



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية

تأثير تمرينات بأسلوبي البلايومترك في تطوير القوة الخاصة على إنجاز فعالية الوثب الطويل

رسالة قدمتها

علياء عبد الخضر التميمي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ.د. عدنان جواد خلف الجبوري أ.د. احمد ناجي محمود الربيعي

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 هدف البحث

4-1 فرض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

"تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الرياضية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير ، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة ، لكونها تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس .

كما تحتل ألعاب القوى مكانه مهمة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الأخرى"⁽¹⁾.

"فمن الصفات البدنية المهمة التي تدخل بشكل رئيس في تدريب فعاليات ألعاب القوى وبقية الألعاب الفردية والفرقية هي عنصر السرعة والقوة اللتان بدورهما ينقسمان إلى عدة أنواع فالسرعة مثلاً تنقسم إلى السرعة القصوى وتحمل السرعة وغيرها. أما القوة فهي أيضاً تنقسم إلى عدة أنواع ومنها القوة الانفجارية التي يتم تطويرها عن طريق تمرينات البلايومترك وهي نظام يؤكد على (رد الفعل الانفجاري) لتدريب القوة ، وقد تطورت هذه التمارين في الحقبة الأخيرة إلى تمارين تتميز (بالتقلصات العضلية القوية في الاستجابة إلى الحمل أو الإطالة السريعة والمستمرة للعضلات المنظمة"⁽²⁾.

وان من فعاليات ألعاب القوى التي تعتمد على صفة السرعة والقوة هي فعالية الوثب الطويل حيث يحتاج القافز إلى السرعة في الركضة التقريبية والقوة الانفجارية عند الارتقاء والنهوض كي يصل إلى تحقيق أطول مسافة ممكنة بالقفز ولهذا يجب على قافز الوثب الطويل تطوير هذه الصفات من قوة خاصة بالفعالية وسرعة لأجل الوصول الى أفضل مستوى.

(1) ريسان خريبط مجيد و عبد الرحمن مصطفى الأنصاري ؛ العاب القوى ، ط1 : (عمان ، الأردن، دار الثقافة للطباعة والنشر 2002) ص5.

(2) جيمس أيد كيلف (وآخرون) ؛ (ترجمة) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ البلايومترك ، تدريبات القوة الانفجارية : (بغداد ، العراق 2006) ص12.

إذ تتصف حركة الوثب الكامل من الحركات الواطئة الشدة "لذا السبب ينشأ مدى واسع من الثني في مفصل الكاحل عند الهبوط ويصبح اقل أهمية عند مقارنته مع حاجته عند السرعة" (1) .

وتكمن أهمية البحث في استخدام أسلوبين لتمارين البلايومترك منها اسلون يعتمد على وزن الجسم والأسلوب الآخر يعتمد على استخدام الإثقال بأوزان مختلفة واللذان بدورهما يعتمدان على تمارين للقفز التي تعتمد على القوة المميزة بالسرعة التي يعتمد عليها الرياضي في الركضة التقريبية وتمارين القوة الانفجارية التي تطور قابلية النهوض لدى الرياضي .

ومن خلال محاولة علمية للباحثة في التقصي عن بدائل تدريبية حديثة باستخدام تمارين البلايومترك وفي ضوء مسارات الأداء الحركي لمهاراتها الأساسية واستخدامها في وسائل تنمية المجاميع العضلية المشتركة باتجاه تطوير القوة الخاصة للعضلات العاملة في أداء الوثب الطويل لدى طالبات معهد إعداد المعلمات في محافظة واسط ، فضلاً عن لفت انتباه واهتمام المدربين بإدخال تمارين مستحدثة تعتمد عليها البرامج التدريبية في تطوير صفاتها البدنية الخاصة لفعالية الوثب العريض كبديل للتمارين التقليدية الأخرى ، وبهذا تعتبر دراسة تقويمية لعمل المدربين وبرامجهم التدريبية والتوصل منها إلى حالة تخطيطية سليمة لرفع مستوى لاعباتنا ضمن منتخبات التريبة (الفرق المدرسية) بدنياً ومهارياً والارتقاء بمستوى اللعبة وتوسيع قاعدتها في عراقنا الحبيب.

(1)جميس ايد كيلف (وآخرون)؛ (ترجمة) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ المصدر سبق ذكره ، (2006) ؛ ص24.

2-1 مشكلة البحث

إن التطور العلمي الكبير الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة فعاليات العاب القوى يعود إلى استفادة العاملين في المجال الرياضي من إتباع الأسلوب العلمي الصحيح وطرائق التدريب الجديدة من أجل تحقيق الأهداف المطلوب الوصول إليها .

إن المشكلة الأساسية هي أن فعالية الوثب الطويل بالعراق وبالأخص (الرياضة المدرسية) مازالت تعاني من ثبات في تطوير النتائج والوصول إلى أرقام قياسية مقارنة بالدول الأخرى وذلك بسبب عدم الاهتمام بتدريب اللاعبين في المدارس .

أن تدريب اللاعبين في المدارس يعتبر عامل أساسي من أجل الوصول إلى مستوى جيد في منتخبات التريبة ومن ثم يعود هذا التطور بالشيء الجيد على منتخبات الجامعات والمنتخبات الوطنية المشاركة في البطولات المحلية والخارجية ، لذا ارتأت الباحثة كونها مدربة منتخب تربية محافظة واسط وبطلة سابقة لفعالية الوثب الطويل ولاعبة منتخب وطني سابقاً استطاعت أن تحصل على خبرة متواضعة بمرافقتها لعدد من المدربين والتعرف على أساليبهم وطرائقهم التدريبية ، فوجدت قلة اهتمامهم وتركيزهم بالشكل المطلوب عن تطوير القوة الخاصة الذي تعتمد عليه فعالية الوثب العريض .

ويتجهون في تدريباتهم على تنفيذ وسائل وطرق متعددة في تطوير القوة بشكل عام وغير تخصصي ، وهذا مما دعا الباحثة لمعالجة الحالة ودفعتها للتقصي عن استخدام وسيلة بديله من خلال تنفيذ تمرينات البلايومترك لتطوير القوة الخاصة وبأسلوب جديد لم يستخدم سابقاً في تدريباتهم ، واتجهت إلى الموازنة والتدرج بين الشدة والتكرارات المطلوبة والملائمة للفعالية من إمكانية اللاعبين وقابليتهم من خلال وضع منهج وتمارين لتدريب اللاعبين لملاحظة أي من تمرينات المقاومة (البلايومترك) يؤثر في تطوير القوة الخاصة لفعالية الوثب العريض ومن هنا تكمن مشكلة البحث.

3-1 هدف البحث

- 1- التعرف على مدى تأثير استخدام تمارينات البلايومترك في تطوير القوة الخاصة لفعالية الوثب الطويل.
- 2- التعرف على أي من تمارينات البلايومترك يعمل على تطوير القوة الخاصة لفعالية الوثب الطويل.

4-1 فرضا البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و الأبعديّة للمجموعتين ولصالح الاختبارات الأبعديّة لإفراد عينة البحث .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات الأبعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة التي تدرّبت على وفق استخدام تمارينات البلايومترك في تطوير القوة الخاصة على انجاز فعالية الوثب الطويل.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري :- عشرة طالبات من معهد إعداد المعلمات في محافظة واسط للعام الدراسي 2007/2006.
- 2-5-1 المجال أزماني:- السبت 2006/4/15 والى غاية الأربعاء 2006/6 /28.
- 3-5-1 المجال المكاني :- الملعب الرياضي في معهد إعداد المعلمات في محافظة واسط.

Abstract

The thesis included five sections:

The first section: the definition of the research

Strength games are regarded as the queen of all games, because they have multi activities. The tournament of wide leap is regarded as one of the entertaining activities. Therefore, it requires using the two models of plaio-metric resistance exercises. These two models depend on the body weigh and the other depends on different weighs, which in turn depend on the leaping exercises, that depend on the speed and explosive strength in developing the capabilities of the approximate running for the players of the wide leap.

The research problem:

Training the female players in schools is regarded as the basic element in order to reach to good level in the education teams. Therefore, the researcher preferred to deal with the case and push her investigate using the alternative strength by using the playo-metric exercises to develop the special strength and with new style. She takes to balance and graduation between tense and repetition suitable for the activities which suits the capabilities of the players by putting procedures and exercises for training the players to notice any of the resistance exercises (plaio-metric).

The research Objectives:

The research aims to the following:

1. recognize the affect of using the resistance exercises in developing the special strength for the activities of wide leap.
2. recognize which of the resistance works to develop the special power of the activities of wide leap.

The research hypothesis:

1. there are significant hypotheses between the pretests and post tests in using the different resistance exercises in developing the special strength of wide leaping.

The research extent:

The human extent: includes a sample of female players of the Wasit Education Team in the activity of wide leaping.

The tempo extent: from 15/4/2006 to 28/6/2006

Spatial extent: the stadium in the Teacher Institute in Wasit.

The second section: the theoretical and similar studies:

The researcher tackles in this section some of the theoretical topics related to the theme of her study, namely, the concepts and principles of plaiometric, the functions and benefits of training plaiometric, plaiometric exercises as well as the muscular strength (concept, importance and trainings). Also, the researcher tackles the activity of wide leap and summary of the basic requirements.

The third section: the research methods and the field procedures

The section includes the procedures of the research. The researcher used the experimental method of two equal groups with the pretest and posttest which suits the nature of the research. The research sample was chosen randomly out of the athletes of Wasit governorate Education directorate. Consequently, they were divided by the way of lots. The first experimental group of the sample used the exercises of body weigh, while the other experimental group used the exercises of weights. The researcher used a set of necessary equipments to help her in obtaining the required results. These include the steps of the research procedures and the extinguishing strength and the tests.

The fourth section: showing, analysis and discussing the results:

In this section, the results that the researcher come to were displayed after treating them statistically. It includes showing, analyzing and discussing of the pretest and posttest for the two groups; the body weigh and weight exercises groups. The tests were conducted on the research sample and also the developing ratio. The researcher managed to treat the results she obtained from the tests which shows the following:

The fifth section: conclusions and recommendations:

The conclusions shows the following results:

1. the appearance of positive affection in developing the wide leap tournament due to the development of the explosive strength and the extinguishing by using the plaio-metric for the two experimental groups.
2. the appearance of positive affect in developing the explosive strength and he extinguishing by speed of arms and the legs by using the plaio-metric exercises.
3. the use of body weigh and weights concerning the developing of the wide leap contributed to the special strength.
4. the training procedures of the plaio-metric exercises which was used is affective and positive in developing the wide leap tournament.
5. the result showed that the developing ratio for the group that trained on the weights is higher that the group trained on the body weigh and for all the tests.

In the light of the conclusions, the researcher recommends the following:

1. the necessity of emphasizing on using the plaio-metric exercises and for the two exercises of body weigh and weight, but more emphasis on the weight to contribute in wide leaping and the special strength (the explosive and the extinguishing by speed) for the arms and legs.

2. choosing the plaio-metric exercises in a way that they are similar to the skill performance of the activity in terms of motion course and posing the strength and the muscle for these skills in wide leaping tournament.
3. variety in the use of the plaio-metric exercise and for the two samples, the exercises of body weigh and weights according to the tenses and repetitions and the period of rest.
4. making use of the training method adopted by the researcher, and building the training methods similar to that in order to develop some of the bodily features and the other skill features in the wide leaping tournament for both sexes.
5. caring for the stages of the plaio-metric exercises to develop the special strength of all types because they are the basis in developing the skill of wide leap.