

أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر في الكرة الطائرة

## The Effect of High Periodical Training on Developing Some Physical and Skillful Abilities Related to the Libro in Volley Ball

احمد عكور

Ahmad Okour

قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن

بريد الكتروني: ahmadokor@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2014/7/24)، تاريخ القبول: (2015/3/25)

### ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر في الكرة الطائرة، وكذلك التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي إذ تكونت من (24) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (12) طالبا وضابطة (12) طالبة، وطبقت على الطلبة المسجلين لمساق نظريات تدريب الكرة الطائرة في جامعة اليرموك، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير القدرات البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وكذلك تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت التدريب الفترتي مرتفع الشدة على المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب الاعتيادي.

**الكلمات الدالة:** التدريب الفترتي مرتفع الشدة، القدرات البدنية، القدرات المهارية بكرة الطائرة.

### Abstract

Physical ability, skillful performance in volleyball The study aimed at identifying the effect of using high periodical on developing the abilities of the experimental group which applied training over the control group which applied the normal method, The researcher used the experimental method, on consisted of (24) students were divided into experimental groups (12 students) and a control (12) student, from

physical Education Students at Al-Yarmouk University who were registered at Volleyball Training" Course, The study results showed significant differences of physical and skillful abilities between the pre-test and post- test, with priority to the post - test for the two groups, Also, the experimental group had priority over the control group.

**Key words:** training Afattra high-intensity, physical abilities, performance skills volleyball.

#### المقدمة وأهمية الدراسة

يعتمد التقدم العلمي السريع باستخدام تكنولوجيا المعلومات والإنجاز الرياضي على تحسين القدرات البدنية وربطها بالأداء المهاري وهي غاية تشهدها الدول المتقدمة بغية الوصول إلى المستويات العليا، وأن الطرائق وأساليب التدريب ساهمت وبشكل فعال بالإنجاز الرياضي والتنوع بهذه الطرائق التدريبية واختلاف تأثيراتها حفزت الباحثين والمختصين إلى اختيار الوسيلة المناسبة الأكثر تأثيراً في تطوير الإنجاز الرياضي الخ (Khatib, 2008).

ويسعى المختصون إلى استخدام الوسائل التدريبية الحديثة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة التي تعمل بشكل واسع على تنمية القوة الانفجارية والقوة السريعة لعضلات الذراعين والرجلين وبشكل رئيسي لأن تدريبهما يقلل الفجوة بين القوة العظمى والقوة السريعة بشكل كبير (Darwish, 1999).

وتعد القدرات البدنية بكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية الهادفة إلى تحسين الكفاءة الصحية وتنمية العضلات مما يؤدي إلى إكساب الجسم مرونة جيدة للمفاصل، وتعمل على تنظيم عملية التنفس وتنشيط الجهاز الدوري وإزالة التشنجات القوامية مثل التقرس الظهري والكساح (Berthold, 2006).

إذ يشير كلا من (Abdul Basir, 1999) & (AL-Izaml, 2002) إلى أن تحسين القدرات البدنية يعد الهدف الأول للتربية البدنية وتكاد تتفق معظم الدول الأجنبية على أن اللياقة البدنية تعد أحد الأهداف المهمة للنشاط البدني وخاصة إذا ما ارتبط بالأداء المهاري.

وهي ترتبط بشكل إيجابي بالذكاء والتحصيل وتنمية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على الاتزان الانفعالي.

ويرى (Davis, 2006) أن وصول الفرد يتأثر بتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين والقدرات البدنية الخاصة مثل السرعة والرشاقة والتحمل وربطهما بالأداء المهاري وباستخدام أساليب تدريسية حديثة.

ويرى كلا من (Momani, 200 & Radwan, 2004) أن التدريب الرياضي هو سلسلة من العمليات التعليمية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وصقل الأفراد بالفرق الرياضية من خلال

التخطيط العلمي المدروس وفق استراتيجيات وأساليب تدريبية حديثة تهدف إلى تحقيق أعلى مستوى بدني مهاري وفسولوجي وتقلل من الضغوط النفسية على الممارسين للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

ويشير (Hassan, 2009) أن التدريب الرياضي يرتبط بالأداء البدني من خلال التوافق بين عمل الجهازين (العصبي والعضلي) وارتباطهما بالتكيف للارتقاء بالمستوى الرياضي في العملية التدريبية وهي عملية مخططة وفق أسس علمية تعمل للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن من خلال ارتفاع مستوى الأداء للفرد ولل فريق ككل من النواحي البدنية والمهارية والخطية الذهنية وتنمية الخبرات التدريبية للاعب.

ويشير (Mufti, 2001) أن خصائص التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد إلى التقدم للوصول إلى المستوى العالي والأخذ بعين الاعتبار مراعاة الفروق الفردية بين الممارسين وأنه عملية مخططة ومبرمجة تستمر طول العام بدون انقطاع وارتباطه الوثيق بالحالة النفسية والعصبية للفرد.

وازداد الاهتمام بلعبة الكرة الطائرة من خلال ربط المهارات الدفاعية بالمهارات الهجومية وإيجاد الخطط الملائمة للارتقاء للمهارات لتحقيق الإنجاز وتعتمد على التحمل الهوائي واللاهوائي وخاصة بعد دخول اللاعب المدافع الحر فهو يحتاج إلى لياقة بدنية عالية من خلال اللعب خمسة أشواط والجري للأمام والخلف مع سرعة التغيير والتي تتطلب من اللاعب سرعة رد فعل عالية مرتبطة بعامل الدقة واللاعب المدافع الحر يجب عليه إتقان المهارات الدفاعية بكل كفاءة واقتدار وتقع عليه مسؤولية استقبال الكرة بطريقة جيدة من حيث الارتفاع والاتجاه وتمكنه من إنجاز الواجب الحركي المعطى بشكل إيجابي والقدرة على التحكم بالمهارة والتركيز على الأخطاء ومحاولة التغلب عليها وأداء المهارة المطلوبة باقتصادية عالية. (Tail, 2006. & Katsikadell, 2006).

وقد أثبتت الدراسات مثل دراسة (Bani ata, 2006 & Abdul Haq, 2010) و (Daoud, 2011 & Khuylh, 2003) بأنه يوجد ارتباط عالي بين مستوى أداء المهارة والقدرات البدنية مثل الإحساس بالمسافة والاتجاه والارتفاع وترجع إلى تقدير الفرد لسرعة الأداء الحركي والتحكم بالجهاز العصبي والعضلي بإتقان العملية التدريبية للوصول إلى الإنجاز العالي بالاعتماد على الأساليب التدريبية الحديثة.

ويشير (Talha, 1994) إلى أن إستراتيجية التدريب الفترى هي أنسب الطرق إلى تقدم المستوى وبشكل سريع لأنه يعمل على تحقيق أعلى درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء وتكون فيها الشدة متراوحة من (65- 80) تكرار.

ويرى (Creator, 1999) أن التدريب الفترى هو نظام تدريبي متشابهة ومتكرر مع وجود راحة بينية بين كل تكرار وآخر وبين كل مجموعة وأخرى للعودة إلى المرحلة الطبيعية والقدرة

على استعادة الشفاء وتكون حدود الشدة (75-90%) من الحد الأقصى لقدرة اللاعب وأن لا يزيد عدد التكرارات من (8-10) تكرارات.

ويشير (Khatib, 2008) أن التخطيط المدروس بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي هو من الأمور المهمة للعمل على رفع المستوى الرياضي العالي والذي يأتي من جراء التدريب المكثف والمنظم لفترة زمنية طويلة مما يعطي أهمية كبيرة بالغة لمكونات القدرات البدنية وأهمها على الإطلاق التدريب الفكري مرتفع الشدة وخاصة إذا ما ارتبط بالأداء.

وتكمن أهمية الدراسة في كونها واحدة من الدراسات التي تبحث في معرفة أثر التدريب الفكري المرتفع الشدة في تطوير القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر في الكرة الطائرة والعمل على تطوير وتنظيم وإعداد البرامج المناسبة الهادفة إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية سعياً للوصول إلى المستوى العالي والابتعاد عن التدريبات العشوائية وغير مقتنة واستخدام برامج واستراتيجيات حديثة بالعملية التدريبية.

لذلك أصبح لزاماً على الجامعات أن تبذل جهداً كبيراً لإكساب الطلبة القدرات البدنية والمهارية وحثهم على التدريب لرفع مستواهم مما تعمل وتقلل من الضغوط النفسية داخل العملية التعليمية.

#### مشكلة الدراسة

من خلال التجربة والخبرة الميدانية للباحث كمدرب لمساقات الكرة الطائرة لاحظ أن هناك ضعفاً في تطبيق القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر والذي أدخل ضمن التعديلات الحديثة بكرة الطائرة، وجاء ذلك من خلال الاطلاع على نتائج الامتحان التطبيقي لدى الطلبة المسجلين لمساق نظريات التدريب الكرة الطائرة، وإن هناك معوقات وصعوبات تعترض الطلبة لتعلم هذه المهارات بسبب ازدياد عددهم وافتقارهم في معظم الأحيان للقدرات البدنية والمهارية في لعبة الكرة الطائرة مما أدى إلى ضعف عام بالمهارات الدفاعية وتركيز معظم المدرسين على المهارات السهلة وإغفالهم للمهارات الصعبة وعدم إعطاء التكرارات الكافية للتدريب على الواجب الحركي المعطى مما دفع الباحث إلى ربط التدريب الفكري والذي اجمع عليه معظم المختصين وذوي الخبرة بأنه أنسب الطرق لتدريب المهارات الدفاعية بالقدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر في لعبة الكرة الطائرة واستخدام تكرارات مناسبة وصحيحة تكون موجهة إلى تنمية المهارة المعطاة، وطبقاً لما تقدم فإن ذلك يعد مشكلة تستوجب دراستها ووضع الحلول المناسبة لها من خلال إيجاد التدريبات الملائمة لمستوى أداء الطلبة التي تخضع للمبادئ والأسس العلمية الصحيحة في اكتساب الفرد للقدرات البدنية والمهارية في تنفيذ الواجبات الخططية بطريقة ايجابية تسهم في تحقيق الانجاز المطلوب.

#### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تحقيق التالي:

1. وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر في الكرة الطائرة.
2. التعرف إلى أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر بالكرة الطائرة بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
3. التعرف إلى أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الخاصة للمدافع الحر بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة.
4. الكشف عن الأفضلية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة.

#### فرضيات الدراسة

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر بالكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر بالكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في تطوير القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر بالكرة الطائرة بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### متغيرات الدراسة

1. المتغيرات المستقلة: التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.
2. المتغيرات التابعة: استجابة الطلبة للبرنامج التدريبي المقترح للقدرات البدنية والمهارية بلعبة الكرة الطائرة.

#### الدراسات السابقة

أجرى (Saleh, 2012) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضرب الساحق لدى ناشئي نادي السلام بكرة الطائرة وكذلك التعرف على فاعلية مستوى الأداء لمهارة الضرب الساحق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة على عينة قوامها (12) لاعبا ناشئا وتوصلت نتائج الدراسة أن هناك فاعلية لأثر البرنامج التدريبي على تحسين القدرات البدنية الخاصة مثل (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والرشاقة والمرونة والسرعة الحركية) وإلى تحسين دقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

أجرى (Badawi, 201) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي على تنمية القدرات البدنية والأداء الفني لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (12) لاعبا تحت سن (19) سنة من نادي شمس الرياضي بكرة الطائرة في المنصورة، وتوصلت نتائج الدراسة أن هناك تحسن كبير في القدرات البدنية مما انعكس بشكل إيجابي على تحسين الأداء الفني في لعبة الكرة الطائرة.

أجرى (Daoud, 2011) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الخاصة لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي وكذلك التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبالطريقة العمدية، وطبقت على لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين بأعمال (14-16) سنة، وبلغ عددهم (32) لاعبا مقسمين إلى مجموعتين متساويتين بالعدد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المعد في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وإلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة.

وأجرى (Al-Bayati, 2007) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من منتخب جامعة بغداد وعددهم (18) لاعبا، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وعلى جميع متغيرات الدراسة.

وأجرى (Banna, 2006) دراسة هدفت التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية و استخدم الباحث المنهج التجريبي إذ تكونت عينة الدراسة من (50) طالبة من الصفوف الثلاثة للمرحلة الأساسية العليا من المدارس العالمية ممن تتراوح أعمارهن ما بين (13-15) سنة وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير عناصر اللياقة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى (Abu Amar, 2005) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن كما هدفت الدراسة كذلك التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، وتكونت عينة الدراسة من ناشئي الكرة الطائرة لموسم (2005) والبالغ عددهم (100) لاعب، وقد توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام (Zoubi, 2002) بدراسة حول أثر نظام المحطات على تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في إطار الرياضة للجميع ولمختلف الأعمار من كلا الجنسين، وتكونت عينة

الدراسة من (32) مشاركا وبأعمار (25-52) سنة، وتكون البرامج التدريبية من (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وبلغ زمن الوحدة التدريبية والوحدة (60) دقيقة، إذ أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وخلصت الدراسة إلى أن نظام المحطات المقترح، قد طور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، لمختلف الأعمار ولكلا الجنسين.

أجرى (Al-Jassem, 2005) دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين وأيضاً إلى معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب وأفضلهما والأكثر ملائمة في تطوير القوة القصوى، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بالطريقة العمدية وتكونت العينة من طلبة السنة الأولى بكلية التربية الرياضية في جامعة بغداد وبلغ عددها (52) طالب مقسمين إلى مجموعتين. وأظهرت نتائج الدراسة إلى فاعلية كلا من التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين ولا يوجد فروق بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب بحرية الاختيار بين الطريقتين بالعملية التدريبية.

### منهج الدراسة وإجراءاتها الميدانية

#### منهج الدراسة

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة.

#### عينة الدراسة

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية إذ تكونت من (24) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (12) طالبا وضابطة (12) طالبا وبنسبة مئوية بلغت (43%)، إذ تم اختيار الطلبة الذكور المسجلين لمساق نظريات التدريب الكرة الطائرة وكما هو موضح بالجدول (1)

جدول (1): تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في مقاييس العمر والوزن والطول.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	سنة	19.5	1.62	20.55	2.15
الوزن	كغم	71.34	6.68	73.60	8.24
الطول	سم	179.2	3.50	181.11	3.44

يتضح من الجدول (1) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في متغيرات الدراسة في الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تنفيذ الاختبارات.

## أدوات الدراسة

- ساعة توقيت.
- الوزن (تم استخدام الميزان الطبي لأقرب (كغم)).
- الطول (باستخدام الرستاميتير لأقرب (سم)).
- الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بموضوع الدراسة.
- كرات طبية وشواخص عدد (5).
- مقاعد سويدية وصناديق متعددة الارتفاعات عدد (10).
- استمارة تسجيل النتائج لاختبار القدرات البدنية والمهارية بلعبة الكرة الطائرة.

## التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث تطبيق اختبارات الدراسة على عينة قوامها (5) طلاب من خارج عينة الدراسة الأصلية للتحقق من مدى صلاحية وملائمة الاختبارات لعينة الدراسة واستجابة العينة لتلك الاختبارات والمدة الزمنية التي تستغرق لتنفيذها والكشف عن المشكلات و الصعوبات التي تعترض الباحث قبل تنفيذ البرنامج لتلافيها.

## المعاملات العلمية لاختبارات وقياسات الدراسة

## أولاً: صدق الاختبارات

تم استخدام صدق المحتوى، لأنه طبق على نفس عينة الدراسة وتم اختيار هذه الاختبارات بعد عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي والقياس والتقويم وفي لعبة الكرة الطائرة بحيث تلاءم مع مستوى عينة الدراسة وإمكانية التطبيق وتوفير الوقت والجهد كما هو موضح بالملحق (2).

## ثانياً: ثبات الاختبار

تم استخدام طريقة الاختبار وإعادته وإيجاد معاملات الارتباط على أفراد من خارج عينة الدراسة

## جدول (2): المعاملات العلمية للاختبارات البدنية.

المتغيرات	الاختبار	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
القدرات البدنية	الوثب الطويل من الثبات	0.82	0.90
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	0.79	0.88
	رمي كرة طينية بوزن (2كغم) من الجلوس	0.78	0.87
	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	0.91	0.97



...تابع جدول رقم (2)

المتغيرات	الاختبار	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
القدرات المهارية	الاستقبال من الإرسال	0.84	0.89
	التمرير من الأعلى	0.80	0.85
	الدفاع عن الملعب	0.77	0.83

### خطة الدراسة وتشمل

#### القياس القبلي

تم أخذ القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة والتي هي قيد الدراسة والمطبقة على العينة بتاريخ 2014/2/27.

#### البرنامج التدريبي المقترح (الملحق رقم (1))

تم تطبيق التدريب الفترتي مرتفع الشدة من الفترة الواقعة من (2014/2/29) ولغاية (2014/4/23) والتي طبقتها المجموعة التجريبية بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي الاعتيادي واشتراكا في المدة الزمنية في (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وبمجموع (24) وحدة تدريبية وكما هو موضح بالملحق.

#### القياس البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق برنامج التدريب الفترتي تم إجراء القياسات البعدية وللمتغيرات البدنية والمهارات الخاصة بالكرة الطائرة وبنفس أسلوب وإجراءات القياسات البعدية وأجريت بتاريخ (2014/4/25).

#### الأساليب الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وللإجابة عن فرضيات الدراسة تم استخدام التحليلات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط ليرسون، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات).

#### عرض ومناقشة النتائج

أولاً: مناقشة الفرضية الأولى للدراسة والتي تنص على:

"وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر بالكرة الطائرة".

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
القدرات البدنية	الوثب الطويل من الثبات	سم	3.54	187.6	5.17	259.7	12.63
	ثني الجذع للامام من الجلوس	سم	2.51	11.17	3.25	22.31	10.58
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30) ثانية	تكرار	2.19	17.54	3.39	28.30	9.44
	رمي كرة طبية بوزن (2) كغم من الجلوس	متر	0.96	4.28	1.10	6.14	4.38
القدرات المهارية	الاستقبال من الإرسال	درجة	2.82	22.6	4.06	40.20	11.52
	التمرير من الأعلى	درجة	2.53	16.52	3.12	24.15	9.54
	الدفاع عن الملعب	درجة	1.59	15.80	2.64	21.72	8.60

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) هي (2,21).

يظهر من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات البدنية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية وللمجموعة التجريبية التي طبقت التدريب الفكري إذ بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدى للقدرات البدنية (الوثب الطويل من الثبات،

تثني الجذع للأمام من الجلوس، تثني الزراعين من الانبطاح المائل، رمي كرة طبية بوزن (2كغم) هو (259.7، 22.31، 28.30، 6.14) على التوالي أما الأداء البدني فبلغت قيمة (ت) المحتسبة قيمة مقدارها (12.63، 10.58، 9.44، 4.38) على التوالي وفي مهارة الاستقبال من الإرسال والتمرير من الأعلى والدفاع عن الملعب (4.20، 24.15، 21.72) على التوالي وبلغت قيمة (ت) المحتسبة قيمة مقدارها (11.52، 9، 8.60) على التوالي.

مما يدل على أن البرنامج التدريبي قد عمل على تطوير القدرات البدنية المتمثلة بالقوة الانفجارية لعضلات الرجلين، وصفة المرونة والتحمل العضلي لعضلات الزراعين ودقة الأداء المهاري للاعب المدافع الحر وكذلك كان للأساليب التدريبية بالغ الأثر في التطوير والتحسين واحتواء الوحدات التدريبية على تكرارات مقننه عملت على تقدم أفراد المجموعة التجريبية.

ويشير (Hassan, 2009) أن التدريب الفترتي هو من أفضل الأساليب التدريبية لتحسين دقة الأداء المهاري وهو قياس حقيقي لمدى تقدم الأفراد بداخل الوحدات التدريبية والتي تشجعهم على الأداء الأفضل وخاصة إذا ما شعر بتقدم مستواه وتحفزه على أداء التكرارات الصحيحة وبدقة عالية في إصابة الأهداف المطلوبة بالأداء المهاري. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Daoud, 2011) ومع دراسة (Al-Jassem, 2005) ومع دراسة (Al-Bayati, 2007) ومع دراسة (Banna, 2006) ودراسة (Abu Amar, 2005)

وتشير دراسة (Lenhard, 2002) بأهمية تطوير القدرات البدنية والمهارية بالأداء البدني الذي يؤثر إيجابيا في تطوير الأداء المهاري للطلبة.

**ثانيا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على:**

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) في اختبارات القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر بالكرة الطائرة للقياسات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

**جدول (4):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للقياس القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
القدرات البدنية	الوثب الطويل من الثبات	سم	189.81	4.12	240.53	6.80	9.41
	تثني الجذع للأمام من الجلوس	سم	11.89	1.96	16.45	2.91	6.89

...تابع جدول رقم (4)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
القدرات المهارية	ثني الذراعين من الانبساط المائل لمدة (30) ثانية	تكرار	2.65	15.27	4.18	21.92	7.53
	رمي كرة طبية بوزن (2) كغم) من جلوس	متر	0.89	4.41	1.19	5.62	3.39
	الاستقبال من الإرسال	درجة	1.90	23.14	5.11	31.80	12.48
	التمرير من الأعلى	درجة	2.86	15.86	4.15	20.50	7.59
	الدفاع عن الملعب	درجة	1.21	14.89	3.35	18.30	11.65

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  هي (2,21).

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات البدنية بين القياسات القبلية والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج الاعتيادي إذ بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي للقدرات البدنية (الوثب الطويل من الثبات، ثني الجذع للأمام من الجلوس، ثني الذراعين في الانبساط المائل، رمي كرة طبية بوزن (2 كغم)) هي (240.53، 16.45، 21.92، 5.62) على التوالي وبلغت قيمة (ت) المحتسبة قيمة مقدارها (9.41، 6.89، 7.53، 3.39) على التوالي، وفي مهارة الاستقبال من الإرسال والتمرير من الأعلى والدفاع عن الملعب (31.80، 20.50، 18.30) على التوالي وبلغت قيمة (ت) المحتسبة قيمة مقدارها (12.48، 7.59، 11.65) على التوالي.

ويعلل الباحث ذلك إلى أن البرنامج المستخدم لتطوير القدرات البدنية والمهارية له أثر بسيط في تطويرها وكذلك إلى التأثير الإيجابي الذي تتركه الألعاب الرياضية المختلفة على هذه

القدرات وأن ارتفاع مستوى القدرات البدنية أدى إلى تحسين واضح بالأداء المهاري الخاص للمدافع الحر بكرة الطائرة.

ثالثاً: عرض ومناقشة النتائج بالفرضية الثالثة وهي

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $0.05 \geq \alpha$ ) على تحسين القدرات البدنية والمهارية للمدافع الحر بالكرة الطائرة بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة".

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للقياس البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
القدرات البدنية	الوثب الطويل من الثبات	سم	240.53	6.80	259.7	5.17	8.42
	ثني الجذع للأمام من الجلوس	سم	16.45	2.91	22.31	3.25	5.74
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30) ثانية	تكرار	21.92	4.18	28.30	3.39	4.91
	رمي كرة طبية بوزن (2) كغم من الجلوس	متر	5.62	1.19	6.14	1.10	2.97
الأداء المهاري	الاستقبال من لإرسال	درجة	31.80	5.11	40.20	4.06	9.50
	التمرير من الأعلى	درجة	20.50	4.15	24.15	3.12	3.75
	الدفاع عن الملعب	درجة	18.30	3.35	21.72	2.64	3.61

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) هي (2,21)

يظهر من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء القدرات البدنية الخاصة باختبارات (الوثب الطويل، ثني الجذع للأمام من الجلوس، ثني الذراعين من الانبطاح المائل، رمي كرة طبية بوزن 2 كغم) إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة قيمة مقدارها على التوالي (8.42، 5.74، 4.91، 2.97) بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة لمهارة الاستقبال من الإرسال، التمرير من الأعلى، الدفاع عن الملعب) على التوالي (9.50، 3.75، 3.61) على التوالي.

ويرجع ذلك إلى فاعلية التدريب الفكري الذي أثر على تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة من خلال توزيع التمرينات البدنية وتكرارها، بأساليب علمية معينة ساعدت بسرعة وتطوير الأداء البدني الذي انعكس وبشكل فعال على الأداء المهاري للاعب المدافع الحر من خلال تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وتنمية صفة المرونة التي يحتاجها اللاعب للانتقال من مكان إلى آخر وبسرعة تنفيذ الأداء المهاري.

إذ يشير (Zuhairi, 2000) أن اللاعب المدافع الحر يجب أن يمتاز بمرونة عالية لمفاصل الجسم بالإضافة إلى التحمل العضلي والقوة العضلية السريعة.

ويشير كلا من (Pavolaipen, 1999) & (Flynn, 1998) إن التدريب الفكري الخاص باللعبة التخصصية يجب أن يشمل على تمرينات موجهة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تؤدي إلى الإنجاز الرياضي أي تربط الجزء البدني بالأداء المهاري للحصول على التدريب الفعال.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسات (Saleh, 2012) & (Hassan, 2009) ومع دراسة (Daoud, 2011) والتي أظهرت إلى وجود علاقة إيجابية للتدريب الرياضي بزيادة الإنجاز ويرجع إلى التنافس بين الأفراد المتساويين بالمستوى وإلى زيادة الدافعية نحو تحقيق الإنجاز.

ويؤكد كلا من (Al-Jassem, 2005) & (Talha, 1994) على أن التدريب الفكري هو وسيلة إيجابية لتطوير القوة السريعة والتي تسهم في تحقيق الأداء المهاري بأفضل صورة وخاصة التي تعتمد على دقة الأداء المهاري.

إذ يؤكد (Sharma, 1993) إن التمرينات البدنية خلال الوحدات التدريبية أن تكون موجهة وبنفس خصوصية الأداء المهاري مما تساعد على حدوث التكثيف المطلوب والمحافظة على ثبات المستوى خلال فترة زمنية وتعمل على تحسين القدرات التوافقية وخاصة إذا ما طبقت على المبتدئين.

ويرى الباحث أن سبب ذلك يعود لتنفيذ الوحدات التدريبية والتدرج بزيادة الحجم التدريبي والشدة والراحة البيئية بين كل تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأن التمرينات البدنية كانت موجهة للعينة المراد تطويرها وأن كانت متشابهة للمسار الحركي للعبة الكرة الطائرة وتركيزها على تطوير القدرات البدنية والمهارات الخاصة للاعب المدافع الحر والذي هو محور الدراسة.

### الاستنتاجات

في ضوء عرض ومناقشة النتائج يستنتج البحث الآتي:

1. التدريب الفتري عمل على تطوير القدرات البدنية (الوثب الطويل من الثبات، ثني الجذع للأمام، ثني الزراعين من الانبطاح المائل، رمي كرة طبية) والأداء المهاري (الاستقبال من الإرسال، التمرير من الأعلى، الدفاع عن الملعب) للدفاع الحر بالكرة الطائرة.
2. تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في القياسات البعدية مما يدل على التأثير الإيجابي للتدريب الفتري وعملت على تطوير القدرات البدنية والمهارات الخاصة بكرة الطائرة.

### التوصيات

في ضوء عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى التوصيات الآتية:

1. ضرورة اعتماد برنامج التدريب الفتري كوسيلة إيجابية للارتقاء بمستوى أداء القدرات البدنية والمهارية في لعبة الكرة الطائرة.
2. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي على مهارات وفعاليات أخرى وبتصميمات مختلفة وبأساليب تدريب حديثة.

### References (Arabic & English)

- Abu Amar, Ali Talib. (2005). *The impact of the proposed training program to improve the level of physical and skill when emerging volleyball in Jordan*, Yarmouk University, Irbid Jordan
- Al-Jassem, a supporter & Carp, M & Ali Saleh, Rafe (2005). *The impact of the use of my way Afattra high intensity training and training in the development of Recurring maximum power to the muscles of the two men*, Journal of Physical Education, Baghdad, Iraq, 14(2)P81-89.
- AL-Izaml, Qasim. (2002). *Fitness and all methods of measurement, and Press Ministry of Higher Education*, University of Baghdad, Baghdad, Iraq.
- Badawi, Osama. (2012), *The effect of a training program on the development of some of the physical and technical components of the*

- volleyball players*, unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, University of Mansoura, Egypt.
- Bani tender, Ahmed & Abdul Haq, Imad, & Kilani, Hashim. (2006). *The level of sensory perception - kinesthetic, and determine the level of production of muscle strength in some physical measurements*, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, the University of Bahrain, Bahrain, 7(2) P337-349.
  - Banna, Amani Saleh. (2006). *The effect of the proposed training program for the development of some elements of the fitness of the basic stage*, Unpublished MA Thesis, Yarmouk University, Irbid Jordan.
  - Al-Bayati, Maher Ahmed Hassan. (2007). *The effect of the proposed training program for the development of some physical abilities and some of the basic skills of football*, *Electronic Iraqi academic*, the University of Baghdad, Iraq, 13(1) P33-40.
  - Berthold, M. (2006). *selected aspects of the development of means volley ball the coach*, New York, Publishing, USA.
  - Creator, Essam Mohammed. (1999). *Sports training theories and applications*, Alexandria House for publication and distribution, Cairo, Egypt.
  - Daoud, Mohammed salary. (2011). *The impact of a training program in the evolution of the elements of fitness and skills with the players, club sports Hussein ages (14-16 years)* *Research magazine success* 26 (11) P232-251.
  - Darwish, Kamal. (1999). *the new sports training center*, book publishing, Cairo, Egypt.
  - Davides, G. (2006). *Optimising Training programs maximizing Performance in Highly Trained Athletes*. *Sport Medicine*, P 21-25.
  - Demand, Mustafa. (2006). *The impact of the proposed training program to develop some qualities with basketball players*, Unpublished MA Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan. Mufti,



- Ibrahim Hammad. (2001). *Modern training, the Arab Thought* Dar, Cairo, Egypt.
- Flynn, G & Hall, B. (1998). *The training street and performance on med sex sport*, 30 (2), P 290-300.
  - Hassan, Yasser Hashem. (2009). *Special exercises to develop accurate motor performance and skills of soccer players*, Dar book publishing and distribution, Amman, Jordan.
  - Hassanein, Mohamed Sobhi. (1996). *Calendar and Measurement in Physical Education*, House of the Arab Thought for publication, Cairo, Egypt.
  - Karistad Reilly. (2004). *Career Fitness Training for High School Physical Education JOPER*, The Journal of Physical Education recreation, 12(3), P 75-83.
  - Katsikadell, J. (2006). *A comparative study on the attack serve In high- Level volleyball tournaments*, Journal of Human movement studies.
  - Khatib, Munther. (2008). *The rules of fitness, Dar curriculum for Publishing and Distribution*, Amman, Jordan.
  - Khuyllh, Qassi Mohammed. (2003). *The impact of the development level of fitness to improve some perceptual variables kinesthetic students at the Faculty of Sport Sciences*, Mutah Journal for Research. and Studies, Mutah, Jordan, 18(6), P59-73
  - Len Hard, H R. (2002). *Health- Related Physical Fitness Levels of Elementary School Children Ages (5-9)*, Perception of Motor Skills, 75(3) p.819-826.
  - Momani, Samir. (2007). *Calendar program award, King Abdullah of fitness in the territory of the North*, Unpublished MA Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
  - Pavolairen, Leen. (1999). *Explosive strength training Improves Running time by improving and muscle Power*, J.P.N.L 8 (3), 1527-1533.

- Rabadi, Kamal. (2001). *Sports training Century Twenty One, Amman, Jordan.*
- Radwan, Mohammed Nasreddin. (2004), *All of the fitness center*, book publishing and distribution, Cairo, Egypt.
- Saleh, Ahmed. (2012). *The effectiveness of the proposed training program to improve the physical abilities own skillfully beating overwhelming peace among youth team volleyball in the Gaza Strip*, the Journal of Research Success,26 (3), p 687.
- Sharma, D. (1992), *The Effect of Biological Age on coordination abilities Biology of sport*,3(2) P 63-69.
- Talha, Hossam El Din. (1994). *The foundations of motor and functional sports training*, Dar Arab Thought for publication, Cairo, Egypt.
- Abdul Basir, just. (1999), *sports training and integration between theory and practice*, the center of the book for publication, Cairo, Egypt.
- Abdul Haq, Imad Abu Jab. (2010). *The impact of a training program for the development of physical fitness to improve perceptual - motor with students in the Faculty of Physical Education*, University of the success of the research ,24 (6) ,P1615 - 1630.
- Tial, B. (2006). *Kinematics Analysis of the volleyball back row jump spike*, Journal of sport science, coaches Information service,4(2) P 330- 367.
- Zoubi, Rashad Tariq. (2002). *The impact of system stations to improve health-related fitness*, Unpublished MA Thesis Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Zuhairi, Ngelaabas. (2000). *Relationship with some of the effects and the ability Allaoxgenih Alooxeginah level of achievement prepared volleyball player*, Unpublished MA Thesis, Faculty of Physical Education, University of Baghdad, Iraq.

**الملحق رقم (1)****الاختبار الأول: قياس دقة مهارة الاستقبال من الإرسال بالكرة الطائرة****مواصفات الأداء**

يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل المنطقة (1)، وخمس كرات على المنطقة (2) وكذلك خمس كرات على المنطقة (3) وكما هو موضح في الآتي:

**الشروط:**

1. لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة (أ).
2. يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل اليدين.
3. تلغي المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرب إلى المختبر بطريقة غير مناسبة.
4. يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون:
  - خمس كرات على المنطقة (1).
  - خمس كرات على المنطقة (2).
  - خمس كرات على المنطقة (3).

**التسجيل**

- يسجل للمختبر جميع النقاط التي تحصل عليها من المحاولات (15) وفقاً للأسلوب الآتي:
- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (3) درجات.
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان.
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يمنح المختبر درجة واحدة.
- فيما عدا سبق يحصل المختبر على (صفر).

**الاختبار الثاني: قياس مهارة التمير من الأعلى****الغرض من الاختبار**

قياس قدرة المختبر على التمير من الأعلى.

**مواصفات الأداء**

يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (1.80م) على أن يمسك الكرة باليدين أمام الوجه، ثم يقوم بالتمير تجاه الحائط وعلى الخط المرسوم عليه المربع، على أن ترتد وتصل اليد مرة أخرى خلف الخط من أعلى وبأصابع اليدين، ويستمر المختبر في أداء هذا الاختبار لمدة (30) ثانية.

**الشروط**

- يتم الإعداد من خلف الخط وعلى المربع المرسوم على الحائط.
- يبدأ حساب الزمن بداية التمير الأولى ولمدة (30) ثانية.
- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم أداء الكرة بالأصابع.

### التسجيل

بحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال (30) ثانية المقررة للاختبار ولا تحسب أية ممارسة تخالف الشروط السابقة ذكرها.

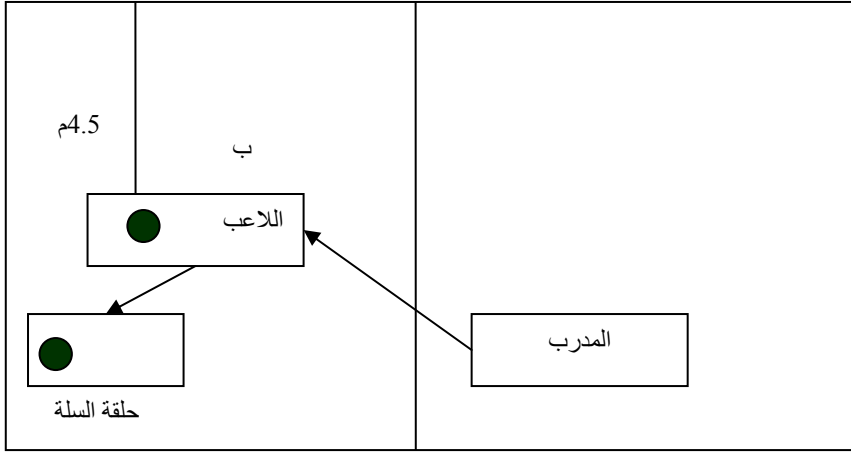
الاختبار الثالث: قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب (Prsala, 2005)

### الغرض من الاختبار

قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب.

### مواصفات الأداء

يقوم المدرب برمي الكرة للأعلى نحو اللاعب الواقف في الدائرة ليقوم بتوجيهها إلى حلقة السلة لتسقط بداخلها.



شكل (1): اختبار دقة مهارة الدفاع عن الملعب

### الشروط

1. لكل مختبر (10) محاولات.
2. يجب استخدام استقبال الكرة باليدين من الأسفل.
3. يجب أن يتم استقبال الكرة من داخل الدائرة.

## الملحق رقم (2)

## الخبراء الذين قاموا بتحديد اختبارات الدراسة

الاسم	الرتبة	التخصص	العمل
د. حسن الوديان	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة اليرموك
د. محمد أبو الكشك	أستاذ	تدريب / جمباز	جامعة اليرموك
د. معين طه خلف	أستاذ	تدريب / ألعاب الضرب	الجامعة الأردنية
د. راتب الداود	أستاذ مشارك	تدريب رياضي	جامعة اليرموك
د. احمد العيسى	أستاذ مساعد	تدريب / الكرة الطائرة	جامعة اليرموك
د. قاسم خويلة	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة مؤتة
د. محمد بني ملحم	أستاذ مساعد	فسيولوجي	جامعة اليرموك
د. أمان صالح خصاونة	أستاذ مشارك	قياس وتقويم	الجامعة الهاشمية
د. محمود حتملة	أستاذ مساعد	تدريب / الكرة الطائرة	الجامعة الهاشمية
م. محمود يعقوب	مدرس	الكرة الطائرة	جامعة اليرموك

## الملحق رقم (3)

## البرنامج التدريبي الفكري للمجموعة التجريبية

التدريب الفكري الذي وضع كان بهدف تحسين القدرات البدنية والمهارية وتم الاعتماد على المراجع (الديري، 2009) و(الداوود، 2011) ولتحقيق مستوى جيد من الأداء بناء على أسس التدريب الرياضي، وكانت مدة البرنامج التدريبي ثمانية أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع ويزمن قدره (60) دقيقة، إذ قسم البرنامج التدريبي إلى وحدات اشتملت الوحدة الواحدة منه على الجزء التحضيري المكون من الإحماء والتمرنات البدنية ومدته (15) دقيقة والجزء الرئيسي ومدته تتراوح (40) دقيقة والجزء الختامي ومدته (5) دقائق.

التمرنات البدنية المختارة للبرنامج التدريبي للقدرات البدنية

## أولاً: الجزء التحضيري وقد شمل على

أ. الإحماء: شمل على الجري حول الملعب، الجري مع دوران الذراعين، الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً، المشي على المشطين ثم على العقبين.

ب. التمرينات الإطالة ومرونة المفاصل:

- (وقوف فتحة الذراعين عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض.
- (وقوف فتحة الظهر لظهر الزميل تشبيك المرفقين) ثني الجذع للأمام لحمل الزميل على الظهر بالتبادل بين الزميلين.
- (رقود الذراعان عالياً) رفع الرجلين أماماً للمس الأرض خلفاً بالمشطين.
- (وقوف الذراعين جانباً) تبادل لف الجذع إلى اليمين واليسار.
- (الانبطاح المائل) ثني الذراعين.

ثانياً: الجزء الرئيسي وقد شمل على أداء التمرينات ويشدد مختلفة وكما هو موضح بالجدول الآتية:

تم توزيع حمل التدريب أي الشدة للبرنامج حسب الأسابيع التالية

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
شدة الحمل	%65	%70	%75	%70	%75	%80	%85	%90

البرنامج التدريبي  
الزمن (60) دقيقة

الأسبوع	الجزء	زمن الأداء	المحتوى	التكرار/الزمن	زمن الراحة	الهدف العام
الأسبوع الأول	الرئيسي	28 دقيقة	- الجري في المكان مع تبادل رفع الركبتين عاليا	30 ث × 3 مج	د 1.5	الإعداد البدني
			- صعود مقعد سويدي بارتفاع (40 سم)	30 ث × 3 مج	د 1.5	
			- الجري أماما مسافة 20م	2×4 مج	د 1.5	
			- قفزات متتالية لمسافة 30 م	3×4 مج	د 2	
			- العدو مسافة (50م)	2 مرة × 2 مج	د 2	
			- الجري حول ملعب	4×2 مج	د 2	
			- رمي كرة طبية من الجلوس	4 مرات × 2 مج	د 1.5	
الأسبوع الثاني	الختامي	5 دقائق	- هرولة خفيفة حول الملعب		المجموع	عودة أجهزة إلى الحالة الطبيعية
			- تمارينات إطالة قصيرة		د 12	
الأسبوع الثاني	الرئيسي	26 دقيقة	- الجري لمسافة (40) مع تبادل رفع الركبتين بزاوية قائمة	30 ث × 3 مج	د 2	الإعداد البدني العام
			- صعود مقعد سويدي بارتفاع (45 سم)	4 ث × 3 مج	د 2	
			- الجري لمسافة 50م بأقصى سرعة	35 ث × 3 مج	د 1.5	
			- قفزات متتالية لمسافة 20 م	4×4 مج	د 1.5	
			- الجري المتعرج مسافة (40م) بين (4) شواخص	5 × 32 مج	د 2.5	
			- الجري مسافة (100) م	3 × 3 مج	د 2.5	
			- رمي كرة طبية من الثبات لأقصى مسافة	5 مرات × 2 مج	د 2	
الأسبوع الثاني	الختامي	5 دقائق	- هرولة خفيفة حول الملعب		المجموع	عودة أجهزة الجسم لوضعها الطبيعي
			- تمارينات إطالة قصيرة		د 14	

الأسبوع	الجزء	زمن الأداء	المحتوى	التكرار/الزمن	زمن الراحة	الهدف العام
الأسبوع الثالث	الرئيسي	(25) دقيقة	- الجري أماما بخطوات واسعة مسافة 60م	4 مرات × 3 مج	د 2	تنمية المرونة والتحمل والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين
			- عدو 100 متر من وضع البداية الطائرة	4 ث × 3 مج	د 2.5	
			- الجري المتعرج مسافة (40) متر بين (5) شواخص	3 مرة × 2 مج	د 2.5	
			- ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل	3 مرات × 2 مج	د 1.5	
			- الجري حول الملعب	3 مرات × 2 مج	د 3	
			- ركض متعرج بين الحواجز	3 مرة × 2 مج	د 2	
			- رمي كرة طبية من الحركة	5 مرات × 4 مج	د 1.5	
الأسبوع الرابع	الختامي	(5) دقائق	- هرولة خفيفة حول الملعب		المجموع	عودة أجهزة الجسم لوضعها الطبيعي
			- المشي العادي		د 15	
			- الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات			
الأسبوع الرابع	الرئيسي	(28) دقيقة	- الجري أماما بخطوات واسعة مسافة 100م	2 × 2 مج	د 2	تنمية التحمل والمرونة والقوة الانفجارية
			- الجري عكس الإشارة	3 مرة × 3 مج	د 1.5	
			- الجري المتعرج مسافة (60) متر بين (6) شواخص	3 مرة × 2 مج	د 2.5	
			- التعلق على العقلة	30 ث × 3 مج	د 1.5	
			- ثني الذراعين من الانبطاح المائل	5 مرات × 3 مج	د 1.5	
			- العدو (50)م	3 مرة × 2 مج	د 1.5	
			- رمي كرة طبية من الجلوس ولأبعد مسافة ممكنة	2 مرات × 3 مج	د 1.5	
الأسبوع الرابع	الختامي	(5) دقائق	- هرولة خفيفة حول الملعب		المجموع	عودة أجهزة الجسم لوضعها الطبيعي
			- المشي العادي		د 12	
			- الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات			



الأسبوع	الجزء	زمن الأداء	المحتوى	التكرار/الزمن	زمن الراحة	الهدف العام
الأسبوع الخامس	الرئيسي	(31) دقيقة	- الجري أماما بخطوات واسعة مسافة 50م	3مرات × 2 مج	د 2.5	تنمية التحمل والمرونة والقوة
			- الجري المتعرج 45 متر بين (5) شواخص	3 مرة × 3مج	د 2	
			- ثني الجذع من الجلوس الطويل من على صندوق	15 مرة	د 1.5	
			- رمي كرة طبية (2) كغم من الجلوس لأبعد مسافة	3 مرات	د 1.5	
			- ثني الذراعين من الانبطاح المائل	15 مرة	د 1.5	
الأسبوع السادس	الختامي	(5) دقائق	- هرولة خفيفة حول الملعب		المجموع	عودة أجهزة الجسم لوضعها الطبيعي
			- المشي العادي			
الأسبوع السادس	الرئيسي	(27) دقيقة	- الجري الارتدادي	3مرات × 2 مج	د 2.5	
				4 مرات × 4مج	د 2.5	
			- ثني الجذع من الجلوس الطويل	25 مرة	د 1.5	
			- ثني الذراعين ومدهما بالتعلق	25 مرة	د 2	
			- ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي	3 مرات	د 1.5	
			- ثني الذراعين من الانبطاح المائل	25 مرة	د 1.5	
- التعلق لمدة 30 ثانية		د 1.5				
الأسبوع السابع والثامن	الختامي	(5) دقائق	- هرولة خفيفة حول الملعب		المجموع	عودة أجهزة الجسم لوضعها الطبيعي
			- المشي العادي			
الأسبوع السابع والثامن	الرئيسي	(28) دقيقة	- جري فارتلك (جري) وسرعات (50م، 100م)	12 دقيقة	د 3	تنمية التحمل والمرونة والقوة العضلية
			- الجري الارتدادي (12)م عكس الإشارة	3مرات × 3مج	د 2	
			- الجري المتعرج 40 متر بين (4) شاخصة	3مرات × 2مج	د 2.5	

الأسبوع	الجزء	زمن الأداء	المحتوى	التكرار/الزمن	زمن الراحة	الهدف العام
			- ثني الجذع من الجلوس الطويل	25 مرة	د 1.5	
			- ثني الزراعين من الانبطاح المائل	20 مرة	د 1.5	
			- التعلق لمدة 30 ثانية		د 1.5	
	الختامي	(5) دقيقة	- هرولة خفيفة حول الملعب		المجموع	عودة أجهزة الجسم لوضعها الطبيعي
			- المشي العادي		د 12	