



أثر تمارين مهارية بتدريب المحطات في تطوير بعض وظائف الرئة وسرعة الاداء للاعبين كرة اليد  
حذيفة ابراهيم خليل ميسون علوان عودة ندى نبهان اسماعيل  
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[babylonshoot@yahoo.com](mailto:babylonshoot@yahoo.com)

المستخلص

ان لعبة كرة اليد كونها واحدة من الالعاب الرياضية التي يتطلب فيها رفع المستوى وتحقيق الانجازات التي يجب ان تستخدم بوسائل تنظيمية مختلفة ومؤثرة في عمليات تحسين التطور البدني والوظيفي. ومن خلال ملاحظة الباحثين واطلاعهم بلعبة كرة اليد والتدريب الرياضي والاطلاع على الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص لفرق الناشئين , لاحظوا ضعفا في التحمل والسرعة الخاصة للاعبين كرة اليد فضلا عن وصول اللاعب الى مرحلة التعب وهدفت الدراسة الى : التعرف على تأثير التمارين المهارية بتدريب المحطات في بعض وظائف الرئة وسرعة الاداء للاعبين ناشئين كرة اليد نادي القاسم .

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو مجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ووسائل جمع البيانات التي اشتملت على الاجهزة والادوات والقياسات المستخدمة والوسائل الاحصائية , وبعد استحصال نتائج الاختبارات قاموا بتبويبها في جداول ومعالجتها احصائيا ثم مناقشة النتائج ومنها توصلوا الى عدة نتائج اهمها : التمارين المهارية باستخدام تدريب المحطات ادى الى تطور وظائف الرئة, وتطور السرعة الاداء للاعبين ناشئين كرة اليد.

Abstract

**The impact of training exercises in the training of stations in the development some lung function and the speed of special handball players**

**Hudhaifa Ibrahim Khalil Maysoun Alwan Al Issawi  
nada nabhan asmhaeel**

University of Babylon Faculty of Physical Education and Sports Sciences

[babylonshoot@yahoo.com](mailto:babylonshoot@yahoo.com)

Abstract

The handball game is one of the sports that requires upgrading and achieving achievements that must be used by different organizational means and effective in the processes of improving physical and functional development. And by observing the researchers and the handball game and sports training and see the training units in the preparation period for the junior teams, they noticed weakness in the endurance and speed of handball players as well as the arrival of the player to the stage of fatigue researchers have developed the objectives of the study to verify through the main experiment The goals are

1-Preparation of training exercises in training stations for handball players  
2 - to identify the impact of the exercise exercises by training stations in some lung functions and the speed of the special handball players

The researchers used the experimental method of experimental design with the experimental and control groups of tribal and remote tests and means of data collection which included the instruments, tools, measurements used and statistical methods. After obtaining the results of the tests, they were tabulated in tables and processed statistically. The results were discussed and reached several results

Exercise exercises using training stations led to the development of lung function, and the development of special velocity for handball players



## 1 التعريف بالبحث :

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان التخطيط السليم للتدريب الرياضي من اهم عوامل ضمان نجاح العملية التدريبية اذ يتضمن التصور الواعي والمنطقي لظروف التدريب والطرق والوسائل الخاصة بتحقيق الاهداف المحددة لمراحل وفترات التدريب الرياضي الذي يتضمن التنوع في اساليب التدريب المختلفة وخصوصا اسلوب المحطات .

وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الفرقية التي حققت انتشارا واسعا في ارجاء العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية وعقلية ,وتشهد هذه اللعبة تطورا مستمرا في مستوى اداء لاعبيها ونتائج مبارياتها في الدفاع والهجوم مما يضيف متطلبات بدنية وفنية وخطية جديدة ينبغي مراعاتها في تصميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وتنفيذها .وان لعبة كرة اليد ، واحدة من الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعبون أثناء أدائهم لتدريبات مهارية بأسلوب تدريب المحطات الى تغير في بعض اجهزة وخصوصا وظائف الجهاز التنفسي عموما والرئة خصوصا باعتبار ان وظائف الرئة من المؤشرات الوظيفية الاساسية لتطور النشاط البدني للاعب كرة اليد.

وان ارتباط تلك التغيرات الفسيولوجية بالتدريب الرياضي من خلال استخدام الطريقة او الوسيلة التدريبية المناسبة والصفات البدنية اللازمة .

وتعد السرعة الخاصة من الصفات البدنية المهمة في اداء وانجاز معظم الالعاب الرياضية بضمنها لعبة كرة اليد . حيث يعرف بانه العلاقة بين صفة السرعة واداء تخصصي معين

وتتجلى اهمية البحث في ان لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الرياضية التي يتطلب فيها رفع المستوى وتحقيق الانجازات إلى تدريبات مهارية خاصة بنوع اللعبة التي يجب ان تستخدم بوسائل تنظيمية مختلفة ومؤثرة في عمليات تحسين التطور في وظائف الرئة والسرعة الخاصة والتي من الممكن أن تحدث تغيرات مختلفة في الجسم , وان دراسة مثل هذه التغيرات والتأثيرات الناتجة عنها والتي من شأنها ان تؤثر على صحة الرياضي أهمية كبيرة في توفير الوعي الصحي للاعبين من خلال اختلاف الاساليب التدريبية للاعبين

## 1-2 مشكلة البحث :

يهدف الاعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد الى تطوير الصفات البدنية الضرورية للأداء , ومن خلال ملاحظة الباحثين واطلاعهم بلعبة كرة اليد والتدريب الرياضي والاطلاع على الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص لفرق الناشئين , لاحظوا افتقارها الى التنوع في وسائل تنظيم التدريب والتمرينات التي تساعد على تكيف للاعب كرة اليد وخصوصا تلك التي تمتاز بانتظام الحمل التدريبي وتدرجه والعمل الجماعي وهذا يساعد اللاعب على التكيف وزيادة الكفاءة الوظيفية للرئة.

ومن خلال ارتأى الباحثون ايجاد السبل التي تساهم في تنوع التمرينات المهارية بأساليب تدريبية تنظيمية تساهم في تطوير الاداء لوظائف الرئة وسرعة الاداء للاعب كرة اليد الناشئين

## 3-1 أهداف البحث :

التعرف على تأثير التمرينات المهارية بتدريب المحطات في بعض وظائف الرئة والسرعة الخاصة للاعبين ناشئين كرة اليد نادي القاسم .

## 4-1 فرض البحث :

هناك تأثير ايجابي للتمرينات المهارية بتدريب المحطات في تطوير بعض وظائف الرئة والسرعة الخاصة للاعبين ناشئين كرة اليد نادي القاسم .

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي القاسم الرياضي بكرة اليد للناشئين للموسم 2017-2018.

2-5-1 المجال المكاني : قاعة نادي القاسم الرياضي، والعيادة التخصصية للأمراض التنفسية / بابل

3-5-1 المجال الزماني : المدة من 24 /1 /2018 ولغاية 26 /4 /2018

## 6-1 تعريف المصطلحات:

## 1-6-1 اسلوب المحطات (1):

عبارة عن طريقة تنظيمية تقسم فيها عملية تنفيذ اداء كل تمرين في مجموعة واحدة من الافراد وبعد المجموعة الثانية تمرين اخر وهكذا .

## 2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

## 1-2 منهج البحث :



استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمه طبيعة .

## 2-2 المجتمع وعينة البحث :

حدد مجتمع البحث بلاعبين فريق نادي القاسم الرياضي بكرة اليد - فئة الناشئين بأعمار (16\_17) والبالغ عددهم (14) لاعبا من مجتمع الاصل ، وهم يمثلون احد أندية الدرجة الأولى بكرة اليد للموسم الرياضي (2017\_2018) . حيث تم اختيار جميع اللاعبين بطريقة الحصر الشامل ، باستثناء لاعبين وهم حراس المرمى البالغ عددهم ( 2 ) تم استبعادهم ، وذلك بسبب اختلاف طبيعة التدريب لحراس المرمى في لعبة كرة اليد وبذلك بلغ العدد الكلي ( 12 ) لاعبا . مقسمين عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة متساويتين ( 6 ) لاعبين في كل مجموعة . وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث وكما مبين في الجدول (1)(2)

### جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر التدريبي	شهر	26.08	25	4.06	0.79
الطول الكلي	سم	165.89	164	6.81	0.27
الوزن	كغم27	60.02	59	4.04	0.75

يبين الجدول (1) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء من اجل تجانس العينة، ولما كانت جميع قيم معامل الالتواء اقل من (-1 الى +1) فهذا يدل على أن التوزيع كان اعتدالياً وأن افراد العينة متجانسة .

### الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات المدروسة

## 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

ت	المتغيرات	الضابطة		التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة	المعنوية
		س	ع	س	ع			
1	FVC	87.66	8.08	94.33	13.30	3.33	0.060	عشوائي
2	FEVI حجم الزفير	83.83	5.26	88.5	11.29	4.45	0.070	عشوائي
3	FVC/FEVI نسبة	96	2.82	93.33	7.96	1.65	0.0911	عشوائي
4	PEFR ذروة معدل انسياب الزفير	81.83	4.49	81.83	4.49	2.4	0.101	عشوائي

## 2-3-1 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

الملاحظة، المقابلة الشخصية، الاستبانة، المصادر والمراجع العربية والاجنبية جهاز قياس الطول والوزن عدد (1)، جهاز حاسوب ( Laptop ) نوع (Acer) عدد (1)، ساعة إيقاف عدد (2)، صافرة عدد (3)، كرات يد عدد ( 6 )، شواخص عدد (10)، كرات طبية عدد (8) أشرطة لاصقة، جدار مستوي بقياس 4×4. حبل بقياس 2م، ملعب كرة اليد.

## 2-3-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اختبارات مؤشرات وظائف الرئة وقد تضمنت ما يأتي :

- قياس حجم الزفير القسري في الثانية الاولى (FEVI) والسعة الحيوية القسرية (FVC) ونسبة ( FEVI /FVC ) (2) (3).

الترتيبات قبل الاختبار: يتم ابلاغ المشاركين بعدم شرب الشاي او القهوة في يوم الاختبار وذلك لأنها تؤثر على نتائج الاختبار اذا ان شرب الشاي او القهوة يؤدي الى زيادة سمك البلغم مما يسبب ضيق التنفس .

<sup>2</sup> -American Thoracic Society & European Respiratory Society (2004). Standards for the diagnosis and management of patients with COPD, *Am Rev Respir Dis* 2(4): 1220-1245 .

<sup>3</sup> -Burt VL, Whelton P, Roccella EJ, et al.,(1995).Prevalence of hypertension in the US adult population :results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey ,1988-1991, *Am Rev Respir Dis* ,25 :305-313



**الاجهزة المستعملة :** تم استعمال جهاز سبيروميتر Spirometer لأنه يعد من الاجهزة الاساسية في فحص وظائف المجاري التنفسية Airway Obstruction وهو معتمد في كثير من المختبرات السريرية المتخصصة ونتائجه ذات دقة عالية وتعتمد على الجهد الذي يبذله القائم على الاختبار والمختبر عند القياس .

**طريقه اجراء الاختبار :** تم تقييمها من خلال جلوس اللاعب على كرسي بارتفاع (40) سم اذ تكون القدمان متلامستين للأرض ويكون الظهر مستقيماً ومستنداً الى ظهر الكرسي , تبدأ الباحثة بالاستعانة مع المختصين بتعليم اللاعب وتكنيك الاختبار من خلال اخذ شهيق عميق ومن ثم الزفير بقوة وسرعه حتى الشعور بعدم وجود هواء من الرئتين لإخراجه يضع اللاعب الشفتين حول انبوب التنفس المرتبط بجهاز كمبيوتر واستنشاق الهواء بشكل عميق ومن ثم اخراج الهواء بقوة وسرعه من الصدر (الزفير ) حتى تفرغ الرئتان من الهواء .

**طريقه التسجيل :** يجب ان يستمر الزفير حتى اخراج الهواء بشكل كامل وعدم قدرة اللاعب على الاستمرار ويجب ان يكون على الأقل بزم (6) ثوان ويستمر الى (15) ثانية او اكثر , تم اداء الاختبار بثلاث محاولات على ان تكون فترة الراحة بين اختبار واخر دقيقة واحدة ويسجل الاداء الافضل , علماً ان القراءة للمحاولة تظهر مباشرة في شاشة العرض ومن ثم يتم طبعها لتصبح ورقة بيانية وان وحدة القياس هي النسبة المئوية (%) علماً انه تم تسجيل المؤشرات التنفسية من خلال قراءة واحدة للجهاز وحسب الزمن (15) للسعة الحيوية الفسرية عند الثانية الاولى والنسبة وذروة معدل انسياب الزفير .

#### **اختبار السرعة الخاصة (4) :**

- **الهدف من الاختبار:** اختبار السرعة الخاصة في كرة اليد ورشاقة الحركة ومهارة الطبطبة والربط الحركي
- **الادوات المستخدمة :** شريط قياس , كرة اليد , خمسة شواخص , ساعه توقيت , مجال لاداء الاختبار مكون من مستطيل طوله 5 امتار وعرضه 3 امتار يوجد في كل ركن من اركانه شاخص وفي وسطه شاخص ايضا .
- **طريقه الاداء :** يقف الرياضي خلف منطقة البدء المقررة ممسكاً بالكرة , يركض الرياضي بالكرة وملتزمًا بقواعد الركن بالكرة مع ضرورة توجيه الكرة بالأسلوب الصحيح من الناحية التكنيكية (تغيير يد الطبطبة عند تجاوز الشاخص)
- **التسجيل :** يتم حساب الزمن من اول حركة يؤديها الرياضي باتجاه الركن , يؤدي الرياضي ثلاث دورات متتالية حول مجال الاختبار , يركض المختبر محاولتين يتم تسجيل الافضل (3,0 ثا) لكل خطأ يقوم به المختبر (سقوط شاخص عند الاجتياز او عدم ابدال ذراع الطبطبة او اي خطأ قانوني اخر).

#### **3-4-2 التجربة الاستطلاعية :**

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على نفس عينة البحث يوم الخميس المصادف (2018/2/15) في العيادة التخصصية للأمراض التنفسية بعد ان تم ترشيح الاختبارات الملائمة لقياس مؤشرات وظائف الرئة من قبل الخبراء لتحقيق الاغراض التالية :

توفر الاجهزة الطبية التي يحتاجها اللاعبين كفاءة الاجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث , الوقت الخاص بكل اختبار لكل لاعب .

#### **3-4-3-2 الأسس العلمية للاختبارات:**

##### **1-4-3-2 صدق الاختبارات:**

استخدم الباحثون الصدق الظاهري وذلك لتحقيق من صدق الاختبارات من خلال تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من اجله وبنفس الظروف.

##### **2-4-3-2 ثبات الاختبارات:**

اعتمد الباحثون طريقة الاختبار واعادة الاختبار من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية وذلك بتطبيق الاختبار الاول في يوم الاثنين المصادف (2018/2/19) وبعد 6 ايام تم اعادة الاختبار في يوم الاحد المصادف (2018/2/25) وتم معالجة البيانات احصائياً وتبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين بالجدول (2)

#### **3-4-4-2 موضوعية الاختبار:**

يقصد بموضوعية الاختبار بأنها "معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدله يمكن للغير أن يثبتوا من صحتها<sup>(1)</sup> وان الاختبار يعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها نفس الدرجات بغض النظر عن صحته.

<sup>4</sup> حمد يوسف متعب :تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد ,

اطروحة دكتوراه ,كلية التربية الرياضية \_جامعه بغداد ,2003,ص49.

جدول (3)  
معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

الموضوعية	معامل الثبات	الاختبارات
0.92	0.83	السرعة الخاصة

4-2 التجربة الرئيسية :

1-4-2 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم الثلاثاء المصادف (2018/2/27) بمرحلتين وخلال يومين حيث في اليوم الاول تم اجراء الاختبارات الفسيولوجيا وذلك في يوم الاربعاء المصادف (2018/2/28) في الساعة الرابعة عصرا في العيادة التخصصية للأمراض التنفسية , اما في اليوم الثاني تم اجراء اختبار السرعة الخاصة في نادي القاسم الرياضي حيث تم تقسيم الاختبارات الى مجموعتين تم تنفيذ كل مجموعة في يوم واحد وتحت نفس الظروف .

2-4-2 البرنامج التدريبي للتمرينات المهارية:

بعد اجراء الاختبارات القبليّة قام الباحثون بتنفيذ التمرينات المعدة بالاعتماد على المصادر الخاصة وخبرات القائمين على هذا البحث , للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية أذ استمر تطبيق البرنامج لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات في الاسبوع اي 24 وحدة تدريبيه يومية , أذ طبق البرنامج في يوم السبت (2018/3/3) ولمدة شهرين وكانت الشدة تتراوح بين (المتوسط و القصوي) مع مراعاة التدرج بالحمل خلال الاداء المهاري وتراوحت مدة التمرينات ما بين (40-60) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الكلية البالغة 90 دقيقة بهدف تطوير المؤشرات الجهازين الدوري والتنفسي و سرعة الاداء للاعبين كرة اليد .

3-5-4-2 الاختبارات البعديّة :

تم اجراء الاختبارات البعديّة يوم الاحد المصادف (2018/5/6) بمرحلتين وخلال يومين حيث في اليوم الاول تم اجراء الاختبارات الفسيولوجيا وذلك في يوم الاثنين المصادف (2018/5/7) في الساعة الرابعة عصرا في العيادة التخصصية للأمراض التنفسية , اما في اليوم الثاني تم اجراء اختبار السرعة الخاصة في نادي القاسم الرياضي حيث تم تقسيم الاختبارات الى مجموعتين تم تنفيذ كل مجموعة في يوم واحد وتحت نفس الظروف .

5-2 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشرات وظائف الرئة لعينتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (4)

الاسواط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق للمؤشرات ووظائف الرئة لعينة البحث الضابطة

ت	المتغيرات	%	قبلي		بعدي		T.TEST	مستوى الدلالة	المعنوية
			ع	س-	ع	س-			
الضابطة	FVC(%)السعة الحيوية القسرية	%	13.30	92.17	13.61	92.17	1.24	0.06	عشوائي
	FEVI حجم الزفير القسري	%	11.29	89.33	12.58	89.33	955	0.07	عشوائي
	FVC /FEVI نسبة75-70%	%	7.96	94.66	8.38	94.66	2.16	0.054	عشوائي
	PEFR 80%	%	4.49	83.83	9.33	86	1.36	0.101	عشوائي
التجريبية	السرعة الخاصة	ثا	0.76	26.54	0.82	25.67	5.78	0.053	عشوائي
	FVC(%)السعة الحيوية القسرية	%	10.23	93.77	9.96	102	3.22	0.00	معنوي
	FEVI حجم الزفير القسري	%	11.87	87.8	8.22	96.83	1.33	0.00	معنوي
	FVC /FEVI نسبة	%	10.66	92.03	9.31	100.8	1.6	0.00	معنوي
	PEFR	%	13.89	87.33	10.86	94.16	2.9	0.001	معنوي
	السرعة الخاصة	ثا	0.16	27.67	0.14	23.83	6.37	0.000	معنوي

معنوي عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة اقل 0.05

(1) علي سلوم جواد, مازن حسن جاسم: البحث العلمي (اساسيات ومناهج, اختبار الفرضيات, تصميم التجارب), النجف

**3-1-2 مناقشة نتائج مؤشرات الرئة وسرعة الاداء للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة**

يرى الباحثون ان سبب هذه الفروقات هو لأثر التمرينات المهارية كذلك كان لتفاعل العينة في المرحلة الأولى التمرينات اثر واضح, إذ اقبل أفراد هذه المجموعة التي واكبت التمارين وبجدية عالية وخاصة الوحدات التي كان فيها ترويح لكون المشاركون بأعمار تحتاج إلى تشويق أكثر من الوحدات الروتينية, كذلك أن ممارسة التمارين المهارية كان له الأثر في حدوث العديد من التغيرات الفسيولوجية عند أفراد عينة البحث لتجريبية والتي تعمل بالتدريب بنظام المحطات, هذه التغيرات الايجابية في بعض المستويات الوظيفية تؤدي إلى تحسين في وظائف الرئة وهذا بدوره يؤدي إلى تحسن في الأداء خلال التمارين المعطاة.

من الجانب الآخر فإن ممارسة التمارين المهارية مع الزميل او بدونه وتلك التمرينات التي تتميز بتنوع محطاتها اذ ان الانتقال من محطة الى اخرى والتدرج في حمل التمرينات والمهارات بين الطبطة والتمرير والتصويب وتلك التمرينات الترويحية والتشويقية التي تتناسب مع عمر عينة البحث فان التمرينات أدت إلى تحفيز الجهاز العصبي "والذي إحدى مهامه هو توفير الطاقة اللازمة للعمل الحركي المطلوب"<sup>(5)</sup> كما يشير حلمي حسنين "إلى أن أنتاج الطاقة أو توفيرها خلال أي جهد كان, هو ناتج من عمليات تحفيز في الجهاز العصبي المركزي"<sup>(6)</sup> فضلاً عن أن احتواء الوحدات التدريبية المهارية على معظم عناصر اللياقة البدنية والحركية مثل والسرعة الخاصة أدى إلى تثبيت هذا التطور والذي كان واضحا من خلال أداء العديد من التمارين البدنية ويتوافق وميكانيكية حيث يؤكد عادل عبد البصير على أن نجاح ميكانيكية الأداء تأتي من تضافر كل مقوماتها"<sup>(7)</sup>. والتي تعد احدى مقومات نجاح الاداء المهاري للعبة كما ان أسلوب المحطات ساهم في تحسين الاداء الفني للسرعة الخاصة, حيث ان اسلوب المحطات ينضمن في تصميمه تأدية المهارة في مستويات متباينة في عدة محطات وكل محطة ذات مستوى مختلف عن المحطة السابقة.

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشرات الجهازين الدوري والتنفسي للاختبارات البعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة

**جدول (5)**

الاسواط الحسابية والانحرافات المعيارية وأفضلية الفروق للمؤشرات الجهازين الدوري والتنفسي لعينتي البحث التجريبتين في الاختبارات البعدية

المنعوية	مستوى الدلالة	T. TES T	مج الضابطة		مج التجريبية		القياس	المتغيرات	ت
			بعدي		بعدي				
			ع	س-	ع	س-			
معنوي	0.000	1.72	13.61	92.16	9.96	102	%	FVC سعته حيوية القسرية	1
معنوي	0.000	1.43	12.58	89.33	8.22	96.83	%	FEV حجم الزفير القسري	2
معنوي	0.000	1.73	8.28	94.66	9.31	100.8	%	FVC / FEVI نسبة	3
معنوي	0.000	1.97	9.33	86	10.86	94.16	%	PEF ذروة معدل انسياب	4
معنوي	0.000	2.77	0.82	25.67	0.14	23.83	ثا	السرعة الاداء	5

معنوي عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05

من خلال ملاحظة الجدول (4) لنتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يتبين لنا افضلية واضحة لمجموعة البحث التجريبية والتي تدرت بالمحطات ويعزو الباحثون هذه الافضلية الى التمرينات المعدة بالتدريب المحطات ساهمت وبشكل فعال في رفع الكفاءة الوظيفية للاعبين اذ تتحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الذي تم قبل البداية في برنامج التمرينات وتسجيل هذه الاختبارات في بطاقات المستوى أو بطاقات التسجيل، ثم تستخلص فيها جرعة التدريب التي قد تتنوع بين ربع وثلثي أقصى تكرار لكل تمرين, كما التمرينات المعدة متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة، مما يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة.

وسعى الباحثون من خلال التمرينات الى تصميم محطات خاصة باحتياجات اللياقة البدنية التي تتركز في رفع الكفاءة الوظيفية والسرعة المطلوبة خلال الاداء المهاري من خلال التحكم في انقاص زمن الاداء مع تثبيت حجمه وشدته، أو زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنتين معاً مع تثبيت زمن أداء التمرين, أو تقصير فترات الراحة بين تمرينات المحطات, والتنوع بالتمرينات داخل كل محطة من الدائرة التدريبية.

(4) جبار رحيمه ( وآخرون ): كرة السلة فلسفة - تعليم - تدريب, البصرة, 2007, ص17

(6) حلمي حسنين : اللياقة البدنية مكوناتها والعوامل المؤثرة عليها, قطر. دار المتبني, 1985, ص64

(7) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق, ط1. القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1999, ص158.



ويشير الخياط بان العمل بأسلوب المحطات يعطي لكل محطة مهارة او تمرين يختلف عن المحطة الاخرى ويقسم اللاعبون على هذه المحطات على شكل مجموعات ويتبادلون فيما بينهم بعد انتهاء وقت المخصص للتطبيق لكل محطة(8). كما ان أسلوب المحطات ساهم في تحسين الاداء الفني للسرعة الخاصة، حيث ان اسلوب المحطات يتضمن في تصميمه تأدية المهارة في مستويات متباينة في عدة محطات وكل محطة ذات مستوى مختلف عن المحطة السابقة والتالية لها وان جميع المتدربين مروا بكل المستويات داخل المحطات وذلك تحت اشراف وتوجيه من المدرب لتحديد العمل بمستويات المحطات واعطاء التعليمات اللازمة لكل مستوى داخل كل محطة ادى الى تقدم مستوى اللاعبين في اداء المهارات الذي يزيد من قدرته على الاعتماد على نفسه في تنفيذ المهارة باقل وقت متفاعلا مع مصادر الخبرة والمعرفة من حوله ومن وسائل واجهزة ومعدات ويوفر له قدرة اكبر من المشاركة ويعينه في تحسين الاداء ومستوى اللاعب والقدرة على تقويم مدى تقدمه نحو تحقيق اهدافه .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

◆ التمارين المهارية باستخدام تدريب المحطات ادى الى تطور وظائف الرئة ولسرعة الاداء للاعبين كرة اليد ناشئين

##### 2-4 التوصيات:

◆ توزيع الجهد الملقى على عاتق اللاعبين خلال التدريب مما يساعد على تجنب أخطار بعض الإصابات التي يمكن إن يتعرض لها اللاعبين أثناء أو بعد الجهد مباشرة لذا يوصي الباحثون بضرورة استخدام التدريب بالمحطات كونه يعتمد على تنوع التمرينات وتوزيع الجهد خلال التدريب .

◆ إجراء دراسات مشابهة قيد الدراسة بطرائق وبأحمال تدريبية مختلفة على اللاعبين كرة اليد.

◆ اجراء التجربة على فئات عمرية اخرى

##### أولاً: المصادر العربية:

- فداء أكرم الخياط و حامد مصطفى بلباس :تأثير اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني والذاتي في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد :مجلد علوم التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الثالث، 2010
- جبار رحيمة( وآخرون ) : كرة السلة فسلجة- تعليم- تدريب، البصرة، 2007.
- حلمي حسنين :اللياقة البدنية مكوناتها والعوامل المؤثرة عليها، قطر .دار المتنبى، 1985.
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1. القاهرة مركز الكتاب للنشر، 1999.
- علي سلوم جواد، مازن حسن جاسم: البحث العلمي (اساسيات ومناهج، اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011.
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي :استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، ط1، المكتبة الوطنية ، بغداد، 2010.

• American Thoracic Society & European Respiratory Society (2004). Standards for the diagnosis and management of patients with COPD, Am Rev Respir Dis 2(4): 1220-1245 .

• -Burt VL, Whelton P, Roccella EJ ,et al.,(1995).Prevalence of hypertension in the US adult population :results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey ,1988-1991, Am Rev Respir Dis ,25 :305-313

#### ملحق (1)

##### اسماء الخبراء والمختصين الذين تم معهم اجراء المقابلات الشخصية

ت	الأسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د جمال صبري فرج	التدريب الرياضي كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
2	ا.د احمد يوسف متعب	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
4	ا.د مؤيد عبد علي	فسلجة تدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
5	ا. د احمد عبد الامير	التدريب الرياضي كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
6	ا.د سهيل جاسم المسلماوي	التدريب الرياضي الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
7	ا.د عمار حمزة الحسيني	تاهيل رياضي الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
8	ا.م. د قاسم حسن	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل

(8) فداء أكرم الخياط و حامد مصطفى بلباس :تأثير اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني والذاتي في اكتساب بعض المهارات الاساسية

بكرة اليد :مجلد علوم التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الثالث، 2010، ص139



## ملحق (2)

نموذج من وحدة تدريبية ب(تدريب المحطات)

\*المجموعة التجريبية (تدريب المحطات) طريقة التدريب: فترتي مرتفع الشدة  
شدة التمرين: قصوي الاسبوع الاول والثاني

الزمن الكلي	الراحة بين المحطات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين	التكرار لكل تمرين	التمرين
220ثا	د1	20ثا	20ثا	4	1-التصويب من القفز نحو مربعات دقة التصويب 2-التمرير الطويل بالكرات الطبية (1كغم)
235ثا	د1	20ثا	15ثا	5	3-وضع الاستناد الامامي على ذراع واحدة والذراع الاخرى تحمل الكرة ويحاول الطبطبة على الارض 4-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور من خلالها بسرعة عالية والرجوع سريعا الى الخلف لأول شاخص
260ثا	د1	20ثا	20ثا	5	5-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور بين الشواخص وعند اخر شاخص يقوم اللاعب بالاستناد الامامي 6-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور بينها وهو يطبطب بالكرة وعند اخر شاخص يقوم اللاعب بالقفز والتصويب باتجاه الهدف

شدة التمرين: قصوي %

الاسبوع الثالث والرابع

الزمن الكلي	الراحة بين المحطات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين	التكرار لكل تمرين	التمرين
220ثا	د1	20ثا	20ثا	4	1-التصويب من القفز نحو مربعات دقة التصويب 2-التمرير الطويل بالكرات الطبية
235ثا	د1	20ثا	15ثا	5	3-وضع الاستناد الامامي على ذراع واحدة والذراع الاخرى تحمل الكرة ويحاول الطبطبة على الارض 4-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور من خلالها بسرعة عالية والرجوع سريعا الى الخلف لأول شاخص
260ثا	د1	20ثا	20ثا	5	5-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور بين الشواخص وعند اخر شاخص يقوم اللاعب بالاستناد الامامي 6-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور بينها وهو يطبطب بالكرة وعند اخر شاخص يقوم اللاعب بالقفز والتصويب باتجاه الهدف