



مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير اسلوب تدريب المحطات في تطوير القوة العضلية والمرونة والانجاز بالقوس والسهم لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين

م. فرح علاء جعفر

جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

farah.a@copew.uobaghdad.edu.iq

ملخص البحث:

جاءت اهمية البحث للارتقاء بالمستوى البدني والانجاز الخاص باللاعبين القوس والسهم من خلال التدريب الصحيح والهادف وفق طرق واساليب تدريبيه حديثة مثل اسلوب المحطات الذي حقق تقدم بمعظم الالعاب الرياضية المختلفة وجاء دورها في رفع مستوى لاعبي القوس والسهم وهم في مرحلة الاخيرة من المستوى المتقدمين. وكانت مشكلة البحث: ان اختيار الاسلوب الصحيح في التدريب اكيد سوف يساعد على تقدم مستوى اللاعبين وتحقيق الانجازات الرياضية وهذا يعطي مؤشرا على اهمية اختيار التدريب المناسب ، ولهذا فان لعبة القوس والسهم لها متطلبات بدنية خاصة بها اذا تم تطويرها والارتقاء بها اكيد سوف يتم تحقيق الانجاز والنقاط المطلوبة وهذا يتم وفق اسلوب التدريب الصحيح والهادف. وكان هدف البحث:- التعرف على تأثير اسلوب تدريب المحطات في تطوير القوة العضلية والمرونة والانجاز بالقوس والسهم لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين.

وعليه تم الاستنتاج: اسلوب تدريب المحطات حققت الاهداف المطلوبة من خلال تطوير القوة العضلية والمرونة والانجاز بالقوس والسهم لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين.
وتم التوصية:- اعتماد اسلوب تدريب المحطات لأنه حقق اهداف التدريب الرياضي من خلال تطوير القوة والمرونة والانجاز بالقوس والسهم لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين.

Abstract

The importance of the research came to raise the physical level and achievement of bow and arrow players through correct and purposeful training according to modern training methods and methods, such as the stations method, which achieved progress in most different sports, and its role was to raise the level of bow and arrow players while they were in the final stage of the advanced level. The problem of the research was: Choosing the correct method of training will certainly help advance the level of players and achieve sporting achievements, and this gives an indication of the importance of choosing appropriate training. Therefore, the game of bow and arrow has its own physical requirements. If it is developed and improved, achievements and points will certainly be achieved. This is done according to the correct and purposeful training method. The aim of the research was: - To identify the effect of the station training method on developing muscular strength, flexibility, and

performance with the bow and arrow among advanced national team players.

Accordingly, it was concluded: The stations' training method achieved the required goals by developing muscular strength, flexibility, and bow and arrow performance among advanced national team players.

It was recommended: Adopting the station training method because it achieved the goals of sports training by developing strength, flexibility, and bow and arrow performance among advanced national team players.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

البحث العلمي حقق انجازات علمية مختلفة منها تطويره ومنها معالجة المشكلات التي تواجه الانسان في حياته اليومية منها الاقتصادية والاجتماعية والتربوية وحتى الرياضية. اذ يعد الجانب الرياضي من الامور التي اصبحت تهتم الانسان وممارستها له اهدافها المتنوعة منها الصحية والعلاجية وتحقيق الانجازات في البطولات والمنافسات لتحقيق الفوز.

ولهذا فان تحقيق الفوز والانجازات لا بد من اختيار التدريب المناسب والصحيح والمبني على تجارب علمية وبحثية لغرض رفع المستويات المطلوبة منها البدنية والمهاري والخطية وحتى النفسية ، ويمكن معرفة الحقائق العلمية بالبحث العلمي يمكن معرفة دور كل طريقة واسلوب تدريبي وأهميته في تحقيق الانجازات والارقام القياسية وحسب خصوصية اللعبة الرياضية.

ولهذا فان تدريب المحطات من التدريب التي برزت في الآونة الأخيرة لأهميتها ودورها في رفع الجانب البدني المختلفة والفترات بين المحطات هي فترات راحة إيجابية يتم اعطاء بعض التمرينات مثل المرونة .

اذ يرى كل من (مكرام حلمي واخرون 2020) و (نبراس كامل هدايت 2018) " يحتوى أسلوب تدريب المحطات على الأثارة والتشويق وتنمية الدافعية والميل نحو ممارسة الرياضة بسعادة وبهجة ، ورفع من مستوى الاداء" (1) (2).

وتعد لعبة القوس والسهم من الالعاب الرياضية التي تتطلب جانب بدني مهم واساسي منها القوة العضلية للذراعين بسبب السحب والثبات والرمي وعلى طول فترة السباق بالإضافة الى جانب المرونة المهم والاساسية في مفاصل الذراعين الضرورية لتحقيق الانجاز الرياضي ، وهنا جاء اهمية تدريب المحطات لأنها تجمع جميع تلك المتطلبات وتدريبها لتحقيق الانجاز المطلوب.

ومن هنا جاءت اهمية البحث للارتقاء بالمستوى البدني والانجاز الخاص باللعبين القوس والسهم من خلال التدريب الصحيح والهادف وفق طرق واساليب تدريبية حديثة مثل اسلوب المحطات الذي حقق تقدم بمعظم الالعاب الرياضية المختلفة وجاء دورها في رفع مستوى لاعبي القوس والسهم وهم في مرحلة الاخيرة من المستوى المتقدمين.

1-2 مشكلة البحث:

ان اختيار الاسلوب الصحيح في التدريب اكد سوف يساعد على تقدم مستوى اللاعبين وتحقيق الانجازات الرياضية وهذا يعطي مؤشرا على اهمية اختيار التدريب المناسب اذ يرى كل من (حسين علي

(1) مكرام حلمي واخرون . موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية : مطابع القدس ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية ، 2020 ، ص75.

(2) نبراس كامل هدايت . أثر تمرينات توافقية بأسلوب المحطات في تعلم مهارتي المناولة والتهدف بكرة الصالات : مجلة علوم الرياضة ، المجلد التاسع ، العدد28 ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2018، ص133.

العلي، عامر فاخر الشغاتي (2010) " إلى أن التدريب " هو تخطيط يمثل الاختيار والتنظيم في التدريب ، فضلاً" تنظيم شكل التدريب بحسب الهدف الموضوع أو المراد تحقيقه "(1).

ولهذا فان لعبة القوس والسهم لها متطلبات بدنية خاصة بها اذا تم تطويرها والارتقاء بها اكيد سوف يتم تحقيق الانجاز والنقاط المطلوبة وهذا يتم وفق اسلوب التدريب الصحيح والهادف. ووفق الخبرة البسيطة في لعبة القوس والاطلاع على رأي بعض المدربين والخبراء الاكاديميين في لعبة والسهم لاحظ إن المستوى البدني وخاصة القوة والمرونة في بعض المنافسات كانت احد اسباب التدني في الحصول على النقاط المطلوبة وتحقيق الانجازات والتي يرجحها بسبب عدم اختيار الاسلوب التدريبي المناسب مثل اسلوب المحطات الذي له دور كبير في تحقيق الانجازات والبطولات لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة البحثية وتجريب هذا الاسلوب في رفع مستوى القوة والمرونة ورفع الانجاز .

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير اسلوب تدريب المحطات في تطوير القوة العضلية والمرونة والانجاز بالقوس والسهم لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين.

1-4 فرضية البحث :

1- وجود تأثير ايجابي لأسلوب تدريب المحطات في تطوير القوة العضلية والمرونة والانجاز بالقوس والسهم لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين.

1-5 مجالات البحث :

-البشري: لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين بالقوس والسهم
-المكاني: ملعب نادي فاطمة للرماية

-الزمني: المدة من 2024/1/7 ولغاية 2024/3/12

1-6 تحديد مصطلحات :

- أسلوب التدريب المحطات :

يرى (عصام حلمي 1997) هو " اسلوب ذات الأثر الفعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية ، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية ، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات ، يجب أن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها بحيث ينتقل اللاعب من محطة الى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل الى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الى الراحة التامة تقريباً ثم ينتقل الى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات " (1).

2- منهجية البحث:

2-1 المنهج المستخدم : يعد المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين هو الانسب لمعالجة المشكلة البحثية.

(1) حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي . استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : بغداد ، مكتب النور ، 2010 ، ص 19.

(1) عصام حلمي . التدريب الرياضي أسس - مفاهيم - اتجاهات : منشأة المعارف، الإسكندرية ، 1997 ، ص 27.

2-2 مجتمع البحث وأهميته: حدد مجتمع البحث بلاعبي المنتخب الوطني للقوس والسهم المتقدمين والبالغ عدد (12) لاعب والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية .
 اما عينة البحث فقد تم اخيارهم ايضا بالطريقة العمدية أيضا بلاعبي التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وهم يشكلون نسبة (83.33%) من المجتمع الأصلي، وتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين إذ أصبح عدد كل مجموعة (5) لاعبين وتم تجانسهم وتكافؤهم كما في الجدول (1).

جدول (1)

يوضح المتغيرات الاحصائية للتجانس والتكافؤ في متغيرات البحث

القياسات	ضابطة			تجريبية			قيمة t	الدالة
	س-	ع-+	الاختلاف	س-	ع-+	الاختلاف		
الوزن /كغم	75.42	0.965	1.279	75.65	0.996	1.316	0.331	غير معنوي
الطول/ سم	177.65	1.956	1.101	177.74	1.965	1.105	0.064	غير معنوي
قوة القبضة / كغم	50.745	0.867	1.708	50.562	0.967	1.912	0.281	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين/ ثانية	30.45	0.679	2.229	30.55	0.569	1.862	0.226	غير معنوي
مرونة الكتفين / سم	8.754	0.452	5.163	8.671	0.642	7.403	0.211	غير معنوي
الانجاز / نقطة	680.4	3.475	0.51	680.55	3.554	0.521	0.06	غير معنوي

قيمت (t) عند (0.05) = 2.306

2-3 الوسائل والأدوات :

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.2-الملاحظة العلمية3-الاختبارات المستخدمة

2-3-2 الأدوات والأجهزة .

1-ساعة الكترونية للتوقيت.

2-شريط متري للقياس

3-ميزان لقياس الكتلة

4-عقلة افقية .

5- مقياس قوة القبضة (Grip Dynamometer) .

6-عصا الجمباز اسطوانية قطرها 2 سم طولها 120 .

7- ادوات الرمي للعبة

4-2 إجراءات البحث :**1-4-2 متغيرات البحث:**

من خلال خبرة الباحثة الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبين القوس والسهم وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

1-قوة القبضة.

2-تحمل القوة للذراعين.

3-مرونة الكتفين.

4-الانجاز.

2-4-2 اختبارات متغيرات البحث:**1-2-4-2 اختبار قوة القبضة (1) (2)**

تم قياس القوة العضلية من خلال قياس قوة عضلات القبضة لليد المسيطرة بواسطة مقياس قوة القبضة (Grip Dynamometer) مع تعديل مقبض المقياس تبعًا لحجم قبضة المفحوص بحيث يتم تسجيل ثلاث محاولات لكل مفحوص بينهما فترة راحة ثم يتم اعتماد القيمة الأعلى من أجل اعتمادها في التحليل الإحصائي .

2-2-4-2 اختبار تحمل القوة للذراعين (3)

وهو اختبار لقياس التحمل للذراعين وباستخدام العقلة اذ يقوم المختبر بالتعلق بشرط عدم ملامسة القدمين الارض ويتم حساب الزمن لأقرب ثانية .

3-2-4-2 اختبار المرونة للكتفين (4):

- اسم الاختبار : وقوف مسك عصي الجمباز.

- هدف الاختبار: قياس مرونة مفصل الكتفين .

- مواصفات الاختبار : تكون القراءة اما موجب او سالب .

- ادوات الاختبار : عصا الجمباز اسطوانية قطرها 2 سم طولها 120 سم شريط قياس مقسم إلى سنتمترات.

- طريقة اداء الاختبار: يقف المختبر ممسكا العصا بالقبضتين من المنتصف بحث تكون القبضتان متلاصقتان ، يحاول المختبر رفع الذراعين أماما عاليا خلف والوصول بالعصا خلف الجسم ما أمكن بشرط عدم ثني المرفقين لمرور العصا خلف الجسم مع امتداد الذراعين يضطر المختبر تبعيد القبضتين عن بعضها حتى تؤدي الحركة صحيحة.

(1) جعفر فارس العرجان. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستويات دهون الدم لدى الأطفال الأردنيين (12-15) سنة : الدورية السعودية للطب الرياضي، المجلد (9) العدد(1)، 2007 ، ص14.

(2) جعفر فارس العرجان ، وغازي محمد خير. مؤشرات النمو الهيكلي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الأردنيين من عمر (7-15) سنة: وقائع المؤتمر العلمي الدولي الخامس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، المجلد الاول ، 2006 ، ص131.

(3) علي سلوم جواد الحكيم . الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : جامعة القادسية ، 2004 ، ص101.

(4) صلاح الدين محمود علام. القياس والتقييم :القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000 ، ص63.

- إجراء الاختبار : تقاس المسافة بين القبضتين بعد ثبات العصا خلف الجسم ، ويحسب مؤشر المرونة كالآتي :
 - مؤشر مرونة الكتفين = المسافة بين القبضتين سم ، عرض الكتفين سم.
 - مؤشر مرونة الكتفين - عرض الكتفين بالسنتيمتر
 - التقويم : المسافة مؤشر للمرونة.
- 4-2-4-2 اختبار الانجاز (1) .**

ويتم اجراء هذا الاختبار لغرض قياس الدقة من خلال رمي (6) اسهم على مسافة (70) مترا" ويتم رمي (72) سهم على شكل مجموعتين كل مجموعة رمي (6) ارسالات وكل ارسال (6) اسهم .على لوحة مرقمة واعلى درجة هي (720) نقطة.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

بتاريخ 2024/1/7 تم اجراء تجربة استطلاعية للعينة وذلك بتطبيق بعض التمرينات بأسلوب المحطات وكان الغرض معرفة مكونات الحمل للتمرينات من الشدة والحجم والراحة ، ومعرفة المعوقات التي تواجه البحث.

4-4-2 الاسس العلمية للاختبارات:

تم الاستعانة باختبارات مقننة وتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية وهي ملائمة لقياس العينة .

5-2 الاختبار القبلي : تمت بتاريخ 2024/1/14

6-2 التدريب المستخدم: تم تطبيق تمرينات المستخدمة بأسلوب تدريب المحطات لغرض تطوير بعض انواع القوة العضلية والمرونة وكذلك معرفة على تحقيق الإنجاز بالقوس والسهم ، وتم ذلك في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية ، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (80 % - 90 %) أما حجم التمرينات تعتمد على درجة الحمل المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمدت الباحثة على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ/د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (90%-100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د). واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، للمدة من 2024/1/15 ولغاية 2024/3/11 .

7-2: الاختبار البعدي : تمت بتاريخ 2024/3/12

8-2 الوسائل الإحصائية : تم الاعتماد على نظام SPSS في معالجة النتائج.

(1) ماجد محي عبد العظيم . المحددات الصحية ، رياضة القوس والسهم : رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2006 ، ص60.

3- عرض ومناقشة النتائج

جدول (2)

يبين الاوساط وقيم t للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	المتغيرات الاحصائية				الاختبارات
	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	س- بعدي	س- قبلي	
معنوي	3.037	0.456	52.13	50.745	قوة القبضة / كغم
معنوي	3.557	0.447	32.04	30.45	تحمل القوة للذراعين/ ثانية
معنوي	3.367	0.337	9.889	8.754	مرونة الكتفين / سم
معنوي	5.532	0.488	683.1	680.4	الانجاز / نقطة

قيمت (t) الجدولية = 2.776

جدول (3)

يبين الاوساط وقيم ت للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	المتغيرات الاحصائية				الاختبارات
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س- بعدي	س- قبلي	
معنوي	4.714	0.778	54.23	50.562	قوة القبضة / كغم
معنوي	4.175	0.867	34.17	30.55	تحمل القوة للذراعين/ ثانية
معنوي	3.467	0.712	11.14	8.671	مرونة الكتفين / سم
معنوي	3.802	1.775	687.3	680.55	الانجاز / نقطة

قيمت (t) الجدولية = 2.776

جدول (4)

يوضح الاوساط البعدية والانحرافات وقيم t بين المجموعتين في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم t المحتسبة	لتجريبية		ضابطة		الاختبارات
		ع	س- البعدي	ع	س- البعدي	
معنوي	4.458	0.745	54.23	0.578	52.13	قوة القبضة / كغم
معنوي	6.209	0.684	34.17	0.537	32.04	تحمل القوة للذراعين/ ثانية
معنوي	3.058	0.667	11.14	0.476	9.889	مرونة الكتفين / سم
معنوي	5.198	1.234	687.3	1.045	683.1	الانجاز / نقطة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.306

وفق الجدولين اعلاه (2) و(3) نلاحظ هناك تحسن وتطور للمجموعتين في المتغيرات قيد

الدراسة.

ويرجع سبب تطور المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى الاساليب المستخدمة في التدريب سواء كان المحطات أو التقليدي وبسبب استمرار العينة بالتدريب وتحقيق اهدافه ساعد على تطوره ولهذا يرى مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) "يهدف التدريب بوصول اللاعب إلى مستويات اعلى في الرياضة التخصصية" (1).

كما ان الاهتمام بتدريبات متطلبات اللعبة وخاصة القوة العضلية فأنها تعكس على الجانب البدني والانجاز على اعتبار القوة العضلية مهمة و اساسية للتحقيق كافة المتطلبات اذ يرى (مفتي ابراهيم 1988) بان " القوة التخصصية تسعى الى رفع مستوى القوة للاعب في نوعية الرياضة التخصصية، ويتم استخدام التمرينات خلال فترة الاعداد ، وتجهز العضلات للأداء في اجواء المنافسة ضمن اللعبة التخصصية" (2).

ووفق جدول (4) يبين تفوق العينة التجريبية في رفع مستوى قوة وكذلك تحمل القوة للذراعين والمرونة للأكتاف والانجاز وهذا يعطي مؤشر على اهمية اسلوب المحطات في التدريب والتطوير كونه اسلوب له اهمية في ترتيب التمرينات حسب اهميتها وتطوير المتطلبات الاساسية بالدرجة الأولى مثل القوة اما المرونة فهي خلال فترات الراحة بين المحطات وهذا عكس التطور الى الانجاز ولهذا يرى ريسان خريبط مجيد (1997) " يكرر في كل محطة تنفيذ تمرين معين بعدة مجموعات بالمتطلبات المحددة مسبقا ثم ينتقل الرياضي إلى المحطة الثانية فالثالثة وهكذا يفضل التدريب بالمحطات تمارين مناسبة لتنمية جسم الرياضي كله وبصورة خاصة لتقوية مجموعة من العضلات المتعاونة " (3).

ومن ناحية التركيز على القوة العضلية وخصوصا في رياضة القوس والسهم جاء لخصوصية اللعبة التي تتطلب اعطاء قوة للقبضة والتحمل العضلي اذ ترى (محمد يحيى غيدة 2002) " ان رياضه القوس والسهم تحتاج إلى بذل جهد عضلي متكرر خلال المراحل الأساسية للرمي وعلى أشوط يرمي خلالها اللاعب (144 سهم)، وهذا يمثل جهد عضلي زائد يؤثر سلبياً على مستوى الأداء، والمستوى الرقمي معاً، وخاصة في المراحل الأخيرة للرمي حيث يظهر التعب العضلي، مما يؤيد أهمية الحالة البدنية المتمثلة في القوة والتحمل كعامل أساسي في الأداء" (4).

بينما يرى (محمد حسن عبد الجواد 2006) " إن القوة العضلية والتحمل العضلي من أهم القدرات

البدنية المؤثرة على مستوى الأداء المهاري للاعبي القوس والسهم" (1).

وبخصوص المرونة اهميتها لا تقل عن اهمية القوة في العلاقة مع الجانب البدني والمهاري والانجاز لمختلف الالعاب الرياضي اذ يرى (برت ماركت 1999 Wobert Mcatee) " ان

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع، 2010، ص22.

(2) مفتي ابراهيم . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص150.

(3) ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي : دار الشروق ، عمان، 1997، ص507.

(4) محمد يحيى غيدة . دراسة تحليلية لمتغيرات بيوميكانيكية للرمي والقوس : رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002، ص68.

(1) محمد حسن عبد الجواد. تأثير برنامج وقائي مقترح باستخدام إحدى طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على الحزام الكتفي وعلاقته بالمستوى الرقمي للاعبي المنتخب القومي للقوس والسهم .رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2006 ، ص83.

المرونة من اهم مكونات اللياقة البدنية والتي تؤثر بصورة ايجابية على باقي القدرات البدنية الاخرى وهي تعرف بانها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع "(2).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

- 1- اسلوب تدريب المحطات حقق الاهداف المطلوبة من خلال تطوير القوة العضلية والمرونة والانجاز بالقوس والسهم لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين.
- 2- القوة العضلية والمرونة اكثر القدرات البدنية اهمية في التأثير على الجانب البدني وتحقيق الانجاز للاعبي القوس والسهم للمتقدمين.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد اسلوب تدريب المحطات لأنه حقق اهداف التدريب الرياضي من خلال تطوير القوة والمرونة والانجاز بالقوس والسهم لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين.
- 2- التأكيد في التدريب على القوة العضلية والمرونة اكثر القدرات البدنية اهمية في التأثير على الجانب البدني وتحقيق الانجاز للاعبي القوس والسهم للمتقدمين.

المصادر :

- ✚ جعفر فارس العرجان. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستويات دهون الدم لدى الأطفال الأردنيين (12-15) سنة : الدورية السعودية للطب الرياضي، المجلد (9) العدد(1)، 2007.
- ✚ جعفر فارس العرجان ، وغازي محمد خير. مؤشرات النمو الهيكلي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الأردنيين من عمر (7-15) سنة: وقائع المؤتمر العلمي الدولي الخامس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، المجلد الاول ، 2006.
- ✚ حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي . استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : بغداد ، مكتب النور ، 2010 .
- ✚ ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي : دار الشروق ، عمان ، 1997.
- ✚ صلاح الدين محمود علام. القياس والتقييم: القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000 .
- ✚ عصام حلمي . التدريب الرياضي أسس – مفاهيم – اتجاهات : منشأة المعارف، الإسكندرية ، 1997.
- ✚ علي سلوم جواد الحكيم . الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : جامعة القادسية ، 2004،
- ✚ ماجد محي عبد العظيم . المحددات الصحية ، رياضة القوس والسهم : رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2006.
- ✚ محمد يحيى غيدة . دراسة تحليلية لمتغيرات بيوميكانيكية للرمي والقوس : رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002.

(2) حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي . مصدر سبق ذكره : 2010 ، ص48.

محمد حسن عبد الجواد. تأثير برنامج وقائي مقترح باستخدام إحدى طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على الحزام الكتفي وعلاقته بالمستوى الرقمي للاعب المنتخب القومي للقوس والسهم. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2006.

مفتي ابراهيم. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .

مكارم حلمي واخرون . موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية : مطابع القدس ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية ، 2020.

مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.

نبراس كامل هدايت . أثر تمرينات توافقية بأسلوب المحطات في تعلم مهاراتي المناولة والتهديف بكرة الصالات : مجلة علوم الرياضة ، المجلد التاسع ، العدد 28 ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2018.

ملحق (1)

نموذج التدريب المستخدم

الشدة: 80 %

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 60-62 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجموع
الرئيس	2.42	1-المحطة الاولى: اداء استناد امامي (5) مرات ثم أداء رمي 10 سهم .	3×2	رجوع النبض (120-110)	بين المجموع
	2.34	2-المحطة الثانية: مسك كرة تنس وعمل ضغط عليها.	3×2	رجوع النبض (130-120)	بين التكرارات
	2.65	3- المحطة الثالثة : اداء مرونة للذراعين بتدوير عطا ثابتة على الكتف والتفاف الذراعين حولها	3×2	ض/د	ض/د
	2.4	4- المحطة الرابعة : اداء دفع جدار 10 مرات ثم الاسراع بالرمي (20) سهم.	3×2		