

## تأثير استخدام التدريب الدائري في تطوير صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى طلاب المرحلة الرابعة قسم التربية الرياضية /معهد إعداد المعلمين

م . م محمد مهدي صالح

معهد اعداد المعلمين / يعقوبة

### ملخص البحث

إن للصفات البدنية أهمية كبيرة للطالب وخاصة في قسم التربية الرياضية في معهد إعداد المعلمين وكذلك فهي هدف من أهداف درس التربية الرياضية لوجود ضعف فيها لدى الطالب فقد تم تجريب التدريب الدائري كوسيلة لتنمية بعض الصفات البدنية . وقد تم إجراء اختبار قبلي وبعدي لصفتي القوة والسرعة بعد تطبيق مجموعة من التمارين ضمن أسلوب التدريب الدائري والخروج بمجموعة من التوصيات بعد ثبوت هذه الصفات .

### الباب الأول

#### ١-المقدمة وأهمية البحث :-

إن من أهداف درس التربية الرياضية هو تطوير الصفات البدنية للطالب لمساعدته على تعلم الجوانب الفنية في أداء المهارات الحركية في الألعاب الرياضية ، وكذلك فهي جانب تربوي مطلوب لمواجهة متطلبات الحياة العامة .

كذلك فإن أهمية تنوع الأساليب الدراسية ضمن طرائق التدريس له الأثر الكبير في تقبل الطالب لمضمون الخطة ، ويمكن لمجموعة تمارين متنوعة الأداء والهدف أن توضع بطريقة منتظمة بشكل محطات ووفق أسلوب تدريبي يعتمد على التكرارات مع فترات راحة ، أن تطور بعض الصفات البدنية المطلوبة ، وضمن وقت مخصص لهذا الغرض لقسم التربية الرياضية في معهد إعداد المعلمين ضمن الدرس ويكون بديلاً للتمارين البدنية النظامية التي تعطى للطالب في القسم الإعدادي من الدرس.

وتأتي أهمية البحث في استخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة ، وذلك من خلال تكرار التمارين في المحطات وبشدة محددة مما يزيد من كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وحتى العصبي ، وكذلك يتم مراعاة الفروق الفردية وفيه يتم توفير الوقت والاقتصاد بالجهد .

#### ٢-١ مشكلة البحث :-

من خلال خبرة الباحث لأنه تدريسي في معهد إعداد المعلمين ، ظهرت مشكلة ضعف في الصفات البدنية ومنها القوة والسرعة وذلك من خلال اختبارات القبول في قسم التربية الرياضية في المعهد والتي تجري لهم في بداية العام الدراسي ، وكذلك ظهورها من خلال أداء الطالب العملي في الدروس العملية لمختلف المواد مثل ( كرة القدم ، السلة ، الطائرة ،

اليد ، ألعاب القوى ) وضعف هذه الصفات لها علاقة في الأداء المهاري للألعاب وتنفيذ متطلبات اللعبة .

### ٣-٢ هدف البحث :-

- معرفة اثر التدريب الدائري في تطوير صفتي السرعة والقوة الانفجارية .

### ٤-١ فرض البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي يستند عليها التدريب الدائري ولصالح الاختبار البعدي .

### ٥-١ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- طلاب قسم التربية الرياضية / المرحلة الرابعة .

٢-٥-١ المجال الزمني :- ١ / ١١ / ٢٠٠٦ - ٢ / ١ / ٢٠٠٧ .

٣-٥-١ المجال المكاني :- ساحة معهد إعداد المعلمين .

## الباب الثاني

### ١-٢ درس التربية الرياضية :-

يقسم درس التربية الرياضية على ثلاثة أقسام ، القسم التحضيري ويشمل الإحماء والتمارين والقسم الرئيسي ويشمل تعليم وتطبيق الجانب المهاري والخططي وأخيرا القسم الختامي للتهنئة والترويح .

وسيكون التركيز في القسم التحضيري على الصفات البدنية لأهميتها في تعلم وأداء الجانب المهاري والخططي ، وخاصة للمرحلة العمرية عينة البحث ( طلاب معهد إعداد المعلمين ) حيث " يزداد تحسن القوة والجلد وترتفع محصلة اللياقة البدنية بصفه عامة " (١) كما إن احد أهداف التربية الرياضية في مرحلة الدراسة الإعدادية هو " تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة لرفع المستوى للكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال " (٢) .

وكذلك فإن من الأغراض المهمة لدرس التربية الرياضية في هذه المرحلة هي (٣) :-

١- العمل على إعداد الطالب إعداداً بدنياً وعقلياً واجتماعياً .

٢- ضرورة الاهتمام بقدرات الطالب العقلية والبدنية والصحية .

لذا يسعى الباحث في تجربته الدراسية لتحقيق نتائج تخص الجانب البدني للطلاب .

### ٢-٢ الأساليب التدريسية وأهميتها (٤) :-

(١) محمد إبراهيم شحاتة وآخرون : أساسيات في التمرينات البدنية ( مصر ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ ) ص ٢٣ .

(٢) عدنان جواد وآخرون : المبادئ الأساسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ( البصرة ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ ) ص ٢٦٧ .

(٣) عدنان جواد وآخرون : نفس المصدر ، ص ٢٦٩ .

(٤) كمال جميل الريضي : التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين ، ط ٢ ( الأردن ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٤ ) ص ١٢ .

تعتمد الأساليب التدريسية على مشاركة الطالب في إعطاء القرارات السلوكية خلال  
الدرس ولا بد إن يراعي المدرس عند اختيار الأسلوب الأمور التالية :-  
١- اختيار الأسلوب على ضوء التوصل إلى أهداف معينة .  
٢- اختيار الأسلوب التدريسي الملائم للفعالية والمهارة ومستوى المتعلمين والإمكانات  
المتوفرة .  
من هنا جاءت معرفة الباحث لانه تدريسي في معهد إعداد المعلمين لأمكانية طلبته  
والإمكانات المتوفرة من أدوات وأجهزة يمكن استخدامها أثناء أداء تمرينات التدريب  
الدائري المستخدم .

### ٣-٢ التدريب الدائري :-

انتشر التدريب الدائري كطريقة لللياقة البدنية ، فعلى مدى عدة سنوات بعد الحرب وضع  
مورجان وادامسون شكلاً للتدريب على اللياقة البدنية لجذب وإثارة اهتمام طلبة الجامعة .  
فكان التدريب البدني لا يجذبهم بل الألعاب والأنشطة ذات المهارات الرياضية سواء صاحب  
الكفاءة البدنية العالية أو الضعيفة فجاءت فكرة تكوين شكل من أشكال التدريب لملاءمة  
مستوى كل طالب ، وجاءت نتائج بحوثهما باتجاه تطور معدل اللياقة البدنية . كذلك أثبتت  
الدراسات والبحوث في بعض الدول العربية فائدة وأهمية التدريب الدائري .  
ويمكن القول إن التدريب الدائري هو " شكل تنظيمي يستخدم إحدى طرق التدريب  
ويقوم على أساس المبادئ الفسيولوجية والتربوية باستخدام مجموعة من التمرينات هادفاً إلى  
تنمية بدنية وحركية " (١) .

### ٤-٢ أهمية التدريب الدائري (٢) :-

للتدريب الدائري أهمية كبيرة يمكن اختصاره فيما يلي :-  
١- يعمل في المساهمة على تنمية ( القوة العضلية - السرعة - التحمل ) وكذلك الصفات  
المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة .  
٢- طريقه هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب  
والتكيف للمجهود البدني المبذول .  
٣- الاهتمام بالفروق الفردية فيعمل اللاعب بما يتلائم وحالته إذ تحدد الجرعة بما يتناسب مع  
مستواه ومقدرته .  
٤- إمكانات تشكيل التمرينات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز  
لمحاولة تنمية واحدة أو أكثر من الصفات البدنية .  
٥- إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة ، وذلك بتطبيق مبادئه .  
٦- يمكن استخدام تمرينات متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة مما  
يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة .  
٧- المساعدة على توفير الوقت والاقتصاد فيه .

(١) كمال جميل الرياضي : التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين ، ط ٢ (الأردن ، دار وائل للنشر

، ٢٠٠٤) ص ١٢ .

(٢) محمد عادل رشيد : أسس التدريب الرياضي ( الجماهيرية الليبية ، المنشأة العامة للنشر ، ١٩٨٢ ) ص ١٥٥ .

والعمليات التنظيمية والأساليب والطرائق المستخدمة في التدريب الدائري " اثر كبير على تحسين وتثبيت القيم التربوية لدى الممارسين " (٣) .  
٢-٥ القوة الانفجارية ( القوة المميزة بالسرعة ) :  
" وهي عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة " (٤)

وتعد القوة العضلية "صفة بدنية أساسية تلعب دوراً كبيراً بين الصفات البدنية" (١) . ومن خصائص القوة من عمر ١٦-١٨ سنة هي " ازدياد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة " (٢) . وتأكيداً لأهمية البحث فقد تطرق قاسم حسن إلى استخدام الأسلوب الدائري في تطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطولة . " واليوم تطورت تمارين القوة الانفجارية إلى تمارين تتميز بالتقلصات العضلية القوية في الاستجابة إلى الحمل أو الإطالة السريعة والمستمرة للعضلات المتضمنة " (٣) . والقوة الانفجارية تمارس في مجالات واسعة في الألعاب الرياضية والتي تكون فيها القوة مفيدة . وتكون حاجة الطالب وخاصة الرياضي كبيرة بالنسبة لهذا النوع من أنواع القوة ، وذلك لأداء متطلبات ومهارات الألعاب المنظمة والفردية في الدروس العملية ، حيث مهارات التصويب والرمي والقفز والكبس ودار الصد وغيرها ، وجميعها تحتاج إلى قوة انفجارية وسرعة في الأداء .  
٢-٦ السرعة :-

عرفها علاوي على إنها " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " (٤) . وإنها " القابلية على الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض والانبساط العضلي " (٥) .  
ومما يؤكد أهمية بناء السرعة لهذه الأعمار ١٦-١٨ سنة هو حصول تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي ، كما أن طرق تطوير السرعة يتم على أسس الإعداد البدني المتعدد الجوانب كما إن عملية تطوير القوة الانفجارية أو المميزة بالسرعة يرافقها تطوير في صفة السرعة ، وهذا مردود الأسلوب الدائري في التدريب وتطبيقه خلال الدرس

### الباب الثالث

٣-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

(٣) الخزرجي أياد حميد رشيد : تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار ١٠ - ١٧ سنة . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ . ص ١٠ .

(٤) ريسان خريبط ، علي تركي ؛ نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٧ .

(١) قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط١ ( عمان ، الفكر للطباعة ، ١٩٩٨ ) ص ٣٦ .

(٢) قاسم حسن حسين : نفس المصدر . ص ٢٠٠ .

(٣) جيمس أيد كيلف وآخرون ؛ البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية ، (ترجمة ، حسين علي العلي ، وعامر فاخر شغاتي) العراق ، بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ ، ص ١٢-١٣ .

(٤) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ( القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ) ص ٥٩ .

(٥) قاسم حسن حسين : نفس المصدر . ص ٥١٨ .

إن لوجود هدف ووضع مجموعة مؤثرات للوصول إلى ذلك الهدف تبرز أهمية المنهج التجريبي لمعرفة هذه المؤثرات في الحصول على نتائج تحقق الهدف .

### ٢-٣ عينة البحث :-

تم اختيار العينة بالطريقة العمرية وهم طلاب قسم التربية الرياضية في معهد إعداد المعلمين مكونة من ( ٢٤ ) طالباً يمثلون طلاب المرحلة الرابعة .  
تم تقسيمهم إلى ( ٦ ) مجاميع ، لتتكون كل مجموع من ( ٤ ) طلاب .  
يتراوح معدل أعمار الطلاب بين ١٦ – ١٨ سنة وهي مرحلة أشارت معظم المصادر على إمكانية نمو وتطور الصفات البدنية فيها وخاصة القوة والسرعة .

### ٣-٣ أدوات البحث :-

-المصادر- الملاحظة - شريط القياس - ساعة توقيت الكترونية - كرات طبية ( ١.٥ ، ٢ ، ٣ كغم )  
- شواخص - أثقال يدوية وزن ٢ كغم - مصطبة عدد ( ٢ ) - حبال .

### ٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

استخدم الباحث اختبارات مقننة وهي " اختبار عدو ( ٣٠ م ) ، واختبار الوثب العمودي " (١) .

### ٥-٣ استخدام أسلوب التدريب الدائري :-

لقد استخدم الباحث الأسلوب الدائري بعدد تكرارات محددة بزمن محدد ، وقد اتبع الباحث الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية منها (٢) :-

- ١-تراوح عدد المحطات والتمارين ما بين ( ٦ ، ١٥ ) تمريناً مفهومة ويسبقها إحماء جيد .
  - ٢-اشترك جميع عضلات الجسم في الدائرة (رجلين ، ذراعين ، كتفين ، بطن ، ظهر ) ومن السهل إلى الصعب .
  - ٣-يمكن اختيار تمرينين أو أكثر متتاليين لنفس المجموعة العضلية .
  - ٤-استخدام التمارين الحرة أو التدريبات المهارية أو التمرينات الزوجية لضمان تأثيرها على المجموعة العضلية .
  - ٥-يفضل أداء أكثر من لاعب معاً في كل محطة لتحقيق التنافس .
- واستخدم الباحث التدريب الفترى المنخفض الشدة ( ١٥-٣٠ ثا ) راحة من بين الأنظمة (٣) .

- نظام عمل ( ١٥ ثا أداء - ٣٠ ثا راحة ) .

- نظام عمل ( ١٥ ثا أداء - ٤٥ ثا راحة ) .

- نظام عمل ( ٣٠ ثا أداء - ٣٠ ثا راحة ) .

(١) ضياء الخياط ، نوفل محمد : كرة اليد ( الموصلي ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١ ) ص ٤٦٥ .  
(٢) البساطي أمر الله احمد : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ( الإسكندرية ، دار المعارف للنشر ، ١٩٩٨ ) ص ١٠٤ .  
(٣) كمال درويش ، محمد صبحي حسنين : ( التدريب الدائري ) ط ١ ( القاهرة ، ١٩٩٩ ) ص ١٤٤ .

وقد قسمت المحطات إلى ( ٦ ) محطات في كل محطة تمرين يؤدي من قبل ( ٤ ) طلاب ، تكرر خلال الأسابيع من ( ١ - ٨ ) مرتين وبمعدل ( ٤ ) دروس في الأسبوع هي ( الأحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس ) وتكون فترة الراحة بين التكرار لكل دوره ( ٣ د ) فيصبح بذلك الوقت الكلي ( ١٢ د ) مقسمة إلى ( ٩ د ) أداء و ( ٣ د ) راحة . والجدول ( ١ ) يبين ذلك .

جدول ( ١ )  
يبين الوقت الفعلي للأداء الكلي

| المتغير               | الدرس    | الأسبوع  | الشهر     | الكلي     |
|-----------------------|----------|----------|-----------|-----------|
| المجموعة<br>التجريبية | ١٢ دقيقة | ٤٨ دقيقة | ١٩٢ دقيقة | ٣٨٤ دقيقة |

وقد راعى الباحث شروط التدريب الدائري في بناء المحطات بتنوع وترتيب التمرينات المختلفة بعضها مع بعض وبإشراك جميع عضلات الجسم وبتدرج انسيابي من السهل إلى الصعب وكذلك من البسيط إلى المركب ، وأكد على استخدام التمرينات الزوجية لخلق روح المنافسة والمتعة أثناء الأداء . كما ساهم في الإشراف على تنفيذ الدائرة الواحدة مدرس المادة والباحث ومدرس آخر لكي يكون إعطاء التغذية الراجعة والتصحيح مستمراً لجميع المحطات خاصة ذات التمرينات المركبة .

### ٦-٣ الاختبارات القبالية :-

تم إجراء الاختبارات القبالية لعينة البحث والبالغ عددها ( ٢٤ ) طالباً في يوم ١١/١/٢٠٠٦ في ساحة معهد إعداد المعلمين بعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد .

### ٧-٣ تطبيق التجربة :-

تم تطبيق التجربة على ساحة معهد إعداد المعلمين واستغرق تطبيق التجربة ( ٨ ) أسابيع ، خلال حصص التربية الرياضية الخاصة بطلاب قسم التربية الرياضية، وقد أشرف الباحث على تطبيق التجربة وبتنفيذ مدرسي التربية الرياضية في المعهد . وقد تعاونت إدارة القسم والمعهد مع الباحث أثناء تنفيذ التجربة ولم تكن هنالك أية مشكلة تذكر .

### ٨-٣ الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم ٢/١/٢٠٠٧ في ساحة معهد إعداد المعلمين . وحرص الباحث على تثبيت الظروف نفسها التي استخدم فيها الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد .

### ٩-٣ الوسائل الإحصائية :-

لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحث الرسائل الإحصائية الآتية<sup>(١)</sup>

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قانون ( t . test ) لدلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين .

#### الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .  
لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث استخدم الباحث اختبار ( t . test ) الإحصائي لدلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين وكما موضح في الجدول ( ٢ ) .

جدول ( ٢ )

يبين فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق عند أوساطها الحسابية وقيمة ( ت ) المحسوبة والجدولية لاختبارات البحث .

| دلالة الفروق | الجمهورية | ت المحسوبة | مجموع | تس ف | الاختبار البعدي |     | الاختبار القبلي |      | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتغير |
|--------------|-----------|------------|-------|------|-----------------|-----|-----------------|------|-----------------|-------------------|---------|
|              |           |            |       |      | ع               | تس  | ع               | تس   |                 |                   |         |
| معنوي        | ٢٠٧       | ٣,٨        | ١٠,٢  | ٠,٥  | ١,٥             | ٥,٣ | ١,٣             | ٥,٨  | ٢٤              | سم                | السرعة  |
| معنوي        |           | ٣,٤        | ٧,٧   | ٠,٣٤ | ١,٧             | ٢,٣ | ١,٥             | ١,٩٦ |                 |                   | القفز   |

تحت درجة حرية ( ٢٣ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) من خلال عرض البيانات الإحصائية في الجدول أعلاه يتضح ظهور تطور في السرعة لدى الطلاب ، حيث كان الوسط الحسابي للاختبارات القبلية في السرعة هو ( ٥.٨ ) ثا بينما كان الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية للسرعة هو ( ٥.٣ ) ثا . ويعزو الباحث ذلك التطور إلى تطور القوة لديهم حيث إن " زيادة القوة القصوى يؤدي إلى زيادة سرعة الحركة " <sup>(١)</sup> . كما أكد قاسم حسن علي إن " طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب ، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة " <sup>(٢)</sup> .

(١) وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ( الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ) ص ١٠٣ .

(١) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط١ ( عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٨ ) ص ٨٨ .

(٢) قاسم حسن حسين : نفس المصدر ص ١٣٩ .

كما ظهر لنا من نتائج الاختبار تطور قوة القفز حيث كان الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة ( ١.٩٦ سم ) بينما كان الوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة هو ( ٢.٣ سم ) . ويعزو الباحث ذلك التطور في القوة إلى تطور السرعة حيث انه " يتم تكيف الأجهزة الوظيفية أثناء التدريب على السرعة ويقترّب من تدريب القوة الموجودة ارتباط وثيق بين كل من الصفتين " (٣) .

ومما يشار إليه إن العمر ( ١٦-١٨ ) سنة مناسب لنمو وتطور السرعة حيث أكد قاسم حسن على إمكانية الوصول إلى السرعة في عر ( ١٧-١٨ ) سنة .  
ومن أسباب نمو السرعة هو تنمية القوة في التدريب الدائري المطبق على الطلاب حيث يراعى عند تنمية السرعة الانتقالية الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية السرعة الانتقالية (١) . كما إن لأداء التمرينات البدنية أثر على الجهاز التنفسي والدوري والعصبي ، مما أدى إلى هذا التطور في صفتي القوة الانفجارية والسرعة ، فأداء التمرينات يحدث الأتي (٢) :-

- زيادة السعة الحيوية للرنينين .
  - نمو عضلات الجهاز التنفسي والذي تسمح باستنشاق كمية أكبر من الهواء .
  - سرعة عودة معدل التنفس إلى حالته الطبيعية بعد أداء التمرين .
  - سرعة استعادة الشفاء وعودة ضربات القلب إلى معدلها الطبيعي .
  - يزيد من كفاءة استيعاب الدم للأوكسجين .
  - التكيف العضلي العصبي لأداء الحركات وزيادة التوافق بينها .
  - إنقاص زمن رد الفعل وسرعة الاستجابة للمؤثرات .
- جميع هذه التغييرات الناتجة عن أداء التمارين ساعدت عملية تطور القوة الانفجارية والسرعة حيث أنها تحتاج إلى السعة الحيوية للرنينين وسرعة استعادة الشفاء وكذلك التقليل من زمن رد الفعل وسرعة الاستجابة .

## الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

- ١- إن تحسن القوة والسرعة لدى لطلاب هو نتيجة لوضع التمرينات بطريقة متدرجة من محطة إلى أخرى وكذلك عدد التكرارات لكل تمرين .
- ٢- إن لعامل التشويق والتغير والإثارة نتيجة ايجابية في اندفاع الطلاب نحو أداء التمرينات مما نتج عنه تطور في الصفات البدنية .
- ٣- إن مراعاة الفروق الفردية في تقسيم المجاميع له الأثر في تطور صفتي السرعة والقوة .

(٣) قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط١ ( عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٨ ) ص ٣٩ .

(١) قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ . ص ٥٢٩ .

(٢) صبحي احمد قبلاّن ، نضال احمد الغفري ؛ مدخل إلى التربية الرياضية (الرياضة للجميع) ، ط١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ ، ص ٦١-٦٤ .



## ٢-٥ التوصيات :-

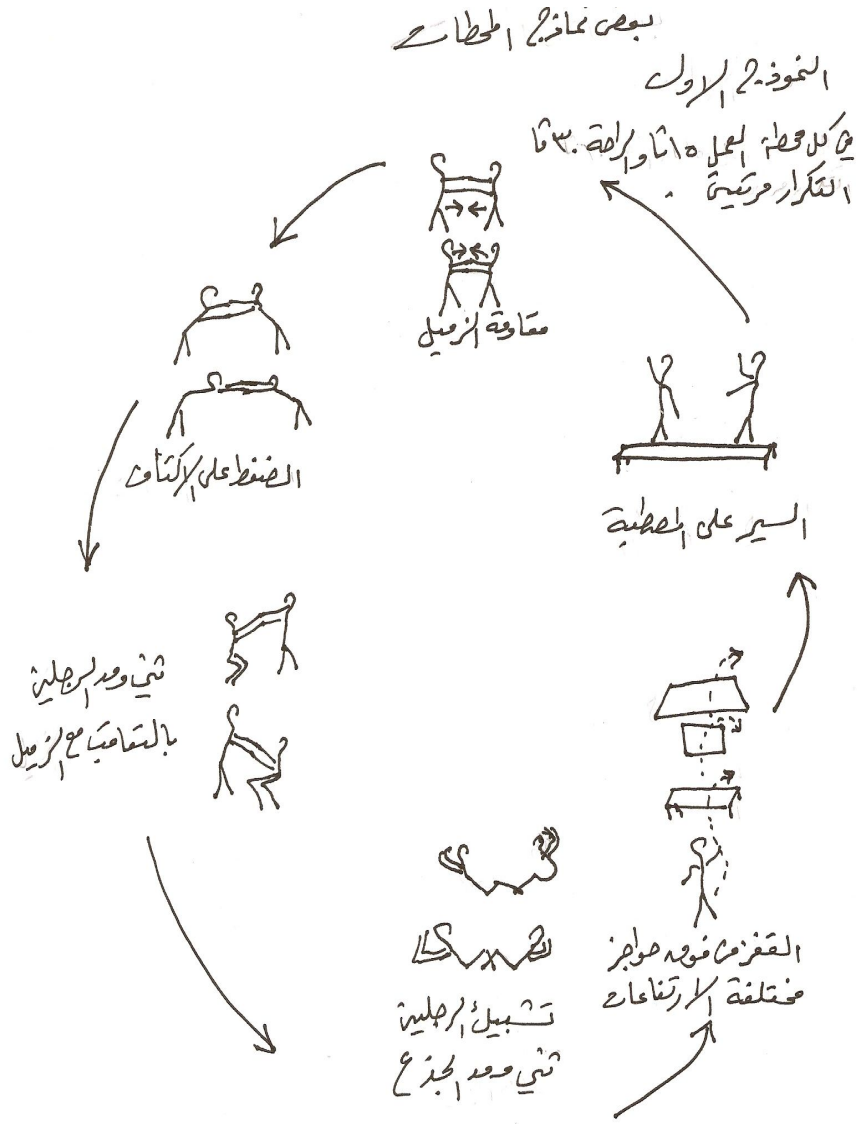
- ١-استخدام أساليب تدريبية متنوعة في تطوير الصفات البدنية وخاصة التدريب الدائري لإمكانية مشاركة اكبر عدد والاقتصاد في الزمان والمكان .
- ٢-وضع التمرينات التي تؤدي بطريقة ثنائية مع مراعاة تقسيم المجاميع ضمن المحطات بعدد زوجي لخلق حالة من التشويق والتنافس .
- ٣-إدخال التدريب الدائري ضمن المناهج الدراسية للمرحلة الإعدادية ومعاهد إعداد المعلمين

((المصادر))

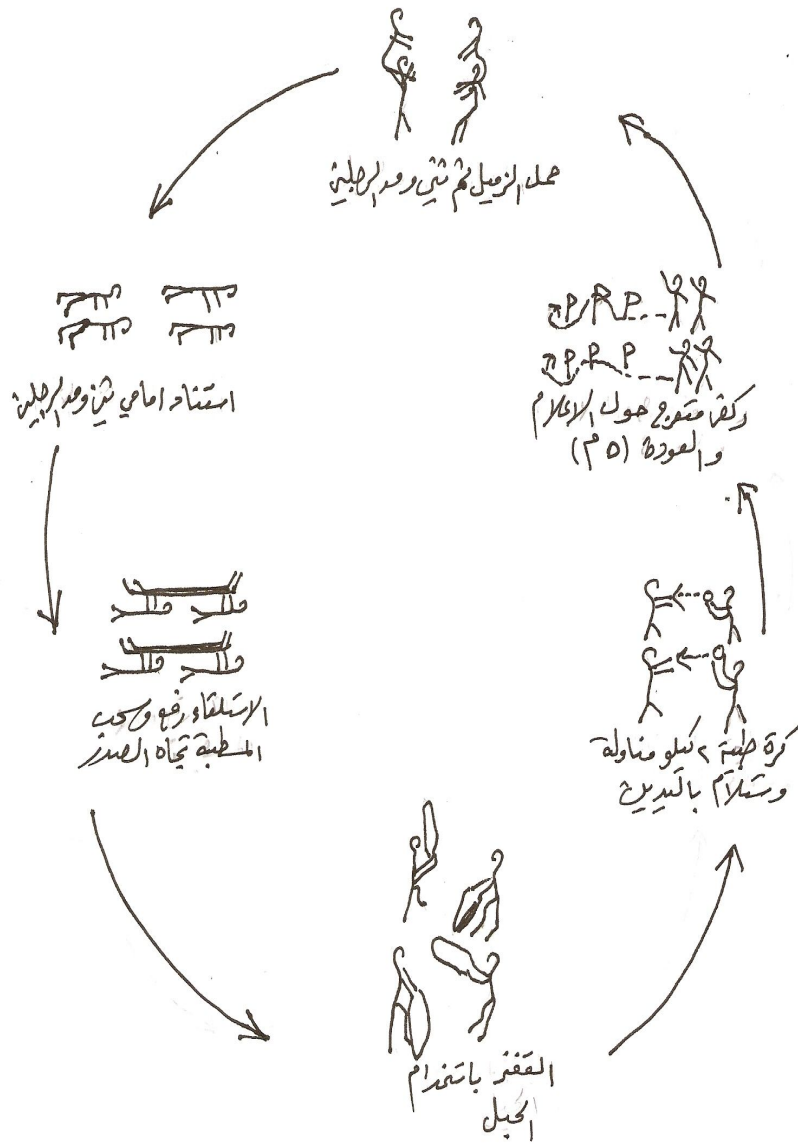
- ١-ألبياسطي أمر الله احمد : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ( الإسكندرية ) دار المعارف للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٢-الخرجي أياد حميد رشيد : تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار ١٠ – ١٧ سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
- ٣- جيمس أيد كيلف وآخرون ؛ البيلايومترك تدريبات القوة الانفجارية ، (ترجمة ، حسين علي العلي ، وعامر فاخر شغاتي) العراق ، بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ .
- ٤- ريسان خربيط ، علي تركي ؛ نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
- ٥- صبحي احمد قبلان ، نضال احمد الغفري ؛ مدخل إلى التربية الرياضية (الرياضة للجميع) ، ط١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ .
- ٦- ضياء الخياط ، نوفل محمد : كرة اليد (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١) .
- ٧-عدنان جواد وآخرون : المبادئ الأساسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ( البصرة ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ ) .
- ٨- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط١ ( عمان ، الفكر للطباعة ، ١٩٩٨ ) .
- ٩- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط١ ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٨ ) .
- ١٠- قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط١ ( عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٨ ) .
- ١١- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين ، ط٢ ( الأردن ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٤ ) .
- ١٢- كمال درويش ، محمد صبحي حسنين : التدريب الدائري ، ط١ ( القاهرة ، ١٩٩٩ ) .
- ١٣ محمد إبراهيم شحاتة وآخرون : أساسيات في التمرينات البدنية (مصر، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ )
- ١٤- محمد عادل رشدي : أسس التدريب الرياضي ( الجماهيرية الليبية ، المنشأة العامة للنشر ، ١٩٨٢ ) .
- ١٥- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ( القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ) .
- ١٦- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، ( الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ) .

ملحق رقم (١)

بعض نماذج المحطات



### التوعية الثاني



### التمهيد الثالث

