

تأثير تمارين بدنية لتطوير صفتي المرونة والقوة الانفجارية للطالبات

أ.م.د عادل عباس نياب adilsport691@uodiyala.com

مروة عبد الكريم عبد الرحمن marwashishani90@gmail.com

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية : تمارين بدنية , المرونة , القوة الانفجارية

Keywords : Physicals Exercises, Flexibility , endurance

تاريخ استلام البحث : 2021/11/25

DOI:10.23813/FA/91/6

FA/202209/91P/440

ملخص البحث

تلخصت أهمية البحث من خلال معرفة تأثير التمارين البدنية التي لها دور مهم في صفتي المرونة والقوة الانفجارية ، وقد هدف البحث إلى اعداد تمارين بدنية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى وتعرّف تأثير التمارين البدنية في صفة المرونة لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى كذلك التعرف على تأثير التمارين البدنية في صفة القوة الانفجارية لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى ، وافترض الباحثان بان هنالك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمجموعة البحث التجريبيّة في صفة المرونة لطالبات المرحلة الثانية ، كذلك يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمجموعة البحث التجريبيّة في صفة القوة الانفجارية لطالبات المرحلة الثانية .

وتطرق الباحثان إلى الدراسات النظرية التي احتوت على عدة مباحث تتعلق بموضوع البحث ، وقد اشتملت عينة البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام (2020-2021) وعددهم (13) طالبات ، وقد قام الباحثان بعد إجراء التجربة الاستطلاعية بعمل الاختبارات الأساسية للبحث إذ تم إجراء اختبار المرونة والقوة

الانفجارية وعلى نفس الملاعب الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وقد توصل الباحثان إلى ما يلي :-

1- أن استخدام التمرينات البدنية كان له الأثر البالغ في تطوير صفتي (المرونة والقوة الانفجارية) لما له من أهميه كبيره للطلّبات.

2- تناسب التمرينات المعده مع مستوى الطالّبات مما أدى الى تطوير صفتي المرونه والقوة الانفجارية .

واوصل الباحثان بالآتي:-

1- الاهتمام بتدريب التمرينات البدنية لتطوير(المرونة والقوة الانفجارية) لان هذه الصفات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية.

2- دراسة تأثير التمرينات البدنية في تطوير صفات بدنية وحركية اخرى .

The Effect of Physicals Exercises on the Two Traits of of Female Students Flexibility and endurance

Adel abaas Dyab

Marwa Abdulkareem Abdurrahman

Abstract

The significance of the study can be synopsised in finding out the effect of Physicals exercises which are of vital role on flexibility and endurance .The paper aims at setting Physical exercises for second year female students in the College of Physical Education and Sport Sciences/ University of Diyala as well as identifying the effect of Physical exercises on the feature of flexibility of second year female students in the College of Physical Education and Sport Sciences/ University of Diyala in addition to figuring out the impact of Physical exercises on the feature of endurance of second year female students in the College of Physical Education and Sport Sciences/ University of Diyala. The two researchers hypothesized that there are statistically significant differences between pre and post tests in favor of the post-tests for the experimental group in terms of flexibility of second year female students and that there are statistically significant differences between pre and post tests in favor of the post-tests for the

experimental group in terms of endurance of second year female students.

Moreover, the two researchers referred to theoretical studies which contained many sections in relation to the topic of this paper. The sample of the study comprised (13) female students in the College of Physical Education and Sport Sciences in the academic year (2021-2020). Furthermore, after conducting the pilot study, the two researchers set the principal tests in the study as they performed the tests of flexibility and endurance on the same outdoor fields of the College of Physical Education and Sport Sciences. After data collection and processing them statistically, the two researchers found out the following:

1. The use of Physical exercises was of focal effect on developing flexibility and endurance due to its great importance for female students.
2. The suitability of the delineated exercises to the level of female students which has led to the development of flexibility and endurance.

The two researchers recommended the following:

Paying due attention to the training of Physical exercises to develop (flexibility and endurance

1.) because these two traits are vital and important ones to build the main basis of any sport activity.
2. Studying the impact of Physical exercises on developing other physical and kinetic features.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهد المجال الرياضي تقدماً وتطوراً ملموساً وحقق قفزات نوعية أسهمت في رفع مستوى الاداء البدني والمهاري وتحقيق افضل مستوى في الاداء ولهذا التقدم اسباب ترجع الى التخطيط السليم وأتباع الاسلوب العلمي الذي انعكس ايجابياً في تطوير مستوى الالعاب نحو الافضل لتسجيل افضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات الرياضية فضلاً عن ذلك كان لها تأثير ملموس على لياقة الفرد وصحته مما أدى الى زيادة الاقبال

على ممارسة النشاط الرياضي لرفع اللياقة البدنية التي لها دوراً بارزاً في صحة الانسان وان ضعف اللياقة البدنية يؤدي الى آثار سلبية وعدم القدرة على الاستمرار بالعمل بشكل متواصل بصورة عامة والنشاط الرياضي بصورة خاصة , لذا فإن الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي الشرط الاساسي للمحافظة على اللياقة البدنية وتكمن اهمية البحث في العمل على اعداد التمرينات البدنية على أسس علمية مدروسة من أجل معرفة تأثيرها على صفتي المرونة والقوة الانفجارية .

1-2 مشكلة البحث :

تعدُّ الصفات البدنية صمام الامام لممارسة الانشطة الرياضية المختلفة في مراحل الدراسة الجامعية لدى طلبة التربية البدنية وكذلك لها اهمية على المدى البعيد في كافة مجالات الحياة والدور الذي يتطلب من طالب المرحلة الجامعية ان يؤديه امام التلاميذ في المستقبل لكونه على دراية بأهمية الصفات البدنية وما يحول الية فقد هذا الصفات البدنية من ضعف وتشوه قوام وفقد الصحة العامة , ومن خلال ملاحظة الباحثان لأداء طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى لاحظ الضعف في صفتي المرونة والقوة الانفجارية . وتكمن مشكلة البحث في السؤال التالي هل التمرينات البدنية تأثير في صفتي المرونة والقوة الانفجارية للطالبات ؟

1-3 اهداف البحث :

- 1- اعداد التمرينات البدنية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات البدنية في صفتي المرونة والقوة الانفجارية لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى .

1-4 فروض البحث :

- 1- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية في صفتي المرونة والقوة الانفجارية لطالبات المرحلة الثانية .

5 - مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2-5-1 المجال الزمني : (1\12\2021 ولغاية 27\1\2022)
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى .

2- الدراسات النظرية والمشابهة :-

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التمرينات البدنية :

التمرينات هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بهدف بناء القسم وتشكيله التشكيل الصحيح , وتنمي قدراته الحركية المختلفة من أجل الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء سواء في المجال الرياضي أو المهني أو خلال متطلبات الحياة اليومية الاعتيادية , كل هذا في ضوء القواعد الخاصة التي تستند إلى الأسس التربوية والمبادئ العلمية. (فوزي الخصري , 2000 : 9) تحل التمرينات البدنية كنوع من أنواع النشاط الحركي مكانة هامة لأهميتها لقطاعات الشعب المختلفة مثل الطلاب والمنتجين والموظفين وربات البيوت وجنود القوات المسلحة . ومما تجدر الإشارة إليه فإنها مجموعة كبيرة من الأوضاع والحركات المختلفة وجميعها تهدف لتحقيق ما يحتاجه الجسم في بناءه وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية لتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله تلك التمارين كان تكون لتحقيق مستوى عالي أو أداء رياضي وظيفي (مهني) أو قد تكون لإدامة المجاميع العضلية أو لتحسين مهارة أو قد تكون لإصلاح عيب أو تشوه جسماني وغيرها من الاحتياجات وبذلك نستطيع أن نضم تلك الجوانب بتعريف شامل للتمارين هو: هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

لقد اهتمت الدول المتقدمة بتشجيع ممارسة الرياضة في كافة القطاعات وأخذت التمارين البدنية كعامل مهم لتنشيط كافة شرائح المجتمع المختلفة في جميع المهن نظراً لتمييز التمارين البدنية بمميزات قد لا نجدها في ضرب آخر من ضروب التربية الرياضية وذلك لجملة أسباب منها ضمان عدم تعرض الفرد إلى الإصابات الرياضية التي قد نجدها في بقية الفعاليات الأخرى , كما إنها لا تحتاج إلى مكان واسع وأجهزة وأدوات لممارستها فضلاً عن ذلك إنها تناسب كافة مراحل العمر والجنس والمهن والقدرات كما يمكن للفرد أن يصل من خلالها إلى المستوى الجيد في المهارة الحركية التي يزاولها أو يرغبها , كما إنها تعدُّ خير وسيلة للمدربين لإعداد فرقهم للمسابقات الرياضية للوصول إلى المستويات العليا . ولا تخلو أي خطة رياضية عملية إن كان في تدريس درس التربية الرياضية أو تدريب بطل من الأبطال أو فريق من الفرق إلا والتمرين البدني يكون عاملاً مهماً في تهيئة تلك المجموعة هذا من جهة ولها أهمية أخرى لا تقل عن سابقتها هي التخفيف عن الفرد من ضغط العمل لأنها تعدُّ وسيلة للراحة الايجابية كما إن لها قيم أخرى تتمثل في تعويد الفرد على الدقة في العمل وحفظ النظام وتسهيل مهمة

الفرد للاندماج في أعماله (عباس احمد صالح السامرائي : 2000).ويمكن توضيح أهميتها ومميزاتها في النقاط التالية .

- 1 - مساعدة الجسم على النمو المتوازن .
- 2 - تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية .
- 3 - يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد .
- 4 - لا تحتاج لإمكانات كبيرة فيمكن أداؤها بدون أدوات أو أجهزة .
- 5 - تسهم في المحافظة على سلامة القوام .
- 6 - تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها . (محمد جابر , 2004 : 12)

المرونة :

تعد المرونة عنصراً أساسياً مهماً من العناصر البدنية , لأنها تلعب دوراً كبيراً في تحسين ورفع مستوى الاداء والانجاز في مجالات مختلفة وتعزى المرونة دائماً الى مدى إمكانية الحركة على مفصل أو عادةً عدة مفاصل لذا فان قدراً كبيراً من المرونة مطلوب لانجاز اي حركة من حركات الانسان . (صالح شافي , 2001 : 309) وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الاخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفو وظيفية أي البنائية والوظيفية فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الاربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها , أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها وأرتخائها ومدى مطايطتها . (ابو العلا , 1993 : 49)

والمرونة تعبر عن " قدرة الانسان لأداء الحركات بسهولة وبأقصى مدى في مفاصل الجسم المختلفة دون الاحساس بالالم " والمرونة صفة هامة للاعبين الجمباز وعدائي الحواجز والقافزين وغيرهم . (ريسان خريبط , 1997 : 272)

أقسام المرونة :

- مرونة ايجابية : وهي اكبر مدى حركي ممكن في مفصل يكون تنفيذه بدون مساعدة خارجية من خلال مجهود عضلي .
- مرونة سلبية : هي اكبر مدى حركي ممكن في مفصل ممكن ان يصل الجمبازي بمساعدة خارجية في حدود المد التشريحي لهذا المفصل .

2-1-2 القوة الانفجارية :

وتعني القيام بأقصى جهد في اقصر وقت , وهي محصلة اكثر من قوة حركية مترابطة وتسمى ايضاً القوة المميزة بالسرعة ومن الصعب وضع مقياس دقيق للقوة الحركية وان مقياس الرمي والقفز لا تعطي نتائجها الا مؤشراً غير مباشر للقوة ومثال ذلك القفز من الثبات اختبار لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ويمكن قياس مقدار

القوة الحركية عن طريق قياس المسافة التي يستطيع القافز من قطعها كمؤشر للقوة المتحركة كما يمكن ملاحظة الاختلاف في القوة الحركية من سن الى سن اخر ومن جنس الى جنس اخر , وعن اهمية القوة الحركية فقد اشار (بارو وماك) الى ان معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويملكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل لاحداث الحركة المتفجرة من اجل تحقيق اداء افضل .(نبيل محمود شاكر , 2015 , 439)

2-3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1-3 منهجية البحث :

أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث وفرضياته هي التي تحدد المنهج الملائم الذي يستخدمه الباحث وعليه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث , أستخدم الباحثان تصميم المجموعة العشوائية ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

5-3-2 مجتمع البحث وعينته :

تعد العينة بأنها ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية بحيث تمثل المجتمع خير تمثيل . (ريحي عليان , 2001 : 74)
وقد تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث تم اختيار العينة بصورة عشوائية وبالبالغ عددهم (10) طالبة من اصل 27 طالبة في المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- شبكة الانترنت العالمية .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارة جمع البيانات

3-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة لجمع البيانات :

- ساعة توقيت الكترونية
- مسطرة 20 سم
- صافرة
- مقعد سويدي بارتفاع 50 سم
- طباشير
- شريط قياس

4-3 الاختبارات المستعملة في البحث :

1- اختبار المرونة : (علي سلوم , 2004 , 130)

2- اسم الاختبار : ثني الجذع من الوقوف .

الغرض من الاختبار : قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للامام من وضع الوقوف .

الادوات اللازمة :

• مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20 سم مقسمة بخطوط على وحدات كل وحدة تساوي (1) سم , ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى (10) سم .

• مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن اللاعبة (المختبر) بدون حدوث اهتزاز .

وصف الاداء : تتخذ المختبرة وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس تقوم المختبرة بثني الجذع اماماً اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ومن هذا الوضع تحاول المختبرة ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطئ مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك للأسفل موازية للمقياس .

التسجيل : درجة المختبرة هي اقصى نقطة على المقياس تصل اليها من وضع ثني الجذع اماماً اسفل .

2- اختبار القوة الانفجارية : (قيس ناجي , بسطويطي احمد , 1987 , 130)

اختبار القوة الانفجارية للرجلين :

الرجلين حبل (10) ثانية لأبعد مسافة (يمين , يسار) :

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الادوات المستعملة : ساعة توقيت , شريط قياس , ساحة واسعة , استمارة تسجيل .

وصف الاداء : الوقوف على قدم واحدة الحبل الى اقصى مساحة على خط مرسوم على الارض في زمن قدرة (10) ثانية مع عدم التوقف أو ملامسة أي جزء من الجسم غير قدم الحبل ثم يعود على القدم الاخرة وتقاس المسافة .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الاحد 2020/11/27 وعلى (5) طالبات من مجتمع البحث والذين تم استبعادهن من التجربة الاساسية وتم في هذه التجربة تعريف العينة على الاختبارات لصفتي المرونة والقوة الانفجارية التي سوف تستخدم وتسلسل ادائها وعدت هذه التجربة تدريباً لفريق العمل ، وهدفت التجربة الى ما يأتي

1. تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
2. التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة .
3. التحقق من كفاءة فريق العمل المساعد .
4. الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء الاختبارات .

6-3 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات لصفتي المرونة والقوة الانفجارية , وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وثبوتها في استمارة تقرير البيانات والتي أجريت في يوم الاربعاء بتاريخ 2020/12/30 إذ تم إجراء الاختبارات لصفتي المرونة والقوة الانفجارية يوم الاربعاء وذلك في ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التجربة الرئيسة : 3-7

أن الهدف من التجربة الرئيسة هو تطبيق المنهج المخصص إذ تم إجراء التمرينات البدنية على شكل مجموعات أثناء الوحدة التعليمية من خلال الدخول على القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية للطالبات لأجراء هذه التمرينات على المجموعة التجريبية وقد أستغرق أداء هذه التمرينات (30) دقيقة. وتم البدء في التجربة الرئيسة في يوم الاحد المصادف 2021/1/3 والانتها يوم الاربعاء المصادف 2021/2/24 ولمدة (8) اسابيع بواقع وحدة تعليمية في الاسبوع الواحد وكان مجموع الوحدات التعليمية (8) وحدة تعليمية وأن زمن التمرينات البدنية في الشهر الأول (240) د الشهر الثاني (240) د المجموع (480) د.

8-3 الاختبارات البعديّة:

بعد أن تم تطبيق المنهاج التجريبي ضمن المدة الزمنية المحددة لها , أجرى الباحثان الاختبارات البعديّة يوم الخميس المصادف 2021/2/25 حيث تم إجراء الاختبارات البدنية لصفتي المرونة والقوة الانفجارية في يوم الخميس بالأسلوب والظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة , وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي أستغرقت (8) اسبوعاً , وقد حرص الباحثان على توفر جميع الظروف الممكنة في الاختبار القبلي ومتطلباته عند إجراء الاختبار البعدي من ناحية المكان والادوات .

9-3 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل اليها الباحثان وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات , وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي (التمرينات البدنية) للمجموعة التجريبية فقد جرى تحويلها الى جداول لكونها أداة توضيحية للبحث .

ومن أجل معرفة نتائج اختبارات صفتي (المرونة , والقوة الانفجارية) لعينة البحث وفي ضوء البيانات الاحصائية التي توصلت اليها نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث , إذ جرى تنظيم وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي :-

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأختبارات المرونة والقوة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية ومناقشتها :-

بعد أن تم جمع بيانات الاختبارات القبليّة والبعدية لأختبارات القوة الانفجارية والمرونة للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج المعد) قام الباحثان بتفريغها ومعالجتها احصائياً وكما في الجدول التالي :-

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لصفتي المرونة والقوة الانفجارية للمجموعة التجريبية :-

مستوى الدلالة 0.05	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الصفات البدنية
			ع	س	ع	س	
دال احصائياً	0.000	6.09	2.16	41.70	951.	36.40	القوة الانفجارية للرجلين
دال احصائياً	0.000	5.45	1.05	10.0	1.72	5.90	المرونة

قيمة (t) الجدولية البالغة (1.83) عند درجة حريه (9)

يتبين لنا من الجدول (1) نتائج اختبارات المجموعة التجريبية حيث يتوضح لنا في اختبار القوة الانفجارية كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي(36.40) وبأنحراف معياري قدره (1.95) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (41.70) وبأنحراف معياري (2.16) وعند حساب قيمة (t) المحتسبة نجدها بقيمة (6.09) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.83) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حريه (9) مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار المرونة كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.90) وبأنحراف معياري قدره (1.72) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.0) وبأنحراف معياري (1.05) وعند حساب قيمة (t) المحتسبة نجدها بقيمة (5.45) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.83) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حريه (9) مما يدل على وجود فروق معنويه .

ظهر من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول السابق بأن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية والمرونة ولصالح الاختبار البعدي , ان التطور الذي حصل لصفتي القوة الانفجارية والمرونة من خلال الاختبار القبلي والبعدي يعزوه الباحثان الى تركيز التمرينات البدنية لتطوير صفتي المرونة القوة الانفجارية حيث ان التمرينات التي طبقتها عينة البحث اثبتت فاعليتها في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين كما حصلنا عليها في النتائج الاحصائية فضلا عن ان جميع التمارين التي تمت على وفق الاسس الميكانيكية الصحيحة من خلال التدرج في اداء الحركات من الثبات ومن الحركة ومن ثم القفز بقدم واحدة او بالقدمين معاً اخذين بعين الاعتبار التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي وهدفة وباستخدام المجاميع العضلية المشاركة في عملية القفز مما ادى الى زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع عند اداء حركات متتالية ممزوجة بالقوة والسرعة في الاداء الحركي , كما اخذ الباحثان بعين الاعتبار التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي وهدفة , ومن مميزات القوة الانفجارية ان يزيد من الاداء الحركي , بمعنى ان القوة المكتسبة من هذا التدريب تؤدي الى نشاط حركي افضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر تفجييراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة (عبد العزيز , 1996 , 114) وبذلك يمكن القول ان التمارين التي استخدمت في التدريب ساهمت في تطوير المرونة والقوة الانفجارية بشكل كبير وهذا ما ادلت عليه الاوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث.

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل لباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- أن استخدام التمرينات البدنية كان لها الأثر البالغ في تطوير صفتي (المرونة والقوة الانفجارية) لما له من أهميه كبيره للطالبات.
- 2- تناسب التمرينات المعده مع مستوى الطالبات مما أدى الى تطوير صفتي المرونة و القوة الانفجارية .

2-5 التوصيات :-

1. الاهتمام بتدريب التمرينات لتطوير(القوة الانفجارية والمرونة) لان هذه الصفات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية.
2. دراسة تأثير التمرينات البدنية في تطوير صفات بدنيه وحركيه اخرى .

المصادر:

- 1- فوزي الخضري ؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية : ط 3 (بيروت , دار العلوم العربييه , 2000م)
- 2- محمد جابر بريقع , ايهاب فوزي البديوي : التدريب العرضي : (الاسكندريه , منشأة المعارف , 2004م)
- 3- نبيل محمود شاكر ؛ علوم الحركة :العراق , المطبعة المركزية -جامعة ديالى , 2015م)
- 4- تماضر عبد المنعم عبد الحسين ؛ تأثير تمارينات بدنية - مهارية خاصة على بعض الصفات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد : رسالة ماجستير 2010 .
- 5- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفه : ط 1 (عمان , دار الفكر العربي , 1998 م)
- 6- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ أساسيات في التعلم الحركي : ط 1 (بغداد , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2008 م)
- 7- ليث ابراهيم جاسم ؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية : (العراق , المطبعة المركزية-جامعة ديالى , 2010م)
- 8- صالح شافي العائضي ؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته : (بغداد , دار العرب-دار النور , 2011 م)
- 9- ابو العلا احمد عبد الفتاح , احمد نصرالدين سيد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنيه , ط 1 (دار الفكر العربي , 1993م).
- 10- ريسان خريبط ؛ النظريات العامة في التدريب الرياضي :ط 1 (جامعة البصرة , دار الشروق للنشر والتوزيع , 1997 م)
- 11- سالم احمد بني حمدان ؛ الجباز الفني من الالف الى الياء : ط 1 (عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2012م)
- 12- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية : ط 2 (جامعة حلوان , دار الفكر العربي , 1987 م)

- 13- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (الطيف للطباعة والنشر , جامعة القادسية , 2004)
- 14- ريحي مصطفى عليان , عثمان محمد غنيم ؛ أساليب البحث العلمي : ط 4 (عمان , دار صفاء للنشر والتوزيع , 2011 م).
- 16- عباس احمد صالح السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية , ط 2 , دار الكتب للطباعة والنشر , الموصل , العراق , 2000 .