



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

**تأثير تمارينات البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات
البايوكينماتيكية ونشاط العضلة كهربائيا ودقة التهديف**

البعيد بالقفز في كرة السلة

اطروحة دكتوراة مقدمة الى

مجلس كلية التربية الاساسية في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل
درجة الدكتوراة في علوم التربية الرياضية

من قبل

معتز خليل إبراهيم البيطار

بأشراف

ا.د عبد الستار جاسم

2014م

1435هـ

1- الباب الأول

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعتبر السعي لتحقيق المستويات الرياضية العليا وتحطيم الانجازات لأنواع من الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة، موضوعاً هاماً يستحوذ على اهتمام العاملين في المجال الرياضي ونتيجة لهذا السعي فلقد اكتشف العديد من الأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي

ولتطوير القوة الانفجارية للعضلات هنالك عدة أساليب منها أسلوب تدريب البلايومترك الذي يعد من الأساليب التي تعتمد في عملها على ثلاث مراحل هي (التحشيد، الاستطالة، التقصير) أي بمعنى آخر الانقباض المركزي واللامركزي، تعتمد ميكانيكيات البلايومترك على دورة التمديد - التقصير (SSC) باستخدام رد الفعل مغزل العضلة للطاقة الكامنة، يظهر التمديد خلال العمل العضلي اللامركزي للحركة، مما يولد شداً وخرناً قوياً وسريعاً للطاقة في المكونات المطاطية المتتالية (SSC) للعضلة، المكونات المتتالية للعضلة تشبه حلقات، ويعرف (البلايومترك) على أنه التمارين التي تمكن العضلة من الوصول إلى الطول الأقصى بوقت قصير قدر الإمكان (قابلية قوة - سرعة تعرف بالقوة)⁽¹⁾.

أن استخدام تمارين بأسلوب البلايومترك مع الأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات الكينماتيكية والنشاط الكهربائي للعضلة عند أداء المهارة ففي بحثنا المتغيرات الكينماتيكية. اعتمدنا في وضع التمارين على هذه المتغيرات الكينماتيكية، فتمارين البلايومترك تم اختيارها مناسبة لمهارة التهديد من الحركة والثبات (التهديد من القفز، القفز العمودي من الثبات، القفز العميق) أن اختيار مهارة التهديد في كرة السلة يعتبر نجاح أي فريق في كرة السلة ينبغي إن يرتقي بالتهديد إلى درجة عالية من الإتقان، وإن الكثير من لاعبي كرة

(1) جيمس رادكليف، روبرت فارنتينوس، ترجمة سعد محسن، بلايومتركس تدريب القوة الانفجارية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ط1، ص10، 2012.

السلة يواجهون ضعف في مهارة التهديد التي تعتبر من العوامل المهمة لحسم الأداء في المباريات المهمة، أن للقوة وتدريباتها أهمية واضحة في تطوير القدرة البدنية للاعبين بشكل عام وخاص، لذلك يستوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر تأثيراً في تطوير القوة العضلية ووفقاً للأداء المهاري الخاص بلعبة كرة السلة، إذ يرى الباحث أن مشكلة البحث جاءت من خلال التأكيد على تطبيق تدريبات القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين بأسلوب البلايومترك لمعرفة أكثرها ملائمة في تطوير دقة أداء مهارة التهديد في لعبة كرة السلة، لذلك كان بحثنا هو إحدى المحاولات التي تبحث في تطوير مهارة التهديد باستخدام تمرينات البلايومترك في مرحلة الإعداد الخاص ببناء على المتغيرات الكينماتيكية من خلال استخدام أَل (EMG) لمعرفة الضعف في القوة الانفجارية لأي من العضلات العاملة ضمن مهارة التهديد البعيد بالقفز (1).

وتكمن أهمية البحث كونه يبحث في تطوير أهم المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة والتي تؤثر تأثيراً مباشراً إيجابياً في نتائج الفريق وذلك من خلال استخدام أساليب تدريبية متطورة تتسم بالخصوصية العالية بالتدريب الأوهي تطوير القوة الانفجارية بأسلوب تدريب البلايومترك للعضلات العاملة بشكل رئيسي في الأداء، ومتابعة تطور هذا الأداء من خلال تطور التخطيط الكهربائي للعضلات، وتطور بعض المتغيرات البيوكينماتيكية في زوايا القفز والرمي لبعض أجزاء الجسم، إذان الباحث يرى ان هذا لخصوصية التدريب والقياس من العوامل الأساسية المؤثرة في تطوير الحمل التدريبي للوصول الى انجاز افضل في مهارة التهديد البعيد.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث وتحليله للعديد من مباريات كرة السلة داخل العراق ومقابلة الكثير من مدربي الفرق اشر بوجود ضعف وعدم دقة اتقان مهارة التهديد البعيد تعتبر هذه المهارة اكثر تأثيرا في حسم الكثير من نتائج المباريات ونعزو الباحث ان احد اسباب التذبذب ذلك الى ضعف في القدرة الانفجارية للاطراف العليا والسفلى للاعبين الشباب، فضلا عن وجود اخطاء كثيرة في زوايا الرمي والقفز المرتبطة باداء مهارة التهديد البعيد

(1) هلال عبد الكريم صالح، تأثير بعض التمرينات الخاصة في تنمية التهديد البعيد بكره السلة: بحث منشور، 2004.

مما ادت هذه الحالة التي وجدها الباحث جديرة بالدراسة، لذلك ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد مجموعة من تمارينات البلايومترك لفئة الشباب.

وتأتي مشكلة البحث من خلال إعداد منهج تدريبي مناسب يحمل في طياته إمكانية تطوير النشاط الكهربائي لقوة ومحيط بعض العضلات العاملة في تطوير بعض القدرات العضلية والمهارية للشباب بلعبة كرة السلة من خلال استخدام اسلوب (التحفيز الكهربائي – البلايومترك)، حيث إن هذه التمارينات وضعت في مرحلة الأعداد الخاص لمعرفة مدى التطور الحاصل في القوة الانفجارية.

ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات الحديثة ومشاركته في العديد من النشاطات وجد بأن تمارينات (التحفيز الكهربائي – البلايومترك) لم تلق الاهتمام الكافي في البحوث العلمية ولاسيما في قطرنا.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في انه لايزال الكثير من مدربي كرة السلة يدركون بأنه تنقصهم المعلومات والمعارف في كثير من المجالات المرتبطة بأساليب التدريب المتطورة التي تؤدي إلى التقدم في مستوى الانجاز، مما دفع الباحث الى التفكير بأسلوب يسرع ويطور القدرات العضلية الخاصة بمهارة التهديد البعيد من عدة اوضاع والذي من شأنه أن ينعكس وبشكل ايجابي على رفع مستوى الانجاز، والالمترومايوغرافي واحد من الاجهزة التي تقيس النشاط العضلي والكهربائي بواسطة الاشارات المرسله (البلوتوث) وفي اثناء اداء لحركات او المهارات، الذي يعتبر وسيلة مهمة واساسية للكشف عن مدى نشاط العضلة وفعاليتها في الانقباض العضلي او في العمل المطلوب ادائه، ومن ثم فإن

المؤشرات الخاصة بهذه التقنية تمثل نشاط وفاعلية للعضلة نتيجة المتغيرات البايوكينماتيكية لزوايا المفاصل.⁽¹⁾

1-3 أهداف البحث:

1- أعداد ترمينات مقترحة بأسلوب البلايومترك لتطوير التهديف البعيد بالقفز للاعبين كرة السلة فئة الشباب.

2- التعرف على تأثير ترمينات البلايومترك في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية ونشاط العضلة كهربائيا للاعبين كرة السلة فئة الشباب.

3- التعرف على تأثير ترمينات البلايومترك في التهديف البعيد بالقفز بكرة السلة للاعبين فئة الشباب.

1-4 فرضا البحث:

1- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية ونشاط العضلة كهربائيا ومهارة التهديف البعيد بالقفز لدى لاعبي كرة السلة فئة الشباب.

1)www.ivsl.INVESTIGATION THE EFFECTS OF COMBINED PLYOMETRICS WITH BASKETBALL TRAINING ON SOME BIOMOTORICAL PERFORMANCE

Author: Özhan BAVLI

Journal: Pamukkale Journal of Sport Sciences ISSN: 13090356 Year(2012)Volume: 3Issue:

2 Pages(90-100) Provider: DOAJ Publisher: Pamukkale University

2- هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية ونشاط العضلة كهريائيا ومهارة التهديف البعيد بالقفز لدى لاعبي كرة السلة للشباب .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: (10) لاعبين شباب نادي الكرخ لكرة السلة .

2-5-1 المجال الزماني: الفترة من (2013/11/3) لغاية (2013/4/9)

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي الكرخ الرياضي .

Research Summary

:this thesis contains five sections : the first section included

: introduction and importance of the research

Was addressed to the importance of the use of exercises Albulayomterc in the training process and benefit from it as a way of advanced scientific method modern contribute to improving the process of sports training , as should be the selection and design of aerobic exercise on according to scientific bases and use them to achieve the objectives of the training , especially the game of . basketball

Vtmarenat Albulayomterc been selected appropriate to the skill of the scoring of motion and stability (correction of the jump, vertical jump stability, jumping deep) that the choice of skill scoring in basketball is the success of any team in basketball should rise correction to a high degree of proficiency, and a lot of basketball players face weakness in the skill of scoring that Tattabrmen important factors to resolve performance in important games , that force and their training of obvious importance in the development of physical ability of the players in general and in particular , so it requires the application of training methods of modern and most influential in the development of muscle strength , according to the performance of the skill your game of football Basketball , as the researcher finds that the importance of the research came through an emphasis on the application of muscle strength exercises for your arms and legs in a manner Albulayomterc to figure out the most appropriate in the development of accurate performance scoring
 ‘ skill in the game of basketball

That felt researcher building exercises Albulayomterc one of the attempts that are looking to develop the skill of scoring exercises using Albulayomterc Pipeline Based on your variables Elkinmetekih through the (EMG) to see weakness in the explosive power of any of the working muscles within the skill of scoring

: Find a problem

By tracking the researcher and his analysis of the many basketball games within Iraq and interview a lot of coaches Asher existence of weakness and lack of precision mastering the skill of scoring long considered this skill more influential in resolving a lot of matches and attribute this to the weakness in the ability , but Nfjaria the outskirts of the upper and lower for young players which resulted in this case he found worthy of study researcher , so Arti researcher to study this problem through the development of a set of exercises Alplyomterc for youth basketball

:Either the objectives of the research are

1)preparation of exercises proposed manner Albulayomterc among basketball players for youth

2)understand the effect of exercise Albulayomterc in some variables Elkinmetekih and muscle activity with electrically basketball players for the youth

3)to identify the effect of exercise Albulayomterc run in scoring basketball players at youth basketball

: Research hypotheses

1)there are statistically significant differences between pre and post tests for the post test in some of the variables Elkinmetekih and