختبارات عمد الباحث بشرح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث .



7-3 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة للقوة العضلية مستنداً إلى المراجع والمصادر العلمية فضلاً عن آراء الخبراء والمتخصصين⁽¹⁾ في مجال التدريب الرياضي , ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرباً وتدریساً لمادة كرة الطائرة في الجامعة المستنصرية ولغرض التعرف على بعض السلبيات التي قد تقف امام تقدم اللاعبين وتطورهم , تم تطبيق جميع التمرينات البدنية ابتداءً من 2015/11/15 ولغاية 2016/1/7 خلال فترة (6) أسابيع لكل أسبوع (3) وحدات تدريبية إذ طبقت التمرينات البدنية في الجزء الاول من القسم الرئيسي بزمن يتراوح بين (24- 34) دقيقة , مستويات الشدة التي يمكن من خلالها تطوير القوة المميزة بالسرعة وهي (الشدة المتوسطة والشدة تحت القصوى والشدة القصوى) من القوة المميزة بالسرعة من مستوى اللاعب , إذ استخدم الشدة المحصورة بين (75% - 90%) من الحد الأقصى للاعبا تمرينات القوة الانفجارية فكان مستوى الشدة تصل الى 100% من الحد الأقصى للاعب , إذ تم اعداد التمرينات للقوة السريعة للذراعين والرجلين بالاعتماد على الاسس العلمية في طريقة اعدادها , فكانت مجموعها (40) تمريناً تم تقسيمها الى قسمين لكل قسم (20) تمريناً موزعة (10) تمارين للقوة الانفجارية (10) تمارين للقوة المميزة بالسرعة , إذ ارتأى الباحث اعطاء تمرين القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتمرين القوة الانفجارية للرجلين , ومن ثم اعطاء تمرين القوة الانفجارية للذراعين وتمرين القوة المميزة بالسرعة للرجلين بواقع (8) تمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة ضمن مبدء التدرج والشدة المناسبة , كما استخدم الباحث مجموعة التمرينات البدنية وتكرارها على طول فترة تنفيذ التمرينات ضمن مبدء التدرج والشدة , وبلغ مجموع التمرينات التي استخدمها الباحث (40) تمرين مقسمة على عدد الوحدات التدريبية المناسبة كما مبين في ملحق (2) .

8-3 الاختبارات البعدية:

بعد أن انهى الباحث جميع الوحدات التدريبية وتطبيق المنهاج على عينة البحث بصورة كاملة عمد الى أجرى الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2016/1/10 وفي تمام التاسعة صباحاً فيالقاعة الداخلية لكلية التربية البدنية , إذ اكد الباحث على ضبط المتغيرات لغرض التقليل من تأثيرها على نتائج الدراسة وخاصة فيما يتعلق بالظروف المكانية والزمانية والأدوات ذاتها التيتم استخدامها بالاختبارات القبليّة.

9-3 الوسائل الإحصائية:

- استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة نتائج البحث لاستخراج
- 1- الوسط الحسابي .
 - 2- الوسيط .
 - 3- الانحراف المعياري .
 - 4- معامل الالتواء .
 - 5- قيمة T. Test للعينات المترابطة غير المستقلة

(¹) انظر ملحق (1)



4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية : 1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية :

بعد ان أنهى الباحث من اختباره القبليّة والبعديّة للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية
عمد الى تفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في جدول (2) .

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث

المعالجات الاحصائية	اختبارات	العينة	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		فرق الاف ساط ف	معامل الخطأ ف الفرق ف	قيمة T المحسو بة	دلالة الفروق
				س	ع ±	س	ع ±				
16	القوة الانفجارية للذراعين	سنتم تر	341.5 62	25.41 1	352.8 12	23.625	11.2 50	2.110	55.3 31	دال إحصاء يا	
	القوة الانفجارية للرجلين	سنتم تر	84.62 5	8.830	94.62 5	10.025	10.0 00	1.688	5.923	دال إحصاء يا	
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد المرات ب 10 ثا	9.125	1.627	11.56 2	1.896	2.43 7	0.203	11.979	دال إحصاء يا	
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سنتم تر	341.2 50	46.28 9	371.8 75	17.783	30.6 25	10.11 8	3.027	دال إحصاء يا	

• بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 درجة حرية (15) قيمة (ت) الجدولية
2.13=

يتبين من الجدول (2) بان الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في متغيرات القوة الانفجارية
للذراعين والقوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين
بالتسلسل بلغ (341.562) و(84.625) و(9.125) و(341.250) و(10.025) و(1.896) و(2.437) و(11.979) و(3.027)
(25.411) و(8.830) و(1.627) و(46.289) و(371.875) و(17.783) و(30.625) و(10.118) و(11.979) و(3.027)
متغيرات القوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة



المميزة بالسرعة للرجلين بالتسلسل بلغت (352.812) و (94.625) و (11.562) و (371.875) و بانحرافات معيارية بالتسلسل قدرها (23.625) و (10.025) و (1.896) و (17.783) و بلغت قيمة (t) المحسوبة لمتغيرات البحث بالتسلسل (5.331) و (5.923) و (11.979) و (3.027) ، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) و امام درجة حرية (15)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التطور في النتائج نتيجة استخدام التمرينات البدنية للقوة العضلية إذ تم إعدادها بأسلوب علمي وضمن آراء الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي اذ استخدم الباحث التكرارات المثلى و الشدة المناسبة لتطوير القوة السريعة من 80 الى 90% ثم عمد الباحث الى مبدأ التدرج بالشدة الى ان تصل الى 95 – 100% لتطوير القوة الانفجارية وفترات الراحة البيئية المؤثرة لاستعادة الاستشفاء اذ يشير (9: 172) " الى ان التدريب المتقن الصحيح يسهم كثيراً في تنمية الصفات الخاصة"، كما استخدم الباحث التمرينات البدنية للقوة العضلية بوزن الجسم وتمارين الاثقال والتي تم تطبيقها في الجزء الثاني من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية التي ادت الى تطور المجموعة التجريبية في اختبارها البعدي مما ادى الى تطور القوة السريعة اذ ان هذه القوة تتطور نتيجة استخدام الاثقال ووزن الجسم وهذا ما اشار اليه Harre نقلا عن محمد عثمان (13: 107) الى (ان عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستخدام الاثقال او باستخدام ثقل وزن الجسم) . و يعزو الباحث التطور الحاصل في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، الى فاعلية التمارين البدنية للقوة العضلية والمتمثلة باستخدام مقاومات مختلفة و التي كان لها الاثر في تطوير هذه الصفة وهذا ما اشار اليه (5: 113) " بان التمارين التي تستخدم فيها مقاومة كبيرة تعد من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية " ، كما ان تمارين القوة تزيد من قدرة العضلة على اثاره اعداد كبيرة من اليفها وهذا ما اشار اليه (7: 122) بانه "كلما زاد اشتراك عدد اكبر من الالياف العضلية كلما ادى الى زيادة القوة التي تستطيع العضلة انتاجها" وبالتالي كان واضحا تطور القوة الانفجارية نتيجة لاستخدام التمارين المعدة من الباحث كما يعزو الباحث التطور الحاصل بالقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين كان نتيجة لاستخدام تمارين بدنية للقوة العضلية ادت الى تطور القوة المميزة بالسرعة وهذا ما اشار اليه (15: 117) (بان تدريب القوة العضلية هو ضمان النقل المثالي للقوة المميزة للسرعة) . واستخدم الباحث تمارين بدنية بواسطة الاثقال ووزن الجسم ادت الى تطور القوة المميزة بالسرعة وهذا ما اشار اليه (4: 172) في ان تدريبات الاثقال وسيلة من الوسائل الفعالة التي تضمن تحسنا في اشكال القوة والتي لها الدور الرئيسي والكبير في نمو القوة المميزة للسرعة، ومن خلال ما تقدم يرى الباحث ان التمارين البدنية التي استخدمها كان لها الاثر في تطوير الجانب البدني وذلك لاستخدامه تدريبات الاثقال الموجهة على العضلات العاملة للذراعين والرجلين أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية بأشكالها المختلفة وهذا ما اشار اليه (2: 99) بان (التدريب الموجه بالأثقال الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها) وهذا ما نلاحظه واضحا في تطور صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) .



1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الضرب الساحق القطري لدى مجموعة البحث :-

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الضرب الساحق القطري

دلالة الفروق	قيمة T المحسوبة	انحراف الفروق	فرق الاوساط	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	العينة	المعالجات الاحصائية
				ع ±	س	ع ±	س			
دال إحصائياً	3.820	3.746	14.312	9.870	70.687	10.262	56.375	درجة	16	الضرب الساحق القطري

• بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 درجة حرية (15) قيمة (ت) الجدولية = 2.13

يتبين من الجدول (3) بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة الهجوم الساحق بلغ (56.375) وبانحراف معياري قدره (10.262) والوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينة البحث (70.687) وبانحراف معياري قدره (9.870) وقيمة (t) المحسوبة لمتغير البحث كانت (3.820)، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (15)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الهجوم الساحق ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في نتائج الاختبار هو نتيجة باستخدام التمرينات البدنية للقوة العضلية والتي أعده بطريقة علمية مدروسة تتسجم مع قابليات ومستوى اللاعبين، إذ تشير المصادر العلمية إلى ان تطور القدرات البدنية يؤدي إلى تطوير ونمو الجانب المهاري وهذا ما أكدته (3: 81). " ان تنمية القدرات البدنية الخاصة تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة"، كما ان تطور أداء اي مهارة يعني تطور القدرات البدنية المؤثرة وتكاملها في الأداء وهذا ما اشار اليه (1: 19). بان " هناك ارتباط وثيق بين المهارات والمتطلبات البدنية في كل نشاط". كما اشار (12: 42) بان تطور المهارات الأساسية هو نتيجة لاستخدام التمرينات المقاومة، إذ هناك رابط وثيق بين المهارات والتمارين البدنية التي يكتسبها اللاعب خلال عملية التدريب"، وهذا ما نلاحظه واضحا في تطور مهارة الهجوم الساحق نتيجة استخدام التمرينات البدنية.

5 الخاتمة

الاستنتاجات:

توصل الباحث الى :-

- 1- التمرينات البدنية المعدة كان لها تأثير فعال في تطوير القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) لكل من الذراعين والرجلين .
- 2- ان استخدام التمرينات البدنية وتطوير القوة السريعة للاعب منتخب الجامعة ساعد في تطوير مهارة الهجوم الساحق القطري كما مبين في الجدول (3) .



وكانت التوصيات :

- 1- يوصي الباحث بضرورة استخدام التمرينات البدنية للقوة السريعة لارتباط الجانب البدني بالجانب المهاري .
- 2- إجراء دراسة مشابهة على ألعاب مختلفة لبيان تأثير التمرينات البدنية للقوة السريعة ولعينات أخرى.

المصادر:-

- 1- أمر الله البساطي ، قواعد وأسس التدريب وتطبيقاته، مطبعة الانتصار للطباعة والأوفست، جامعة الإسكندرية، 1998.
- 2- سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1996.
- 3- سهاد قاسم سعيد أحمد ، تأثير التدريب بأحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2002.
- 4- قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني، مطبعة الوطن العربي، جامعة بغداد، 1980.
- 5- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1988.
- 6- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- 7- محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997.
- 8- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر ، 1999 .
- 9- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1993.
- 10- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- 11- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. القاهرة، مطبعة روز اليوسف، 1988
- 12- محمد عبد الله وآخرون، تعليم وتدريب الملاكمة: الموصول، مطبعة التعليم العالي 1991.
- 13- محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى – تكنيك – تدريب – تعليم – تحكيم ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1990 .
- 14- مروان عبد المجيد إبراهيم : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية، ط1، عمان، مؤسسة الأوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- 15- Dietrich , Harre. Principles of sport straining , Berlin, 1982 , p.117

ملحق (1)

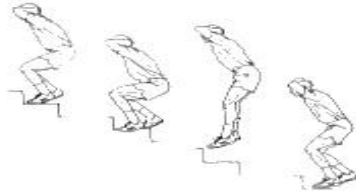
أسماء الخبراء والمتخصصين

- 1- أ.د حسين سبهان جامعة بغداد تدريب كرة طائرة
- 2- ا.م د واثق مدلل عبيد الجامعة المستنصرية تدريب
- 3- م.د علي سبهان الجامعة المستنصرية تدريب كرة الطائرة
- 4- م.د على مناتي الجامعة المستنصرية بايوميكانيك كرة الطائرة

ملحق (2)

جانب من التمرينات البدنية

- 1- تمرين المدرجات (اقفز بكلتا القدمين من درجة الى الاخرى لغاية 10 درجات والتاكيد على سحب الركبتين نحو الصدر وفتح الساقين بعرض الكتف).



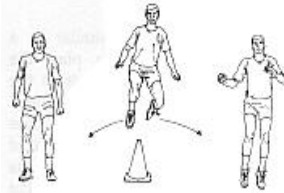
- 2- القفز امام فوق الموانع (50) سم بكلتا القدمين ويبقى الجسم عموديا مع مرجحة الذراعين للحصول على الارتفاع



- 3- من وضع البداية القفز للأعلى امام مع رفع اثنال على الكتفين والتاكيد على الاداء بسرعة وقوة عالية



1- الوثب الجانبي: من وضع البداية القفز للاعلى من فوق المخروط إلى الجانب الاخر ثم القفز إلى الجهة الأخرى وهكذا مع سحب الركبتين للاعلى



5- وضع اليدين على الرقبة و القفز بكلتا الرجلين على المسطبة ثم الارض ثم المسطبة



6- القفز بكلتا الرجلين للاعلى مع التاكيد على ضم الرجلين للمصدر مع تكرارها عدة مرات



7- رمي الكرة الطبية الى الزميل الاخر



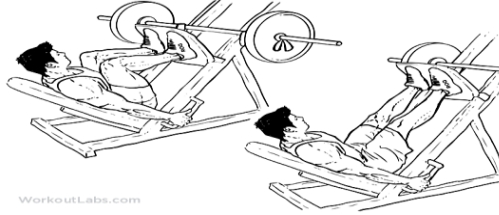
8- تمرين بنج بريس



9_ الاستلقاء على المصطبة ونشر الحديد الى الجانبين ثم الى الاعلى



10 - الجلوس على الكرسي المائل قليلا الى الخلف ودفع الثقل بكتفا القدمين



11- اخذ وضع ثني الركبتين مع مسك الثقل ومن ثم وضع الشنار ومن ثم ثني الركبتين وبعدها القفز بالثقل للاعلى



انموذج لوحدة تدريبية

الوحدة التدريبية : السابعة الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة

الأسبوع : الثالث المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلى

مستوى الشدة (80 %) التاريخ : / 12 / 2015 المحتوى (25.6 د)

القسم الرئيس	التمرينات	زمن اداء التمرين	عدد مرات تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	الحجم
الجزء التعليمي د 5						
الجزء التطبيقي د 20.6	1. استخدام تمرين رقم (2)	10ثا	3 مرات	50 ثا	240 ثا	370 ثا
	2. استخدام تمرين رقم (3)	10ثا	3 مرات	50 ثا	240 ثا	370 ثا
	استخدام تمرينات 1. استخدام تمرين رقم (11)	10ثا	3 مرات	50 ثا	240 ثا	370 ثا
	2. استخدام تمرين رقم (5)	10ثا	3 مرات	50 ثا	-	130 ثا