

اثر تمارينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة في مستوى اداء مهارة الضرب الساق الخلفي من مركز
(1) بالكرة الطائرة

The Effect of Special Exercises on Developing Speed-Strength in the Performance Level of the Back Row Spike from Position (1) in Volleyball

م.م مرتضى محمد عذاب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار / العراق 64001

Murtadha.MA@utq.edu.iq

الملخص:

يهدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة الضرب الساق الخلفي من مركز (1) بالكرة الطائرة كذلك التعرف على تأثير تمارينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة الضرب الساق الخلفي من مركز (1) بالكرة الطائرة . و استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه انسب المناهج لحل مشكلة البحث، اما مجتمع البحث فتمثل بلاعبى لاعبو المركز التخصصي للكرة الطائرة في الشطرة للموسم 2024-2025 ، و توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي ان التمارينات الخاصة كان لها الاثر الكبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى المجموعة التجريبية كون ان التمارينات المستخدمة تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة ، كما ان التمارينات الخاصة كان لها الأثر الواضح في تطوير أداء مهارة الضرب الساق الخلفي من مركز (1) حيث لوحظ تحسن معنوي في دقة أداء مهارة الضرب الساق الخلفي من مركز (1) لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تنفيذ الوحدات التدريبية .

معلومات المقال

تاريخ الارسال:

2025/08/22

تاريخ القبول:

2025/08/29

الكلمات المفتاحية:

- ✓ القوة المميزة بالسرعة
- ✓ مهارة الضرب الساق
- ✓ الكرة الطائرة

Abstract :

The objectives of the study are twofold:- To design special exercises aimed at developing speed-strength for the back-row spike from position (1).- To identify the impact of these exercises on the performance of the back-row spike from position (1). The researcher adopted the experimental method with a two-group design (experimental and control), as it is considered the most appropriate approach for addressing the research problem. The research population consisted of volleyball players from the Specialized Training Center in Al-Shatrah for the 2024–2025 season. The findings highlighted that the special exercises had a significant impact on improving speed-strength among the experimental group, given that the exercises were specifically designed to enhance this physical attribute. Moreover, these exercises showed a clear influence on developing the performance of the back-row spike from position (1). A statistically significant improvement was observed in the accuracy and effectiveness of the back-row spike execution among the experimental group after completing the training program.

Article info

Received

22/08/2025

Accepted

29/08/2025

Keywords:

- ✓ special training
- ✓ Speed-Strength
- ✓ volleyball

murtadha.ma@utq.edu.iq

* المؤلف المرسل: العاني مرتضى محمد عذاب

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

ان العالم يتغير ما بين لحظة وأخرى ويتطور مستمر وقد تكون هذه التغيرات واضحة في شتى دروب الحياة، وما يميز واقعنا الحالي هو تقديم كل ما هو جديد ليتم استثماره في تطوير كل مجالات الحياة بما فيها الجانب الرياضي، وان لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي شهدت تطور كبير في المجال المهاري والبدني والخططي للارتقاء بالمستوى وتحقيق افضل الانجازات وفق متطلبات تلك اللعبة. واستخدام العلوم المختلفة كانت لها الفضل الكبير في تطوير الانجازات الرياضية منها علم التدريب الرياضي اذ يعد احد العلوم المهمة التي تساهم باستمرار في الكشف عن افضل اسلوب لتطوير الاداء الفني.

إن لعبة الكرة الطائرة انتشرت بشكل واسع في العالم وتطورت بشكل سريع في السنوات الاخيرة وهي في تطور دائم على المستوى الاداء المهاري اذ حظيت معظم مهاراتها الهجومية والدفاعية في الرقي بالأداء الفني لاسيما الهجومية منها ومن هذه المهارات مهارة الضرب الساق الخلفي والتي على أساسها تبنى اغلب الخطط التكتيكية للفريق للاستحواذ على نقاط المباراة والتي من خلالها أدى إلى تحقيق نتائج متقدمة في مستوى الانجاز على المستوى المحلي والعالمي كونها تعد إحدى المهارات الهجومية المؤثرة، التي شملها هذا التطور نتيجة تنافس دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بالتدريب من خلال إجراء الدراسات والبحوث والتي تمتاز فيها علمين أو أكثر من علوم التربية الرياضية.

وتكمن أهمية البحث في ان التمرينات الخاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة من شأنها ان تساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة لاداء مهارة الضرب الساق الخلفي فضلاً عن تضمن الوحدات التدريبية في مثل هكذا تمارين يساهم في تطوير المهارة لدى اللاعبين بالتالي الوصول بالأداء الفني الى مستوى افضل ويأمل الباحث أن يضيف معلومات جديدة في

تطوير مهارة الضرب الساق الخلفي من مركز (1) بالكرة الطائرة ومسايرتها التقدم الكبير الحاصل بنتائج الكرة الطائرة بشكل عام والضرب الساق بشكل خاص والتي يأمل الباحث ان تكون هذه التمرينات بمثابة يد العون للمدربين لتحقيق نتائج مستقبلية.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لأداء اللاعبين في اداء مهارة الضرب الساق الخلفي من مركز (1) لاحظ هنالك ضعف في اداء اللاعب الضارب واداء مهارة الهجوم بالضرب الساق، ويعزو الباحث ان هذا الضعف الى قلة استخدام تمارين لتطوير القوة بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص ولاسيما مع مهارة الضرب الساق لذلك ارتأى الباحث اعداد تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة .

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة الضرب الساق الخلفي من مركز (1) بالكرة الطائرة
2. التعرف على تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة الضرب الساق الخلفي من مركز (1) بالكرة الطائرة

4-1 فرضا البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي ذات دلالة معنوية في القوة المميزة بالسرعة في الاختبارات القبلية البعدية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية في القوة المميزة بالسرعة في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبو المركز التخصصي للكرة الطائرة في الشطرة للموسم 2024-2025 .
- 2- المجال الزمني: المدة من 2024/9/10 ولغاية 2024/12/10

3- المجال المكاني : القاعة المغلقة للمركز التخصصي للكرة الطائرة في الشطرة

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة ، والتجريبية كونه انصب المناهج لحل مشكلة البحث ،

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبين لاعبو المركز التخصصي للكرة الطائرة في الشطرة للموسم 2024-2025 اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية من نفس مجتمع البحث ، والبالغ عددهم (14) لاعبا ، بعد استبعاد اللاعبين المقيدين والليبرو ، وقد قسموا بالطريقة العشوائية على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة ، ولغرض التأكد من تجانس العينة تم تحديد بعض المتغيرات المتمثلة بـ (العمر ، الطول ، الكتلة ، القوة المميزة بالسرعة) والتي تعد مؤثره بالتجربة والتي لا بد ان تضبط ، ولهذا أجريت معالجات احصائية باستخدام "معامل الالتواء والجدول رقم (1) يبين تجانس العينة حيث انحصرت جميع المتغيرات بين $3 \pm$

جدول (1)

يبين القياسات والاختبارات وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
		الانحراف الوسط الحسابي	الانحراف الوسط الحسابي
العمر	سنة	17.19	0.13
الطول	(سم)	179.57	0.98
الكتلة	(كغم)	68.57	0.98
القوة المميزة بالسرعة	(ثا)	32.43	0.98
		معامل الالتواء	معامل الالتواء
		0.35	0.17
		-0.28	1.72
		-0.28	1.72
		0.28	1.35

طريقة الاداء: من الوقوف والقدمان بعرض الاكتاف، ثني الركبتين لاختذ وضع الجلوس على الكرسي والنهوض مباشراً، ويمكن للاعب وضع الذراعين خلف الرأس.

3-2 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ❖ المقابلات الشخصية
- ❖ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

2-3-2 الأجهزة والادوات المستعملة في البحث

- ❖ شريط لاصق بعرض (5) سم عدد 2.
- ❖ جهاز لقياس الطول والكتلة .
- ❖ ملعب الكرة الطائرة قانوني ، وكرات طائرة قانونية عدد (15) نوع Mikasa ياباني الصنع .
- ❖ شريط قياس نسيجي بطول (1,50م) لقياسات الانثروبومترية .
- ❖ اشربة ملونه عدده 4 لغرض تخطيط اختبارات البحث بطول (12) متر .
- ❖ كرات طبية واثقال بأوزان مختلفة .
- ❖ حواجز مختلفة الارتفاعات .
- ❖ حبال مطاطية عدد (4) .
- ❖ استمارات لتفريغ البيانات.

4-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

1-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (علي فهمي البيك، 2015، 77):

اسم الاختبار: دني كامل لمدة (15) ثا .

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. الادوات: ساعة توقيت، صافرة، واستمارة تسجيل.

الاختبارات لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/9/20 في قاعة نادي الشرطة الرياضي على عينة من شباب نادي الشرطة الرياضي بالكرة الطائرة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكان عددهم (5) لاعبين، وكان الهدف منها ما يأتي:

- ❖ معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- ❖ المعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحث اثناء تنفيذ الاختبارات والعمل على ايجاد الحلول لها
- ❖ معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها.
- ❖ تحديد الوقت المستغرق للتمرينات المستخدمة.
- ❖ صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة عند تنفيذ الاختبارات .
- ❖ التأكد من مناسبة استخدام التمارين المستخدمة للعينة

7-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-7-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في صباح يوم السبت الموافق 2024/9/25 م، في قاعة نادي الاهوار المغلقة للألعاب الرياضية وتم اخذ الاطوال و الكتلة و العمر لعينة البحث و كذلك اجراء الاختبارات للقوة المميزة بالسرعة، وكذلك اختبار دقة الضرب الساق الخلفي من مركز (1) في الكرة الطائرة، حيث تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من اجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي،

2-7-2 التمرينات الخاصة المستخدمة :

طريقة التسجيل: يقوم المسجل بتسجيل عدد المرات الصحيحة لتكرار الاداء في (15ثا) في استمارة التسجيل، وتعطى للاعب محاولتان. وتؤخذ المحاولة الافضل.

اختبار الضرب الساق الخلفي من مركز (1) (حيدر شميخي جبار، 2009، 56):

غرض الاختبار: قياس دقة الضرب الساق الخلفي من مركز (1)

الأدوات : (ملعب كرة طائرة، 3 كرات طائرة ، شريط لاصق لتحديد مناطق الدقة في الاختبار بأبعاد (1.5 x 1.5) ، شريط قياس)

الشروط :

❖ يؤدي اللاعب مهارة الضرب الساق الخلفي من

مركز (1) بشكل قانوني .

❖ يقوم اللاعب بأداء (5) محاولات .

التسجيل :

❖ اذا سقطت الكرة في مربع (أ) 5 درجات

❖ اذا سقطت الكرة في مربع (ب) 3 درجات

❖ اذا سقطت الكرة داخل المنطقة المظلمة 2

درجة

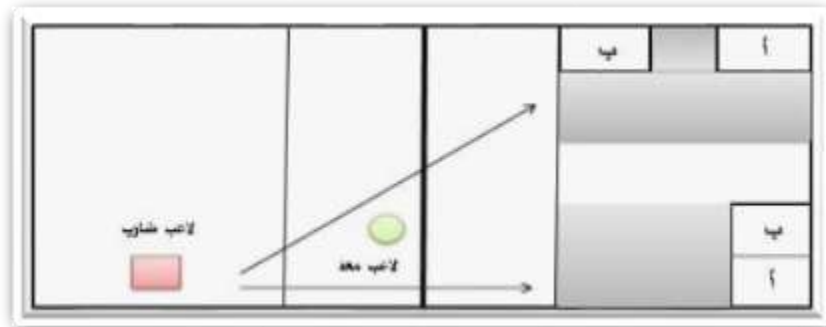
❖ اذا سقطت الكرة خارج المنطقة المحددة)

صفر (الدرجة

الدرجة العظمى للاختبار (25) درجة

شكل (1)

يوضح اختبار دقة الضرب الساق الخلفي من مركز (1)



تم اعداد تمرينات خاصة بعد اطلاع الباحث على بعض المصادر العربية و الاجنبية وكذلك اجرى الباحث المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي والكرة الطائرة

2-6 التجربة الاستطلاعية:

يسعى الباحث في كل اختبار إلى التأكد من ملائمة الاختبارات للعينة، وذلك عن طريق التجربة الاستطلاعية للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تصاحب إجراء

الضرب	14.85	2.10	21.14	1.73	+6.2	7.9	معنو
الساح						2	ي
ق							
الخلفي							
من							
مركز(1)							
(							

الجدول (3)

يبين دلالة الفروق بين متوسطي القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة ومهارة الضرب الساحق الخلفي من مركز(1) قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغير	القبلي	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	الفروق	قيم T	الدلالة
القوة	20.28	1.18	21.00	1.23	+0.7	1.1	غير	
الميزة						4	معنو	
بالسرعة							ي	
ة								
الضرب	14.57	2.21	15.28	2.09	+0.7	1.0	غير	
الساح						1	معنو	
ق							ي	
الخلفي								
من								
مركز(1)								
(								

جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين القياسين البعديين في القوة المميزة بالسرعة ومهارة الضرب الساحق الخلفي من مركز(1) قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	القبلي	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	الفروق	قيم T	الدلالة
القوة	26.71	1.38	21.00	1.23	5.71	8.6	معنو	
الميزة						6	ي	
بالسرعة								
ة								
الضرب	21.14	1.73	15.28	2.09	5.86	6.7	معنو	
الساح						3	ي	
ق								
الخلفي								
من								
مركز(1)								
(								

حيث خضعت التدريبات الى مبادئ وقواعد التدريب الرياضي حيث التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب و استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري في تدريب عينة البحث الذي يعتمد بصفة اساسية في انتاج الطاقة على نظامين النظام الفوسفاجيني والنظام اللاكتيكي وتكون شدة التمرينات في طريقة التدريب الفترتي من (80-90) , أما في طريقة التدريب التكراري أذ يكون التدريب في هذه الطريقة بشدة عالية ، وتصل الى اقصى حد من مقدرة اللاعب , وتكون الشدة من (90-100) من اقصى مقدرة واستند الباحث على مؤشر النبض للراحة بين المجاميع والتكرارات ، وان مدة التمرينات (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ووقت ولفرة من 2024/9/26 ولغاية 2024/11/20 وبهذا يبلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة، حيث تم تنفيذ التمرينات ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية واشرف الباحث للمجموعة التجريبية اما باقي اقسام الوحدات التدريبية تحت اشرف المدرب ولجميع اللاعبين .

2-8-3 الاختبارات البعديّة:

أجريت الاختبارات البعديّة لعينة البحث بتاريخ (25/11/2024) في قاعة نادي الاهوار المغلقة للألعاب الرياضية

2-10 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختباري القوة المميزة بالسرعة و مهارة الضرب الساحق الخلفي من مركز(1) قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (2) يبين دلالة الفروق بين متوسطي القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة و مهارة الضرب الساحق الخلفي من مركز(1) قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغير	القبلي	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	الفروق	قيم T	الدلالة
القوة	20.14	1.25	26.71	1.38	+6.5	9.8	معنو	
الميزة						5	ي	
بالسرعة								
ة								

2- مناقشة النتائج

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق دالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية في كلٍّ من اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين وكذلك اختبار دقة الضرب الساحق الخلفي من مركز (1)، وهو ما يوضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على التمرينات الخاصة المصممة لتطوير القوة العضلية المرتبطة بالسرعة. هذا التحسن يعكس الأثر المباشر للبرنامج على تحسين الأداء الهجومي في لعبة الكرة الطائرة. وقد أكد محمد علي القط (محمد علي القط، 2005، 81) "أن نجاح البرامج التعليمية أو التدريبية يُقاس بمقدار التقدم الذي يحققه الطالب أو اللاعب في النشاط الممارس"، وهو ما أعاد التأكيد عليه لاحقاً بقوله: إن استراتيجيات التدريب الرياضي تتحدد بمدى تحقيق الأهداف البدنية والمهارية المخططة، بما يسهم في رفع مستوى الأداء التخصصي.

في المقابل، لم تُظهر المجموعة الضابطة فروقاً معنوية في الاختبارات البعيدة، مما يشير إلى محدودية فاعلية التدريب التقليدي في إحداث تطور ملحوظ على الصعيدين البدني والمهاري. وعلى الرغم من وجود بعض التحسن البسيط لدى المجموعة الضابطة، إلا أنه لم يكن بمستوى التطور الملحوظ لدى المجموعة التجريبية. ويُعزى ذلك إلى أن أفراد المجموعة التجريبية مارسوا تمرينات نوعية اتسمت بارتباطها المباشر بخصوصية المهارة ومتطلباتها، إضافةً إلى مراعاتها مستوى اللاعبين ومهامهم التخصصية. كما أن هذه التمرينات النوعية ساهمت في تعزيز الاستجابة الحركية وتطوير الأداء المهاري، فضلاً عن دورها في كسر الروتين التدريبي وإبعاد حالة الملل، مما زاد من دافعية اللاعبين وشغفهم بالتدريب. حيث أن التمرينات الخاصة ليست بديلاً عن وسائل التدريب الأخرى، وإنما تُعد وسيلة أساسية وفاعلة خلال فترة الإعداد الخاص، ولا ينبغي التعامل معها كخيار احتياطي، بل كأداة تدريبية متعددة المتطلبات من الجانبين البدني والمهاري. (عبد علي نصيف، 1988، 23)

وتؤكد هذه النتائج أهمية تصميم المناهج التدريبية وفق مبادئ التحميل التدريجي والتنوع في التمرينات، مع التركيز على المجموعات العضلية العاملة في المهارات التخصصية، مما يسهم في رفع كفاءة الأداء الفني للاعبين، خصوصاً في المراكز الحرجة مثل مركز (1) الذي يتطلب سرعة استجابة عالية

وقوة انفجارية فعالة. وفي هذا السياق، يشير ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (2016) إلى "أن بعض المهارات الفنية تحتاج إلى مستوى مرتفع من صفات بدنية أو حركية معينة، وعلى المدرب أن يعمل على إعداد الرياضي وإكسابه هذه الصفات للوصول إلى الأداء الفني المتقدم". ريسان خريبط مجيد، 2016، 516).

كما تتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة أكدت أن التمرينات الخاصة تسهم في تحسين القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بالأداء الرياضي، لاسيما في الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة. إذ أن الممارسة المستمرة والمتواصلة للتمارين تُعزز قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري، وكلما ازدادت فترات التدريب ازدادت خبرة اللاعب ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة. ويشير (ريسان خريبط مجيد، 1988، 17) إلى أن من أهم واجبات التدريب الرياضي الإعداد البدني الشامل الذي يقوم على تطوير القدرات البدنية الأساسية مثل قوة التحمل، القوة العضلية، السرعة، المرونة، والرشاقة، حيث تُشكل هذه القدرات البنية التحتية للوصول إلى المستويات الرياضية العليا)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

- 1- أن التمرينات الخاصة كان لها الأثر الكبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى المجموعة التجريبية كون أن التمرينات المستخدمة تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- 2- أن التمرينات الخاصة كان لها الأثر الواضح في تطوير أداء مهارة الضرب الساحق الخلفي من مركز (1) حيث لوحظ تحسن معنوي في دقة أداء مهارة الضرب الساحق الخلفي من مركز (1) لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تنفيذ الوحدات التدريبية
- 3- لم يلاحظ تطور ملحوظ في القوة المميزة بالسرعة و مهارة الضرب الساحق الخلفي من مركز (1)
- للمجموعة الضابطة وذلك لاعتمادها التمارين التقليدية التي يستخدمها المدرب.
- 4- التدريب الاعتيادي غير الموجه لم يكن كافياً لإحداث تطور ملموس في مستوى القوة المميزة بالسرعة و مهارة الضرب الساحق الخلفي من مركز (1) ، مما

❖ مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجه :
مبادئ التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ،
2005.

يبرز أهمية استخدام تمارين نوعية موجهة
متخصصة.

2-4 التوصيات:

1. اعتماد التمارين الخاصة المستخدمة في البحث ضمن الوحدات التدريبية للناشئين والشباب، لتطوير القوة المميزة بالسرعة.
2. التركيز على الربط بين التمارين البدنية والمهارية، من أجل تحقيق التكامل في الأداء التنافسي للعبة الكرة الطائرة.
3. إجراء دراسات مماثلة على مراكز أخرى في الملعب (مثل مركز 4 أو 6) أو على مهارات هجومية ودفاعية مختلفة، لاستكشاف تأثير التمارين الخاصة عليها.
4. تشجيع المدربين على تصميم برامج تدريبية نوعية تراعي خصائص كل لاعب ومركزه في الفريق.

المصادر

- ❖ حيدر شمخي جبار : مقارنه في قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية لأداء الضرب الساحق وعلاقتها بالدقة بين مركز (1) و(6) بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص56 .
- ❖ ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016 ، ص516 .
- ❖ ريسان خريبط ، 1988 ، التدريب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ص17).
- ❖ علي فهد البيك وآخرون: سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط1: الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2015 ، ص77 .
- ❖ محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مكتبة الفضلي ، 2008 .
- ❖ محمد علي القط ، 2005 ، استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة ، الجزء الثاني ، المركز العربي للنشر). عبد علي نصيف وصباح عدي . المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص23 .

ملحق (1)

نموذج للوحدة التدريبية

الهدف العام	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين و
للوحدة التدريبية:	دمج
	القوة المميزة بالسرعة مع الأداء المهاري
الهدف العام	تطوير سرعة الانتقال للاعبين ومحاكاة
للوحدة التدريبية:	مواقف المباراة
	أثناء الضرب الساحق الخلفي
الاسبوع: الثالث	الشدة
	: 95%
الوحدة: الثامنة	عدد
	اللاعبين:
	7
الملعب: قاعة	الزمن:
الشرطة المغلقة	45 د

القسم	التمرين	الزمن/التكرار	الراحة
الرئيسي	1. دني كامل سريع لمدة 15 ثانية	15 ثانية*3	الراحة بين التكرارات
	ومن الوقوف	3*10	هوجوع النبض 120-
	2. ، النزول لوضع الجلوس والقيام بسرعة.	8 محاولات	130 ض/د اما الراحة بين المجاميع
	3. أداء قفزة متفجرة ثم أداء الركضة التقريبية	2*5	رجوع النبض 110-
	4. بدون كرة	120 ض/د	
	5. انطلاق مسافة 5م ثم قفز وضرب كرة	8 محاولات	
	6. معلقة على ارتفاع 280 سم كمحاكاة		
	7. موقف هجومي سريع		
	8. يتم رمي الكرة من قبل المدرب		
	لاداء الضرب الساحق من مركز (1) بوجود مدافع لتصويب الكرة بدقة		
	ضمن المربع المحدد(المدافع)		
	10. سيناريو هجمة مرتدة (استقبال- تمرير- ضرب ساحق خلفي)(عن طريق جميع اللاعبين)		