

برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ. د هدى بدوي شبيب
Hudash@copew.uobaghdad.edu.iq
 University of Baghdad

م.م ريام عماد جاسم
rivamemmad93@uomustansiriyah.edu.iq
 Mustansiriyah University

المدرس المساعد علي غضبان مهدي
aliagma1981@uomustansiriyah.edu.iq
 Mustansiriyah University

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى وضع برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال (تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، تصميم برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث واستعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو القياسيين القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة، وقام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (20) لاعب من المسجلين في الاتحاد العراقي للكرة الطائرة، وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين القدرات البدنية الخاصة (القوة المميز بالسرعة للرجلين والذراعين ، الدقة ، الرشاقة ، مرونة الجذع الخلفية ، السرعة الحركية ، مرونة الكتفين)

الكلمات المفتاحية: برنامج ، القدرات البدنية ، الضربة الهجومية.

برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة

مقدمة البحث

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة وراقية ، القصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للاعبين ، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية.

ويشير الباحث إلى أن الأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برامج التدريب في التربية الرياضية تلعب دوراً هاماً في تقدم ورقي الدول في العصر الحالي، وخصوصاً التي تحظى بفكر وقناعة المسؤولين فيها إلى القناعة بأهمية التربية الرياضية في بناء قاعدة عريضة من الناشئين عن طريق إكسابهم قدرات بدنية للارتقاء بهم إلى مستوى الإنجاز، حيث يتم تخطيط برامج التدريب على مستوى طويل المدى ليصبح اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية التي تمكنه من الأداء المهاري لأقصى مدى تسمح به قدرته ، ومن ثم الوصول إلى مستوى عال ، فالقدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة تعد شرطاً أساسياً وضرورياً ، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية ، وخاصة مهارة الضربة الهجومية ، فإن لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية فإنه لن يستطيع أداء المهارة بسهولة ، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والخططي لدى الفرق.

وتعد القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات ، وذلك لكون القدرات البدنية تعد الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة ، فلا يمكن الحصول على ضرب هجومى جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، أي أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كماً ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء. (خطيبية، 2008: 18)

وتعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة ، ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب إلى الأعلى ، لأداء الضربات بقوة كبيرة، كما يحتاج اللاعب إلى تنمية الرشاقة والمرونة لكي يستطيع أداء المهارات المختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة.

(فرج، 2006: 52)

ويشير الباحث لأهمية القدرات البدنية للفرد في جميع الألعاب الرياضية ، فهي تعد من أهم المفردات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح الذي هو نتاج كل من القدرات البدنية والعقلية، وتكمن أهميتها في اعتمادها على إعداد النالاعبين إعداداً شاملاً ومنسقاً كأساس يمثل القاعدة الرياضية الثابتة للكرة الطائرة كرياضة تنافسية جماعية تحتاج لقدرات بدنية عالية عند ممارستها، مما يتطلب تطوير كفاءة عملية التدريب الرياضي وتحسين القدرات البدنية للاعب والتي تخدم بالتالي الناحية المهارية، وإن اللاعبون يواجهون قصوراً في قدراتهم البدنية ؛ ولهذا يجب الاهتمام بمستوى القدرات البدنية لديهم لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية كالكرة الطائرة، وخاصة مهارة الضربة الهجومية.

فالكرة الطائرة تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب تدريب وإعداد اللاعبين ، الأمر الذي أسهم في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً، وقد تجلى هذا الإنجاز بمستوى الأداء الذي حققه اللاعبون من خلال الدورات الأولمبية والعالمية، لذا فعلى المدرب أن يراعي الخطوات الأساسية في إكساب اللاعبين المهارات المركبة التي تتطلب التحرك بسرعة لأخذ وضع دفاعي أو هجومي معين في أي لحظة من اللحظات.(الحفناوي، 2013: 236)

مشكلة البحث. من خلال خبرة الباحث في المجال العلمي الرياضي يرى رياضة كرة الطائرة رياضة جماعية مميزة وراقية ، وتقلدت مركزاً مرموقاً بين الألعاب على المستوى الأولمبي والعالمي والمحلي ، وبرز هذا التطور جلياً في ظهور لاعبين مميزين بدنياً ومهارياً، والتي لم تأت مصادفة أو ارتجالاً بل بفضل التخطيط العلمي المقصود والموجه نحو تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ؛ للوصول إلى أعلى المستويات ، وهذا تعد من أسرع الرياضات نمواً وتطوراً ، وخاصة مهارة الضربة الهجومية التي تعتبر من أهم المهارات الهجومية لما لها من أثر كبير في إحراز أكبر عدد من النقاط. ويرى الباحث أن الضربة الهجومية من المهارات الأساسية الهجومية التي يجب على كل ضارب إتقانها بشكل جيد ؛ لأن الضارب لا يستطيع أداءها بقوة ما لم تكن لديه قدرات بدنية عالية ، فقد تتأثر فاعليتها بالارتقاء الذي يصل إليه الضارب ، أي أنه كلما زاد ارتقاء الضارب كلما زادت فرصته في تنفيذ ضربات هجومية ناجحة ، فتأثيرها قوي وملحوظ حيث يتميز أداؤها بالقدرات البدنية المميزة ؛ وذلك بغرض استخدامها في المباريات التي تكثر فيها أخطاء الفريق المنافس في مهارتي حائط الصد ودفاع الملعب، ولهذا يمكن أن تحدث فارقاً كبيراً بين الهزيمة والنصر.

أهداف البحث :

يهدف البحث الى وضع برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال:

- تصميم برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.

فروض البعث:

- توءء فروق ذات ءلاله إحصائية بين القياسين القبلى والبءى للمءوءة التجربىة فى القءرات البءنىة الءاصة بمهارة الضربة الهءومىة توءء فروق ذات ءلاله إحصائية بين القياسين القبلى والبءى للمءوءة التجربىة فى مهارة الضربة الهءومىة

مءالات البعث :

- المءال المكانى : قاعة ناءى القاسم
- المءال الزمانى : 2025/4/10_2025/1/10
- المءال البشرى : (20 لاءب مءارك فى ءورى العراقى)

ءراسات السابقة

- 1- ءراسة شرف مءور قءىءل(2019) بعءوان " ءاأىر برنامء ءربىى مقءرء لءنمىة بعض القءرات ءءوافقىة على مسءوى أءاء المهارة الهءومىة لءاشئ الكرة الطائرة "
 - أهءف البعث : ءءرف على ءاأىر برنامء ءربىى مقءرء لءنمىة بعض القءرات ءءوافقىة على مسءوى أءاء المهارة الهءومىة لءاشئ الكرة الطائرة.
 - المنهء المسءءم : المنهء التجربىى.
 - عىنة البعث: عىنة عمءىة قءرها (12) لاءبا ءء 17 سنة باسءاء المنصورة.
 - أهم النءاءء: أن البرنامء أءر اىءابىا على القءرات ءءوافقىة ، كما أءر على مسءوى المهارة الهءومىة ، وءوء فروق ذات ءلاله اءصائىة بين القياس القبلى والبءى ، ولصالح القياس البءى فى مءءىرات القءرات ءءوافقىة والمهارة الهءومىة ، وأوصء ءراسة بضرورة الاسءفاءة من البرنامء المقءرء لءمربىاء القءرات ءءوافقىة على مسءوى قءاع الناءئىن فى الكرة الطائرة ، وءلك لما لها من ءاأىر اىءابى على رفء المسءوى الفنى.
- 2- ءراسة على طلب أبو قمر (2016) بعءوان " أءر برنامء ءربىى مقءرء على ءءسسىن المسءوى البءنى والمهارى عءء ناءئى الكرة الطائرة فى الاءرن "
 - أهءف البعث : ءءرف على أءر برنامء ءربىى مقءرء على ءءسسىن المسءوى البءنى والمهارى عءء ناءئى الكرة الطائرة فى الاءرن.
 - المنهء المسءءم : المنهء التجربىى .
 - عىنة البعث: (100) لاءبا من ناءئى الكرة الطائرة.
 - أهم النءاءء: وءوء فروق بين القياسين القبلى والبءى لصالء البءى عءء أفراء المءوءة التجربىة وأوصء ءراسة بضرورة اسءءءام البرنامء ءربىى لءناشئىن.
- 3- ءراسة نعىمة زىءان ءلف(2010) بعءوان " ءءقءىر الكمى لمساءمة أهم القءرات البءنىة والعقلىة فى ءقة أءاء المهارة الهءومىة لءى لاءباب الكرة الطائرة"
 - أهءف البعث : ءءرف على ءءقءىر الكمى لمساءمة أهم القءرات البءنىة والعقلىة فى ءقة أءاء المهارة الهءومىة لءى لاءباب الكرة الطائرة.
 - المنهء المسءءم : المنهء الوصفى بأسلوب ءراسات الاءءابىة.
 - عىنة البعث: عىنة عمءىة قءرها(24) لاءبة من لاءباب المءءءب الوطنى السورى بالكرة الطائرة.
 - أهم النءاءء: وءوء علاقة معنوىة بين المهارة الهءومىة بالكرة الطائرة وبنىن القءرات البءنىة ءاآىة(القءرة الاءءارىة للءراعىن والرءلىن ، سرعة الاسءءابىة الءركىة ، مرونة الظهر الءلفىة) ، وءوء علاقة معنوىة بين المهارة الهءومىة بالكرة الطائرة وبنىن القءرات العقلىة ءاآىة(الاءراك الءس ءركى للوءب، وءءصور العقلى لمهارءى الارسال ومهارة الضرب الساق)

إءراءاء البعث

منهء البعث

- اسءءم الباءء المنهء التجربىى لملاءمة لءبىعة البعث واسءعان الباءء بالءصمىم التجربىى ءو القياسىبن القبلى والبءى لمءوءة تجربىة واءة .

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة المسجلين بالاتحاد العراقي للكرة الطائرة في الدوري العراقي الممتاز

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (20) لاعب من المسجلين في الاتحاد العراقي للكرة الطائرة نادي القاسم وقد قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى

- **عينة الدراسة الاستطلاعية** : وقوامه (12) لاعب لتقنين الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث من صدق وثبات
- **عينة الدراسة الاساسية** : وقوامها (8) لاعبين لتطبيق الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث عليهم وهذا ما يوضحة جدول (1)

جدول رقم (1)

يوضح التوزيع العددي لعينه البحث.

| النسبة المئوية | عدد اللاعبين | التصنيف |
|----------------|----------------|---------------------------|
| 60% | 12 لاعب | الدراسة الإستطلاعية |
| 40% | 8 لاعبين | الدراسة الأساسية |
| 100% | 20 لاعب | العدد الكلي للعينة |

شروط اختيار عينة البحث :

- مسجلون بالاتحاد العراقي للكرة الطائرة.
- عدم اشتراكهم في برامج أخرى.
- منتظمين في التدريب.
- لا يقل عمرهم التدريبي عن 5 سنوات
- مشاركتهم في بعض البطولات المحلية.
- موافقتهم على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

وسائل جمع البيانات

القياسات الاولية

تم قياس المتغيرات الاساسية للعينة (قيد البحث) في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) وذلك لضبط المتغيرات التي قد تؤثر على إجراءات البحث والجدول (2) التالي يوضح ذلك.

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة .

ن = 20

| معامل التفلطح | معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية المتغيرات |
|---------------|----------------|-------------------|--------|-----------------|-------------|------------------------------|
| -0.19 | 0.14 | 0.09 | 22.50 | 22.25 | سنة | السن |
| -1.10 | 0.97 | 1.28 | 184.00 | 183.30 | سم | الطول |
| 0.53 | 1.11 | 1.08 | 79.00 | 79.70 | كجم | الوزن |
| -0.74 | 0.42 | 0.94 | 6.00 | 6.20 | سنة | العمر التدريبي |

يتضح من جدول (2) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الاولية الاساسية أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (0.14 الى 1.11). وهذه القيمة تقترب من الصفر ، كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-1.10 إلى 0.53) وهذا يعني أن تذبذب المنحني الإعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تشابه أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة

الاختبارات البدنية والمهارية (اختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة)

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة مثل كل من شريف محور قنديل(2019) ،نعيمه زيدان خلف(2010) ، أكرم خطيبية (2008) ، إبن فرج (2006) وذلك لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية حيث تم الاستعانة بعدد (7) اختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة وايضا عدد(1) اختبار مهاري لقياس الضربة الهجومية للاعبي الكرة الطائرة وقد توصل الباحث الى الاختبارات الاتية:

جدول(3)

اختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة

| م | القدرات | القدرات البدنية والمهارية | الاختبارات | وحدة القياس |
|---|---------------------|--|---|-------------|
| 1 | القدرات البدنية | القوة المميز بالسرعة (القدرة العضلية للذراعين) | رمي كرة طبية لابعد مسافة بيد واحدة | متر |
| 2 | | القوة المميز بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين) | الوثب العمودي من الحركة) | سم |
| 3 | | الدقة | التصويب على المستطيلات المتداخلة | درجة |
| 4 | | الرشاقة | الجري مختلف الابعاد (9+3+6+3+9) | ثانية |
| 5 | | مرونة الجذع الخلفية | ثني الجذع خلفا من الوقوف | سم |
| 6 | | السرعة الحركية | اختبار نيلسون للاستجابة الحركية | ثانية |
| 7 | | مرونة الكتفين | رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف | سم |
| 1 | الاختبارات المهارية | | مهارة الضربة الهجومية القطرية | درجة |

أجهزة وأدوات جمع البيانات :

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات المشابهة توصل الباحث الى الاجهزة والادوات التي تساهم في اتمام اجراءات البحث وتحقيق اهدافه وهي:

- مقياس الطول Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لاقرب سم .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لاقرب كجم .
- طباشير
- مقاعد سويدية
- شريط لاصق لتحديد وتوضيح الملعب
- بلاستر (علامات)
- ساعة إيقاف
- مسطرة نيلسون المدرجة
- ملعب للكرة الطائرة قانوني كامل التجهيز (الشبكة ، القوائم ، الشرائط ، العصا الهوائية)
- آلة تصوير لتصوير الاختبارات والبرنامج التدريبي
- أثقال حره
- مراتب إسفنجية
- حائط أملس
- أكياس رمل
- شريط قياس
- كرات طائرة
- كرات طبية

- كرات تنس أرضي
- لوحة كرة سلة
- حلقة كرة سلة
- صافرة

الدراسة الاستطلاعية:

اجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم 2025/12/15 إلى يوم 2025/12/17 وذلك على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الاولى وخارج العينة الأساسية ، وكان الغرض منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق – الثبات)، وتنظيم التدريبات الخاصة بالبرنامج وتوزيعها حسب الزمن المحدد للوحدة التدريبية .

وتهدف الدراسة الإستطلاعية إلى :

- التحقق من المعاملات العلمية (صدق – ثبات) الإختبارات قيد البحث وهذا ما يوضحه جدول (4، 5)
- ترتيب التدريبات من السهل الى الصعب ، وضبط الحمل التدريبي

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم توزيع التدريبات بكل وحدة.
- تم ايجاد معامل الصدق بطريقه المقارنه الطرفين . وجدول (4) يوضح ذلك

الصدق:-

لإيجاد معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث إستخدم الباحث صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الارباع الأعلى و الارباع الأدنى لنتائج العينة الإستطلاعية والبالغ عددهم (12) لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية ، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى لإيجاد صدق التمايز في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=12

| المتغيرات | الدلالات الاحصائية | | وحدة القياس | الارباع الاعلى | | الارباع الادنى | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|---|---|---------------------------|-------------|----------------|----------|----------------|----------|---------------------|----------|
| | الاختبارات | القدرات البدنية والمهارية | | ع ± | س- | ع ± | س- | | |
| القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للذراعين) | رمي كرة طبية لابعد مسافة بيد واحدة | | متر | ع ± 1.05 | س- 13.21 | ع ± 0.95 | س- 7.64 | 5.57 | *4.902 |
| القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين) | الوثب العمودي من الحركة) | | سم | ع ± 0.89 | س- 51.20 | ع ± 1.23 | س- 39.85 | 11.35 | *4.020 |
| الدقة | التصويب على المستطيلات المتداخلة | | درجة | ع ± 0.58 | س- 2.91 | ع ± 0.89 | س- 2.05 | 0.86 | *3.816 |
| الرشاقة | الجري مختلف الابعاد (9+3+6+3+9) | | ثانية | ع ± 1.02 | س- 9.55 | ع ± 1.08 | س- 10.20 | -0.65 | *5.118 |
| مرونة الجذع الخلفية | ثني الجذع خلفا من الوقوف | | سم | ع ± 1.96 | س- 48.54 | ع ± 1.84 | س- 36.58 | 11.96 | *4.907 |
| السرعة الحركية | اختبار نيلسون للاستجابة الحركية | | ثانية | ع ± 2.20 | س- 3.68 | ع ± 1.98 | س- 4.12 | -0.44 | *3.334 |
| مرونة الكتفين | رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف | | سم | ع ± 0.52 | س- 66.90 | ع ± 0.58 | س- 56.87 | 10.03 | *4.385 |
| مهارة الضربة الهجومية | | | درجة | ع ± 0.84 | س- 16.12 | ع ± 13.87 | س- 10.63 | 5.49 | *6.910 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 3.182 * دال

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.334: 11.215) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على صدق الاختبارات.

الثبات:

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية للاختبارات قيد البحث قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية (12) لاعب حيث تم إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى بعد اسبوع من التطبيق الأول لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية قيد البحث كما يوضحه جدول رقم (5).

جدول (5)
معامل الثبات بايجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات قيد البحث
(ن=12)

| قيمة "ر" | إعادة التطبيق | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الدلالات الاحصائية | |
|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|---|--|
| | ع + | س - | ع + | س - | | الاختبارات | المتغيرات |
| *0.912 | 1.47 | 9.50 | 1.52 | 9.65 | متر | رمي كرة طبية لابعد مسافة بيد واحدة | القوة المميز بالسرعة (القدرة العضلية للذراعين) |
| *0.874 | 0.59 | 45.65 | 0.65 | 45.58 | سم | الوثب العمودي من الحركة | القوة المميز بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين) |
| *0.836 | 1.15 | 2.22 | 1.02 | 2.25 | درجة | التصويب على المستطيلات المتداخلة | الدقة |
| *0.810 | 0.74 | 9.86 | 0.85 | 9.88 | ثانية | الجري مختلف الابعاد (9+3+6+3+9) | الرشاقة |
| *0.798 | 0.15 | 41.21 | 0.15 | 40.90 | سم | ثني الجذع خلفا من الوقوف | مرونة الجذع الخلفية |
| *0.869 | 0.57 | 3.99 | 0.58 | 3.97 | ثانية | اختبار نيلسون للاستجابة الحركية | السرعة الحركية |
| *0.874 | 0.89 | 61.15 | 0.92 | 60.85 | سم | رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف | مرونة الكتفين |
| *0.883 | 0.30 | 13.92 | 0.28 | 13.87 | درجة | مهارة الضربة الهجومية | |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.553 * دال
يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.798 : 0.912) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.
الدراسة الأساسية:

اجريت الدراسة الاساسية في الفترة من 2025/1/10 الي 2025 /1/13 وسوف يقوم الباحث بتوضيح ذلك فيما يلي :-

1- القياس القبلي:

تم اجراء القياسات القبليه في الفترة من 2025/1/10 الي 2025/1/11 للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغة عددهم (8) لاعبين الذين يمثلون المجموعة التجريبية ، وتشمل الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قياس قبلي.

2- البرنامج التدريبي مرفق (1):

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي الى تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة

أسس وضع البرنامج التدريبي:

قام الباحث بمراعاة الاسس العلمية الاتية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح:-

- التدرج من السهل الى الصعب
- أن تكون التمرينات في مستوى قدرات لاعبي الكرة الطائرة.
- استخدام مبدأ التنوع حيث يؤدي البعض منها بأدوات والاخر بدون أدورات
- استخدام التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الاداء واتجاهها في مهارة الصربة الهجومية .
- استخدام التمرينات مباشرة خاصة بالعضلات العامل والمشاركة بالاداء .

- استخدام تمرينات ثنائية خاصة والتي تهدف لتحسين الاداء في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية
 - استخدام تمرينات جماعية للتشويق.
 - تنمية المهارات والخطط التي تتميز بها لعبة الكرة الطائرة.
 - يكون تنفيذ التمرينات داخل ملعب الكرة الطائرة.
- خطوات وضع البرنامج التدريبي :
- تحديد الهدف العام من البرنامج
 - تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الاعداد بوضوح.
 - مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنوية قيد الدراسة.
 - التأكد من سلامة وصحة اللاعبين عن طريق الكشف الطبي عليهم بمعرفة طبيب النادي.
 - توافر الادوات والاجهزة المطلوبة في تنفيذ البرنامج والتأكد من صلاحيتها .
 - مراعاة توافر عوامل الامن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والاختبارات.
 - توافر الادوات الخاصة بالقياس واستكمال الناقص منها.
 - أن يحق البرنامج الاهداف التي وضع من أجلها .
 - إتباع مبادئ التدريب المختلفة بحيث تتلائم مع الاسس العلمية للتدريب الرياضي(مراعاة الفروق الفردية ، التدرج ، التكيف، التكامل، الخصوصية، الشمولية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفي اسلوب تنفيذها تجنباً لحدوث أي إصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي.
 - مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارات قيد الدراسة .
 - تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين .
 - المدة الزمنية للبرنامج
 - تنوع محتويات البرنامج واتسامة بالمرونة .

تخطيط تنفيذ البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج بصورة منتظمة خلال أيام الاسبوع بعد توزيعه بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وكما موضح كالآتي:

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : 3 وحدات بواقع (24) وحدة تدريبية.
- مدة البرنامج: 8 اسابيع.
- زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة : 60 دقيقة.
- زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالاداء البدني (60) دقيقة ، علماً بأن الوحدة التدريبية الاساسية شاملة الاداء البدني والمهاري وهي (120) دقيقة.
- يحدد زمن الاداء المهاري بزمن قدرة(60) دقيقة ضمن الوحدة التدريبية ، وبدون تفاصيل ، لانها ستكون جزءا خاصا يشترك فيه الباحث مع مدرب الكرة الطائرة
- طريقة التدريب : الفكري والتكراري (فوق المتوسط – مرتفع الشدة).
- حمل البرنامج : من متوسط الى أعلى من المتوسط.
- تشكيل الحمل : 1/1 أي وحدة متوسطة واخرى عالية أو أقل من العالية.
- النسبة المئوية لشدة الحمل : من 55% الى 90%.

مكونات الوحدة التدريبية

- الجزء التمهيدي (الاحماء) (15) دقيقة : يشتمل على الاحماء وتهيئة عضلات وأجزاء الجسم المختلفة من إطلاات ومرونة.
- الجزء الاساسي (40) دقيقة : يتكون من مجموعة تمرينات متنوعة لمختلف القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة .
- الجزء الختامي(5) دقائق : ويشتمل على تمرينات التهدئة لرجوع الجسم الى حالته الطبيعية ، واستقبال الجزء الخاص بالاعداد المهاري
- الاعداد المهاري (60) دقيقة: ويشتمل على الاداء المهاري لمهارة الضربة الهجومية ، سيتم تنفيذه بالتعاون مع مدرب الفريق للكرة الطائرة

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وعددهم (8) لاعبين ، وتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بفترة 8 أسابيع في الفترة من 2025/1/14 إلى 2025/2/25 وبواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع على العينة الأساسية (المجموعة التجريبية).

3- القياس البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث في الفترة من 2025/3/2 الى 2025/3/1 لقياس القدرات البدنية والمهارية

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التفاضل.
- اختبارات
- معامل الارتباط بيرسون
- التكرار والنسبة المئوية.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية".

جدول(6)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة

(ن = 8)

| مستوى الدلالة | قيمة "ت" | القياس البعدى | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية | |
|---------------|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|---|--|
| | | ع + | س - | ع + | س - | | الاختبارات | القدرات البدنية |
| 0.00 | 4.59 | 1.63 | 12.25 | 1.50 | 9.72 | متر | رمي كرة طيبة لابعده مسافة بيد واحدة | القوة المميز بالسرعة (القدرة العضلية للذراعين) |
| 0.00 | 23.95 | 1.09 | 57.97 | 0.89 | 44.95 | سم | الوثب العمودي من الحركة) | القوة المميز بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين) |
| 0.00 | 4.63 | 0.83 | 2.97 | 1.02 | 2.28 | درجة | التصويب على المستطيلات المتداخلة | الدقة |
| 0.00 | 7.94 | 2.36 | 8.12 | 1.81 | 9.69 | ثانية | الجري مختلف الابعاد (9+3+6+3+9) | الرشاقة |
| 0.00 | 10.63 | 2.03 | 55.87 | 2.20 | 39.85 | سم | ثني الجذع خلفا من الوقوف | مرونة الجذع الخلفية |
| 0.00 | 12.39 | 2.05 | 3.19 | 1.84 | 3.97 | ثانية | اختبار نيلسون للاستجابة الحركية | السرعة الحركية |
| 0.00 | 17.54 | 2.14 | 45.92 | 2.52 | 61.05 | سم | رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف | مرونة الكتفين |

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.365

يتضح من نتائج جدول (6) والشكل البياني رقم (1) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدى في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.59): (23.95).

وتؤكد نتائج نعيمة زيدان خلف (2010) على وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية التالية (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين ، سرعة الاستجابة الحركية ، مرونة الظهر الخلفية) ، وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات العقلية التالية (الادراك الحس حركي للوثب، والتصوير العقلي لمهاتري الارسال ومهارة الضرب الساحق) وأكدت نتائج دراسة علي طلب أبو قمر (2016) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية وأوصت الدراسة بضرورة استخدام البرنامج التدريبي للناشئين. وأكدت نتائج دراسة احمد الراعي (2008) بأن تنمية القوة المميزة بالسرعة بمختلف عضلات الجسم تلعب دورا هاما في أداء معظم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، وخاصة الضرب الساحق حيث إن هذه المهارة تتطلب قدرا عاليا من القدرة من خلال تمرينات الوثب والقفز لانجاز العمل المستهدف في أقل زمن ممكن وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره الين فرج (2004) أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج الى إعداد بدني عام إذ أنه القاعدة الأساسية الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسهولة. (فرج، 2004: 39) وتذكر ناريمان الخطيب، عبدالعزيز النمر (2000) أن الرشاقة تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب التي تتميز بالايقاع السريع المتواصل ، والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة وإتزان سواء أكان على الأرض أو في الهواء. (الخطيب، النمر، 2000: 58)

جدول (7)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات البدنية للاعبين الكرة الطائرة

| القدرات البدنية | الاختبارات | وحدة القياس | القياس القبلي | القياس البعدي | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن |
|---|---|-------------|---------------|---------------|---------------------|-------------|
| القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للذراعين) | رمي كرة طيبة لابعد مسافة بيد واحدة | متر | 9.72 | 12.25 | 2.53 | 26.03% |
| القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين) | الوثب العمودي من الحركة) | سم | 44.95 | 57.97 | 13.02 | 28.97% |
| الدقة | التصويب على المستطيلات المتداخلة | درجة | 2.28 | 2.97 | 0.69 | 30.26% |
| الرشاقة | الجري مختلف الابعاد (9+3+6+3+9) | ثانية | 9.69 | 8.12 | 1.57 | 16.20% |
| مرونة الجذع الخلفية | ثني الجذع خلفا من الوقوف | سم | 39.85 | 55.87 | 16.02 | 40.20% |
| السرعة الحركية | اختبار نيلسون للاستجابة الحركية | ثانية | 3.97 | 3.19 | 0.78 | 19.65% |
| مرونة الكتفين | رفع الذراعين بالعصا من أمام الجسم للخلف | سم | 61.05 | 45.92 | 15.13 | 24.78% |

يتضح من جدول (7) والخاص بنسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة ان نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (16.20% الى 40.20%) عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الضربة الهجومية ".

جدول (8)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للاعبين الكرة الطائرة

(ن = 8)

| مستوى الدلالة | قيمة "ت" | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية المتغيرات |
|---------------|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|------------------------------|
| | | ع + | س - | ع + | س - | | |
| 0.00 | 13.47 | 0.83 | 17.82 | 0.36 | 13.05 | درجة | مهارة الضربة الهجومية |

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.365 يتضح من نتائج جدول (8) والشكل البياني رقم (1) ما يلي :

▪ وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مهارة الضربة الهجومية للاعبى الكرة الطائرة ، حيث كانت قيمة "ت" (13.47).

وأشارت نتائج دراسة شريف محور قنديل(2019) أن البرنامج أثر ايجابيا على القدرات التوافقية ، كما أثر على مستوى المهارات الهجومية ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ، ولصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية ، وأوصت الدراسة بضرورة الاستفادة من البرنامج المقترح لتمارين القدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في الكرة الطائرة ، وذلك لما لها من تأثير ايجابي على رفع المستوى الفني.

ويؤكد محمد حسائين ، حمدي عبدالمنعم (1997) على أن الحاجة للقدرات البدنية هامة وكبيرة لتكامل الاداء المهاري ورفع المستوى. (حسانين، عبدالمنعم، 1997: 23)

ويذكر علي طلب أبو قمر (2016) أن الاداء المهارات الاساسية في الكرة الطائرة يتطلب توافر قدرات بدنية خاصة تسهم في ترسيخ وإتقان المهارة ،مما يعكس أهمية تميم البرامج التدريبية المقننة.

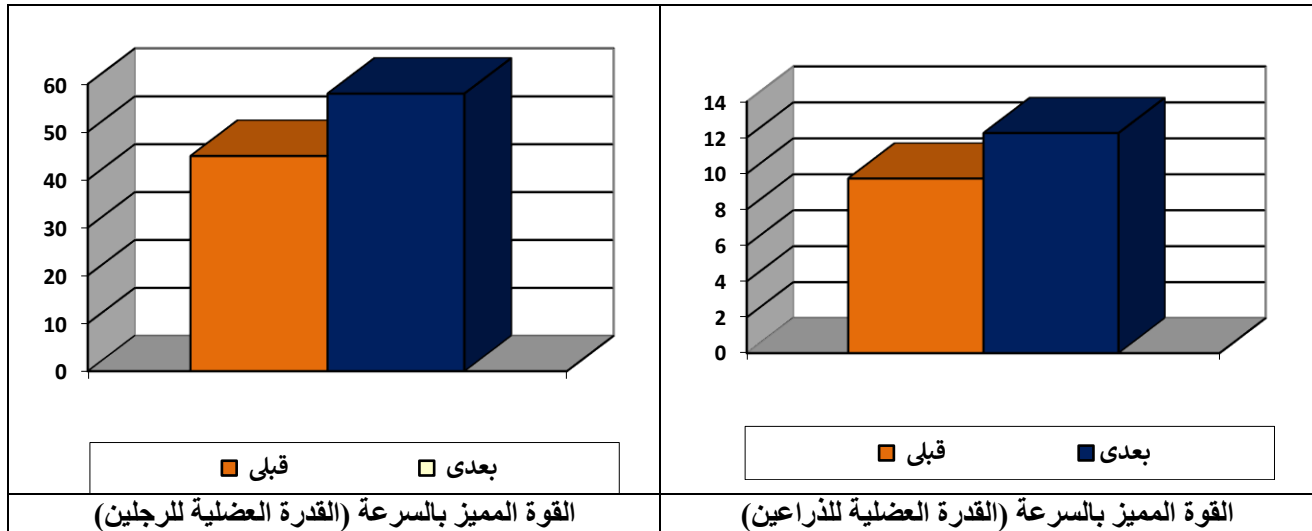
ويضيف حسين حجاج(2012) أن تحسين القدرات البدنية لها تأثير فعال ودور مباشر وأساسي في تحسين مستوي الاداء المهاري ، وبدون تطوير تلك المتطلبات يصعب إتقان المهارات الفنية الخاصة.(حجاج،2012: 102)

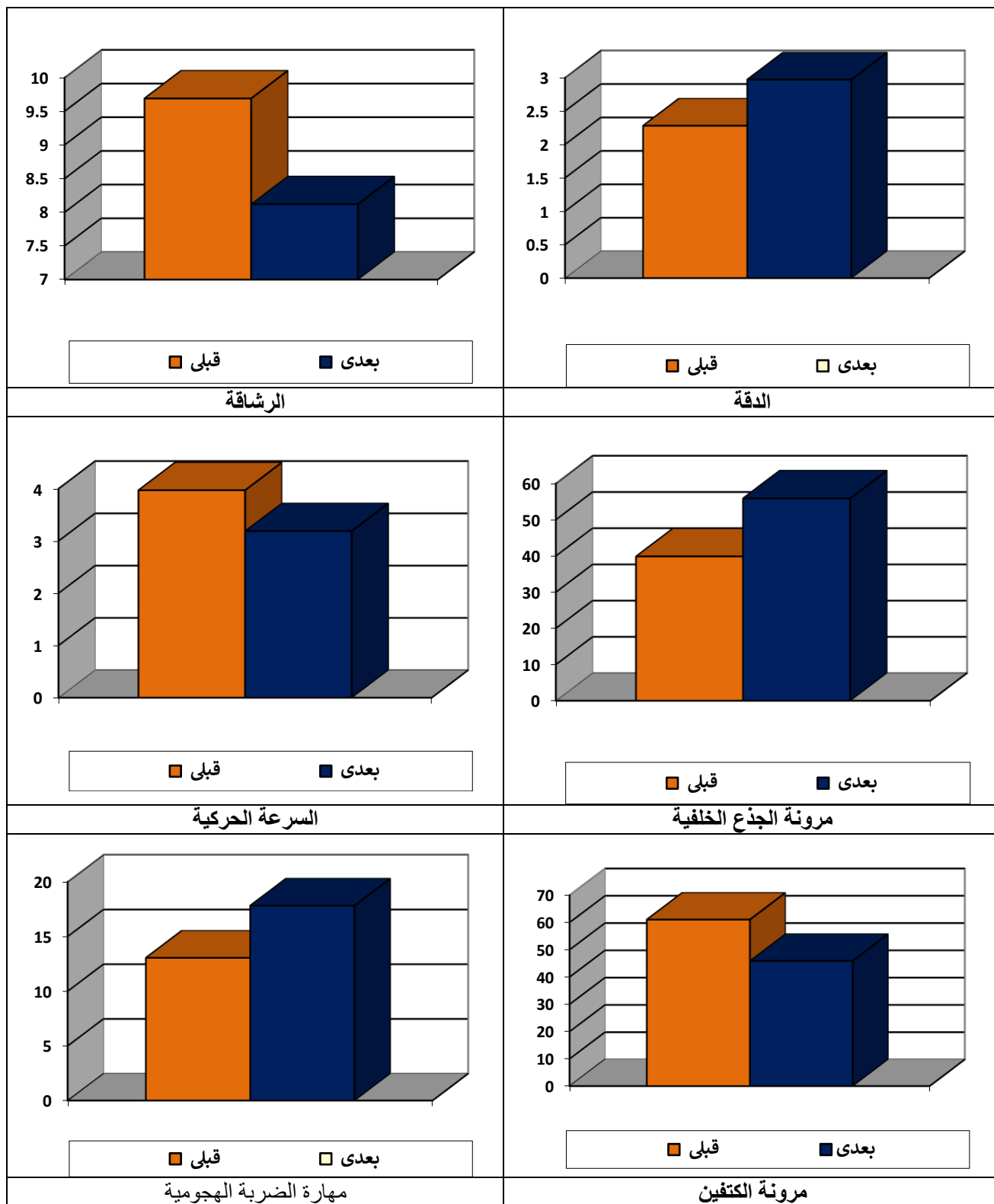
جدول (9)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الاختبارات المهارية للاعبى الكرة الطائرة

| الاختبارات المهارية | وحدة القياس | القياس القبلي | القياس البعدي | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن |
|-----------------------|-------------|---------------|---------------|---------------------|-------------|
| مهارة الضربة الهجومية | درجة | 13.05 | 17.82 | 4.77 | 36.55% |

يتضح من جدول (9) والخاص بنسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للاعبى الكرة الطائرة ان نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية كانت(36.55%)





شكل (1)

المتوسط الحسابي للقياسات (القبلي ، البعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث و في حدود العينة و اجراءات الدراسة استنتج الباحث ما يلي :

الاستنتاجات :

- ان البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين القدرات البدنية الخاصة (القوة المميز بالسرعة للرجلين والذراعين ، الدقة ، الرشاقة ، مرونة الجذع الخلفية ، السرعة الحركية ، مرونة الكتفين)
- أثر البرنامج المقترح على تحسين الاختبارات البدنية الخاصة بنسبة تراوحت ما بين (16.20% الى 40.20%)
- ان البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين الاداء المهاري (مهارة الضربة الهجومية)
- أثر البرنامج المقترح على تحسين مهارة الضربة الهجومية بنسبة (36.55%)

التوصيات :

من خلال نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي لتحسين القدرات البدنية ومهارة الضربة الهجومية
- الاهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة خاصة على أسس علمية سليمة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى الاداء في الكرة الطائرة.
- ضرورة تواجد مخطط برامج تدريبية في مجال تدريب الكرة الطائرة لكل نادي يمارس الكرة الطائرة على مستوى الاتحاد العراقي للكرة الطائرة.
- ابتكار وسائل تدريبية حديثة لتنمية المستوى البدني والمهاري للاعبين .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- احمد الراعي (2008) : تأثير برنامج تدريبي بليومتري حس حركي على مستوى أداء الارسال الساحق في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
- أكرم خطابية (2008): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- إلين فرج (2006): أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، دار المعارف، الاسكندرية.
- حسين حجاج(2012): دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الاداء المهاري للمبارزات الناشئات ، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد24، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ذياب الشطرات(2008): العلاقة بين أداء بعض المهارات الهجومية وترتيب الفرق المشاركة في بطولات الاندية العربية الثامنة للكرة الطائرة للسيدات ، مجلة جامعة النجاح للابحاث.
- شريف محور قنديل(2019) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ،جامعة المنصورة.
- على طلب أبو قمر (2016) : أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئ الكرة الطائرة في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية، عمان.
- محمد الحفناوي (2013): دراسة تحليلية لفاعلية الضربات الساحقة الهجومية وعلاقتها بمراكز اللاعبين بالكرة الطائرة ، مجلة أسبوط للعلوم والرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
- محمد حسنين ، حمدي عبدالمنعم (1997): الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني، مهاري، نفسي ، معرفي، تحليبي، مركز الكتاب للنشر، الاقهرة.
- ناريمان الخطيب، عبدالعزيز النمر(2000): الاعداد البدني والتدريب بالاثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، ط1، الاساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- نعيمه زيدان خلف(2010) : التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمشق، سوريا.

ثانياً: المراجع الاجنبية

Fall, W (2010): Insights and Strategies for winning volleyball, leisir: U.S.A.

مرفق (1)

نموذج لوحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح

| القسم الاول: (الاعداد البدني) | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|-----------|-----------|---------|------------------------|--|--|
| الزمن الكلي (ق) | مكونات حمل التدريب | | | | الادوات المستخدمة | التمرينات | أجزاء الوحدة التدريبية |
| | الراحة بين المجموعات (ث) | المجموعات | الحجم | | | | |
| | | | الزمن (ث) | التكرار | | | |
| 15ق | - | - | 900 | - | 60% | يتم عمل إطالات ومرنة لجميع أجزاء الجسم | (التمهيدي) الاحماء والتهدة |
| 40ق | 20 | 4 | 30 | 40 | اقل من القصى 85% | [وقوف فتحاً. مواجه. الذراعان أماماً] ميل الجذع ثم ضغط الصدر لأسفل | (الرئيسي) إعداد بدني خاص بالقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية |
| | 20 | 4 | 40 | 30 | | [انبطاح. الظهر مواجه. تشبيك اليدين خلف الرأس][جلوس الجثو. تثبيت رجلي الزميل (أ) اليدين][رفع الجذع عالياً خلفاً والتقوس | |
| | 20 | 3 | 20 | 10 | | [وقوف] محاولة الوثب على حلقة سلة بخطوات اقتراب للضربة الهجومية. | |
| | 20 | 3 | 100 | - | | [وقوف] الوثب في المكان وعند سماع الصافرة لف الجسم دورة كاملة في الهواء. | |
| | 30 | 3 | 20 | 10 | | [وقوف] الجري من الخط النهائي للملعب بسرعة فائقة وعند وصول الشبكة عمل حركة الضربة الهجومية بدون كرة، ثم العودة لخط الهجوم بسرعة والرجوع إلى الشبكة لعمل حركة الضربة الهجومية ثانية. | |
| | 20 | 3 | 40 | 30 | | [وقوف مواجه. مسك كرة طبية] دفع الكرة للأمام للزميل باليد المميزة | |
| | 20 | 3 | 50 | 40 | | [وقوف. مواجه] الوثب العمودي لأعلى نقطة والتصفيق مع الزميل. | |
| | 40 | 3 | 33 | - | | [وقوف] الجري المكوكي 4×10 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|-----|----|--------|--|--|------------------------------------|
| | 20 | 3 | 30 | 20 | | | [وقوف] الوثب بالقدمین علی المقعد وثبات جانبیة سریعة. | |
| | 10 | 3 | 180 | 10 | | | [وقوف علی خط الهجوم 3 م] الجری أماماً للمس خط المنتصف (9 م)، فالوثب لأداء حائط الصد ثم الجری خلفاً 10 ث. | |
| 5ق | - | - | 300 | - | ارتقاء | | المشی حول المقلب مع عمل مرجحات | (الختامي) التهدئة والاسترخاء |
| القسم الثاني (الاعداد المهاري) | | | | | | | | |
| 60ق | يتم تنفيذ الاداء المهاري للضربة الهجومية بالمشاركة مع مدرب الكرة الطائرة بعد الانتهاء من الاعداد البدني لعينة الدراسة | | | | | | | إعداد مهاري للضربة الهجومية |

A training program to improve the physical abilities of volleyball players' attacking skills

Abstract:

The research aims to develop a training program to improve the physical abilities of the attacking strike skill of volleyball players through identifying the physical abilities of the attacking strike skill in volleyball, and designing a proposed program to improve the physical abilities of the attacking strike skill in volleyball. The researcher used the experimental method. To suit the nature of the research, the researcher used an experimental design with two measurements, pre- and post-test, for one experimental group. The researcher selected a random sample of 20 players from those registered in the Iraqi Volleyball Federation. One of the most important results was that the proposed training program led to the improvement of special physical abilities (distinctive strength). Speed of the legs and arms, accuracy, agility, flexibility of the back and torso, motor speed, and flexibility of the shoulders)

Keywords: program, physical abilities, offensive strike.