

تأثير تمرينات البلايومترك بالتدريب المعاكس والجانبى في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وانجاز الوثب الطويل للناشئين .

بحث تقدمت به

م . فريال سامي خليل م.م.جميلة نجم عبد الرضا م.م نوبين ازاد صالح الجاف
كلية التربية وعلوم الرياضة كلية التربية للبنات / النشاط الرياضي كلية العلوم السياسية / النشاط الرياضي
الجامعة المستنصرية جامعة بغداد جامعة بغداد

٢٠١٥

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات البلايومترك في تطوير القدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة وانجاز الوثب الطويل للناشئين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بأسلوب العينة الواحدة والبالغ عددهم (٦) من واثبي الاندية للعام ٢٠١٤-٢٠١٥ ، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، واستنتج الباحث ان استخدام تدريبات البلايومترك الجانبية والعكسية تعمل على تطوير مستوى القدرة الانفجارية لدى واثبي الطويل للناشئين. وأوصوا على ضرورة استعمال تدريبات البلايومترك الجانبية والعكسية المعدة لتأثيرها الايجابي في تطوير القدرات البدنية لدى واثبي الطويل للناشئين.

The effect of play-metric exercises of side and contrary training on developing the explosive strength and distinguished force of speed , speed of transmission and long-skip accomplishment.

A research submitted by:

Instructor: Friyal Sami Khaleel

college of education and sport sciences / Al-Mustansiriyah ,

Instructor: Jamela Najm AbdulRidha

college of physical education for the girls and sport activity / Baghdad University ,

Instructor : Naweem Azad Salih Al-Jaff

College of political Sciences / sport activity / Baghdad University,

2015

Abstract

The research's goal is to know the effect of play-metric exercises of side and contrary training on developing the explosive strength and distinguished force of speed , speed of transmission and long-skip accomplishment. The researchers have used an experimental method for being suited to the nature and problem of the research and it has been

chosen a sample on purpose , with the method of one sample , their number is 6 and from the clubs for the year 2014-2015. It has been used SPSS and they have concluded to use side and contrary play-metric exercises for its positive effect on developing physical abilities of long-skip accomplishment of still-young.

الباب الأول

١- الباب الاول

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور العلمي في مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي الذي دفع العديد من الدول والمؤسسات الى اخضاع كافة الامكانيات البشرية للبحث العلمي والتجريب والقياس حتى تتمكن من مسايرة الركب والتطور العلمي الكبير، كما ان السعي المستمر للارتقاء بالمستويات الرياضية للوصول الى القمة في البطولات المحلية والدولية ، ويعتمد على التخطيط السليم والمبرمج المعتمد على الاسلوب العلمي من خلال عملية التدريب الرياضي "وهو عملية مركبة تشمل بناء الاهداف والواجبات والوسائل وطرق التدريب وتنظيم وصول الرياضي لقمة الاداء " .

حيث اصبح التخطيط للتدريب هاما وضروريا بمستوى اللاعبين من اجل الوصول الى المستويات الرياضية العالمية ، وقد شهدت السنوات الاخيرة تطورا ملحوظا في كافة المجالات الرياضية على المستوى العالمي وخاصة في رياضة العاب القوى وياتت الارقام القياسية لا تركز الى السبات الى التغيير المستمر على الرغم من الوصول في اغلب الرياضات العالمية الى الارقام والانجازات الرفيعة ، كما شهدت العاب القوى في الآونة الاخيرة تطورا عاليا تحطيم الارقام العالمية والقياسية حتى وصل الى حد الاعجاز البشري ويرجع الفضل في ذلك الى التقدم العلمي الواضح في علوم الرياضة المختلفة مثل علم التدريب ،الفلسفة ،الميكانيكا الحيوية ،الكيمياء الحيوية والطب الرياضي ،وما تمنحهما هذه العلوم في تطور نظم التدريب وتحسين طرق الاداء وهذا التطور والارقام القياسية لم تأتي الا من خلال البحث والتجريب والتخطيط السليم باستخدام وسائل وطرق التدريب الحديثة.

واليوم حصلت رياضة العاب القوى على الحظ الاوفر في التطور الملموس في الارقام والانجازات الكبيرة ، اذ حصلت على ارقام متميزة في كل فعاليات العاب القوى وخاصة فعالية الوثب الطويل حيث لم يكن في الحسبان التطور الحاصل في هذه الفعالية وما وصل اليه الرقم

القياسي للرجال هو ٨.٩٥ م. سجله الأمريكي مايك باول في طوكيو عام ١٩٩١ لذلك يعزو علماء التدريب والمختصين هذا التطور الى الاساليب والتطبيقات الميدانية على اللاعبين في هذا النوع من الفعاليات التي تولي اهتمام كبير من العلماء والمختصين ، لذلك اهتم الباحثون لأجراء بحث يوصل الى حقيقة تطور تمرينات البلايومترك بالتدريب المعاكس والجانبى في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في انجاز الوثب الطويل.

لذلك اوجد الباحثون طرق تدريبية جديدة بالبلايومترك وهي تدريبات معاكسة وجانبية في تطوير تلك القدرات لذلك استخدم الباحثون هذا الاسلوب الجديد في تطوير تلك القدرات ومدى تأثير التدريبات على عضلات عاملة فعلا في العمل العضلي للأداء في الوثب الطويل. ومن هنا برزت اهمية البحث وهل ان تدريبات البلايومترك المعاكس والجانبى يعمل على تطوير القدرات البدنية ذات الاهمية في الوثب الطويل بالعمل العضلي الفعلي لأداء الفعالية.

١ - ٢ مشكلة البحث:

تحتاج فعالية الوثب الطويل وفقا لمتطلبات وخصوصية الفعالية الى قدرات عالية وخصوصا في الاعداد الخاص ولأهمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانفجالية في هذه الفترة وفقا لمتطلبات الفعالية وما تحتاجه من قدرات تمكن الوصول بها الى ارفع المستويات وتحقيق الانجاز فيها ، ومن خلال اطلاع الباحثون على اغلب البطولات كونهم مدربين او عاملين في مجال التحكيم في البطولات المحلية او الجامعية لاحظوا أن هناك ضعف واضح في مستوى القدرات الخاصة بالفعالية من قوة انفجارية وقوة مميزة بالسرعة وسرعة انفجالية ونتيجة تدني مستوى الفعالية خلال (٢٥) سنة الماضية لذلك عزو ذلك الضعف الى عدم تركيز المدربين على تلك القدرات في تطوير الانجاز.

لذلك قام الباحثون باستخدام اسلوب جديد هو اسلوب التدريبات المعاكسة والجانبية للعضلات بتدريبات البلايومترك لتطوير هاتين القدرتين لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق الانجاز كون الفعالية تحتاج الى تلك القدرات من سرعة وقوة انفجارية وقوة مميزة بالسرعة ، لذلك اوجد

الباحثون تمرينات لحل المشكلة وايجاد صيغة جيدة بالتدريب لعضلات جانبية وعكسية تعمل على تطوير العضلات العاملة الفعلية وانجاز الوثب الطويل للناشئين .

١ - ٣ هدف البحث:

١- التعرف على تأثير تدريبات البلايومترك في تطوير القدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة وانجاز الوثب الطويل للناشئين.

٢- التعرف على تأثير تدريبات البلايومترك على تطوير السرعة الانتقالية وانجاز الوثب الطويل للناشئين.

١ - ٤ فرضا البحث :

١- يوجد فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديتين للقدريتين الانفجارية والمميزة بالسرعة وانجاز الوثب الطويل للناشئين .

٢- يوجد فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديتين للسرعة الانتقالية وانجاز الوثب الطويل للناشئين.

١ - ٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: واثبي الطويل لأندية بغداد للناشئين (١٦-١٧) سنة.

١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي ، المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية.

١-٥-٣ المجال الزمني: الفترة من ٢ / ١ / ٢٠١٥ - ٦ / ٤ / ٢٠١٥.

الباب الثاني

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

٢-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بأسلوب العينة الواحدة والبالغ

عددهم (٦) من واثبي الاندية للعام ٢٠١٤-٢٠١٥.

الجدول (١)

تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في بعض القياسات الخاصة قيد البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	± الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١.	القوة الانفجارية	المتر واجزأؤه	٢,٣٩٥	٠,٠٢٦	٢,٣٩٥	٠,٧١٤
٢.	السرعة	الثانية وأجزأؤها	٤,٢٠٨	٠,٢٠٢	٤,٢١٥	٠,٣٧١
٣.	القوة المميزة بالسرعة	المتر واجزأؤه	٧,٧٩١	٠,٢٢٨	٧,٨٢٥	٠,٢٣٠
٤.	الانجاز	المتر واجزأؤه	٥,٤٤١	٠,١٤٩	٥,٤٢٥	٠,٠١٤

٢-٣ وسائل جمع البيانات أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢- الملاحظة والتجريب.

٣- المقابلات الشخصية

٤- الاختبارات والقياسات.

٥- استمارات لتسجيل وتقرير البيانات.

٢-٣-٢ الأجهزة المستخدمة :

١- ميزان طبي لقياس الوزن.

٣- حاسبة إلكترونية.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١- أقرص ليزريه مدمجة (C D).

٢- كرات طبية متنوعة خاصة للتدريب باوزان ٢ كغم ، ٣ كغم عدد ٤.

٣- ساعات توقيت إلكترونية.

٤- إجراءات البحث :

٢-٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات الآتية قبل القيام بالتجربة وبعد الانتهاء منها:-

١- اختبار الوثب الطويل من الثبات .

٢- اختبار الركض ٣٠ م من الوضع الوقوف لمقياس السرعة الانفعالية.

٤- اختبار ثلاث وثبات متبادلة يمين، يسار لمقياس القوة المميزة بالسرعة.

٥- اختبار انجاز الوثب الطويل

١- اختبار الوثب الطويل من الثبات

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الادوات المستخدمة: حفرة وثب طويل.

- وصف الاداء: يقف المخبر وقدماه متساويتين امام الحفرة ، ثم بمرجح بذراعيه مرتين أو

ثلاث مع ثني الرجلين قليلاً ثم يثبت بأقصى قوة ولابعد مسافة ثم تقاس المسافة بالمتر

واجزاءه لمحاولتين وتحتسب احسن محاولة لا بعد مسافة.

٢- اختبار ركض ٣٠ م من الوضع الوقوف^(١):

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للمختبر .

- الادوات اللازمة :

+ مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ م ، وعرضها لا يقل عن ٥ م .

+ ساعة إيقاف عدد ٢ .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره ، ص ٢٤٧ .

- وصف الأداء :

- + يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .
 - + عندما يعطى الإذن بالبداية ، يقوم المختبر بالجري بسرعة قصوى مدى لها عند خط البدء البداية.
 - + يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ، ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه إلى الأعلى ، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني ، يقوم المراقب بخفض ذراعه ، للأسفل بسرعة ، حين إذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .
 - + وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .
- احتساب الدرجات : تسجل له اسرع زمن بالثانية واجزائها .

٣- اختبار ثلاث وثبات متبادلة برجل اليمين رجل اليسار (١) :

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

تؤدي ثلاث وثبات متبادلة بالرجل إلى ابعاد مسافة ممكنة بعد تعيين خط البداية ، تعطى محاولتين للأداء وتؤخذ أحسن محاولة ، وتقاس بشريط القياس بالمتر وازاء المتري .

أما أداء الاختبار فهو بان يقف اللاعب بحيث تكون إحدى القدمين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف ثم يثبت على رجل الاستناد يمين - يسار ثلاث وثبات متتالية ثم تقاس المسافة المقطوعة بالمتري والسنتيمتر .

٥- اختبار انجاز الوثب الطويل :

يؤدي المختبر فعالية الوثب الطويل بكامل مراحلها الفنية وتعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب له أفضل محاوله من بين المحاولات الثلاث .

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ،

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ ١٦ / ١ / ٢٠١٥ على عينة مكونة من (٢) لاعبين ناشئين قبل قيامه بتطبيق البرنامج ، لم يستفيدوا من التجربة الرئيسية الهدف من إجرائها ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية .
- التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها .
- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .
- ملاحظة مدى استجابة المختبرين لأداء الاختبار .
- ملاحظة مدى ملائمة كادر العمل المساعد .

٢-٦ الاختبارات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث ، والبالغ عددهم (٦) لاعبين في يوم السبت الموافق ٢٠ / ١ / ٢٠١٥ في تمام الساعة الرابعة عصرا / على ملعب الشعب الدولي. وأعطى الباحثون شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها ، وقد أعطى الباحثون مدة راحة (١٠) دقائق بين الاختبارات، كما ثبت الباحثون الظروف جميعها والخاصة بالاختبارات من ناحية (الزمان و المكان و المناخ) ليتمكن من خلق ظروف مشابهة أو مقارنة عند إجراء الاختبارات البعيدة .

٢-٧ المنهج التدريبي:

قام الباحثون بإعداد منهج التدريبي لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية باستخدام أسلوب البلايومترك المعاكس والجانبى باستخدام صناديق وحواجز وكرات طبية وحسب المنهج التدريبي لعينة البحث وكما يلي :

- مدة المنهج التدريبي (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية (١٦) وحدة تدريبية بواقع وحدتين في الاسبوع.
- وقت الوحدة التدريبية (٣٠ - ٤٥) دقيقة من الوحدة الرئيسية .

- استخدام الكرات الطبية والصناديق بارتفاعات مختلفة والكرات بأوزان مختلفة استخدمت في الوحدات التدريبية.

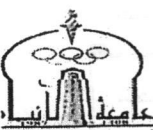
٢-٨ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الجمعة الموافق ٣ / ٤ / ٢٠١٥ في تمام الساعة الرابعة عصرا / على ملعب الشعب الدولي ، بعد الانتهاء من تطبيق البرامج التدريبية ، وحرص الباحثون على تهيئة الظروف نفسها من ناحية (الزمان و المكان و المناخ) التي طبقت في الاختبارات القبلية .

٢-٩ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتم اختيار ما يناسب البحث منها:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- T-test للعينات المترابطة



الباب الثالث

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية والانجاز :

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية والانجاز

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي	
		س	ع	س	ع
القوة الانفجارية	المتر واجزأؤه	٢.٣٩٥	٠,٠٢٦	٢.٤٤٣	٠,٠٣٩
السرعة	الثانية وأجزأؤها	٤,٢٠٨	٠.٢٠٢	٤,١٢٣	٠.١٥٧
القوة المميزة بالسرعة	المتر واجزأؤه	٧.٧٩١	٠.٢٢٨	٧.٩٢٨	٠,١٦٣
الانجاز	المتر واجزأؤه	٥.٤٤١	٠,١٤٩	٥.٥٧١	٠,١٣٣

من الجدول (٢) يتبين :

- في اختبار (القوة الانفجارية) كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (٢.٣٩٥) ، وبانحرافات معيارية قدرها (٠,٠٢٦) ، اما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (٢.٤٤٣) ، وبانحراف معياري قدره (٠,٠٣٩) .
- في اختبار (السرعة) كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (٤,٢٠٨) ، وبانحرافات معيارية قدرها (٠.٢٠٢) ، اما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (٤,١٢٣) ، وبانحراف معياري قدره (٠.١٥٧) .
- في اختبار (القوة المميزة بالسرعة) كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (٧.٧٩١) ، وبانحرافات معيارية قدرها (٠.٢٢٨) ، اما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (٧.٩٢٨) ، وبانحراف معياري قدره (٠,١٦٣) .
- في اختبار (الانجاز) كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (٥.٤٤١) ، وبانحرافات معيارية قدرها (٠,١٤٩) ، اما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (٥.٥٧١) ، وبانحراف معياري قدره (٠,١٣٣) .

٣-٢ عرض وتحليل ومناقشة فرق الأوساط الحسابية ، وانحرافه المعياري ، وقيمة (t) المحسوبة ، ودلالة الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي :

الجدول (٣)

يبين فرق الأوساط الحسابية ، وانحرافه المعياري ، وقيمة (t) ، المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي:

الاختبار	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
القوة الانفجارية	٠,٠٤٨	٠,٠٢٥	٤,٦٢٠	٠,٠٠٦	٥	معنوي
السرعة	٠,٠٨٥	٠,٠٧٥	٢,٧٥٦	٠,٠٤٠	٥	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	٠,١٣٦	٠,٠٨٣	٤,٠٠٥	٠,٠١٠	٥	معنوي
الانجاز	٠,١٣٠	٠,٠٢١	١٤,٥٣٤	٠,٠٠٠	٥	معنوي

من الجدول (٣) يتبين إنه :

في اختبار (القوة الانفجارية): بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (٠,٠٤٨) ، وانحراف معياري قدره (٠,٠٢٥) ، وقيمة (t) بلغت (٤,٦٢٠) وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٦) ، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٠٥) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي

في اختبار (٤,٦٢٠): بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (٠,٠٨٥) ، وانحراف معياري قدره (٠,٠٧٥) ، وقيمة (t) بلغت (٢,٧٥٦) وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٤٠) ، هي أقل من نسبة الخطأ (٠,٠٠٥) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي

في اختبار (القوة المميزة بالسرعة): بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (٠,١٣٦) ، وانحراف معياري قدره (٠,٠٨٣) ، وقيمة (t) بلغت (٤,٠٠٥) وبما ان

قيمة الدلالة (٠.٠١٠) ، هي أقل من نسبة الخطأ (٠.٠٥) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي

في اختبار (الانجاز): بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (٠,١٣٠) ، وبانحراف معياري قدره (٠,٠٢١) ، وقيمة (t) بلغت (١٤,٥٣٤) وبما ان قيمة الدلالة (٠,٠٠٠) ، هي أقل من نسبة الخطأ (٠.٠٥) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي

٢-٣ مناقشة النتائج:

يتضح من خلال تحليل النتائج بين مجموعة البحث في الجدول (٣) هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح المجموعة الاختبار البعدي . ويعزو الباحث هذه النتيجة الى فاعلية التمرينات البلايومترية العكسية والجانبية من خلال نوعية هذه التمرينات التدريبية التي عملت على تطور القدرات البدنية والانجاز لدى واثبي الطويل ويرى الباحثون ان المبدأ العلمي الاساسي للتدريب البلايومتري هو ان الانقباض العضلي بالتقصير (المركزي) يكون اقوى لو حدث مباشرة بعد الانقباض العضلي بالتقصير (المركزي) يكون اقوى لو حدث مباشرة بعد الانقباض العضلي بالتطويل (اللامركزي) بنفس العضلة او المجاميع العضلية، فمن المعروف علميا انه عندما تحدث اطالة سريعة مفاجئة للعضلة فانها تنقبض فوريا لتقاوم هذه الاطالة ، اذ ان، من خلال تدريبات البلايومترية العكسية والجانبية يمكن زيادة طول العضلات في الحركة العكسية لاتجاه الحركة الأساسية ، سواء كانت خلفية او جانبية اذ تعد هذه الاطالة مفتاح زيادة القوة السريعة والقوة الانفجارية. لهذه المجموعات العضلية اذ يشير الى ذلك (ناجي اسعد) الى ان التدريب البلايومترية على انه "تدريب العضلات على الانبساط والاطالة في حركة عكسية للحركة الاساسية المطلوب تنفيذها بهدف انتاج اكبر قوة في اقصر زمن"^(١). وبالتالي احدثت نوع من التكيفات العضلية للعضلات المساعدة والمثبتة و احدثت نتائج مرغوبة في الاختبارات البعدية في متغير القوة الانفجارية والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والانجاز . وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حيدر نوار حسين ٢٠١٢) "من أن التمرين أو التدريب خلال الوحدة التدريبية وجد للمساعدة على تحسين الأداء المهاري وهو يعتمد في الأساس على

(١) ناجي اسعد يوسف : التدريب البلايومتري ، نشرة العباب القوى، مركز التنمية الاقليمي القاهرة، ١٩٩٩ ،

نوع الوحدة التدريبية والمهمة التدريبية وأن التمرين وضع للمساعدة على تحسن الأداء الحركي،^(٢) وبذلك كانت النتائج منطقية.

الباب الرابع

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- إن استخدام تدريبات البلايومترك الجانبية والعكسية تعمل على تطوير مستوى القدرة الانفجارية لدى واثبي الطويل للناشئين.
- ٢- إن استخدام تدريبات البلايومترك الجانبية والعكسية تعمل على تطوير مستوى السرعة الانتقالية لدى واثبي الطويل للناشئين.
- ٣- إن استخدام تدريبات البلايومترك الجانبية والعكسية تعمل على تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى واثبي الطويل للناشئين..
- ٤- إن استخدام تدريبات البلايومترك الجانبية والعكسية تعمل على تطوير الانجاز لدى واثبي الطويل للناشئين.

٤-٢ التوصيات والمقترحات:

- ١- ضرورة استعمال تدريبات البلايومترك الجانبية والعكسية المعدة في لتأثيرها الايجابي في تطوير تطوير القدرات البدنية لدى واثبي الطويل للناشئين
- ٢- ضرورة استعمال تدريبات البلايومترك الجانبية والعكسية المعدة في لتأثيرها الايجابي في تطوير تطوير الانجاز لدى واثبي الطويل للناشئين
- ٣- تعميم التمارين المقترحة على المدربين
- ٤- تعميم نتائج الدراسة على المدربين
- ٥- ضرورة استحداث تمارين تدريبية تعتمد على اجهزة وادوات إلى تطبيق عمل في في فعاليات اخرى.

(٢) حيدر نوار حسين: تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (١٥-١٦) سنة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢ ص 82.

المصادر

- حيدر نوار حسين: تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (١٥-١٦) سنة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره .
- ناجي اسعد يوسف : التدريب البلوميتري ، نشرة العاب القوى، مركز التنمية الاقليمي القاهرة، ١٩٩٩ .

الملاحق

الوحدة التدريبية: الاولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة / الشدة ٩٠%

ت	اسم التمرين	التكرار	مجموع الراحة بين التكرارات بالدقيقة	مجموع الراحة بين المجموع بالدقيقة
١	(ركض ٣٠ م ركض معاكس)	٥ مرات	٣-٣	٤-٤
٢	رمي كرة طيبة عدد ٣ ارتفاع ٢٠ سم بالطريقة المعاكسة	٨ مرات	٣-٢	٤-٣
٣	القفز على صناديق عدد ٣ ارتفاع ٤٠ سم بالطريقة المعاكسة	٦ مرات	٣-٢	٥-٣
٤	قفز على حواجز عدد ٤ بارترفاع ٤٠ سم جانبي	٦ مرات	٣-٢	٥-٣

للإيام: الاحد والاربعاء

من كل اسبوع واعتبارا من ٢٥ / ١١ / ٢٠١٥

الوحدة التدريبية: الخامسة، السادسة، السابعة، الثامنة / الشدة ٩٥%

ت	اسم التمرين	التكرار	مجموع الراحة بين التكرارات بالدقيقة	مجموع الراحة بين المجموع بالدقيقة
١	(ركض ٣٠ م ركض معاكس)	٤ مرات	٤-٣	٥-٤
٢	رمي كرة طيبة من فوق الراس الى الخلف (٣ كغم)	٦ مرات	٣-٢	٥-٤
٣	القفز على صناديق عدد ٣ ارتفاع ٤٠ سم بالطريقة المعاكسة	٦ مرات	٣-٢	٥-٤
٤	قفز على حواجز بارترفاع ٥٠ سم جانبي	٥ مرات	٣-٢	٥-٤

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الثاني عشر (30-6-2016)

اليوم: الاحد والاربعاء من كل اسبوع واعتبارا من ٢٠١٥/٢/٨
الوحدة التدريبية: التاسعة، العاشرة، الحادية عشر، الثانية عشر / الشدة ٩٧,٥%

ت	اسم التمرين	التكرار	مجموع الراحة بين التكرارات بالدقيقة	مجموع الراحة بين المجاميع بالدقيقة
١	(ركض ٣٠ م ركض معاكس)	٣ مرات	٤-٣	٦-٥
٢	رمي كرة طبية من فوق الراس الى الخلف (٣كغم)	٤ مرات	٤-٣	٦-٥
٣	القفز على صناديق عدد ٣ ارتفاع ٤٠ سم بالطريقة المعاكسة	٦ مرات	٤-٣	٦-٥
٤	قفز على حواجز بارتفاع ٥٠ سم جانبي	٥ مرات	٤-٣	٦-٥

اليوم: الاحد والاربعاء من كل اسبوع واعتبارا من ٢٠١٥/٢/٢٢
الوحدة التدريبية: الثالثة عشر، الرابعة عشر / الشدة ٩٠%

ت	اسم التمرين	التكرار	مجموع الراحة بين التكرارات بالدقيقة	مجموع الراحة بين المجاميع بالدقيقة
١	(ركض ٣٠ م ركض معاكس)	٥ مرات	٣-٢	٤-٣
٢	رمي كرة طبية من فوق الراس الى الخلف (٢غم)	٨ مرات	٣-٢	٤-٣
٣	القفز على صناديق عدد ٣ ارتفاع ٢٠ سم بالطريقة المعاكسة	٨ مرات	٣-٢	٥-٣
٤	قفز على حواجز بارتفاع (٤) بارتفاع ٤٠ سم جانبي	٦ مرات	٣-٢	٥-٣

اليوم: الاحد والاربعاء من كل اسبوع واعتبارا من ٢٠١٥/٣/٨
الوحدة التدريبية: الخامسة عشر، السادسة عشر / الشدة ١٠٠%

ت	اسم التمرين	التكرار	مجموع الراحة بين التكرارات بالدقيقة	مجموع الراحة بين المجاميع بالدقيقة
١	(ركض ٣٠ م ركض معاكس)	٢-١ مرات	٥-٢	٧-٦
٢	رمي كرة طبية من فوق الراس الى الخلف (٣كغم)	٣-٢ مرات	٤-٢	٧-٦
٣	القفز على صناديق عدد ٣ ارتفاع ٢٠ سم بالطريقة المعاكسة	٣-٢ مرات	٤-٣	٧-٦
٤	قفز على حواجز بارتفاع ٤٠ سم جانبي عدد (٤)	٦ مرات	٤-٢	٧-٦

اليوم: الاحد والاربعاء من كل اسبوع واعتبارا من ٢٠١٥/٣/٢٢

