

تأثير تدريبات البليومتر ك على بعض المتغيرات البيوكينماتيكية للعشر خطوات
الاولى لعدو ١٠٠ متر

أ.م.د. ناهده حامد مشكور
م.د. قصي محمد علي
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

هدف البحث الى معرفة تأثير تدريبات البليومتر ك على زمن و المسافة المقطوعة ومعدل طول الخطوة خلال العشرة خطوات الولى لفعالية عدو ١٠٠ م ، وقد افترض الباحثان وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في زمن والمسافة المقطوعة ومعدل طول الخطوة للعشر خطوات الولى ولصالح الاختبار البعدي . فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث اما العينة فقد اختيرت بالطريقة العمدية وهم ناشئين البصرة لفعالية ١٠٠ م وتم اجراء تجربة استطلاعية على (٢) من العدائين واجريت لهم اختبارات قبلية لمتغيرات البحث وتم تطبيق المنهج التدريبي لهم بادخال تدريبات البليومتر ك في المنهج وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية فتم معالجة البيانات احصائيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها حيث توصل الباحثان الى الاستنتاجات والتي هي ان المنهج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على زمن ومسافة ومعدل طول الخطوة الـ ١٠ خطوات الولى وكذلك تطورت المتغيرات باستخدام المنهج التدريبي المقترح باستخراج نسبة التطور كانت عالتوالي مسافة الـ ١٠ خطوات ٤,٧٦% ومعدل طول الخطوة ٤,٦٣% اما زمن الـ ١٠ خطوات الولى فكانت نسبة التطور ١,٩٢%.

Abstract

"The impact of training on some of the variables Albleomterc Albyukinmetekih for the first ten steps of the effectiveness of enemy 100 m

Researchers

D. Qusay Mohammed Ali

a. M. D Nahida Hamad mshkour

Basra University / College of Physical Education

The research aims to determine the impact of training Albleomterc on time and the distance traveled and rate of stride length during the first ten steps the first of the effectiveness of enemy 100 m, was assumed to researchers and the existence of significant differences between pretest and post at a time, mileage, average stride length of the ten steps first and for the post test.

The researchers used experimental method for the suitability nature of the research problem is either the sample was selected in the manner intentional and are junior Basra to the effectiveness of 100 m was test pilot on the (2) of the runners, who were tested tribal to the research variables and then the application of training curriculum for them to introduce training Ableomterc in the curriculum and after the testing dimensional Vtm process data statistically and presented, analyzed and discussed in terms reached researchers to conclusions and that is that the training curriculum proposed impact positively on the time and distance and average stride length of 10 steps first, as well as evolved variables by using the training curriculum proposed extraction rate of evolution was Aaltoala distance of the 10 steps to 4.76% stride length and rate of either 4.63% of the 10 time of the first steps was the development rate of 1.92%.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

ان التدريب الرياضي اصبح العملية المثلى للوصول بالرياضيين الى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم في شتى الصفات منها الصفات البدنية التي اصبح لها دور بارز في تنمية النواحي الاخرى وبتكاملها مع بعضها تؤدي الى الوصول بالمهارة او الفعالية الى مستوى عال خلال المنافسة ، هذا كله لم ياتي عبثا انما جاء من خلال استخدام اساليب حديثة وموضوعية تم وضعها من قبل المختصين والباحثين من خلال البحث والدراسة التي يقومون بها للوصول بالنشاط الرياضي والفعاليات الى مستوى الرقي والتقدم ومن خلال الانجازات المتحققة بجميع انواع الرياضة بشكل عام وفي العاب القوى وبالخصوص ركض المسافات القصيرة لم تاتي من خلال صدفة بل عن طريق تطور الاساليب وطرائق التدريب مما أدى إلى تحسين الأرقام المسجلة في تلك السباقات على مختلف المستويات الدولية والاولمبية والعالمية ، بينما بقيت الأرقام العراقية تتراجع حتى يومنا هذا ، أن الاستمرار في عملية التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث بعض الاستنتاجات الفسيولوجية لقدره الجسم الهائلة على الاستجابة الخاصة لمثيرات التدريب المنتظمة مما يزيد من قدرة الفرد الرياضي على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي يضمن الاستمرار والارتقاء بالمستوى والتقدم نتيجة لعمليات التكيف التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة . ومن أهم الجوانب الرئيسة للتدريب تنمية المقدرة البدنية المتعلقة بمجموعة الصفات البدنية وهي الاعمدة التي تؤدي بعد بناءها إلى توجيه الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وبالتالي تحقيق المستوى الرياضي العالي ، ولتطوير هذه الصفات البدنية استخدمت طرائق ووسائل ذات ميزات ترتبط بنوع الصفات المراد تطويرها . وأن عدد غير قليل من المختصين يبحثون باستمرار عن وسائل جديدة تساهم بإضافة حلقة جديدة إلى سلسلة التطور العلمي والتقني لرفع مستوى إداء اللاعبين إلى حد يفوق قدراتهم الحقيقية وتجعلهم يتفوقون على منافسيهم بخلاف زيادة الأحجام والجرعات التدريبية.

حيث يجمع الباحثون المهتمون في المجال الرياضي اليوم على أهمية القوة العضلية الفعالة في الألعاب الرياضية ، حيث يؤثر عدم كفايتها سلباً في مستوى إتقان وتطوير الأداء ، الحركي والإنجاز لهذه الفعاليات فضلاً عن إنها تدخل عنصراً أساسياً في تشكيل وصياغة بقية الخصائص البدنية المحددة للأداء الحركي والمتعلقة بالإنجاز وتعد تدريبات البليومتر كس أحد أنواع القوة العضلية التي تلعب دوراً مهماً في الكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتطلب إداؤها تطوير القوة المميزة بالسرعة لا سيما في العضلات العاملة في

الرجلين وخصوصا عند بداية المنافسة في الامتار الاولى للمسافات القصيرة حيث ان أي تأخير في الوقت في بداية السباق من الصعب تعويضه حيث ان التعويض يحتاج الى مسافة اكبر ومن هنا تكمن اهمية البحث بأن صفة القوة المميزة بالسرعة تعد من الصفات المهمة جداً في تحسين الإنجاز وأن تركيز التدريب على تنمية هذه الصفة من مواصفات المدرب الجيد كونها تلعب دوراً كبيراً في وصول الرياضي الى السرعة المطلوبة وبالتالي يستطيع أن يديم الزخم العضلي من المحافظة على طول الخطوة وترددها وهما عاملان أساسيان في تحسين الإنجاز

١-٢ مشكلة البحث

من خلال مزاوله الباحثان لاختصاصهم في العاب القوى لاحظا هناك ضعف في سرعة التعجيل في بداية السباق وخصوصا العشرة خطوات الاولى وان السبب يعود الى الضعف في القوة المميزة بالسرعة وللتغلب على هذه المشكلة ارتأى الباحثان منهج تدريبي يحتوى على تدريبات البليومتر ك التي من شأنها التغلب على هذه المشكلة بأعتبارها تدريبات القوة المميزة بالسرعة

١-٣ هدف البحث

١- معرفة تأثير تدريبات البليومتر ك على زمن والمسافة المقطوعة ومعدل طول الخطوة للعشرة خطوات الاولى لفعالية عدو ١٠٠ م

١-٤ فرض البحث

١- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في زمن زمن والمسافة المقطوعة ومعدل طول الخطوة للعشرة خطوات الاولى لفعالية عدو ١٠٠ م

١-٥ مجالات البحث

١_٥_١ المجال البشري :منتخب ناشئين البصرة للمسافات القصيرة

١_٥_٢ المجال الزمني : من الفترة ١٢/٥ لغاية ٣٠/٣/٢٠١٢ .

١_٥_٣ المجال المكاني : ملعب نادي البصرة

٢- الدراسات النظرية

٢-١-١ التدريب الرياضي .

يستخدم مصطلح التدريب بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلفة ، ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب "عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية لاداء عمل ما .

حيث يعرف بلاتوف ١٩٨٠ التدريب الرياضي بأنه "عملية بدنية تربية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية" وبناء على ذلك فأن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الاعداد الرياضي

باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية ، بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي . لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الانشطة الرياضية^(١١) .

وكما عرفه سليمان علي حسن "١٩٨٣" بأنه الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي في نظام تكراري لهدف الارتقاء بمستوى قدرات الفرد لتحقيق إنجاز أفضل^(٢٢). كما عرفه محمد عثمان على "إنه عبارة عن عملية انقباضات عضلية متكررة وهادفة يشترط أن تصل شدتها إلى حد معين يختلف من فرد لآخر ، حتى يمكن أن تصاحبها عمليات الاستشفاء والتكيف المستهدفة في أجهزة الجسم المختلفة وتهدف في النهاية لرفع المستوى"^(٣٣) . "حيث أن المستوى الرياضي يتكون من مكونات وتلك المكونات تختلف من لاعب إلى آخر"^(٤٤). فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع الإنجاز وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات والتي تشمل (الحالة البدنية ، الحالة المهارية ، الحالة الخطئية ، الحالة الفكرية ، والنفسية) طبقاً لمتطلبات المنافسة وحتى بلوغ الفورمة الرياضية^(٥٥). من خلال عدة اتجاهات كما ذكرها بلاتونف ١٩٨٦ نقلاً عن أبو العلا احمد عبد الفتاح^(٦٦) .

٢- ٢ القوة العضلية

القوة العضلية نوع من أنواع القوى الميكانيكية وهي صفة بدنية أساسية لها مقدار واتجاه ونقطة تأثير ، ويمكن وصفها والشعور بها إلا إنه لا يمكن مشاهدتها ، وتعد من الصفات البدنية الأساسية المهمة لكل الفعاليات الرياضية كونها أحد عوامل الأداء الرئيسة ، ويؤكد العديد من الخبراء والباحثين في المجال الرياضي أهمية القوة العضلية للأداء الجيد في كل المسابقات الرياضية وبدرجة متفاوتة من رياضة لأخرى ، أي بمقدار مختلف وتفاصيل مختلفة . حيث تؤدي دوراً كبيراً عند ارتباطها مع الصفات البدنية الأخرى فقد استخدم مصطلح القوة في المجال الفيزيائي والميكانيكي حيث تعرف بأنها المؤثر الذي تنتج عنه الحركة ، أما في المجال البيولوجي فإن الحركة ترتبط بعمل القوة ، وتعرف بأنها قدرة الإنسان من حيث نشاطه الحيوي و إمكاناته على تحريك أجزاء الجسم لتقوم بما هو مطلوب منها من الحركة أي إنه في واقعه يعبر عن القوة العضلية التي مصدرها ما ينتج عن النشاط الانقباضي الذي هو التقصير الطولي للعضلات بوصفة عملاً إرادياً يقوم به الفرد^(٦٧). فأخذ تدريب القوة العضلية في الآونة الأخيرة أهمية كبيرة من قبل المدربين والرياضيين

^١ أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي . الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٣ .

^٢ سليمان علي حسن : المدخل إلى التدريب الرياضي ، الأسس المنهجية في برامج التدريب ، الموصل ، ١٩٨٣ ، ص ٧ .

^٣ محمد عثمان : حمل التدريب والتكيف والاستجابات الفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٠٠ .

^٤ ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : فسيولوجيا الرياضة ، دار الشرق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢ ، ص ١٦ .

^٥ أمر الله احمد السنباطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ١٩٩٨ ص ١٨ .

^٦ أبو العلا احمد عبد الفتاح : المصدر السابق ، ذكره ص ١٤-١٥ .

^٦ صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ١٥ .

إنطلاقاً من مفهوم القوة العضلية كأهم صفة بدنية أساسية من عناصر اللياقة البدنية ((الصفات البدنية أو الحركية)) ليس في المجال الرياضي ، بل في الحياة العامة أيضاً . لذا اعتبرت القوة العضلية أساس التقدم في مجال الفعالية والألعاب الرياضية والحياة العامة على حد سواء . وترجع أهمية القوة العضلية لارتباطها مع عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل التي تظهر في صورة جديدة كالقوة المميزة بالسرعة أو القوة المميزة بالتحمل^(١٨) . أن القوة العضلية أحد العوامل الديناميكية للداء الحركي كما إنها سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء تتوقف على مقدار المقاومة ودوامها وتشكيل برنامج التدريب^(٢٩) . لقد عرفت القوة العضلية من قبل الكثير من الباحثين والدارسين الذين تناولوا هذه الصفة المهمة في دراساتهم وبحوثهم .

فقد عرفها أبو العلا "هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد"^(٣١٠) . أما هارا يذكر إنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم"^(٤١١) . وهي أيضاً "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ومواجهتها"^(٥١٢) .

٢- ٢ - ١ أشكال القوة العضلية :

اختلف العاملون في المجال الرياضي على مختلف اختصاصهم بوضع تفسير متكامل وتوزيع نهائي لأشكال القوة العضلية ، حيث قسمت المجموعة الأولى والتي تضم هارا^(٦١٣) محمد عثمان^(٧١٤) ومحمد حسن علاوي^(٨١٥) وعصام عبد الخالق^(٩١٦) ريسان خريبط^(١٠١٧) قسموا القوة إلى ثلاثة أشكال هي :-

١- القوة القصوى (العظمى) .

٢- القوة المميزة بالسرعة (أو القوة السريعة) .

٣- تحمل (مطاولة) القوة .

أما المجموعة الثانية فقد أشاروا إلى أن القوة الانفجارية تعد شكلاً من أشكال القوة المميزة بالسرعة وذكروها ضمناً عندما تحدثوا عن القوة المميزة بالسرعة وبعضهم يرى إنها شكل من أشكال القوة كما أشار لذلك قاسم حسن المندللاوي ومحمود الشاطي^(١١١٨) .

^١ قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، ١٩٨٨ ، ٤٧ .

^٢ صريح عبد الكريم عبد الصاحب ، المصدر السابق □ ١٥ .

^٣ أبو العلا احمد عبد الفتاح : نشرة الألعاب القوى الاتحاد الدولي الألعاب القوة مركز التنمية الإقليمية العدد الثالث والعشرون ، ١٩٩٨ □ ٣١

^٤ محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، تدريب . تكتيك . تعليم . تحكيم ، الطبعة الأولى ، دار القلم ، الكويت ١٩٩٠ ٩٦ .

^٥ البيك علي : أسس أعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية . القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٢ ١٠١ .

^٦ هارا : أصول التدريب ، ترجمة عبد العال نصيف ، الموصل : مطابع التعليم العالي . ١٩٩٠ ١٦٣-١٦٤ .

^٧ محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ١٠٥ .

^٨ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٠ ٧٥ .

^٩ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات . تطبيقات ١ ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ ١١٦ .

^{١٠} ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : مكتب نون للتحضير الطباعي ١٩٩٥ ٥٩١ .

^{١١} قاسم حسن المندللاوي ، محمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧ ٨٥ .

حيث قسموا القوة الحركية إلى ثلاثة أنواع وحسب رأي (V.Kuznecov) وهي :-

١- القوة الانفجارية .

٢- القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) .

٣- القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة) .

أما المجموعة الثالثة من الباحثين والمؤلفين والتي تضم سعد^(١١٩) وعلي البيك^(٢٢٠) فقد قسموا القوة إلى أربعة أشكال حيث أظهرت الاختلاف بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

١- القوة القصوى

٢- القوة الانفجارية

٣- القوة المميزة بالسرعة .

٤- القوة المميزة بالمطاولة .

ويؤيد الباحث هذا التقسيم لأنه يفصل ما بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية بالرغم من إنهما تعبيرات يشيران إلى استخدام أقصى قوة في أقصر زمن ممكن ، لكن يوجد اختلاف بينهما وكما ذكر صريح عبد الكريم^(٣٢١) نقلاً عن قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف ١٩٨٠ " أن القوة المميزة بالسرعة تعني تحقيق أكبر مقدار من سرعة الحركة في أقل زمن ممكن وهي متعلقة بمقدار الكتلة المتحركة وزمن مسارها" . أما القوة الانفجارية فتعني القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لانتاج الحركة .

٢-٣ القوة المميزة بالسرعة

أن القوة المميزة بالسرعة هي إحدى عناصر القوة العضلية والتي ينظر إليها باعتبارها عنصراً من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي . لقد عرفت القوة المميزة بالسرعة من قبل الكثير من المؤلفين والباحثين والمختصين ، فقد عرفها (عصام عبد الخالق) بأنها "كفاية الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة"^(٣٢٢)«^(٤٢٣) . ويعرفها محمد رضا إبراهيم نقلاً عن (هار ١٩٨٢) هي قدرة الرياضي للتغلب على مقاومات عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة^(٥٢٤) ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها "قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية"^(٦٢٥) . أما مفتي إبراهيم حماد فيعرفها بأنها

^١ سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والزرارين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد . أطروحة دكتوراه ،

كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .

^٢ البيك علي : (١٩٩٢) مصدر سبق ذكره : (٤٦) .

^٣ صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٦ .

^٤ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . ٤ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٨١ ص ١٤٣ .

^٥ ريسان خريبط مجيد : ١٩٩٥ : مصدر سبق ذكره . ٥٤٩ .

^٦ قاسم المندلوي ، محمد رضا إبراهيم وآخرون : الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ١٢٧ .

^٧ قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ ، ١١١ .

"المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركته"^(١٢٦). ويعرفها هولمان Hollmann بأنها "القوة العضلية أو مجموعة العضلات التي يتوصل إليها الرياضيون جراء تطور المسار الحركي الإداري مقابل المقاومة"^(٢٢٧).

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

٣-١ منهج البحث :استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث

٣-٢ عينة البحث: لقد تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية ،وهم منتخب ناشئين محافظة البصرة لعدو ١٠٠م .وكان عددهم (٥) عدائين وهم يمثلون نسبة ١٠٠% من عدائي السرعة وهم يمثلون مجتمع الاصل.

٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

-المصادر العربية والاجنبية.

-ساعة توقيت

- آلة تصوير -

-حاسبة يدوية

-كرة طبية ٢كغم.

-اقماع.

-اوزان حديد .

-فريق العمل^١

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية

من اجل الحصول عل المعلومات الضرورية للاستفادة منها عند اجراء التجربةالرئيسة ، وللتعرف على الجوانب السلبية والمعوقات التي قد تحدث خلال العمل ، فقد قام الباحثان باجراء تجربة استطلاعية على ثلاثة رياضيين بتاريخ ٢٠/١/٢٠١٢.

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٥-١ الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٥/١/٢٠١٢ في ملعب البصرة الرياضي الساعة الخامسة عصرا على العينة حيث تم تصويرهم لقياس متغيري المسافة المقطوعة في ١٠ خطوات وزمن الـ(١٠) خطوات الاولى وكذلك معدل طول الخطوة لـ(١٠) خطوات الاولى.

^١ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقياده . القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٨ . ١٢٧ .

^٢ Hollman , G Beurteilung and Greisse der kopper lichen testung fahigkeit , 1993 , P. 300 .

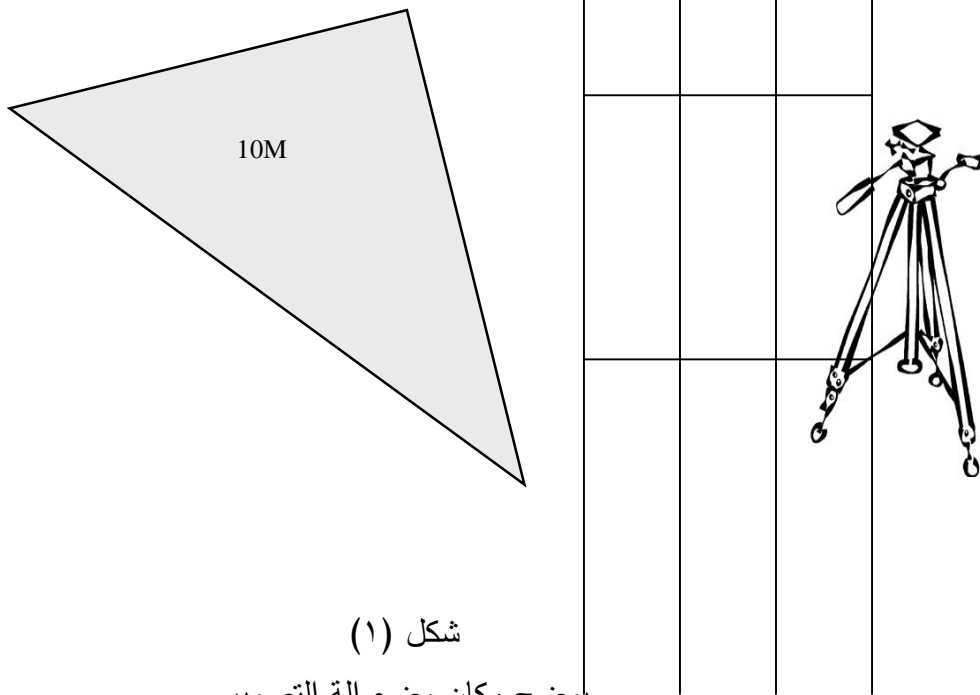
* م.وليم لويس كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة
-م.م صباح عبد الله كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة

٣-٦ التجربة الرئيسية

تم تصميم منهج تدريبي (ملحق ١) لتمرينات البليومتر ك وتم تنفيذه حيث كانت مدة المنهج التدريبي (٨) اسبوع وعدد الوحدات التدريبية (١٦) وحدة أي (٢) وحدة في الاسبوع والغرض من اعداد المنهج التدريبي هو لتطوير السرعة وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية لـ (١٠) خطوات الاولى من مسافة سباق ١٠٠ م وقد بدأ تطبيق المنهاج بتاريخ ٢٦/١/٢٠١٢ ولغاية ٢٢/٣/٢٠١٢.

٣-٧ الاختبارات البعدية:

الباحثان الاختبارات البعدية في تمام الساعة الخامسة عصرًا الموافق ٢٤ / ٣ / ٢٠١٢ وعلى ملعب البصرة الرياضي ولنفس الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة الزمنية المقرره للمنهج التدريبي. حيث تم تصوير عينة البحث بالة تصوير فيديو من نوع (Sony) بسرعة (٢٥ صورة/ثانية) ، نصبت الكاميرا ببعد ١٥ متر، اما ارتفاع عدسة الكاميرا عن الأرض فكان (١٢٥) سم وعلى منتصف مسافة الـ (١٠) خطوات كما في الشكل (١)



شكل (١)

يوضح مكان وضع الة التصوير

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث نظام الرزم الإحصائية الجاهز (spss) .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث

(١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	٤.٠٧	٠.٦٦	١٥.١٢	٠.٨١	١٤.٤٠	المسافة الـ ١٠ خطوات/م
معنوي	٢.٤٣	٠.٣٢	٢.٥٦	٠.٣٢	٢.٦١	زمن الـ ١٠ خطوات/ثا
معنوي	٣.٩٩	٠.٠٦	١.٥١	٠.٠٨	١.٤٤	معدل طول الخطوة للـ ١٠ خطوات/م

قيمة(ت)الجدولية تحت نسبة خطأ(٠.٠٥) ودرجة حرية (٤) تساوي (٢.٣٦)

عن طريق النتائج المبينة في الجدول (١) نلاحظ فروقاً بين قيم الاوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمسافة الـ ١٠ م (١٤,٤٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٨١) وفي الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٥,١٢) وبانحراف معياري (٠,٦٦) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٤,٠٧) اتضح انها اكبر من قيمة(ت) الجدولية وبدلالة ٠.٠٥ وبالبالغة (٢.٣٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. اما قيمة الوسط الحسابي لزمن العشر خطوات الاولى في الاختبار القبلي فبلغت (٢,٦١) وقيمة الانحراف المعياري (٠,٣٢)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢,٥٦)، وقيمة الانحراف المعياري (٠,٣٢) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٤,٠٧) اتضح انها اكبر من قيمة(ت) الجدولية وبدلالة ٠.٠٥ وبالبالغة (٢.٣٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. اما معدل طول الخطوة لمسافة الـ ١٠ الخطوات فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي فبلغت (١,٤٤) وقيمة الانحراف المعياري (٠,٠٨)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١,٥١)، وقيمة الانحراف المعياري (٠,٠٦) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٣,٩٩) اتضح انها اكبر من قيمة(ت) الجدولية وبدلالة ٠.٠٥ وبالبالغة (٢.٣٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان ذلك الى تطبيق المنهج التجريبي الذي ركز على تطوير القوة المميزة بالسرعة بما يخدم تطوير التعجيل ، حيث أن تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد الرياضي من العوامل الهامة والمساعدة في

تطوير صفة السرعة^(١٢٨)(٢٢٩) وهذا يتفق مع العلاقة التي تشير إلى أن السرعة تتناسب تناسباً طردياً مع القوة ، وبهذا نحصل على زيادة في طول الخطوة وكذلك ترددها ، لأن السرعة تعتمد على تلكما العاملين وهذا يتفق مع محمد عثمان (١٩٩٠) . أن عدائي المستوى العالي يستطيعون من تحسين أرقامهم في سباقات السرعة من خلال طول الخطوة ، وكذلك سرعة تردد الخطوات في فترة زمنية معينة^(٣٣٠)

٢-٤ عرض ومناقشة نسبة التطور لمتغيرات البحث

(٢) □

يبين نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
%٤,٧٦	٠.٦٦	١٥.١٢	٠.٨١	١٤.٤٠	المسافة الـ ١٠ خطوات/م
%١,٩٢	٠.٣٢	٢.٥٦	٠.٣٢	٢.٦١	زمن الـ ١٠ خطوات/ثا
%٤,٦٣	٠.٠٦	١.٥١	٠.٠٨	١.٤٤	معدل طول الخطوة للـ ١٠ خطوات/م

حيث يظهر من الجدول رقم (٢) ان مستوى التطور في مسافة الـ ١٠ خطوات بلغ (%٤,٧٦) ومستوى التطور لـ زمن الـ ١٠ خطوات بلغ (%١.٩٢) ومعدل طول الخطوة لـ ١٠ خطوات بلغ مستوى التطور (%٤.٦٣) ويعزو الباحثان هذا التطور الى فاعلية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث الذي كان منظم بشكل علمي والزيادة التدريجية بالحمل مما يراعي المستوى الرياضي من الناحية البدنية والنفسية بشكل يمكن ان يخلق تكيف لدى الرياضيين وهذا يتفق مع ما ذكره ريسان خريبط (حيث يشترط بتطور مستوى الإنجاز الرياضي بزيادة الحمل كما ونوعاً الى حد يجبر الرياضي على التكيف معاً من الناحية البدنية والنفسية للتغلب على التناقض بين متطلبات الحمل والقدرة الانجازية^(٤٣١) . وكما يرى الباحث ان التطور الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة من خلال التمرينات التي استخدمت فيها التكرار في السرعة حيث كانت موجهة الى مجموعات عضلية معينة وبالتالي ادى الى احداث تغيرات على المستوى العصبي العضلي وهذا يتفق مع ما ذكره قاسم حسن حسين نقلاً عن صريح عبد الكريم (ان التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلة المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر اكثر فاعلية وفائدة)^(٥٣٢) .

^١ طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٤ ، ٢١٠ .

^٢ صريح عبد الكريم : مصدر سبق ذكره ١٨٩ .

^٣ محمد عثمان : موسوعة العباد القوى تدريب تكتيك ، تعليم ، تحكم ، الطبعة الأولى ، دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ ، ٢٠٥ .

^٤ ريسان خريبط : مصدر سبق ذكره : ١٩٩٥ ، ٣٦٧ .

^٥ صريح عبد الكريم : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثب الثلاثية رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ : ص ٤٤ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- ان المنهج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على مسافة الـ ١٠ خطوات حيث كان الفرق في الوسط الحسابي هو ٠.٧٢
- ٢- ان المنهج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على زمن مسافة الـ ١٠ خطوات حيث كان الفرق في الوسط الحسابي هو ٠.٠٥
- ٣- ان المنهج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على معدل طول الخطوة لمسافة الـ ١٠ م حيث كان الفرق في الوسط الحسابي هو ٠.٠٧
- ٤- تطورت المتغيرات باستخدام المنهج التدريبي المقترح باستخراج نسبة التطور كانت عالتوالي مسافة الـ ١٠ خطوات ٤,٧٦% ومعدل طول الخطوة ٤,٦٣% اما زمن الـ ١٠ خطوات فكانت نسبة التطور ١,٩٢%.

٥-٢ التوصيات

- ١- التأكيد على تمرينات البليومتر ك لاهميتها في تطوير القوة المميزة بالسرعة
- ٢- يوصي الباحث بتنوع تدريبات البليومتر ك وذلك لاشراك اكبر عدد من العضلات العاملة والمساعدة في الاداء الخاص بالفعالية

٣- كما يوصي الباحث باجراء تدريبات البليومتر ك على فعاليات اخرى تستخدم القوة المميزة بالسرعة

المصادر العربية والاجنبية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي . الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح : نشرة الألعاب القوى الاتحاد الدولي للألعاب القوة مركز التنمية الإقليمية العدد الثالث والعشرون ، ١٩٩٨ .
- أمر الله احمد السنباطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الأسكندرية ١٩٩٨ .
- البيك علي : أسس أعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية . القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٢ .
- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : مكتب نون للتحضير الطباعي ١٩٩٥ .
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : فسيولوجيا الرياضة ، دار الشرق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢
- سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والزراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- سليمان علي حسن : المدخل إلى التدريب الرياضي ، الأسس المنهجية في برامج التدريب : الموصل ١٩٨٣ .

- صريح عبد الكريم : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثب الثلاثية رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٤
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات . تطبيقات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ٤ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٨١ .
- قاسم المندلوي ، محمد رضا إبراهيم وآخرون : الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .
- قاسم حسن المندلوي ، محمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧ .
- قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ .
- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٠ .
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تدريب تكتيك ، تعليم ، تحكم ، الطبعة الأولى ، دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ .
- محمد عثمان : حمل التدريب والتكيف والاستجابات الفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقياده . القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٨ .
- هارا : أصول التدريب ترجمة عبد العال نصيف ، الموصل : مطابع التعليم العالي . ١٩٩٠ .
- Hollman , G Beurteilung and Greisse der kopper lichen testung fahigkeit , 1993

ملحق رقم (١)

نموذج من المنهج التدريبي

معدل التقدم	الراحة	المجموعات والتكرارات	التمرينات	الشدة
اضافة تكرار في كل وحدة تدريبية	2 دقيقة	3 × 6-10 تكرار 3 × 6-10 تكرار 2 × 6-10 تكرار 4 × 6-10 تكرار	الوثب بالرجلين لاعلى من وضع ثني الركبتين الوثب(بالقدمين-الدفع بمشطي القدم) لاعلى دون ثني الركبتين الوثب الجانبي فوق الاقماع سقوط الجذع من وضع السند بالذراعين	الأسبوع الأول شدة منخفضة

<p>اضافة تكرار في كل وحدة تدريبية كحد اقصى عشرة تكرارات</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p>$10-8 \times 3$ تكرار $10-8 \times 2$ تكرار $10-8 \times 2$ تكرار $10-8 \times 2$ تكرار $10-8 \times 2$ تكرار $10-8 \times 2$ تكرار</p>	<p>الوثب الجانبي فوق الاقماح الوثب لاعلى من وضع ثني الركبتين الامامي الوثب في المكان مع محاولة لمس مشطا القدمين ثلاث وثبات من الوقوف رمي كرة طبية من خلف الرأس للأمام ومن اسفل امام الجسم وللأمام الدفع بالذراعين من وضع الانبطاح - ترك الارض ثم تلامس الكفين</p>	<p>الأسبوع الثاني شدة منخفضة الى متوسطة</p>
<p>اضافة تكرار في كل وحدة تدريبية كحد اقصى عشرة تكرارات</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p>$10-8 \times 3$ تكرار $10-8 \times 3$ تكرار $10-8 \times 2$ تكرار $10-8 \times 2$ تكرار $10-8 \times 3$ تكرار $10-8 \times 2$ تكرار</p>	<p>الوثب الطويل من الثبات الوثب الارتدادي الوثب في المكان مع محاولة لمس القدمين بالكفين الوثب العميق رمي كرة طبية مسك دمبلز ومرجحة الذراعين</p>	<p>الأسبوع الثالث والرابع شدة متوسطة الى قصوى</p>