



The effect of Stagno's TRIMP training model on developing certain physical abilities of female volleyball players at Wasit Girls Club

Abstract

This study aimed to develop exercises based on Stagnow's model for female volleyball players at the Wasit Girls Club. It also aimed to identify the effect of these exercises on developing certain physical abilities among the female volleyball players. The researcher used the experimental method, as it was suitable for the nature of the problem. The research population consisted of female volleyball players under the age of 20 at the Wasit Girls Club, The research sample was selected from the players of Wasit Girls Club, numbering (6) players, if the experimental design with a single group was used, since the team consists of 14 players, and some players were selected and some were excluded from the experiment with pre-test and post-test, The sample was selected purposively from the players of Wasit Girls Club, with three players chosen for a pilot study. The sample size represented 64.428% of the club's players. The conclusions were that the exercises using the Stagnow model effectively improved the players' physical fitness and significantly enhanced their performance, The exercises selected by the researcher had an indirect impact on the development of the studied skills, as evidenced by the improvement in their skill level in post-tests. The players demonstrated a positive willingness and enthusiasm to use the Stacknow model, given its proven track record of delivering tangible results in practice.

P-ISSN:2707-7845

Keywords: training, volleyball, physical abilities, Stagno's TRIMP

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



تأثير تمارينات بـأنموذج Stagno's TRIMP لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبات الكرة الطائرة لنادي

فتاة واسط

م.م. نور صالح علوان الشمري - جامعة واسط - كلية التربية الاساسية

noor_saleh13@mtu.edu.iq

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى اعداد تمارينات وفقاً لنموذج ستاكنو للاعبات الكرة الطائرة لنادي فتاة واسط. التعرف على تأثير تمارينات وفقاً لنموذج ستاكنو لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبات الكرة الطائرة لنادي فتاة واسط. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة ، تحدد مجتمع البحث بلاعبات نادي فتاة واسط تحت سن (20) سنة لكرة الطائرة ، وتم اختيار عينة البحث من لاعبات نادي فتاة واسط والبالغ عددهن (6) لاعبة اذا تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لكون الفريق متكون من 14 لاعبة وتم اختيار بعض اللاعبات واستبعاد بعضهن عن التجربة ذات الاختيار القبلي والبعدي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات نادي فتاة واسط وتم اخذ (3) لاعبات من اجل إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبلغت النسبة المئوية للعينة (64.428%) من لاعبات النادي. وكانت الاستنتاجات : ان التمارين بنموذج ستاكنو قد طورت وبشكل فعال في متغيرات البحث البدنية وطورت من مستوى اللاعبات بشكل جيد. كانت التمارين التي انتقاها الباحثة ذات تأثير غير مباشر على تطوير المهارات المبحوثة نظراً لتحسن مستواهم المهاري في الاختبارات البعدية. أظهر اللاعبون استعداداً واندفاعاً ايجابياً لاستخدام بنموذج ستاكنو لكونه قد اظهر نتائج ملموسة على ارض الواقع.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : التدريب , الكرة الطائرة , القدرات البدنية , Stagno's TRIMP

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1-التعريف:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

يعد التدريب العلم الذي يستند على التجربة والبرهان في ساحة التدريب وحين يتم استخدام الأساليب والطرق الحديثة المتنوعة التي يعمل المدربون على اكتشاف تأثيرها على لاعبيهم من خلال تطبيق فلسفتهم الخاصة خلال مدة التجربة يعملون على تأكيد البيانات التي تخرج والإنجازات من خلال توثيقها وإعادة تجربتها ليتم طرح أسلوب جديد للعالم يمكن من خلالها تطوير متغير معين لدى اللاعبين ويبرز هذا الأسلوب وينتشر نسبة الى المدرب الذي عمل جاهداً الى استخلاص نتائجه بشكل واسع وتدقيق عميق.

يمتاز علم التدريب بنماذج كثيرة للعمل بها ومن ضمنها نموذج ستاكنو الذي ظهر في أواخر سنة (2007) ويمتاز بكونه عمل على تحسين النموذج بانستير وذلك من خلال إضافة بعض المؤثرات وحساب النتائج من خلال طرق أخرى وعمل هذا النموذج بشكل أساس على تطوير القدرات البدنية للاعبين بشكل جماعي او فردي ولوحظ ان استخدامه من قبل العالم ستاكنو انه اظهر تحسن كبير في تطوير قدرات افراد عينته المبحوثة من لاعبي الهوكي ولذلك نرى انه من المهم تطبيق مثل هذا النموذج على البيئة العراقية وملاحظة التأثيرات التي يلقيها على العينات التي يتم دراستها بشكل جدي وصحيح ومن خلال تطبيق كافة المتغيرات المحيطية والاساسية في تطوير لاعبات الكرة الطائرة لنادي فتاة واسط والتي لديهن القياسات الخاصة بهذه اللعبة ولذلك كان لابد ان يتم حساب هذه القياسات في العملية التدريبية .

ان الكرة الطائرة من الألعاب الممتعة والشيقة لكن هذه اللعبة تحتاج الى الكثير من العمل والجهد الكبير في الاعداد والتدريب ولهذا عمل المدربين الى اعداد الكثير من الخطط التدريبية لرفع مستوى اللاعبين في هذه اللعبة ورفعت مستوى الإنجازات والأرقام العالية فيها وهذا كله بسبب العمل المضمني الذي يعمل به المدربين مع اللاعبين.

وتكمن أهمية البحث في استخدام تمارين وفقاً لنموذج ستاكنو لتطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لنادي فتاة واسط .

1-2 مشكلة البحث:

ان عملية التدريب هي عملية معقدة فبناء اللاعب تحتاج الى الكثير من الاهتمام والتركيز على نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين وتواجه لاعبات الكرة الطائرة الكثير من المشاكل البدنية لكون لعبة الكرة الطائرة تحتاج الى مقومات خاصة من حيث القياسات والقدرات البدنية وغيرها ولذلك ارتأت الباحثة الى استخدام نموذج حديث في التدريب الذي يهدف الى التعامل مع القدرات البدنية على أساس ما يظهر من نتائج جماعية او فردية لدى الافراد وتطوير قدراتهم البدنية المشتركة في الاداء .

3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد ترمينات وفقاً لنموذج ستاكنو للاعبات الكرة الطائرة لنادي فتاة واسط.
- 2- التعرف على تأثير ترمينات وفقاً لنموذج ستاكنو لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبات الكرة الطائرة لنادي فتاة واسط.

4-1 فرض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبات نادي فتاة واسط للموسم التدريبي 2024-2025.

1-5-2 المجال الزماني : من المدة الزمنية 6 / 12 / 2024 ولغاية 6 / 3 / 2025.

1-5-3 المجال المكاني : الملعب المغلق لنادي فتاة واسط .

2- إجراءات البحث:

1-2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة ، ويعرف المنهج التجريبي (Experimental Reseach) بأنه " المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها" (عساف، 2009 ، صفحة 80).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بلاعبات نادي فتاة واسط تحت سن (20) سنة لكرة الطائرة ، وتم اختيار عينة البحث من لاعبات نادي فتاة واسط والبالغ عددهن (6) لاعبة اذا تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لكون الفريق متكون من 14 لاعبة وتم اختيار بعض اللاعبات واستبعاد بعضهن عن التجربة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات نادي فتاة واسط وتم اخذ (3) لاعبات من اجل إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبلغت النسبة المئوية للعينة (64.428%) من لاعبات النادي.

ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدمت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للتجانس لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البيولوجي والعمر التدريبي والكتلة والطول) .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	177.5	178	0.600	0.830
الكتلة	كغم	63.6	64	0.454	-0.758
العمر الزمني	سنة	18.3	18	0.895	0.824
العمر التدريبي	سنة	5.4	5	0.848	0.763

وقد دلت النتائج على أن جميع المتغيرات تقع تحت تحقق المنحنى الاعتمالي، وهذا يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها في متغيرات البحث، لان من خواص المنحنى الاعتمالي الانموجي إن يكون معامل الالتواء محصورا بين القيمتين (+1) (السيد، 1978، الصفحات 455-456)

2-3- الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- استبيانات استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمقابلات الشخصية.
- 3- استبيانات تسجيل وتقريغ البيانات والمعلومات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1- ملعب الكرة الطائرة مع مستلزماته، كرات طائرة عدد (10)، حاسبة مع أقراص، مناقش عدد (6)، ميزان طبي ، كاميرا نوع سوني عدد(1) ، ساعة توقيت الكترونية عدد (6) او جهاز موبايل يحوي على مؤقت للعد، كرة طبية وزن 3كغم ، شواخص عدد (10).

2-4- اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد القدرات البدنية المستخدمة في البحث:

بعد الإطلاع على المصادر التي تعنى بالقدرات والمهارات ، قامت الباحثة بأختيار عدد من المتغيرات (القدرات البدنية) للكرة الطائرة، وعرضت هذه القدرات والمهارات على السادة الخبراء والمختصين، لأستطلاع آرائهم حول ترشيح ما يروونه مناسباً من متغيرات القدرات البدنية الخاصة والصالحة من متغيرات قيد الدراسة ، وقد أستعمل الباحثة قانون النسبة المئوية في معرفة نسبة الاتفاق ، وأخذ نسبة (75%).

2-4-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث:

بعد الإطلاع على المصادر التي تعنى بالاختبارات والقياس ، قامت الباحثة بأختيار عدد من المتغيرات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات القدرات البدنية ، التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية ، وعرضت هذه الاختبارات على السادة الخبراء والمختصين ، لأستطلاع آرائهم حول ترشيح ما يروونه مناسباً من متغيرات والاختبارات الخاصة والصالحة لقياس المتغيرات قيد الدراسة ، وقد أستعملت الباحثة قانون النسبة المئوية في معرفة نسبة الاتفاق ، وأخذ نسبة (75%) فأكثر (الصميدعي، 2010، صفحة 450).

2-4-2-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:**- القوة الانفجارية للذراعين :-**

اختبار رمي الكرة الطبية بوزن (3 كغم/أبو العلا : 1997، ص133).

الهدف من الاختبار:- قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الادوات المستعملة:- كرسي، حزام، كرة طبية زنة 3 كغم، خط بداية على الأرض.

مواصفات الاداء:- تجلس المختبرة على كرسي خلف خط البداية مباشرة باتجاه مجال الرمي ثم تضع الحزام حول عضلات الصدر وتمسكه من الخلف إحدى فريق العمل المساعد وذلك لكي لا يتقدم جسم المختبرة خلال رمي الكرة كرد فعل لرمي الكرة خلال الاداء (أي المحافظة على بقاء الجسم ثابت) بعدها تمسك المختبرة الكرة بكلتا يديها وترفعهما الى الأعلى خلف الرأس ثم تبدأ برمي الكرة الى ابعد مسافة ممكنة.

التسجيل:- تقاس المسافة من حافة رجل الكرسي الأمامية خلف خط البداية وحتى مكان اثر سقوط الكرة وتسجل بالمتر وأجزائه.

- القوة الانفجارية للرجلين :-

اختبار الوثب للامام من وضع (مرة واحدة) (أسيل ناجي : 2010، ص58-59) .

الهدف من الاختبار- قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الادوات المستعملة- مكان مناسب للوثب بعرض(1,5) م ويراعي ان يكون المكان مستويا خط بداية- شريط قياس.

مواصفات الاداء: تقف المختبرة خلف خط البداية بوضع الاستعداد بوضع مرتخي عند الاشارة تعمل المختبرة على مد الرجلين بدفع القدمين بقوة للوثب للامام لأقصى مسافة ممكنة مع ملاحظة المحافظة على وضع الرجلين .

التسجيل:- تقاس المسافة من خط البداية وحتى آخر اثر تتركه القدمان . تعطي المختبرة محاولتين وتسجل المسافة الأفضل.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



- اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء بثني الركبتين (علاوي ورضوان: 2000، ص140)

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة قوة عضلات البطن وعضلات المثنية للذرع .

وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستلقاء بثني الركبتين وتشبيك اليدين خلف الرقبة، كما يثبت احد المساعدين قدمي اللاعبه على الأرض في إنشاء الأداء.

عند إشارة البدء يرفع المختبر الذراع بحيث تلامس الركبتين بالمرفقين، ثم يعود إلى وضعه الأصلي، يستمر اللاعبه بالأداء لأكبر عدد ممكن من المرات حتى استنفاد الجهد.

الشروط:

- عدم توقف اليدين من خلف الرقبة .

- ترفع اللاعبه جذعها كاملا ويخفضه .

التسجيل: درجة اللاعب هي عدد مرات التكرار الصحيح.

2-4-5 التجارب الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية "هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته فضلاً عن ذلك فإن الباحثة يستطيع التعرف على المعوقات التي قد تواجهه خلال اجراءات بحثه التطبيقية , لأن التجربة الاستطلاعية تكون "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتقاديها " (محبوب، 1998، صفحة 52)، إذ قام الباحثة بإجراء عدة تجارب إستطلاعية وهي :

- التجربة الأستطلاعية الأولى الخاصة بالتمارين المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 11-12/12/2024 المصادف يوم الأربعاء والخميس ، وكانت الغاية من إجراء هذه التجربة هي الآتي :

- التعرف على إمكانية إجراء التمارين المعدة.

- التعرف على مدى ملاءمة التمارين مع عينة البحث .

- التعرف على الزمن المستغرق لكل تمرين في الوحدة الواحدة.

- التعرف على امكانية تطبيق التمارين بنموذج ستاكنو .

- التعرف على امكانية تطبيق نموذج ستاكنو.

- التعرف على قدرة وكفاية الفريق المساعد.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/12/17 المصادف يوم الثلاثاء وكانت الغاية من إجراء هذه التجربة هي الآتي :

- التعرف على إمكانية إجراء الاختبار وفق تقسيماتها.
- التعرف على مدى ملاءمة الاختبار مع عينة البحث .
- التعرف على الزمن المستغرق لكل اختبار وللوحدة الواحدة.
- التعرف على قدرة وكفاية الفريق المساعد.

2-4-4 الاختبارات القبلية : للعلوم الرياضية

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية للقدرات الحركية وذلك بتاريخ (18 / 24/12) للاختبارات البدنية المصادف الأربعاء في القاعة الرياضية في نادي فتاة واسط الرياضي في تمام الساعة (3) عصراً وقد تم تسجيل النتائج حسب شروط الاختبارات والمواصفات في قوائم تم أعدادها من قبل الباحثة، وقد راعى الباحثة الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من أجل توفيرها في الاختبارات البعدية التي سوف يتم تطبيقها فيما بعد.

2-4-5 التجربة الرئيسية :

وهي التجربة الأساسية التي تقوم الباحثة بتطبيقها لحل أو التوصل إلى الطرق التي تساعد في حل مشكلة البحث الموسومة .

قامت الباحثة بتطبيق التمرينات بنموذج ستاكنو التي تم أعدادها على اللاعبات وذلك بتاريخ (2024/12/21) ولغاية (2025/2/22) ، في القاعة الخاصة بنادي فتاة واسط إذ بلغت عدد الوحدات (24) وحدة وبواقع (3) وحدات أسبوعية في أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) ولمدة شهرين بواقع (8) اسابيع وهي مدة كافية لظهور تأثير التدريب، على مجموعة البحث ، وبلغ عدد التمارين المستخدمة في الوحدة الواحدة (5) تمارين متنوعة بمجموع (25) تمريناً ، وتراوحت مدة الوحدات بين (25-35 دقيقة) إذ قام الباحثة بتطبيق التمارين في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ، وتم تطبيق التمارين ذلك بمساعدة الفريق المساعد وبإشراف الباحثة وتم الانتهاء من الوحدات التدريبية بتاريخ (2025/2 /22) يوم الأربعاء .

-وصف التمارين المستخدمة:

تنوعت التمارين بعددها ونوعها بحسب العضلات المشتركة بالأداء وما يتناسب مع القدرات المبحوثة إذ تركز العمل فيها على تقوية عمل العضلات والقدرات البدنية المشتركة في الأداء لدى لاعبات الكرة الطائرة فمن هذه التمارين تهتم بتطوير القدرات البدنية وتمتاز التمارين التي أعدتها الباحثة بسهولة ادائها كونها تطبق على الأرض او من خلال وسائل تدريبية مناسبة.

(مجموع الأبحاث في المكتبة الوطنية 2439)

تطبيق التمارين :

تم اعداد مكونات حمل التمارين وفق المراجع والمصادر وخلصت كالآتي:

- التكرارات من (5 او 15) تكرر بحسب نوع التمرين.
- المجموعات من (1-2) مجموعات .
- الراحة بين المجموعات (180 ثا)
- تم تحديد الشدد وفقاً لهدف كل وحدة تدريبية وصعوبة التمارين المختارة في تلك الوحدة وتراوحت بين (80%-95%) .
- واستغرق الوقت لكل وحدة (25-35 دقيقة).
- تم تطبيق تموج الحمل (1:1) - (1:2).

2-4-6 الاختبارات البعدية : Wasiat Journal of Sports Sciences

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2025 /2/24، المصادف يوم الاثنين، إذ قامت بإجراء الاختبار للقدرات والمهارات المختارة وتسجيل البيانات ، واتبع الباحثة الإجراءات نفسها في الاختبارات القبليّة.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم النظرية (spss) إصدار (23v) للحصول على نتائج البحث كافة اختبار (t) للعينات غير المستقلة .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج الاختبار (القبلي والبدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات القدرات البدنية وتحليلها:

الجدول (2)

الايواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الاواسط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		الاختبار القبلي	الاختبار البدي					
		س ± ع	س ± ع					
رمي كرة	متر	2.61	0.118	0.313	0.048	15.980	0.000	معنوي
وثبة للامام	سم	81.83	5.456	16.333	4.131	9.684	0.000	معنوي
شناو بطن	تكرار	9.00	1.265	10.500	2.739	9.391	0.000	معنوي

• عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-1-1 مناقشة نتائج البحث لاختبارات القدرات الحركية لمجموعة البحث:

من خلال الاطلاع على الجدول (2) نلاحظ معنوية نتائج البحث لاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعة البحث وتغزو الباحثة ذلك الى التمارين التي تم استخدامها وفقاً لنموذج ستاكنو ويعد تأثير هذا النموذج الذي يركز على قياس تأثيرات متوسط تراكم اللاكتات الجانبي وهذا يدل على ان التمارين قد اثرت بشكل جيد في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية على حدٍ سواء " ان التغيرات التي تحصل نتيجة العبء التدريبي تؤثر وبشكل فعال على المتغيرات تراكم اللاكتات والتي ظهر نتائجها بشكل أوضح في القدرات البدنية المتعلقة بالأنشطة نفسها " (STAGNO، 2007، الصفحات 629-634).

كما ان اهتمام الباحثة في توظيف القدرات البدنية التي تتلاءم المتغيرات المختارة لغرض تطوير مستوى اداء اللاعبين الى اقصى حد لكون الارتباط الموجود بين المتغيرات والقدرات يمكن ان يستغل بطريقة ايجابية فمحصلة العمل على تطوير القدرات الحركية ستكون الفائدة على المتغيرات الفسيولوجية لكونها تتأثر بشكل طردي بتطور القدرات كما يؤكد (محمود الشاطي واخرون) "بأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات والصفة البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب " (الشاطي، 1990، صفحة 42).

وعملت الباحثة الى الاهتمام باختيار التمارين المناسبة لعينة البحث لما تمتاز به اللاعبين من طول قامة وتحتاج الى اختيار تمارين مناسبة وذات حسابات دقيقة تعمل على تغطية الفارق في القياسات الجسمية مع عينات أخرى من ذات القياسات الطبيعية ولذلك اخذ الطول بالحسبان والارتفاع والقدرة على التحرك بشكل سلس في توفير مستلزمات العمل بهذه التمارين، واهتمت الباحثة ايضاً بعمل التوقيتات والتدرج في الصعوبة في الأداء البدني واخذ بالحسبان العمل على قياس الفترات المناسبة للراحة والحمل وغيرها من التفاصيل الدقيقة التي يجب ان تكون على اتم وجه قبل اجراء التجربة الرئيسية وذلك من خلال حسابها في التجارب الاستطلاعية" العناية بأختيار التمرينات التي تحقق الهدف ، تسهم بوصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب من خلال مدة زمنية المحددة للتدريب " (المختار، 1998، صفحة 17).

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

- 1- ان التمارين بنموذج ستاكنو قد طورت وبشكل فعال في متغيرات البحث البدنية وطورت من مستوى اللاعبين بشكل جيد.
- 2- كانت التمارين التي انتقاها الباحثة ذات تأثير غير مباشر على تطوير المهارات المبحوثة نظراً لتحسن مستواهم المهاري في الاختبارات البعدية.

3- أظهر اللاعبين استعداداً واندفاعاً إيجابياً لاستخدام بنموذج ستاكنو لكونه قد أظهر نتائج ملموسة على أرض الواقع.

4- إن استخدام أساليب وسائل تدريبية حديثة ومتنوعة تضيء نوعاً من التشويق وتجذب انتباه اللاعبين لممارسة التمارين عليها وهذا ما ظهر جلياً خلال مدة التجربة .

4-2 التوصيات :

استناداً إلى نتائج البحث التي توصلت إليها الباحثة يوصي الباحثة بالتوصيات الآتية :

1- توصي الباحثة بالعمل بنموذج ستاكنو لكونه يختزل عدد الوحدات ويعطي نفس نتائج لوحات تدريبية أكثر .

2- توصي الباحثة بتطوير هذا النموذج التدريبي من خلال إجراء دراسات متعددة لجعله أسلوب منافس للأساليب المعروفة على مستوى أكثر .

3- توصي الباحثة إلى تنويع العمل التدريبي وجعل التدريب البدني ذو اتصال مباشر مع التدريب المهاري لتقليل الوقت.

3- إجراء بحوث مشابهة لفئات وعينات مختلفة وتطبيقه على كرة القدم المفتوحة وعلى كلا الجنسين .

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط1: (دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997).
- إسماعيل، كمال عبد الحميد؛ حسانين، محمد صبحي (2019م)، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر).
- أسيل ناجي؛ تأثير تمارين التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات (2010).
- جواد، علي سلوم (2004م)، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط1، جامعة القادسية
- الشاطي، محمود؛ وآخرون (1990م)، تعلم وتدريب الملاكمة. ، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

- عساف، محمد عبد المعطي؛ وآخرون (2009م)، التطورات المنهجية وعملية البحث العملي، ط2 (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع).
- فؤاد البهي السيد؛ علم النفس الإحصائي: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1978).
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون، الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1 (أربيل، بدون مطبعة، 2010).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- المختار، حنفي محمود (1998م)، المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
- وجيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، (دار الكتب للطباعة والنشر، 1998).
- STAGNO, K. M., THATCHER, R. & VAN SOMEREN, K. A. 2007. A modified TRIMP to quantify the in-season training load of team sport players. J Sports Sci, 25, 629-634

الزمن الكلي للوحدة (26 د) دقيقة

الاثنين/ التآريخ 2024 /12 /21

(هدف الوحدة)

تطوير القدرات البدنية

الشدة : 70%

الوقت الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمرين	وقت الراحة		عدد المجموع	زمن التمرين الواحد	التكرار	التمارين التدريبية لنموذج ستاكنو	ت
			بين التمارين	بين المجموع					
380 ثا	100 ثا	280 ثا	50 ثا	180 ثا	2	7 ثا	2×10	التمرين رقم (15)	1
240 ثا	100 ثا	140 ثا	50 ثا			7 ثا	10	التمرين رقم (7)	2
240 ثا	100 ثا	140 ثا	50 ثا			7 ثا	10	التمرين رقم (5)	3
240 ثا	100 ثا	140 ثا	50 ثا			7 ثا	10	التمرين رقم (3)	4
280 ثا	-	280 ثا	-			7 ثا	2×10	التمرين رقم (2)	5
26 د	المجموع الكلي للوحدة التدريبية								

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439