

Effect of the Method of Training Stations in the Development of Speed-specific Power and Some of the Basic skills of Young Handball

Wissam Adyab Faesil
Dhi Qar Education
Ssoo_ssoo999@yahoo.com

Submission date: /12/2018 **Acceptance date:** 24/12/2018 **Publication date:** 10/2 /2019

Abstract

Muscle strength is a key factor and a key factor in the skillful performance of training and competition with the difference in the degree of reliability in sports, including handball. The specialists in the field of training agree on the importance of speed strength for sports games and events, as the power of speed plays an important role as one Basic qualities of the physical components that distinguish sports activities such as the enemy and the jump and jump up and correction of the handball. Through the experience of the researcher as a player and coach noted the lack of interest of most of the trainers using the various scientific training methods in the development of speed-specific power, which adversely affected their levels in the fast play, especially in the rapid attack, which is an effective weapon handball modern to raise the capabilities of young players and their ability to serve optimally , So he saw the use of the methods of training the stations to know its impact in the development of power characteristic of speed and some of the basic skills of handball and the goal of the research to:

1. Learn about the impact of the training curriculum in the style of stations on the development of speed-specific power and some of the basic skills of young players handball.
2. Identify the speed-specific power and some basic skills of handball beginners.

The researcher used the experimental method because it deals with the influential phenomenon and its causes. The research society included the players of the youth class of the Maysan oil club in handball where they numbered 30 players and the whole society was taken in a comprehensive manner to be the sample of the research. The sample was divided into two groups) Equally for each group (12). The main conclusions were:

- 1 - There are significant differences between pre - and post - test and physical tests and tests of the skill group.
- 2 - There are significant differences between pre - and post - test and in physical tests and tests of the skill group control.
- 3 - the existence of random differences between the tribal and remote testing of the control group in the test Tabtba.
- 4 - There is a preference for the experimental group with remote tests and in physical tests and technical tests.

Keywords: Station Training Method, Speed Strength, Basic Skills.

تأثير أسلوب تدريب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد

وسام أدياب فيصل

تربية ذي قار

الخلاصة

تعد القوة العضلية عنصرا أساسيا وعاملا رئيسيا مؤثرا في الأداء المهاري في التدريب والمنافسات مع الاختلاف في درجة الاعتماد عليها في الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد ويتفق المختصون في مجال علم التدريب على أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعب والفعاليات الرياضية حيث ان القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا بوصفها احدى الصفات الأساسية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الانشطة الرياضية مثل العدو والوثب والوثب للاعلى والتصويب بكرة اليد. وفي ضوء خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا لاحظ عدم اهتمام أغلب المدربين باستخدام الاساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة مما أثر سلبا في مستوياتهم في اللعب السريع وبالخاص في الهجوم السريع الذي يعد السلاح الفعال بكرة اليد الحديثة لاجل رفع قابليات اللاعبين الناشئين وقدراتهم خدمة للاداء الأمثل، لذا ارتأى استخدام اسلوب تدريبي محطات لمعرفة أثره في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد وهدف البحث الى:

١. معرفة اثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد.
٢. معرفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لانه يتعامل من الظاهرة المؤثرة ومسبباتها، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي فئة الناشئين لنادي نفط ميسان بكرة اليد حيث بلغ عددهم (٣٠) لاعب او تم اخذ المجتمع بأكمله بطريقة الحصر الشامل لتكون عينة البحث، تم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالتساوي لكل مجموعة (١٢)، وكانت اهم الاستنتاجات هي:

- ١- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وفي الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية.
- ٢- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وفي الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة.
- ٣- وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الطيطة.
- ٤- هنالك افضلية للمجموعة التجريبية بالاختبارات البعدية وفي الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية.

الكلمات المفتاحية: أسلوب تدريب المحطات، القوة المميزة بالسرعة، المهارات الأساسية.

١. التعريف بالبحث

١-١. مقدمة البحث وأهميته:-

يعد العراق واحدا من البلدان التي تسعى للتطور العلمي في ميدان التربية الرياضية حيث ان تطور الفعاليات واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري للبلد وعليه وجب بذل الجهود لتحقيق أفضل المستويات التي تضمن تقدم الرياضة في البلد.

ولعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها واتقانها بشكل عال في المباريات وأن تدريب الناشئين في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى عن طريق اعداد المناهج التدريبية واتباع الاساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق افضل النتائج لهم.

ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الاعداد البدني والمهاري في كرة اليد اصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولاسيما القوة المميزة بالسرعة التي تعد احدى الصفات البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح اداء المهارات الاساسية بكرة اليد.

وتظهر اهمية البحث في كون تدريب المحطات في هذا المجال من أفضل الاساليب التدريبية لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة) والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة اليد.

١-٢. مشكلة البحث: تعد القوة العضلية عنصرا اساسيا وعاملا رئيساً مؤثرا في الاداء المهاري في التدريب والمنافسات مع الاختلاف في درجة الاعتماد عليها في الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد ويتفق المختصون في مجال علم التدريب على اهمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين والفعاليت الرياضية حيث أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا هاما بوصفها احدى الصفات الاساسية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الانشطة الرياضية مثل العدو والوثب والوثب للاعلى والتصويب بكرة اليد. ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا لاحظ عدم اهتمام أغلب المدربين باستخدام الاساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة مما أثر سلبا من مستوياتهم في اللعب السريع وبالاحص في الهجوم السريع الذي يعد السلاح الفعال بكرة اليد الحديثة لاجل رفع قابليات اللاعبين الناشئين وقدراتهم للوصول للاداء الامثل، لذا ارتأى استخدام اسلوبي تدريب المحطات لمعرفة أثره في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

١-٣. اهداف البحث

٣. معرفة اثر المنهج التدريبي باسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة اليد.

٤. معرفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة اليد.

١-٤. فروض البحث

١. للمنهج التدريبي باسلوب المحطات تاثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة اليد.

١-٥. مجالات البحث

١-٥-١. المجال البشري: اللاعبون الناشئون بكرة اليد في نادي نفط ميسان.

١-٥-٢. المجال الزماني: المدة من ١٢/٦/٢٠١٨ ولغاية ٢٧/١١/٢٠١٨.

١-٥-٣. المجال المكاني: قاعة المغلقة في نادي نفط ميسان.

٢. منهج البحث واجراءاته الميدانية

٢-١. المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي لانه يتعامل من الظاهرة المؤثرة ومسبباتها.

٢-٢. المجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي فئة الناشئين لنادي نفط ميسان بكرة اليد حيث بلغ عددهم (٣٠) لاعبا وتم اخذ المجتمع باكماله بطريقة الحصر الشامل لتكون عينة البحث، تم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالتساوي لكل مجموعة (١٢) لاعبا إذ استبعد (٦) استعان بهم الباحث في التجربة الاستطلاعية، ولمنع المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين في العمر وقياسات الطول والوزن ومستوى أداء العينية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين بالوسائل الاحصائية المناسبة وصولا الى معرفة التجانس والتكافؤ بينهما وكما مبين في الجدول (١).

الجدول (١) يبين القياسات والاختبارات والاوزان الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والمعنوية للاختبارات القبلية لعينة البحث

| ت | القياسات والاختبارات | الضابطة | | التجريبية | | (ت) المحتسبة | معامل الالتواء | المعنوية |
|--|----------------------|---------|-------|-----------|-------|-------------------|-------------------|-----------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| ١ | الطول | ١٦٣,٥٧١ | ٥,١٩٩ | ١٦٠,٦٢٥ | ٤,٦١٦ | ١,٥٩٤ | ٠,٩٢٥ | غير معنوي |
| ٢ | الوزن | ٥٥,٧٨٥ | ٥,٦٧٢ | ٥٥,٣١٢ | ٥,٧٤٣ | ٠,١٣٤ | ٠,٩٨٧ | غير معنوي |
| ٣ | العمر | ١٥,٢٥ | ٣,٩٠ | ١٥,١٦ | ٣,٩٢ | ٠,١٨٦ | ١,٠٠٥ | غير معنوي |
| الاختبارات البدنية | | | | | | | | |
| ٤ | القفز على مسطبة | ٥٩ | ٦,٧٦ | ٥٧ | ٣,٥٢ | ٠,٧٤ | ١,٩٢ | غير معنوي |
| ٥ | دفع بار حديدي | ٢٦,٤ | ١,٧٦ | ٢٦ | ١,٧٣ | ١,٢٩ | ١,٠٢ | غير معنوي |
| ٦ | الجلوس من الرقود | ١٥ | ٢,٥٩ | ١٤,٥ | ٢,١٢ | ١,١٣ | ١,٢٢ | غير معنوي |
| الاختبارات المهارية | | | | | | | | |
| ٧ | المناوله والاستلام | ٢٦,٢١ | ٣,٨٠ | ٢٥,٩٠ | ٤,١٤ | ٠,١٧٥ | ١,٠٨ | غير معنوي |
| ٨ | الطبطة | ١٤,٣٣ | ٢,٤١ | ١٤ | ٢,١٨ | ٠,٣٦٣ | ١,١٠ | غير معنوي |
| ٩ | دقة تصويب | ٩,٥ | ٣,٣ | ١٠,٢ | ٣,٩ | ٠,٢٠ | ١,١٨ | غير معنوي |
| القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) بلغت (٢.٠٧) | | | | | | | | |

٣-٢. ادوات وأجهزة البحث

-المراجع والمصادر العربية والاجنبية.الملاحظة.المقابلات الشخصية.استمارة استطلاع آراء الخبراء .جهاز لقياس الوزن + اقراص حديدية + بار حديدي. شريط قياس لقياس الطول وتثبيت المسافات طول ٥٠ م.(٣) ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع.

كرات يد للناشئين عدد ١٠. كرات طبية مختلفة الاوزان (٨٠٠كغم، ١,٥كغم، ٣كغم). شواخص + فانيلات ملونة.مربعات قياس ٦٠×٦٠ سم معلقة عدد (٢). ملعب كرة يد قانوني. كامرة فيديو ناشونال قياس M5 لتصوير الاداء المهاري والبدني.حاسبة الكترونية كاسيو (يابانية).المعالجات الاحصائية في جهاز حاسوب نوع P III.

٤-٢. المتغيرات المستخدمة في البحث:

تم توزيع استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء وذلك بأخذ آراءهم في اختيار الاختبارات المناسبة والملئمة للبحث والجدول (٣) يوضح نسبة اتفاق الخبراء على الصفات البدنية والمهارية وقد أخذ الباحث نسبة (٧٠%) فما فوق من الاختبار.

الجدول (٣) يوضح نسبة الاتفاق للاختبارات باتفاق الخبراء

| ت | الصفات البدنية والمهارات الاساسية | نسبة اتفاق الخبراء |
|---|-----------------------------------|--------------------|
| ١ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | %٩٥ |
| ٢ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | %٩٥ |
| ٣ | القوة المميزة بالسرعة للذراع | %٨٧ |
| ٤ | مناوله واستلام الكرة | %١٠٠ |
| ٥ | دقة التصويب | %١٠٠ |
| ٦ | الطبطة | %٩٠ |

٢-٤-٢. خطوات تحديد اختبارات البحث

لغرض التوصل الى اهم الاختبارات التي تساعدنا على حل مشكلة البحث والحصول على بيانات رقمية دقيقة كان لابد للباحث من التفكير في انتقاء مثل هذه الاختبارات وفي ضوء اطلاع الباحث على كثير من المصادر والمراجع المتعلقة بموضوع البحث قد الباحث استمارة للخبراء للصفات البدنية والمهارات الحركية والجدول(٤) يوضح نسبة اتفاق الخبراء على الاختبارات المرشحة.

الجدول (٤) نسبة الاتفاق لاختبار الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة

| ت | الاختبارات المرشحة | نسبة الاتفاق | |
|---|--|--------------|----------------|
| | | تكرار | النسبة المئوية |
| ١ | القفز على مسطبة (٣٠) ثا | ٧ | %٧٧,٧ |
| ٢ | الجلوس من الرقود (٣٠) ثا | ٧ | %٧٧,٧ |
| ٣ | تمرين الاستلقاء على الظهر وعمل نجمة | ٣ | %٣٣,٣ |
| ٤ | الاستناد الامامي لمدة (٣٠) ثا | ٢ | %٢٢,٢ |
| ٥ | دفع بار حديدي للاعلى من الجلوس (٣٠) ثا | ٦ | %٦٦,٦ |
| ٦ | المناولة والاستلام على حائط | ٨ | %٨٨,٨ |
| ٧ | طبطبة لمسافة (٣٠) م | ٨ | %٨٨,٨ |
| ٨ | التصويب على مربعات معلقة | ٧ | %٧٧,٧ |
| ٩ | رمي كرة طيبة لابعد مسافة | ٥ | %٥٥,٥ |

٢-٨. التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ (٢٠١٨/٦/١٩) في تمام الساعة الخامسة عصرا في قاعة نبط ميسان على مجموعة من اللاعبين عددهم (٦) من مجتمع البحث وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم بعد اجراء القياسات للتوصل الى الآتي:

١. معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار.
٢. تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف اللاعبين عند تنفيذ التجربة.
٣. التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث.
٤. معرفة مدى صلاحية الاختبارات لمستوى افراد العينة.
٥. معرفة حجم فريق العمل من التجربة الرئيسية.
٦. تجاوز الاخطاء في الاختبارات ان وجدت.
٧. اختبار الاسلوب الامثل في تنفيذ الاختبارات.

٢-٥. الاسس العلمية للاختبارات

اختار الباحث اختبارات مقننة ومطبقة على البيئة العراقية ومستوفية للشروط العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية وهي مأخوذة من المراجع العلمية الخاصة بلعبة كرة اليد.

٢-٩ اجراءات البحث الميدانية

بعد ان تم الوقوف على جميع المتغيرات والظروف الخاصة بالبحث وذلك لاجراء التجربة الميدانية قام الباحث بتحديد ايام ومواعيد اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث ومدة تطبيق المنهج التدريبي وكذلك مواعيد اجراء الاختبارات البدنية وعلى الترتيب الآتي.

٢-٩-١ الاختبارات القبلية:

- تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم (٢٤) لاعبا يمثلون المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبمعدل (١٢) لاعب لكل مجموعة، واجريت الاختبارات بتاريخ (٢٦/٦/٢٠١٨) وفي الساعة الخامسة عصرا في قاعة نادي نفط ميسان.

٢-٩-٢. المنهج التدريبي بأسلوب تدريب المحطات:

اولا. الاهداف: اعد الباحث منهجا تدريبيا مقترحا يهدف الى تطوير القوة المميزة بالسرعة ويؤثر في بعض المهارات الاساسية في كرة اليد (ناشئين).

ثانيا. المعايير: اختبار محتوى المنهج التدريبي المقترح

أ. ان يسهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البدني والمهاري) للاعبين نفط ميسان.

ب. ان تتجانس محتويات المنهج مع الخصائص البدنية والمهارية للاعبين.

ج. ان يراعى المنهج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين.

د. ان يوضع في الاعتبار الادوات والامكانات المؤثرة عند التنفيذ.

هـ. ان تتنوع محتويات المنهج وتتسم الى جانب التنوع بالمرونة في التنفيذ مما يجعل المنهج مؤثراً عند التنفيذ.

ثالثا. طرائق التدريب: ان اهم ما يميز المنهج التدريبي هو استخدام الطرائق المناسبة لتحقيق اهداف مفرداته. وقد قام الباحث باستخدام طريقة اسلوب المحطات عالي الشدة.

رابعا. محتويات المنهج التدريبي ومفرداته.

تضمن هذا المنهج مفردات خاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والجذع وكذلك تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد مثل المناولة والاستلام والطبقة والتصويب لذا ارتأى الباحث وضع اسلوب التدريب بالمحطات موزعة على ٢٤ وحدة تدريبية بمعدل ٣ وحدات اسبوعيا بدأ المنهج (١/٧/٢٠١٨) ولغاية (٣٠/٨/٢٠١٨) ، حيث يتم تأدية تمرين معين ثم أخذ مدة من الراحة محددة ثم البدء بالتمرين الثاني وهكذا. إن اسلوب تدريب المحطات يستخدم الاثقال والكرات الطبية ويكون العمل من ١٠-١٥ ثانية وفترة راحة (٤٥) ثانية (واطي (قليل) ٣٠-٥٠% تحت المتوسط ٥٠-٧٠% - المتوسط ٧٠-٨٠% .تحت القصوي ٨٠-٩٠% . - القصوي ٩٠-١٠٠%).

٢-٩-٣. الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية للعينة البحث بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي للمجموعتين على مدى (٢٤) وحدة تدريبية لكل مجموعة. وقد اجريت الاختبارات البعدية بتاريخ (١/٩/٢٠١٨)، اجريت الاختبارات بنفس اسلوب الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان.

٢-١٠. الوسائل الاحصائية:الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد. - اختبار (ت) للعينات المترابطة. - معامل الالتواء.

٣. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١. عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (٦) وفروق الاوساط الحسابية ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة

| المعالجة الاحصائية الاختبارات | س - ف | م ج ح ف ^٢ | قيمة ت المحتسبة | الدلالة |
|--|-------|----------------------|--------------------|---------|
| اختبار القفز على مسطبة | ١,٥٨ | ٣٢,٩٧ | ٣,٢٦ | معنوي |
| أختبار دفع بار حديدي | ١,١٦ | ٢,٩٨ | ٧,٧٣ | معنوي |
| اختبار الجلوس من الرقود | ١,٥٨ | ٤,٩٢ | ٨,٣ | معنوي |
| اختبار المناولة والاستلام | ١,٩ | ٢,٩٢ | ١٢,٦٧ | معنوي |
| اختبار الطبطبة | ١,٨ | ١٦٤,٠٨ | ١,٧٩ | عشوائي |
| اختبار دقة التصويب | ٤,٢٥ | ١٠٨,١٩ | ٤,٦٧ | معنوي |
| القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠) بلغت (١,٨١) | | | | |

من الجدول اعلاه نلاحظ تطور كافة الاختبارات لان قيمة (t) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند

مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠)، عدا اختبار الطبطبة لم يتطور.

٣-٢ مناقشة النتائج :

من الجدول اعلاه تبين هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويرى الباحث ان هذه الفروق المعنوية في الاختبارات تعزى الى فاعلية المنهج التدريبي المعد من المدرب الذي طبق على المجموعة الضابطة قد احتوى على تمارين ذات شدة تصاعديّة وتكرارات استمرت طيلة مدة التجربة وهذا ما يتفق عليه الخبراء إذ يؤكدون أنه (إذا اردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومات تصاعديّة). [١، ص ٨٢] وعليه تعد ان هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة لاستخدام المنهج التدريبي المعد من المدرب الذي هو (شكل من اشكال التدريب الهامة بل والرئيسية والتي تعمل بطريقة مباشرة على الارتقاء بكفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية في جسم الانسان (القلب،الرئتين،الدورة الدموية) كما يعد من أفضل الطرق المستخدمة في تنمية عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها) [٢، ص ١٥٢]. اما في الاختبار الخاص بالطبطبة، تشير البيانات في الجدول ان هناك فروقا عشوائية في اختبار الطبطبة ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان هذه المهارة تحتاج الى التوافق العصبي العضلي والى دقة دفع الكرة والى خبرة اللاعب لذا يرى الباحث انه من الطبيعي ان يكون التطور بطيئا، وفي الاختبارات المهارية (المناولة والاستلام، التصويب) جاءت نتيجة لتطبيق منهج المدرب لما له من أثر في التطوير وكذلك (تميز التدريب على احتوائه على عوامل التشويق والاثارة على أن يتعرض بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية للممارسين للياقة البدنية + التكنيكية + التكتيكية + النفسية) [٣، ص ٢٦].

٣-٣. عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

الجدول (٧) وفروق الأوساط الحسابية ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة

| المعالجة الإحصائية الأسلوب | س- ف | م ج ح ف ^٢ | قيمة ت المحتسبة | الدلالة |
|--|-------|----------------------|-----------------|---------|
| اختبار الففز على مسطبة | ٤,٥ | ١٠١,٦٢٥ | ٥,١١ | معنوي |
| أختبار دفع بار حديدي | ٣,٥ | ٣٥ | ٦,٨٦ | معنوي |
| اختبار الجلوس من الرقود | ١,٢٥ | ٢,٦٩ | ٨,٣٣ | معنوي |
| اختبار المناولة والاستلام | ٣٠,٧٥ | ٢٤,٩٢ | ١٧,١٤ | معنوي |
| اختبار الطبطبة | ٦,٢٣ | ٤,٠٦ | ٧,٥ | معنوي |
| اختبار دقة التصويب | ٦٤,٢٥ | ٢٢,٢٥ | ٣,٦٦ | معنوي |
| القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠) بلغت (١,٨١) | | | | |

من الجدول اعلاه نلاحظ تطور كافة الاختبارات لان قيمة (t) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند

مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠)

٣-٤ مناقشة النتائج: من الجدول اعلاه ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يعود السبب الى المنهج الذي استخدم في تدريب المحطات فقد كان له اثر في تطوير الجانب البدني وذلك لاستخدامه تدريبات الانتقال الموجهة على العضلات العاملة للذراعين والرجلين والجزع أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية باشكالها المختلفة (لأن التدريب الموجه بالأثقال الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها) [٤، ص ٩٩] إذ يتم فيه (عمل تكرار عضلي للوصول الى مرحلة التعب جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها، تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب) [٥، ص ١٥٦]. وضوء ما تقدم وبخصوص الاختبارات المهارية لوحظ وجود فروقا معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث ذلك الى ان مهارة المناولة والاستلام قد تطورت نتيجة اكتساب العضلات القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن ادائها وهذا يعني بأن تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين التي تتاولها التدريب قد عملت على تطوير سرعة اداء الحركة لأن السرعة تلعب دورا هاما في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية حيث " أن القوة العضلية هي أحد العوامل الديناميكية للاداء الحركي كما أنها سبب التقدم فيه " [٦، ص ٨٨]، فضلا عن ذلك فان تطوير القوة العضلية يؤدي الى تطور صفة حركية في الوقت نفسه " [٧، ص ٤٠]، كما وان تطوير قوة عضلات الذراعين ولاسيما (الساعد، الرسغ، الاصابع) زادت مقدرتهم على الاداء الحركي. وهذه بدورها عملت على سرعة الاداء المهاري للطبطبة نتيجة زيادة سيطرته على الكرة وقدرته على التحكم بها، لهذا يؤكد [٨، ص ٤٧] " على ضرورة زيادة قدرة وقابلية اللاعب وهو مسيطر على الكرة خلال الطبطبة إذ تصبح امتدادا لليد وليست منفصلة عنها "، ذلك لاهميتها لانها " مهارة قائمة بذاتها ولها خصوصيتها ودورها الفاعل عند السيطرة عليها والتحكم بها خلال الاداء في المباريات " [٩، ص ١٥٥]، ان تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين وتطور قوة عضلات الذراعين تعتمد بالدرجة الاساس على تدريبات الانتقال المختلفة الاوزان واستخدام الكرات الطبية وابداء يعتمد على القوة والسرعة كل ذلك ادى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها العمل الحركي في التصويب وبذلك أثرت ايجابيا في الاداء [١٠، ص ٢١٠] " على ان اللاعب الذي يقفز اعلى ما يمكن من أجل التصويب يكون هو الراح حيث يمكنه من التسجيل بصورة أفضل ".

٣-٥ عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين

| ت | الاختبارات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | T المحسوبة | الدلالة |
|---|---------------------------|------------------|-------|--------------------|------|------------|---------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| ١ | اختبار القفز على مسطبة | ٦,١٦ | ٥٣,٠٨ | ٦٣,٣٣ | ٥,٦ | ٣,٩٢ | معنوي |
| ٢ | أختبار دفع بار حديدي | ٣,٣٢ | ٣٣,٦٧ | ٣٦,٦٧ | ٣,٤٧ | ٤,٣٢ | معنوي |
| ٣ | اختبار الجلوس من الرقود | ١,٦٦ | ١٤,٧٥ | ١٧,٠٨ | ١,٨١ | ٣,١٥ | معنوي |
| ٤ | اختبار المناولة والاستلام | ١,٩١ | ٢٣,٧٥ | ٢٨,٠٨ | ١,٨٣ | ٥,٤١ | معنوي |
| ٥ | اختبار الطبطة | ٠,٩٤ | ٩,١٧ | ٨,٠٨ | ٠,٩ | ٢,٧٩ | معنوي |
| ٦ | اختبار دقة التصويب | ٠,٨٣ | ٧,٨ | ٩,٥ | ١,٢٤ | ٣,٧٨ | معنوي |

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) بلغت (٢,٠٧)

من الجدول اعلاه نلاحظ فروقاً بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في كافة الاختبارات لان قيمة (t)

المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٦ مناقشة النتائج: في نتائج الاختبارات البدنية البعدية نلاحظ افضلية للمجموعة التجريبية التي استخدمت

التدريب المحطات وفي ((اختبار القفز على مسطبة)) ويعزو الباحث سبب ذلك الى تطور المجموعات العضلية

المشتركة في الاداء الحركي نتيجة التدريب بالانتقال والمتمثلة في عضلات الرجلين واستخدام الكرات الطبية مما

ادى الى تطوير الاداء المهاري وزيادة تحسين التوافق الحركي لاداء اللاعب ويعمل على الترابط والانسجام الكامل

والسليم ما بين الجهاز العصبي ودوره في توزيع الاثارة العصبية للمجموعات العضلية المعنية من دون غيرها مما

ادى الى تفوق الاختبارات البعدية التي استخدمت اسلوب تدريب المحطات وهذا ما يؤكده (سليمان علي حسن) على

أن "السرعة تعتمد كلياً على القوة واذا رجعت الى وجهة النظر الفيزيائية فاننا نعرف ان السرعة هي حركة ناتجة

عن القوة مع ارتباطها بعامل الزمن" [١١، ص ٣٩]. اما ((اختبار دفع البار حديدي)) فيلاحظ أن هناك فروقاً

معنوية لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج التدريبي بأسلوب المحطات وذلك ان

فاعلية المنهج والنتيجة عن تأثير تدريبات الانتقال والكرات الطبية الموجهة على العضلات العاملة للذراعين أي أن

هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية باشكالها المختلفة، ان الزيادة المتدرجة في وزن الانتقال

وكذلك وزن الكرات الطبية المستخدمة في التدريب جعل العضلة أكثر قدرة على مواجهة العبء الجديد الذي ساعد

على تحسين القوة العضلية في الاداء وتطويرها. كما اشار بعض الباحثين منهم [١٢، ص ١٣٣] الى "ان عملية

الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستخدام الانتقال او باستخدام ثقل وزن الجسم". اما ((اختبار الجلوس

من الرقود)) فهناك فروق معنوية لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات لذا يرى الباحث ان التطور في

هذه المهارة يعود الى التمارين التي اعطيت في الوحدات التدريبية التي ادت الى وضوح هذا التطور " و اشارت

بعض الدراسات الى ان السرعة تظهر في اغلب الاحيان مرتبطة بالقوة العضلية او مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه

والسرعة هي اشارة للاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع من حالتي الانقباض والاسترخاء العضليين". اما

((اختبار المناولة والاستلام)) ويلاحظ ان هناك فروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعود الى استخدام

التمارين المهارية الخاصة بالمناولة والمستخدم في الوحدات التدريبية سواء أكانت نحو الحائط أو بين اللاعبين

فقد اسهمت هي الاخرى في تقدم مستوى الاداء المهاري. اما ((اختبار الطبطة)) فيرى الباحث ان هذه الفروق

المعنوية بين المجموعتين ولصالح اسلوب تدريب المحطات يعود الى أن المجاميع العضلية قد تأثرت باستخدام

اسلوب المحطات في تطوير هذه المهارة. اما ((اختبار دقة التصويب)) ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى التمارين والاحمال والادوات المساعدة المستخدمة في التدريب باسلوب المحطات مما ادى الى هذا التطور وكذلك الى استخدام هذا اسلوب ا الذي يتميز بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية (اللياقة البدنية والتكنيكية).

٤. الاستنتاجات والتوصيات

٤-١. الاستنتاجات

١. وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وفي الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية.
٢. وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وفي الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة.
٣. وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الطبطة.
٤. هنالك افضلية للمجموعة التجريبية بالاختبارات البعدية وفي الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية.

٤-٢. التوصيات

١. تشجيع المدربين على استخدام تدريب المحطات لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجلال ابتعاد عن الطرائق التقليدية.
٢. عند استخدام تدريب المحطات في التدريبي فضل استخدام التدريب الفكري عالي الشدة لما له من اثر في تطوير الجوانب المختلفة.
٣. اعتماد هذه الاسلوب في المدارس لما لها من اسس تنظيمية ولما لها من القدرة على اشراك اكبر عدد من التلاميذ في أي مكان.

CONFLICT OF INTERESTS

There are no conflicts of interest

٥. المصادر

١. ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح. "نظريات تدريب القوة". بغداد: ٢٠٠٢.
٢. ريسان خريبط مجيد، "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي"، عمان: ١٩٩٧.
٣. سعد محسن اسماعيل، "تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد"، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦.
٤. عبد علي نصيف قاسم حسن حسين، "تدريب القوة"، ط١، بغداد: الدار العربية للطباعة، ١٩٩٨.
٥. سليمان علي حسن، "المدخل في التدريب الرياضي"، مطبعة جامعة الموصل، الموصل، ٢٠٠٦.
٦. عصام عبد الخالق، "التدريب الرياضي نظريات تطبيقات"، ط٩ دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٩.
٧. فاضل كامل، "أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية"، رسالة ماجستير جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٢.
٨. كمال جميل الرضي، "التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين". الجامعة الاردنية، عمان: ٢٠٠١.
٩. منصور جميل، "اساليب تدريب القوة القصوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية"، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩.
١٠. محمد توفيق، "كرة اليد - تعليم - تدريب - تكنيك"، الكويت: شركة مطابع السلام، ٢٠٠١.

11. Mario Blasone, "LETS BUILD A TEAM", ITALY, 1995, P11.

12.-Brin Coleman, Peter Ray," Play Basketball", Canada, Coles publishing company limited, 2000, p107.

رقم الوحدة التدريبية : ٥ نموذج الوحدة التدريبية للمجموعة الشهر : الأول
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة التي تستخدم اسلوب تدريب المحطات الاسبوع : الثاني
 المكان : قاعة نفض ميسان الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية

| الشدة | الوقت الكلي | وقت الراحة بين | | الحجم التدريبي | التمارين المستخدمة | اجزاء الوحدة |
|-----------------------|-------------|----------------|---------|-------------------|--|--|
| | | المجاميع | التكرار | | | |
| ٨٠-٩٠ % تحت القصوي | ٥ د | | | | احماء عام | الجزء التحضيري ١٥ د |
| | | | | | هرولة حول الملعب مع ضرب الكعب بالورك | |
| | | | | | هرولة مع رفع الركبتين عاليا للامام | |
| | | | | | هرولة جانبية مع مرحة الذراعين | |
| | ١٠ د | | | | احماء خاص | |
| | | | | | تمارين للذراعين والرجلين باستخدام زميل | |
| | | | | | تمارين للجزء العلوي من الجسم | |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | نصف دني بحمل كرة طيبة زنة ٥ كغم خلف الرقبة | الجزء الرئيسي الجانبي اليدني ٣٥ د |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | رمي كرة طيبة زنة ٨٠٠غم بين زميلين | |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | رمي كرة طيبة زنة ٣ كغم للامام للخلف للجانبي باليدين | |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | القفز مع سحب الركبتين للاعلى | |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | استناد امامي | |
| | ٥ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٥ ثا | تمرين بطن | |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | طبطة بين شواخص لمسافة ٣٠م ذهابا وايابا | |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | مناولة واستلام لمسافات مختلفة (طويلة - قصيرة) | الجانبي المهاري ٣٥ د |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | التصويب على اهداف معلقة | |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | مناولة واستلام بين زميلين والتصويب على المرمى | |
| | ٦ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٦ ثا | طبطة الى منتصف الملعب ثم العودة والتصويب من منطقة ٩م | |
| | ٥ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٥ ثا | طبطة الى منتصف الملعب ثم المناولة لزميل ثم الاستلام والتصويب | |
| | ٥ | ٤٥ ثا | ٤٥ ثا | ١٥×٥ ثا | طبطة الى منتصف الملعب ثم المناولة لزميل ثم الاستلام والتصويب | |
| ٥ د | | | | تمارين تهدئة عامة | الجزء الختامي ٥ د | |