



تأثير تمرينات باستعمال أداة التدريب Viper في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي الضربة الساحقة وحائط الصد بالكرة الطائرة

شيماء جعفر إبراهيم¹ دانية سلمان حسن²

¹ shaimaa.jaafar1104a@copew.uobaghdad.edu.iq

² danya.salman1104a@copew.uobaghdad.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/ 2/18

تاريخ القبول: 2025/ 3/15

تاريخ النشر: 2025/4/1

Creative Commons Attribution 4.0 International Licens



هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات باستعمال **Viper** و تأثيرها في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى أداء الضربة الساحقة وحائط الصد للاعبين الكرة الطائرة . والتي عند التأكيد عليها في التدريب تعود بفائدة على اللاعبين من خلال التمرينات الخاصة التي تعمل على تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وبالتالي الحصول على أداء امثل وادق كونها ترتبط بشكل وثيق مع مهارات اللعبة . وفي ضوء هذه الأهداف وضعت الباحثتان فرضيتها التالية لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث . كما تحدد مجتمع البحث بلاعبين الكرة الطائرة تحت سن 16 سنة واختارت الباحثتان عينتها من لاعبين نادي الصناعة اذ أجريت لهم الاختبارات المهارية (دقة الضرب الساحق المستقيم و دقة حائط الصد) كما شملت الاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية) واستخدمت الباحثتان في معالجة البيانات الحقيبة الإحصائية , وتوصلت نتائج البحث وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث . وفي ضوء مناقشة النتائج توصلت الى عدة استنتاجات حققت بها اهداف البحث وفرضياته منها , ان تمرينات **Viper** تؤثر ايجابياً بالمتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث في لعبة الكرة الطائرة اتضح من خلال تحقيق اللاعبين الدقة العالية في أدائهم للمهارات المبحوثة واوصت الباحثتان بضرورة استخدام البرامج التدريبية التي تهتم بتطوير القدرات البدنية الخاصة من خلال **Viper** وانعكاسها على الجانب المهاري للاعبين.

الكلمات المفتاحية: **Viper** , الكرة الطائرة

The Effect of Exercises Using the Viper Training Tool on Explosive Power and Speed and the Level of Performance of the Smash and Blocking Skills in Volleyball

Shaimaa Jaafar Ibrahim¹ Dania Salman Hassan²
shaimaa.jaafar1104a@copew.uobaghdad.edu.iq¹
danya.salman1104a@copew.uobaghdad.edu.iq²

Abstract:

The research aim at identifying the effect of exercises using Viper and its effect on explosive power and speed and the level of performance of the smash and blocking skills for volleyball players. Which, when emphasized in training, benefits the players through special exercises that work to develop explosive power and speed and thus obtain optimal and accurate performance as it is closely related to the skills of the game. In light of these goals, the researcher developed the following hypothesis: There are no statistically significant differences between the pre- and post-test of the research group. The research community was determined by volleyball players under the age of 16. The researcher chose her sample from the players of Al-Sinaa Club. They underwent skill tests (accuracy of straight smash and accuracy of blocking wall). The physical tests included (strength characterized by speed and explosive ability). The researcher used the statistical bag to process the data. The research results showed that there were significant differences between the pre- and post-tests in the research variables. Considering discussing the results, she reached several conclusions that achieved the research objectives and hypotheses, including that Viper exercises positively affect the physical and skill variables under study in the game of volleyball. This was evident from the players achieving high accuracy in their performance of the skills studied. The researcher recommended the necessity of using training programs that focus on developing special physical abilities through Viper and their reflection on the skill aspect of the players.

Keywords: Viper, Volleyball

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تصعد الشعوب بالجانب العلمي والبحثي من خلال الاكتراث والعناية بالباحثين وتوفير المستلزمات اللازمة لدراساتهم العلمية وفي الجانب الرياضي نجد اهتماماً وازدهاراً واسعاً لعلم التدريب الرياضي وهو عملية منظمة هافة ترتبط بالعلوم التجريبية الأخرى والتي ساهمت بتطبيقاتها المختلفة في رفع كفاءه العملية التدريبية للوصول الى افضل الإنجازات العالمية .

ويواصل المهتمون بهذا المجال بالاستقصاء عن الوسائل والأدوات والأساليب التدريبية الحديثة عند وضع البرامج التدريبية للرياضيين وفق النشاط الرياضي التخصصي للارتقاء بهم الى أعلى المستويات .

وتعد Viper احدى الأدوات التدريبية الحديثة الفعالة في القدرات البدنية والحركية والتي تعمل على توجيه حركات الجسم الى اتجاهات مختلفة بوجود المقابض وإمكانية تعدد الحركات من سحب ودفع ورفع وجر ورمي وهذا يزيد من القوة العضلية للرياضيين

وان المتطلبات البدنية للاعبى الكرة الطائرة كثيرة وتختلف نسب مساهمتها طبقاً لخصائص كل مهارة فالقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة تتدرج ضمن القدرات الخاصة والاساسية للمهارات الهجومية وتؤثر بدرجة الأداء المهاري للعبة .

والكرة الطائرة احدى اكثر الرياضات العالمية شعبية لها ميزات وخصائص متعددة نظراً لتعدد مهاراتها الهجومية والدفاعية وللقدرات البدنية الخاصة دور اساسي لنجاح هذه المهارات وخصوصاً مهارة الضربة الساحقة فهي من المهارات الفنية الهجومية وتعتبر روح ووضاءة هذه اللعبة واحدى الوسائل الهامة في استحواذ النقاط وتقترب بقوة يد الضارب وتوجيه الكرة بشكل صحيح , ومهارة حائط الصد لا تقل أهميتها عن الضرب الساحق في احراز النقاط وحسم المباراة . لذا نجد هذه اللعبة قد تقدمت بخطوات في السنوات الأخيرة في مختلف البطولات سواء كانت محلية ام عالمية

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارينات بمصاحبة الأداة Viper لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى اداء مهارتي الضربة الساحقة وحائط الصد بالكرة الطائرة والتي تعود من خلال استعمالها بالفائدة على دقة أداء لاعبي الكرة الطائرة من حيث القفز عالياً وادراك المسافة وضرب الكرة وان هذه التمارين تفتح مجالاً واسعاً امام المدربين والمعنيين والعاملين في تدريب مهارات الكرة الطائرة لاستعمالها والارتقاء بمستوى اللعبة

1-2 مشكلة البحث:

تحتاج لعبة الكرة الطائرة أعداداً عاماً لجميع الجوانب ولمختلف القدرات البدنية والتوافقية و المهارية وهذا يتم من خلال وضع منهاج تدريبي مخطط له من اجل تطوير دقة اداء اللاعبين والوصول بهم إلى مستويات أفضل لذا فأن امتلاك اللاعبين القدرات البدنية الخاصة يعد ضرورة ملحة مما يؤدي إلى قدرتهم

على أداء الحركات المطلوبة بالشكل الامثل.ومن خلال خبرة الباحثان وملاحظتهن للوحدات التدريبية لنادي الصناعة ومقابلتها للمدربين والحوار معهم لاحظن هناك تباين في حركة الضارب عند الأداء سواء كان بالقفز عالياً او عند ملامسة الكرة مما يشكل ضعفاً في دقة المهارات المبحوثة وتأثيره بشكل سلبي على نتيجة المباراة لذا ارتأت الباحثان الخوض في هذه الدراسة ووضع تمرينات **Viper** التي من الممكن ان تطور القدرات البدنية الخاصة (الانفجارية والمميزة بالسرعة ومردودها الإيجابي على مهارات اللعبة .

3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات باستعمال الأداة التدريبية **Viper** في القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي الضربة الساحقة وحائط الصد بالكرة الطائرة
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الأداة التدريبية **Viper** في القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي الضربة الساحقة وحائط الصد بالكرة الطائرة

4-1 فرضية البحث :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث في القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارتي الضربة الساحقة وحائط الصد بالكرة الطائرة

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري :عينة من لاعبي نادي الصناعة بالكرة الطائرة تحت سن 16 سنة للموسم 2024-2025
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 1 / 12 / 2024 ولغاية 1 / 2 / 2025 .
- 3-5-1 المجال المكاني : نادي الصناعة الرياضي / بغداد

2- إجراءات البحث

1-1 منهج البحث

اعتمدت الباحثتان في دراستهن المنهج التجريبي واستعانتي الباحثتان بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمة لطبيعة البحث " ان من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث المنهج الملائم اذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه "

(359 :6)

2-2 مجتمع وعينه البحث :

حددت الباحثان مجتمع البحث بلاعبي الكرة الطائرة تحت سن 16 سنة والبالغ عددهم 123 لاعباً واختارت الباحثان عينتهن بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الصناعة للموسم (2024-2025) وعددهم 16 لاعباً بنسبة 80% وقد جرى اختيارهم لالتزامهم وانضباطهم بالجرعات التدريبية وتعاون إدارة النادي مع الباحثان لتسهيل إجراءات البحث فضلاً عن توفر الأدوات والأجهزة اللازمة لمتطلبات البحث وأجريت الباحثان لهم التجانس في متغيرات (الطول والعمر والكتلة وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات البحث (الطول، الكتلة، العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	169.30	169	5.5	0.22
الوزن	كغم	61.23	61	6.28	0.65
العمر	سنة	15.88	15.50	0.52	0.17
العمر التدريبي	سنة	2.125	2.00	0.991	0.273

يلاحظ من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (+1) مما يدل على تجانس عينة البحث وانها ضمن التوزيع الاعتنالي

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث.

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

المراجع العلمية والمصادر العربية والاجنبية، شبكة المعلومات الدولية

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث.

الاختبارات والقياس استمارة آراء الخبراء والمختصين لتحديد اختبارات القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة، ميزان لقياس الوزن، ملعب كرات طائرة، قلم للتأشير، حائط أداة التدريب Viper: أداة تدريبية مصنوعة من المطاط لها مسكات معينة يمكن استخدامها في تمارين القوة والتحمل والسرعة كمقاومة للجسم ويستفاد منها في حرق السعرات الحرارية والدهون وتزيد من القدرة الوظيفية للجسم وخفة الحركة وتطوير عضلات الجسم للجزء العلوي والسفلي وتعزز التوازن والتوقيت والتنسيق والمرونة في الحركات المطلوبة



شكل (1) يوضح أداة التدريب Viper

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد اختبارات القدرات البدنية و المهارية

عمدت الباحثان بأعداد استمارة استبانة تضمنت مجموعة من الاختبارات البدنية و المهارية وعرضت على السادة الخبراء والمختصين في التدريب والكرة الطائرة والاختبارات والقياس وتم اعتماد نسبة اتفاق 80% ولغرض تحديد الاختبارات الخاصة التي اختيرت من قبل الخبراء وضحت الباحثان ذلك بالجدول (2) الذي يبين الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية و المهارية التي اعتمدت والنسبة المئوية للاتفاق عليها

جدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء حول الاختبارات

ت	الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحدة القياس	النسبة المئوية
1	اختبار القفز العمودي من الثبات	قياس القدرة الانفجارية للرجلين	سم/م	95%
2	اختبار رمي الكرة الطبية باليدين زنه 2كغم	قياس القدرة الانفجارية للذراعين	سم/م	90%
3	اختبار ثلاث وثبات طويلة في(10)ث	قياس القوة المميزة بالسرعة لرجلين	عدد مرات	90%
4	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (10) ثا	قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد مرات	95%

2-4-3 الاختبارات التي اعتمدت في البحث:

الاختبار الأول : القفز العمودي من الثبات (4 : 50)

الاختبار الثاني : رمي الكرة الطبية باليدين زنه 2كغم (4 : 52)

الاختبار الثالث : ثلاث وثبات طويلة في(10) ث (2 : 16)

الاختبار الرابع : ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (10) ثا (2: 18)

الاختبار الخامس : دقة حائط الصد (8: 314)

الاختبار السادس : دقة الضرب الساحق المستقيم (3: 64)

5-2 التجربة الاستطلاعية :

اجرت الباحثتان الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (4) لاعبين من مجتمع الاصل يوم الاثنين 28 / 11 / 2024 الساعة العاشرة صباحاً على قاعة نادي الصناعة الرياضي وذلك للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتعين الزمن لاجراء الاختبارات ومعرفة الصعوبات التي قد تحدث خلال التجربة الرئيسة لتفاديها و مدى ملائمة التمرينات المعدة لعينة البحث فضلاً عن توزيع المهام على الفريق المساعد .

6-2 اجراءات البحث الميدانية .

1-6-2 الاختبارات القبلية :

قامت الباحثتان بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث في قاعة نادي الصناعة الرياضي في بغداد في الساعة 10 صباحاً من يوم الثلاثاء بتاريخ 2024/11/29

2-6-2 التمرينات المستخدمة

اطلعت الباحثتان على المصادر العلمية المتخصصة من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع والرسائل العلمية فعمدت أعداد التمرينات البدنية بالأداة التدريبية **Viper** التي تركز على تطوير القدرات الخاصة والمتمثلة ب (القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين من خلال تعدد المسارات الحركية للأداة التدريبية واستعملت الباحثتان الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية لتطبيق تمريناتها بزمن تراوح (30-36) دقيقة من اصل 120 دقيقة زمن الوحدة التدريبية كاملاً وبطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة تحددت من خلال اقصى وزن يستطيع اللاعب تحمله بالكيلو غرام ووفق الأداة **Viper** مع فترات راحة قصيرة غير متكاملة تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية وقد نفذت الوحدات بشدة 80-90 % من اقصى مستوى للاعبين ومن ضمن تدريبات نادي الصناعة بمجاميع (2-3) وبنظام العمل الى الراحة (3:1) مع مراعاة التفاوت في قدرات اللاعبين البدنية لذلك وضعت التمارين لتتماشى مع امكانياتهم وقابلياتهم مع مراعاة الفروق الفردية لتسهم في تطوير ما تصبو اليه الباحثتان فضلاً عن ان

الباحثان عملن على التنوع في التمارين باستعمال **Viper** لتقليل الممل والرتابة وإضافة عنصر التشويق والتدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب. وقد تم تنفيذ التمرينات باستعمال الأداة التدريبية **Viper** لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين والذراعين لشهرين بواقع 24 وحدة تدريبية تضمنت 3 وحدات أسبوعياً استخدمت فيها الباحثان التمارين المتنوعة والمتكاملة للذراعين والرجلين لتحقيق أكبر فائدة منها والوصول إلى الهدف المنشود.

2-6-3 الاختبارات البعدية :

بعد أن تم تطبيق التجربة الرئيسة ضمن المدة الزمنية المحددة لها أجرت الباحثان الاختبارات البعدية يوم الاثنين 31 / 1 / 2025 بالأسلوب والظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية :

لمعالجة النتائج استعملت الباحثان الوسائل الإحصائية التالية:

✓ الوسط الحسابي , الوسيط الانحراف المعياري , معامل الالتواء , اختبار (t) للعينات المتناظرة

4- عرض النتائج ومناقشتها .

بعد اكمال الاختبارات وجمع النتائج ومعالجة البيانات إحصائياً تم تحويلها وفق جداول كونها أدوات توضيحه للبحث.

4-1 عرض نتائج القدرات البدنية و المهارية ومناقشتها .

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى عينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية				الاختبارات البعدية				ت المحسوبة	قيمة sig	الدالة
		سن	ع	سن	ع	سن	ع	سن	ع			
القدرة الانفجارية للرجلين	سم م	42.43	3.48	51.81	7.41	9.37	7.38	5.07	0.000	معنوي		
القدرة الانفجارية للذراعين	سم م	7.83	1.00	9.12	1.14	1.28	1.57	3.26	0.005	معنوي		
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	23.2	3.7	24.8	2.01	1.6	1.62	3.14	0.000	معنوي		
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	15.12	1.74	19.50	1.46	4.37	2.18	8.00	0.000	معنوي		
دقة حائط الصد	درجة	12.31	2.49	18.87	2.60	6.56	3.55	7.37	0.000	معنوي		
دقة الضرب الساحق المستقيم	درجة	11.81	2.22	18.25	1.73	6.43	3.38	7.60	0.000	معنوي		

دال تحت مستوى دلالة $(0.05) > _$ ودرجة حرية (15)

2-3 مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (3) تبين ان افراد عينة البحث حققت تقدماً معنوياً في الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية المتمثلة (القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين) تعزو الباحثان ذلك الى استعمال التمرينات بالأداة التدريبية **Viper** فضلاً عن التخطيط الجيد للوحدات التدريبية لتحقيق الأهداف التي وضعت والتدرج المنظم في اختيار التمرينات بتكرارات محددة وبشدة عالية وبأوضاع مختلفة من الثبات ومن الحركة التي تنمي وتطور القدرتين الانفجارية والمميزة بالسرعة للطرفين العلوي والسفلي من خلال التركيز على العضلات العاملة وتحشيد اكبر قدر ممكن من الوحدات الحركية للأداء والتغلب على المقاومة باقل زمن ممكن وقد اشارت الساعدي 2023 ان التمارين التي تستعمل فيها مقاومات بأوزان تعد من الوسائل لتطوير مكونات القدرات البدنية " (4: 71)

واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة السيد (2016) ودراسة أبو الفيالات (2013) " ان استخدام **Viper** خلال التمرينات أدت الى تحسين مستوى القدرات البدنية وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين وأيضاً تحسن في اللياقة البدنية (76 :7) (10 :1) ويشير Michol Dalcourt (2010) الى ان برامج تدريب **Viper** تعتمد على تدريب الجسم الكلي من خلال تعدد مستويات الحركة وذلك يساعد في تطوير الأداء المهاري كما يؤكد على ان هذه الأداة يمكن الاستفادة منها في الحركات المعقدة والمركبة والتي تحتاج الى اكثر من مجموعة عضلية (9 : 8) ويشير Michol Dalcourt (2012) ان التمرينات باستخدام أداة **Viper** تحافظ على شكل الجسم اثناء الأداء الحركي وتعمل على اشراك مجموعات عضلية متعددة في وقت واحد , فتزيد من كفاءة الجسم وتنمي مجموعات مختلفة من اللياقة البدنية من خلال رفع وخفض الحمل من 2 كغم الى 26 كغم فضلاً عن تميز الأداة بألوانها ومطاطيتها ومقابضها المتنوعة وعدم وجود حواف صلبة لها (10 : 10) وبهذا الصدد ترى الباحثان ان استخدام أداة التدريب **Viper** ساهمت في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية مما أدى الى انعكاسه على كفاءة القدرات البدنية الخاصة للعينة .ومن ملاحظة الجدول (3) تبين وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات المهارية المتمثلة بمهارتي الضربة الساحقة وحائط الصد وتعزو الباحثان ذلك الى الوحدات التدريبية التي خطط لها بأسس علمية مدروسة متضمنة تمرينات أداة **Viper** والتي ساعدت في تقدم مستوى أداء

المهارات لدى اللاعبين اتضح ذلك من خلال قوة اليد الضاربة للكرة وقوة القفز العمودي للأعلى والارتقاء والهبوط برشاقة دون تبدد للقوة العضلية اذ ان تطور القدرات البدنية له ارتباط بالمهارات واتقانها ودقتها . "فتشير سارة وايمان (2021) " ان التمرينات التي يكون فيها العمل مشابهاً للأداء المهاري من حيث اتجاه الانقباض العضلي يكون تأثيرها واضح على مستوى ودقة الأداء " (5: 138) وبذلك ترى الباحثتان تقدم القدرات البدنية لدى اللاعبين كان لها تأثير في قدرتهم على ادراكهم لمسافة الضرب الساحق وحائط الصد وتقديرهم لها بشكل سليم فكلما ارتفعت القدرة العضلية انعكس على مستوى دقة الأداء

5- الخاتمة :

من خلال عرض ومناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية استنتجت الباحثتان

- 1- ان الوحدات التدريبية باستعمال الأداة التدريبية **Viper** كانت ملائمة في تقدم العينة في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين والذراعين تبين ذلك في دقة أداء اللاعبين للمهارات المبحوثة من خلال انعكاس تطور القدرات البدنية
- 2- ان استعمال الأداة التدريبية في العملية التدريبية وتنوع تمريناتها ومستويات الحركة فيها اثر بشكل إيجابي على المستوى المهاري للاعبين فضلاً عن وصول اللاعبين الى قدرات بدنية عالية له دور في تحقيق الأداء الأمثل في المباراة

عن طريق الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثتان فقد اوصت

- 1- من الأهمية استخدام الأداة التدريبية **Viper** بتنوع التمرينات التي تعمل على تطوير متغيرات القدرات البدنية الخاصة للعبة الكرة الطائرة بمهاراتها المتعددة وتأثيرها الإيجابي بدقة الأداء المهاري
- 2- منح الوقت الملائم للتدريب مراعين بذلك الفروق الفردية في الجرعات التدريبية للاعبين والتأكيد على القدرات المرتبطة بالمهارات الفنية بالكرة الطائرة
- 3- استخدام الأداة التدريبية **Viper** بتعدد تمريناتها مع فئات عمرية أخرى واجراء دراسات على متغيرات مختلفة

المصادر العربية والأجنبية

- 1-أبو الفيلات , نضال فيصل (2013) اثر برنامج تدريبي مقارح باستخدام أداة (Viper) على تحمل القوة لدى مرتادي اندية اللياقة البدنية , كلية التربية الرياضية , الجامعة الأردنية
- 2-عبد الحسين ,سعاد واخرون (2015) المدخل الى اختبارات الكرة الطائرة وظيفياً وبدنياً ومهارياً , بغداد دار الكتب للطباعة والنشر
- 3-عبد الكريم , ديانا حسين (2015) تمرينات خاصة باستعمال بعض الوسائل المساعدة لتطوير الرؤية البصرية وتأثيرها في دقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بغداد
- 4-الساعدي ,شيماء جعفر (2023) تأثير تدريبات TABATA بمقاومات مختلفة في القدرة الانفجارية وتحمل الأداء ودقة بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للاعبين بأعمار (15-16) سنة , اطروحة دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات , جامعة بغداد
- 5-سارة عماد عبد الأمير ؛ ايمان صبيح (2021) تأثير تمرينات خاصة في تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبات المنتخب الوطني العراقي بكرة الهدف للكفوئين . مجلة الرياضة المعاصرة . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات . مجلد 20 . العدد <https://doi.org/10.5470/msj.2020.19.323>
- 6-سامي محمد ملحم (2000). مناهج البحث في التربية وعلوم النفس ط1 . عمان دار السيرة للنشر والتوزيع
- 7-السيد , محمود المغاوري (2016) برنامج تدريبي باستخدام تدريبات TRX&Viper وتأثيره على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية
- 8-مروان عبد المجيد (2001) الموسوعة العلمية لكرة الطائرة , عمان , مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع
- 9- Majid Naeem Hussain, Yacoub Youssef Abdel-Zahra, & Zainab Hajim Kata. (2024). استخدام تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة لفئة الناشئين *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 2(3), 114–122. <https://doi.org/10.62540/mjss.2020.02.03.11>
- 10- Hashem Mahdi Abbas. (2024). أثر استراتيجية التعلم البنائي في التصور العقلي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات للطلاب *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 1(5), 318–339. <https://doi.org/10.62540/mjss.Conf2024.05.1780>
- 11.Ali Nouri Ali. (2024). تأثير برنامج نفسي لبعض تمارين الاسترخاء والتصور العقلي على أنجاز عدائي النخبة *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 3(3), 32–44. <https://doi.org/10.62540/mjss.2021.03.03.03>
- 12-Michel Dalcort ;2012 Viper Training Manualm Training Department,Fitpro,Kalbarri
- 10- Michel Dalcourt ;2010 Viper Training Manualm House,London Road,London 13 DA fitness profesionas ltd,ptonthenet 3528 tejon street , suite11 denver Colorado 8021usa

ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية

الأسبوع الأول الوحدة التدريبية الأولى

شدة الوحدة التدريبية (80-95%)

الهدف : تطوير القوة الانفجارية والممیزة بالسرعة للذراعین والرجلین

زمن التمرينات 30-36 دقيقة من الجزء الرئيس للوحدة التدريبية التي زمنها 120 دقيقة

التمارين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمارين	زمن التمرين الكلي
الوقوف فتحاً وضع الأداة بوزن 8 كغم في المنتصف المسك باليد اليمنى أخذ خطوتين للأمام والنزول سكوات وبالعكس	90%	13ث	2	5	26ث	1د	1د	9.30د
مسك الأداة باليدين وأخذ خطوة للأمام ووضع الأداة على الكتف والركبة زاوية قائمة	95%	11ث	2	4	22ث	1د	1د	8.2د
حمل الأداة باليدين مد وثني الذراعين	85%	15ث	2	4	30ث	1د	1د	9.5د
مسك الأداة أمام الجسم رفعها وخفضها	88%	15ث	2	4	30ث	1د	1د	9.5د

ملحق (2) التمرين في الحمل التدريبي

