

أثر التدريبات البليومترية في تنمية القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية للأطراف السفلية و تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2

Effet of plyometric training on the explosive force, the speed of mouvement and the distance of the long jump among STAPS students in Constantine-2.

L'effet de l'entraînement pliométrique sur la force explosive, la vitesse de déplacement et la distance du saut en longueur chez les étudiantes en STAPS de Constantine-2.

حافظ خباط^{1*}، عبد الرحيم بن العابد²

¹ جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 الجزائر

² جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 الجزائر

تاريخ النشر: 2018/12/19

تاريخ القبول: 2018/11/26

تاريخ الإرسال: 2018/08/08

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير طريقة التدريب البليومتري في تحسين القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل ، حيث قمنا باستخدام المنهج التجريبي و أجريت الدراسة على عينة مكونة من (24) طالبة بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 ، وقسموا إلى مجموعتين بالتساوي. تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد بزم (60) دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة ولمدة 10 أسابيع ، وأما المجموعة الضابطة فطبقت البرنامج التقليدي .وبعد معالجة البيانات إحصائيًا تبين وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولكن بنسبة ضعيفة جدا لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة في معظم اختبارات . كما أشارت البيانات كذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية و هي جيدة بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة في اختبارات القوة الانفجارية و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل .وأهم ما نوصي به هو :استخدام التدريبات البليومترية لما لها من فائدة في تنمية الجانب البدني و بالتالي السهولة في تعلم المراحل الحركية و الفنية في الوثب الطويل والارتقاء بمستوى أدائه وتحقيق أفضل النتائج .ضرورة إلمام المدرسين بالطرق التدريبية الحديثة المختلفة لتعلم المهارات الأساسية لمختلف النشاطات الرياضية خاصة لدى طالبات معاهد التربية البدنية و الرياضية.

الكلمات المفتاحية: التدريب البليومتري ؛ الانفجارية و السرعة الانتقالية؛ المستوى الرقمي للوثب الطويل.

Abstract

Our study aims to evaluate the effet of plyometric training on the explosive force, the speed of mouvement and the distance of the long jump among STAPS students in Constantine-2. The team (28 students) was randomly divided into two equal groups of 14 students each: - The first group, said witness, was subjected to a classical training. - The second group was confronted with a proposed training of plyometrics; twice a week for one hour per session for a period of 10 weeks. The analysis of the results obtained showed a significant difference in the control group ($\alpha = 0.05$) with respect to the three tests. Nevertheless, these results were significant in the three tests for the second group ($\alpha = 0.05$). This study then tends towards the suggestion of pliometric training for the stapsists, in order to improve their physical qualities and more particularly their results in the long jump. Key words: plyometric training, stapsist, speed explosive force, level of long jump performance.

Key words: plyometric training, stapsist, speed explosive force, level of long jump performance.

Résumé :

Notre étude a pour objectif d'évaluer l'effet de l'entraînement pliométrique sur la force explosive, la vitesse de déplacement et la distance du saut en longueur chez les étudiantes en STAPS de Constantine-2.

L'équipe (28 étudiantes) a été répartie aléatoirement en deux groupes égaux, composés de 14 étudiantes chacun:

- Le premier groupe, dit témoin, a été soumis à un entraînement classique.

- Le second groupe a été confronté à un entraînement proposé de pliométrie; deux fois par semaine à raison d'une heure par séance pour une période de 10 semaines.

L'analyse des résultats obtenus a montré une différence significative faible pour le groupe témoin ($\alpha=0,05$) vis-à-vis les trois tests.

Néanmoins, ces résultats se sont révélés significatifs dans les trois tests pour le second groupe ($\alpha=0,05$).

Cette étude tend alors vers la suggestion de l'entraînement pliométrique pour les stapsistes, afin d'améliorer leurs qualités physiques et plus particulièrement leurs résultats dans le saut en longueur.

Mots clés : Mots clés: entraînement pliométrique ; stapsiste ; vitesse la force explosive ; niveau performance de saut en longueur

*المؤلف المراسل.

مقدمة:

تعد فعاليات الساحة والميدان من الفعاليات التي تتطلب امتلاك صفات بدنية ومواصفات جسمانية معينة كامتلاك مقدار جيد من القوة والسرعة و المداومة و التحمل و الرشاقة والمرونة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية حيث أن معظم فعاليات ألعاب القوى تعتمد على الركض والوثب والرمي والقذف ، وكلها تحتاج من الممارسين امتلاك مقدار مناسب من اللياقة البدنية وبما يتناسب ونوع وطبيعة النشاط الرياضي الممارس.

ومن بين هذه الفعاليات هو نشاط الوثب الطويل وهو من الأنشطة الرياضية المدرجة في برنامج إعداد طلبة معاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في جميع أرجاء القطر الجزائري وهي من الأنشطة الأساسية كذلك المدرجة على مستوى منهاج المقرر من طرف وزارة التربية و التعليم حيث يمارسه التلاميذ في الطور المتوسط و الطور الثانوي و في جميع المراحل الدراسية ، ونظرا لافتقار الكثير من طلاب معاهد الرياضة و خاصة الطالبات) للتكوين و التحضير الجيدين سواء كان في الجانب البدني أو الحركي و بالتالي نجد ضعف في المستوى الرقمي حيث يظهر ذلك جليا في بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية و قد لاحظنا أن الكثير من الأساتذة المدرسين بالمعاهد يركزون على الجانب التعليمي للمهارة لمختلف للفعاليات فقط و يقومون بتطبيق أهداف الحصة بشكل توضيحي للمهارة و كيفية أدائها و القيام بعملية التكرار لها فقط أي تعلم الجانب التقني فقط و يقومون بإهمال الجانب البدني تماما كما يعتمدون بالدرجة الأولى على الطريقة القديمة في العملية التدريبية و هذا الإهمال بطبيعة الحال سيؤدي إلى التأثير في الأداء المهاري للطالبات .

الإشكالية

نلاحظ في الآونة الأخيرة بعض الاهتمام من طرف بعض الأخصائيين من أساتذة معاهد الرياضة في مجال التدريب الرياضي الحديث و لكن بصفة ضعيفة خاصة في ما يخص فعاليات ألعاب القوى و الأنشطة المبرجة خلال هذا المقياس خاصة عند الايناث و هذا من أجل معرفة التغيرات التي قد تحدث للطالبات الممارسات في كل من الجانب البدني و الحركي , إن نشاط الوثب الطويل يتطلب من طالبات معاهد التربية البدنية و الرياضية امتلاك مقدار جيد من اللياقة البدنية, بالإضافة إلى مقدار مناسب من المعرفة تؤهلهن لأداء هذا النشاط بالمستوى المقبول أو جيد على الأقل لأننا لا نهدف إلى تخريج بطلات ولكن

لا يعني ذلك أن عناصر اللياقة البدنية غير مطلوبة بل على العكس فهن مرييات و أستاذات و مدربات للتربية البدنية و الرياضية مستقبلا ولذلك فكلما تطور مستوى اللياقة البدنية لدى طالباتنا كلما أصبحن قادرات على أداء الفعالية المطلوبة بشكل أفضل و جيد و صحيح بعد أن يتخرجن من المعاهد ، ومن خلال مشاهدتنا ومعايشتنا الميدانية للطالبات بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد مهري لاحظنا افتقار عدد كبير من طالبات المعهد لبعض عناصر اللياقة البدنية و كذلك النتائج الضعيفة ، و من هنا ارتأينا القيام بوضع برنامج تدريبي مبسط بالاعتماد على التمارين البليومترية و التي يمكن تنفيذها في أي مكان و لا تتطلب وقتا طويلا و كذلك سهولة تنفيذها بحيث تستطيع جميع الطالبات التربية البدنية و الرياضية تطبيقه.

إن هذه الدراسة في هذا الموضوع الذي يكتسي قدراً كبيراً من الأهمية في المجال التدريبي و التربوي بشكل عام ، و في مجال ألعاب القوى بشكل خاص و خاصة لدى طالبات المعهد. دفعنا لطرح إشكالية الدراسة و التي مفادها: ما مدى تأثير التمارين البليومترية في تنمية القوة العضلية للأطراف السفلية و تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ؟

فرضيات البحث:

الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في الاختبارات للمجموعة الضابطة و هي لصالح القياس البعدي في الجانب البدني و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل.

الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في الاختبارات للمجموعة التجريبية و هي لصالح القياس البعدي في الجانب البدني و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل.

الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين لكلا المجموعتين في الاختبارات و هي لصالح المجموعة التجريبية في الجانب البدني و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل.

4. أهداف البحث :

1. يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- أثر استخدام التمارين البليومترية على تنمية الجانب البدني و الحركي في نشاط الوثب الطويل لدى طالبات السنة الأولى بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2.
 - معرفة أي من البرنامجين له تأثير أكبر على تنمية الجانب البدني و تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى طالبات السنة الأولى بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
- وتنحصر أهمية البحث و الحاجة إليه في محورين أساسيين هما :

تشجيع أساتذة

معاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية على ضرورة استخدام الطرق التدريبية الحديثة التي تعتمد على التمارين

البليومترية في الإعداد البدني .

❖ معرفة خصائص طريقة التدريبات البليومترية و طريقة تطبيقها و مدى نجاحها في تنمية الجانب البدني و تحسين مستوى الأداء في نشاط الوثب لدى الطالبات.

❖ تسهيل مهمة الأساتذة و المعلمين وذلك بتوضيح الغموض فيما يخص طريقة التدريب بمثل هذه التمارين البليومترية في مادة التربية البدنية و الرياضية و خاصة عند الإناث.

6 .تحديد المفاهيم و المصطلحات:

➤ التدريب البليومتري

وهو من أنواع التدريب المنصوح به لرفع الاستطاعة في الارتقاء و الجري (Kotzamanidis Christos 2006, 99)، كما يحسن الأداء خاصة في الرياضات التي تتطلب الانفجارية (Laurent Malisons 2006, 100)، هذا التدريب يجمع بين التدريب الديناميكي الإيجابي و التدريب الديناميكي السلبي (Weineck J 1997, 212) بمعنى آخر: حركة عضلية بليومترية تعني تقلص عضلي مباشرة بعد استطالة لنفس العضلة (Gill comett et dominique 2012, 27)

➤ الأداء الحركي : هو عملية تحسين التوافق الحركي ويهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية والسلوك المناسب للمواقف.

➤ المستوى الرقمي: هو النتيجة التي يتحصل عليها اللاعب أو اللاعبة بعد القيام بالأداء و الذي يعبر عن مستوى الممارس

الدراسات النظرية:

التدريبات البليومترية:

هي تلك التمارين التي تعتمد في عملها على إطالة العضلة من وضع - الانقباض من وضع التطويل إلى الانقباض من الوضع المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير (محمد يوسف وهبة 2015، 12) أما هولي و فرانك (aountable, N.S.A 1989, 75) و (franks, Howly 1997, 200) و بومبا (Bomba 1987, 170) و فيلد روبرتس (Field .Roberts 1999, 67) فالتمارين البليومتري هي تلك التدريبات التي تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في اقل زمن ممكن. كما انها تؤدي إلى زيادة القوة الانفجارية كاستجابة سريعة لاستطالة العضلات العاملة و كما تعتمد على حقيقة بيولوجية هي أن العضلة يمكنها أن تبذل قوة أو جهداً أكبر إذا تم مطها قبل أن تنقبض (القطامي, هاشم عدنان الكيلاني وهيا محمد 2006، 404) (فرج, جمال صبري 2006)

وهي "تلك التمرينات التي تساهم في تمديد العضلات المتصفة بالتقلصات العضلية المشاركة في الفعاليات الرياضية التي تتميز بالتقلصات السريعة (علي, مهدي كاظم 2002، 152) (عزيز, علي قريش . نايل كمال 2015، 793)

(حمودات, غيداء سالم عزيز مكي محمد 2008، 266) و التي تعمل على تمديد العضلات المتصفة بالتقلصات العضلية المشاركة في المهارة و متطلبات الموقف و التي تتميز بالتقلصات السريعة (Farentionos, Rade Liffe et 1992, 4) وهدف إلى تطوير المطاطية العضلية عن طريق العمل الانبساطي الانعكاسي (Alford 1989, 19) و التدريبات البليومتري تستخدم في تطوير القدرة و القوة الانفجارية ، كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية (D Goe, Morten. 1991, 35) (della, alexandre 2013, 35). و ويرى لوكسباشير (Luxbacher s.d., 140) و دافيس (Davis 1994, 43) و هولي و فرانك (franks, Howly 1997, 34) على أن تدريبات البليومتري تأخذ أشكالاً عديدة مثل القفز بأنواعه المختلفة و الحجل .

من خلال كل هذه التعاريف يمكن أن نعرف التدريب البليومتري على أنه التدريب الذي يتم فيه استغلال إستطالة العضلة قبل انقباضها بسرعة كبيرة وذلك من اجل إنتاج قوة أكبر.

مفهوم و أهمية القوة العضلية:

يعرف كلا من (مسعد علي محمود 2002، 240) و (مفتي ابراهيم حماد 2001، 125) القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على المقاومة خارجية كبيرة لمرة واحدة أو عدد قليل من المرات و تعرف القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمقاومة خارجية. وهي قدرة العضلة على مقاومات مختلفة . (بسطويسى احمد 1999، 154) و القوة العضلية من ناحية الفسيولوجية هي "أقصى قوة يمكن ان تنتجها العضلة (ابو العلاء عبد الفتاح 1997، 154)

ويعرف (Gilles 1992, 4) (عبد العزيز النمر, ناريمان الخطيب 2000، 55) و (كمال درويش بلا تاريخ، 37) القوة العضلية بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس .

ويرى (محمد صبحي حسانين و احمد كسرى معاني 1998، 18) (الباسطي 1998، 76) أن القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر احد المؤثرات الهامة لحالة اللياقة البدنية. كذلك هي إحدى وسائل العلاج من التشوهات البدنية و تسهم في انجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى : (أيمن محمد جابر العصار 2016) هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي بليومتري مقترح على القدرات البدنية الخاصة لتحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية و الرياضية بجامعة الأقصى ؟ و اشتملت عينة الدراسة على 52 طالباً و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية . اعتمد الباحث على المنهج التجريبي و تم تحليل النتائج بالمعالجات الإحصائية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معاملات الارتباط، اختبارات أهم النتائج المتوصل إليها هي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في كلا المجموعتين و لكنها لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية و خاصة في تحسن المستوى الرقمي لنشاط الوثب الطويل .
- التدريبات البليومترية المستخدمة في البرنامج تعطي تحسن ايجابي في تنمية الصفات البدنية و تحسن المستوى الرقمي أفضل من البرنامج القديم الذي لم يعمل على تنمية هذه الصفات البدنية.

الدراسة الثانية : دراسة (خيري سمي 2010/2011) هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير القوة الانفجارية و دورها كقاعدة أساسية لتحسين الأداء الحركي في رمي الجلة و الوثب الطويل عند تلاميذ الطور الثانوي المرحلة العمرية 17_18 و هل يمكن أن يلعب أستاذ التربية البدنية دور ايجابي في هذه العملية ؟ محاولة معرفة أهم الطرق و الأساليب العلمية المنتهجة لتنمية الجانب البدني و الحركي .

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج المسحي والتجريبي باعتبارهما من أكثر المناهج استعمالا.

عينة البحث شملت عينة البحث 56 تلميذا اختيرت بالطريقة العشوائية .

وسائل جمع البيانات و المعالجات الإحصائية:

- الاستبيان. - المصادر و المراجع العربية و الأجنبية . - اختبارات البدنية .

المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معاملات الارتباط, اختبارات

أهم النتائج:

- عدم الاهتمام بتنمية صفة القوة الانفجارية يؤثر سلبا على الأداء الحركي أثناء ممارسة الأنشطة البدنية
- التطبيق العقلاني و الجيد لبرنامج العمل و المبني على أسس علمية و بطريقة منهجية صحيحة بالاعتماد على تمارين جيدة خاصة بالجانب البدني يؤثر إيجابا على تنمية الصفات البدنية و كذلك الجانب الحركي .

الدراسة الثالثة : (مهدي كاظم علي 2005) :هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام صندوق متعدد الارتفاعات

لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على انجاز الوثب الطويل

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج استعمالا .

عينة البحث شملت مجموعة من رياضي فئة الشباب وعددهم (6) لاعبين تراوحت أعمارهم ما بين 17.19 سنة.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معاملات الارتباط, اختبارات

أهم النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى إنجاز الوثب الطويل لدى أفراد العينة نتيجة لتطبيق المنهج المعد من قبل الباحث.

- التدرب على أسلوب العمل بصندوق متعدد الارتفاعات و هو نوع من أنواع التدريب البليومتري يؤدي إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ويؤدي كذلك إلى تحسن مستوى الإنجاز في نشاط الوثب الطويل أفضل من التدريب القديم .

الدراسة الرابعة : دراسة ديلكور (Delcore,G, Mathieu,W., Salazar,W., Hernandez,J

(1998) هدفت الدراسة إلى التعرف على: مدى تأثير التدريب البليومتري بالقدم الواحدة والقدمين على الوثب العمودي وكذلك المقارنة بينهما ؟ استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة) تكونت العينة من 17 لاعبة كرة طائرة من السيدات وكانت أهم النتائج :

- كلا الأسلوبين أدى إلى زيادة الأداء في الوثب العمودي بصورة دالة إحصائية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات و هي لصالح مجموعة التدريب ب قدم واحدة عن مجموعة التدريب بالقدمين في الوثب العمودي .

- البرنامج التدريبي المعتمد على التمارين البليومترية يعمل على تحسين الصفات البدنية و كذلك المستوى الرقمي أفضل من الطريقة التدريبية القديمة .

الجانب التطبيقي للدراسة :

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بدراسة إستطلاعية من خلال التوجه إلى الملعب التي ستجرى فيه الدراسة الميدانية , وكان ذلك من أجل ما يلي:

أ- تحضير الأجهزة و الأدوات اللازمة في الاختبارات البدنية و الحركية.

ب- تحضير أماكن إجراء الاختبارات, وإعدادها.

ج- اختيار عينة البحث و اختيار عينة أخرى لها نفس الخصائص مع عينة البحث.

1. المنهج المتبع في البحث:

اعتمد الباحث في الدراسة على المنهج التجريبي لتوافقه مع مشكلة البحث .

عينة الدراسة: طالبات معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2

حجم العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع الأصلي (إناث), إذ تم اختيار (24) طالبة من طالبات السنة الأولى و الذين تتراوح أعمارهن بين 19 و 20 سنة للسنة الجامعية 2016 \ 2017 , وهن موزعات على النحو التالي :

1.2 وصف عينة الدراسة

الجدول رقم (01) يمثل توزيع أفراد عينة البحث والطريقة التي ستدرب بها كل مجموعة.

العدد	طريقة التدريس و التدريب قيد البحث	مجموعات البحث	
12	الطريقة القديمة	المجموعة الضابطة	01
12	طريقة التمارين البليومترية	المجموعة التجريبية	02
24	02	المجموع	

3. أدوات الدراسة و وسائل جمع البيانات :

1.3. الأجهزة والأدوات :

(كرات طبية , حواجز , حلقات بلاستيكية , أقماع , أستيك مطاط , ديكامتر , حبال), حوض للقفز الطويل و جهاز قفز .

الاختبارات الميدانية:

بعد المسح المرجعي للكتب و المحلات و البحوث و الدراسات المشابهة للبحث للتعرف على أهم المتطلبات البدنية الأساسية في الوثب الطويل ؛ ثم المسح المرجعي للتعرف على أهم الاختبارات الأساسية لقياس عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في الوثب الطويل والأخذ بآراء الخبراء في علم التدريب الرياضي والمختصين في هذه الفعالية تم اختيار الاختبارات البدنية التالية: (جري 30 متر , اختبار الوثب العمودي , اختبار الوثب العريض) و اختبار مهاري (اختبار الوثب الطويل) لقياس المستوى الرقمي.

2.3. حساب معامل الثبات في اختبارات الجانب البدني و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل:

قمنا بإجراء اختبارات الجانب البدني والمستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل على العينة الاستطلاعية (10) طالبات من مجتمع البحث , تتوفر فيهم خصائص عينة البحث, وبعد أسبوع أعدنا إجراء نفس الاختبارات (إختبار بعدي) على العينة نفسها و تم حساب معامل ثبات الاختبارات, وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (02) يمثل نتائج الإختبارات القبلي و البعدي للعينة في مرحلة الدراسة الإستطلاعية لاختبارات الجانب البدني و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل بعد أسبوع .

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		sig	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
عدو 30 متر	الثانية	5.97	0.40	5.91	0.51	0.68	غير دال
الوثب العمودي من الثبات	المتر	0.17	0.54	0.18	0.50	0.42	غير دال
الوثب العريض	المتر	1.61	0.11	1.59	0.11	0.32	غير دال
الوثب الطويل	المتر	2.54	0.48	2.53	0.53	0.69	غير دال

4.3 حساب التجانس بين أفراد العينة :

الجدول رقم (03) يمثل التجانس بين أفراد العينة في متغيرات (العمر, الطول, الوزن) و المتغيرات البدنية و المستوى الرقمي في الوثب الطويل.

وحدة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	sig	الدلالة
------	------------------	--------------------	-----	---------

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	غير دال
الطول	المتر	1.63	0.49	1.60	0.05	0.21
الوزن	كـلـغ	61.71	15.25	54.83	9.20	0.24
العمر	السنة	18.66	0.88	18.75	0.96	0.83
عدو 30 متر	الثانية	5.75	0.49	5.71	0.46	0,81
الوثب العمودي من الثبات	المتر	0.18	0.05	0.19	0.05	0.51
الوثب العريض	المتر	1.60	0.20	1.57	0.14	0,73
الوثب الطويل	المتر	2.39	0.41	2.54	0.48	0,45

قيمة (T) الجدولية = (1.79) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)

من الجدول (02) تراوحت قيمة الاحتمالية (sig) بين (0.21 , 0.24 , 0.73 , 0.51 , 0.81 , 0.45) وهي كلها أكبر من قيمة الدلالة $\alpha = (0.05)$ و هذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر والطول والوزن) وكذلك المتغيرات البدنية و المستوى الرقمي في الوثب الطويل وهذا يعني تكافؤ المجموعتين و بالتالي فالعينة متجانسة .

مجالات الدراسة الميدانية:

المجال المكاني: ملعب الشهيد حملاوي ولاية قسنطينة و قاعة الجمباز الخاصة بالمعهد.

المجال الزمني:

أ. القياسات القبلية:

قمنا بإجراء القياسات القبلية على المجموعتين , و كانت حسب الشكل التالي

اليوم الأول:

●

جاء القياسات القبلية لطالبات المجموعة التجريبية يوم الاثنين 03 أكتوبر 2016 من الساعة 08:30 صباحاً إلى

غاية الساعة 10:00 صباحاً.

كما قمنا بإجراء القياسات القبلية لطالبات المجموعة الضابطة يوم الاثنين 03 أكتوبر 2016 من الساعة 10:00 إلى غاية

الساعة 12:00 صباحاً

البرنامج التدريبي :

- تم وضع برنامج تدريبي وبواقع حصتين أسبوعياً لمدة (10 أسابيع) , وكان زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة مقسمة على ثلاث أقسام هي:

- القسم التحضيري قدره (12) دقيقة .

- القسم الرئيسي قدره (43) دقيقة .

- القسم الختامي قدره (5) دقائق .

فالمجموعة التجريبية كانت تدرّبها تمارين البليومتري بالإضافة إلى القيام بأداء تمارين الوثب في حوض الوثب الطويل ، أما المجموعة الضابطة فكان الاعتماد على عرض الحركية و إعادتها فقط وكانت تتمرن على تدريبات للوثب في الحوض فقط بدون إدراج تمارين بدنية .

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية (10 أسابيع) , تم إجراء القياسات البعدية على المجموعتين و كانت حسب الشكل التالي :

اليوم الأول:

- قمنا بإجراء القياسات البعدية على المجموعة التجريبية, يوم الاثنين 12 ديسمبر 2016 من الساعة 8:30 صباحاً إلى غاية الساعة 10:00 صباحاً

- إجراء القياسات البعدية على المجموعة الضابطة يوم الاثنين 12 ديسمبر 2016 من الساعة 10:00 إلى غاية الساعة 12:00 صباحاً.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم تفريغ و تحليل نتائج الاختبارات من خلال برنامج التحليل الإحصائي

Statistical Package for the Social Sciences.20 V .SPSS

- المتوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل الارتباط . الاحتمالية sig

t/ test . اختبار (ت)

6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

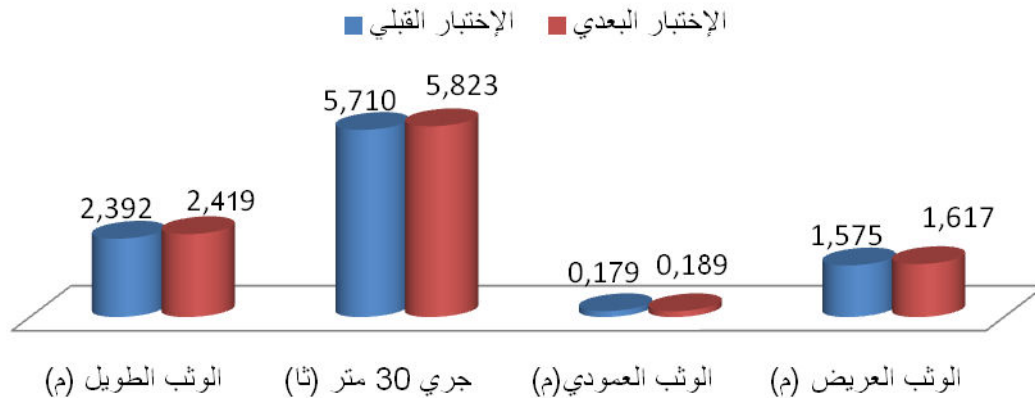
1.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الجدول رقم(04) يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة للجانب البدني و المستوى الرقمي في الوثب الطويل.

المجموعة الضابطة									
المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت جدولية	ت المحتسبة	sig	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
عدو 30 متر	الثانية	5,71	0,46	5.82	0.75	1.79	0.68	0,50	دال

الوثب العمودي	المتر	0,17	0,05	0,18	0,03	2,59	0.02	دال
الوثب العريض	المتر	1,57	0,14	1.61	0.14	0,36	0.72	غير دال
الوثب الطويل	المتر	2,39	0,41	2.41	0.41	1,33	0.21	غير دال

قيمة (T) الجدولية = (1.79) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)



شكل رقم (01): يوضح نتائج الاختبارات القبليه و البعديه للمجموعه الضابطه.

1. من خلال ملاحظتنا للجدول (04) و الشكل رقم (01) يتضح لنا أن قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري في اختبار اختبار الوثب العمودي في القياس البعدي كانت أكبر من قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري في القياسات القبليه . و نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة هي أكبر من قيمة (ت, الجدولية) و كذلك قيمة الاحتمالية (sig) هي (0,02) و هي قل من مستوى الدلالة و هذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في هذا الاختبار و لكن بنسبة ضعيفة جدا .
2. يتضح لنا كذلك أن قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري في اختبار جري 30 متر و اختبار الوثب العريض و اختبار الوثب الطويل في القياس البعدي كانت أقل من قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري في القياسات القبليه.

و نلاحظ أن قيم اختبار (ت) المحسوبة هي أقل من قيمة (ت, الجدولية) و كذلك قيمة الاحتمالية (sig) في الاختبارات : عدو 30 متر هي (0,50) و بلغت الاحتمالية في اختبار الوثب العريض 0,72 و في اختبار المستوى الرقمي للوثب الطويل هي (0,21) و هي اكبر من مستوى الدلالة و هذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي.

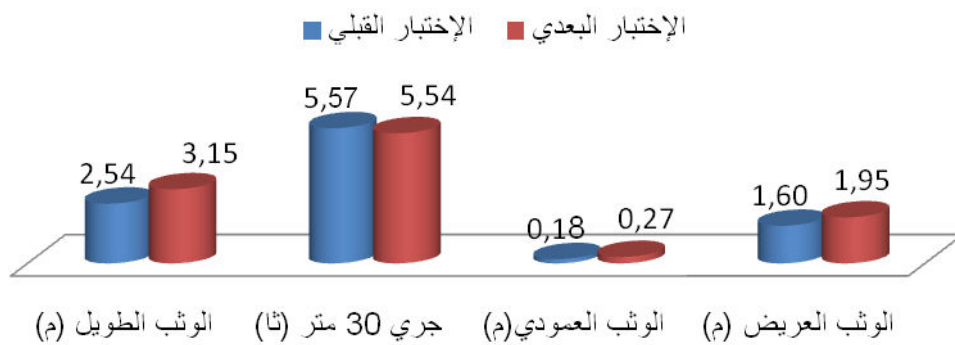
2.6. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول رقم (05) يبين دلالة الفروق بين القياسات القبليه و البعديه للمجموعه التجريبية باستخدام التدريبات البليومترية بالنسبة للجانب البدني و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل .

المجموعه التجريبية							
الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ت	ت	sig	الدلالة		

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الجدولية	المحتسبة		
عدو 30 متر	الثانية	5,57	0,49	5,54	0,50	1,79	12.51	0,00	دال
الوثب العمودي	سنتم	0,18	0,05	0,27	0,05		10.10	0,00	دال
الوثب العريض	المتر	1,60	0,20	1,95	0,20		13.78	0,00	دال
الوثب الطويل	المتر	2,54	0,48	3,15	0,38		16.11	0,00	دال

قيمة (T) الجدولية = (1,79) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11)



شكل رقم (02): يوضح نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية.

من خلال ملاحظتنا للجدول (05) و الشكل رقم (02) يتضح لنا أن جميع قيم المتوسط الحسابي في الاختبارات الخاصة بالجانب البدني و كذلك في المستوى الرقمي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كانت أكبر من جميع قيم المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي و نلاحظ أن القيمة الاحتمالية (sig) في الاختبارات مرتبطة بالجانب البدني : اختبار عدو 30 متر هي (0,00) و بلغت الاحتمالية في اختبار الوثب العمودي سارحت (0,00) و بلغت الاحتمالية في اختبار الوثب العريض (0,00) , و ما نلاحظه أن جميع قيم الاحتمالية في الاختبارات البدنية هي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ و نلاحظ أن قيمة (ت) الجدولية (1,79) دالة عند مستوى معنوية (0,05)، وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات البدنية لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية و هذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي و هي لصالح الاختبارات البعديّة

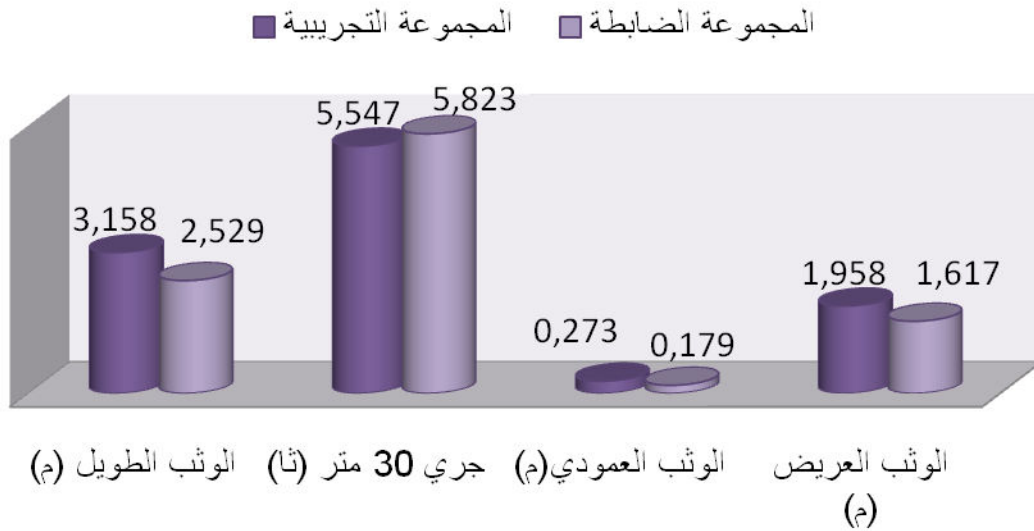
كما أن القيمة الاحتمالية (sig) في اختبار الوثب الطويل هي (0,000). وهذه القيمة المتحصل عليها أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ و نلاحظ أن قيمة (ت) الجدولية (1,79) دالة عند مستوى معنوية (0,05)، وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في اختبار المستوى الرقمي لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في المستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية و الفروق ذات دلالة إحصائية و لصالح الاختبار البعدي .

عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الجدول رقم (06) يبين دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية بالنسبة للجانب البدني و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل .

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت الجدولية	ت المحتسبة	sig	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
عدو 30 متر	الثانية	5,83	0,75	5,54	0,50	2,07	1.16	0,26	دال
الوثب العمودي	سنتيمتر	0.17	0,05	0,27	0,40		5.24	0.00	دال
الوثب العريض	المتر	1.61	0,14	1,95	0,20		4,40	0,00	دال
الوثب الطويل	المتر	2,41	0,40	3,15	0,38		4.37	0.00	دال

قيمة (T) الجدولية = (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)



شكل رقم (03): يوضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية. و الضابطة

من خلال ملاحظتنا للجدول (06) و الشكل رقم (03) يتضح لنا أن جميع قيم المتوسط الحسابي في الاختبارات الخاصة بالجانب البدني و كذلك في المستوى الرقمي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كانت أكبر من جميع قيم المتوسط الحسابي في الاختبارات الخاصة بالجانب البدني و كذلك في المستوى الرقمي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و نلاحظ أن قيمة (ت) الجدولية (2,07) دالة عند مستوى معنوية (0,05)، وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في جميع

الاختبارات لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما أن قيم الاحتمالية (sig) في الاختبارات مرتبطة بالجانب البدني : اختبار عدو 30 متر هي (0,26) و بلغت الاحتمالية في اختبار الوثب العمودي سارجنت (0,00) و بلغت الاحتمالية في اختبار الوثب العريض (0,00) و ما نلاحظه أن جميع قيم الاحتمالية في الاختبارات البدنية هي أقل من مستوى الدلالة $0,05 = \alpha$ و هذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين و هي لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية

كما أن القيمة الاحتمالية (sig) في اختبار الوثب الطويل هي (0,00). وهذه القيمة المتحصل عليها أقل من مستوى الدلالة ($0,05 = \alpha$) وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين البعديين في المستوى الرقمي لدى المجموعتين و الفروق ذات دلالة إحصائية و لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج الفرضيات:

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: التي تنص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي في الجانب البدني والمستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل.

عند ملاحظة نتائج اختبارات في الجدول رقم (04) للمجموعة الضابطة ، لفعالية الوثب الطويل نجد أن نتائج الاختبارات البدنية ونتائج المستوى الرقمي في الاختبارين القبلي و البعدي ، قد أظهرت فروقا دالة إحصائية بين الاختبارين و نرجع هذا التطور و النمو البدني والحركي لدى أفراد عينة البحث في نشاط الوثب الطويل إلى الاستمرارية في عملية التدريب حيث يتم تعلم المهارة من خلال عملية إعادة المهارة بعد مشاهدة طريقة أدائها من طرف الأستاذ أو أحد الطلبة و تكون بذلك الاستجابة المباشرة من طرف الطالبات، وإتباعهن للنموذج الذي يقدمه الأستاذ ، كما أن عملية تكرار ترميزات القفز في حوض الوثب الطويل أدى إلى تحسن في الداء الحركي و لكنه يبقى ضعيف و ليس في المستوى المطلوب و بالتالي إعطاء مستوى رقمي ضعيف. و هذا ما توصلت إليه كل من دراسة (أيمن محمد جابر العصار 2016) و (مهدي كاظم علي 2005) .

من هنا نتأكد من صحة الفرضية الأولى: البرنامج التقليدي الذي لا يعتمد على التدريبات البليومترية و الذي يهتم فقط بالجانب الحركي ليس له تأثير جيد على تحسين المستوى البدني بل يكون هناك تحسن طفيف في المستوى الحركي في نشاط الوثب الطويل و بالتالي تحسن ضعيف في النتيجة الرقمية .

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: التي تنص على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية و هي لصالح القياس البعدي في الجانب البدني و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل.

عند ملاحظة نتائج الاختبارات في الجدول رقم 05 للمجموعة التجريبية نجد أن نتائج الاختبارات البدنية ونتائج المستوى الرقمي ، قد أظهرت فروقا دالة إحصائية و نرجع سبب هذا التحسن الجيد في الجانب البدني وكذلك التحسن في النتيجة في المستوى الرقمي و الحركي لدى أفراد العينة التجريبية إلى استخدام التدريبات البليومترية حيث ساهمة مساهمة فعالة في تحسن

الصفات البدنية خاصة القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية و هذا أدى إلى تحسن في الأداء المهاري و بالتالي تحقيق نتائج رقمية ممتازة في نشاط الوثب الطويل ، و نرى أن التحسن الجيد الحاصل على مستوى القدرات البدنية و المهارية قيد الدراسة جاء نتيجة استخدام التمرينات البليومترية المقترحة بالطريقة الصحيحة و المنتظمة مع مراعاة المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي وهذا مؤشر على فاعلية التدريب بالاعتماد على التمرينات البليومترية ، كما أن تمرينات البليومتري تقوم فيها العضلات المستهدفة بالانقباض المركزي و اللامركزي لأجل تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية للجسم و هذا أدى إلى ظهور الأثر الإيجابي في الأداء المهاري في نشاط الوثب الطويل ويتفق هذا مع نتائج كل من دراسة (أيمن محمد جابر العصار 2016) و الذي توصل إلى أن التدريبات البليومترية تعطي تحسن ايجابي في تنمية الصفات البدنية و تحسين المستوى الرقمي أفضل من البرنامج القديم و كما أثبتته كل من دراسة (خيري سمر 2010/2011) و

(Delcore, G, Mathieu, W., Salazar, W., Hernandez, J 1998) فان عدم الاهتمام بتنمية صفة القوة الانفجارية يؤثر سلبا على الأداء الحركي أثناء ممارسة الأنشطة البدنية و التطبيق العقلاي و الجيد لبرنامج العمل و المبني على أسس علمية و بطريقة منهجية صحيحة يؤثر إيجابا على تنمية الجانب البدني و الحركي .

و من هنا نتأكد من صحة الفرضية الثانية : بأن التدريب عن طريق التمارين البليومترية له تأثير على تطوير الجانب البدني و تحسين المستوى الرقمي و الحركي في نشاط الوثب الطويل.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين لكلا المجموعتين و هي لصالح المجموعة التجريبية في الجانب البدني و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل

عند ملاحظة نتائج اختبارات في الجدول رقم 06 للمجموعتين نجد أن نتائج الاختبارات البدنية ونتائج المستوى

الرقمي في الاختبارات البعدية ، قد أظهرت فروقا ذات دلالة إحصائية و هي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة

التجريبية و نرجع ذلك إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على التمارين البليومترية و الخاصة بتطوير القوة

الانفجارية لعضلات الرجلين وإتباع الأسس العلمية الصحيحة في التدريب ومراعاة مبادئ وشروط تدريب القوة الانفجارية

التي تحتاج إلى شدة معينة لتطويرها مع استخدام تكرارات قليلة و هذا ما اعتمدنا عليه حيث قمنا باستخدام شدد مناسبة

مع إعطاء فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء ما بين التكرارات والمجاميع مع التدرج الصحيح بدرجة الحمل إن استخدام

التدريبات البليومترية ساهم مساهمة فعالة في تحسن الأداء في نشاط الوثب الطويل و هذا راجع إلى تحسن الصفات البدنية

و المتمثلة في القوة و السرعة ، و منه التدريب عن طريق التمارين البليومترية له تأثير على تطوير الجانب البدني و تحسين

المستوى الرقمي و الحركي في نشاط الوثب الطويل لأنه من الأساليب العلمية الحديثة . و هذا يتفق مع نتائج كل من

دراسة (موسى, ابراهيم عادل 1993) (أيمن محمد جابر العصار 2016) و الذي توصل إلى أن التدريبات البليومترية

تعطي تحسن ايجابي في تنمية الصفات البدنية و تحسين المستوى الرقمي أفضل من البرنامج القديم.

من هنا نتأكد من صحة الفرضية الثالثة و منه التدريب عن طريق التمارين البليومترية له تأثير على تطوير الجانب البدني و

تحسين المستوى الرقمي و الحركي في نشاط الوثب الطويل.

استنتاج عام:

في حدود أهداف وفرضيات وعينة الدراسة, ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات, توصلنا إلى بعض الاستنتاجات التالية:

- 1- البرنامج التدريبي باستخدام التمارين البليومترية له تأثير إيجابي على تحسين المستوى الحركي و الرقمي في نشاط (الوثب الطويل) لدى أفراد العينة التجريبية للدراسة.
- 2- حققت التدريبات البليومترية تأثيراً إيجابياً ممتازاً في تنمية الجانب البدني لدى أفراد العينة التجريبية للدراسة.
- 3- التدريبات البليومترية هي من أفضل الأساليب التدريبية في تنمية و تحسين الجانب البدني و الحركي في نشاط الوثب الطويل.
- 4- الأسلوب المتبع من طرف الكثير من أساتذة معاهد التربية البدنية في تطبيق حصص مقياس ألعاب القوى غير كاف لتحسين الجانب البدني والمهاري في نشاط الوثب الطويل خاصة عند الطالبات .

الاقتراحات و التوصيات المستقبلية:

- في ضوء النتائج التي توصلنا إليها في هذا البحث فهذه جملة من الاقتراحات التي نقدّمها كما يلي:
- العمل على وضع برنامج للتحضر البدني للطلبة مع الاعتماد على التدريب البليومتري لما له من فوائد تعود على الممارس بالإيجاب من جميع الجوانب بدني تقني نفسي خاصة الطالبات.
 - ضرورة إجراء المزيد من البحوث المختلفة لتشمل جميع طرق التدريب الحديثة و خاصة لدى الطالبات.
 - برمجة الأيام الدراسية و الملتقيات العلمية و دورات تكوينية لفائدة الأساتذة في مختلف معاهد التربية البدنية حول الطرق الحديثة و استراتيجيات التحضير البدني لمختلف المراحل العمرية و خلال تدريب تدرّس الطلبة.
 - استخدام التدريبات البليومترية لما لها من فائدة في تنمية الجانب البدني و بالتالي السهولة في تعلم المراحل الحركية و الفنية في الوثب الطويل والارتقاء بمستوى أدائه وتحقيق أفضل النتائج.
 - ضرورة إلمام المدرسين بالطرق التدريبية الحديثة المختلفة لتعلم المهارات الأساسية لمختلف النشاطات الرياضية خاصة لدى طالبات معاهد التربية البدنية و الرياضية.

خاتمة:

إن لكل طريقة أو أسلوب تدريبي المكانة الخاصة به ، كما أن من أهم الأسباب الرئيسية في انخفاض مستوى الرقمي و الأداء و التعلم هو راجع إلى إهمال الجانب البدني للممارس خاصة عند الطالبات , ويرجع سبب ذلك للأساليب التدريبية التي يتبعها أساتذة معاهد التربية البدنية والرياضية والتي تحتاج إلى تطوير كبير و إصلاح ، هذا لا يعني أن نتخلى عنها بل يجب التخطيط و البرمجة الجيدة مع مراعاة جميع الظروف و إعطاء لكل جانب حقه من التحضير بدون إهمال عنصر من عناصر العملية التدريبية على حسب المواقف التعليمية وحسب ظروف العمل وحسب مستويات الطلبة ، إن الأستاذ المدرس الذي يعتمد على أسلوب عرض طريقة أداء الفعالية فقط للطلبة و العمل على إعادة تكرارها فقط بدون القيام بتنمية الصفات البدنية سيؤدي حتماً إلى ظهور نوع من الروتين الذي يقود الطلبة إلى الملل والجمود والخمول وهذا يؤدي إلى عدم تحقيق الأهداف المسطرة و المطلوبة و لهذا فانه يجب على أساتذة معاهد التربية البدنية و الرياضية العمل على وضع برامج تدريبية

مقننة خاصة بالصفات البدنية و تدرج فيها التمارين البليومترية التي يحتاجها النشاط الممارس خاصة للطلقات و هذا من أجل الوصول إلى تنمية الصفات البدنية و تحسين طريقة الأداء المهاري و مما يسمح بتحسين النتيجة الرقمية و حتى تعرف طالباتنا بأنه لا بد من وجود تحضير بدني لمختلف الصفات البدنية للوصول إلى الأهداف المسطرة و حتى تكن في المستوى المطلوب بعد التخرج بصفتهم أستاذات و مربيات للتربية البدنية و الرياضية.

قائمة المراجع العربية:

- 1) أبو العلا، احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية. 01. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- 2) بسطويسى احمد .اسس و نظريات التدريب الرياضي .القاهرة: دار الفكر العربي. 1999 ,
- 3) ابراهيم, علي شبوط. “أثر استخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة في تأهيل الرياضيين المصابين بالضعف العضلي للأطراف السفلى.” مجلة التربية الرياضية، رقم المجلد الثالث عشر – العدد الثاني 2004 (2004).
- 4) الباسطي ,امر الله احمد .التدريب الرياضي اسس و نظريات .الاسكندرية :منشأة التعليم. 1998 ,
- 5) الفتاح ،أبو العلا عبد .فسيولوجيا التدريب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي. 2003 ,
- 6) القطامي ,هاشم عدنان الكيلاني وهيا محمد». تطوير القوة الانفجارية من خلال الاهتزازات اللاإرادية والتدريب البليومتري «.دراسات، العلوم التربوية n^o , المجلد 33 العدد (2006) 2
- 7) أمل محمد حسن الحمد ، معين أحمد عبدالله عودات ، خليل طه عبدالله القواسمه. “تأثير استخدام تدريبات البلايومترك في تحسين بعض مهارات الجمباز للطلقات في الجامعة الهاشمية.” تحرير 9. مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية - صفحة 185، 194، 9، رقم 2 (2014).
- 8) أيمن محمد جابر العصار. تأثير برنامج تدريبي بليومتري مقترح على القدرات البدنية الخاصة لتحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية. بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا ، 2016.
- 9) جعفر ,موفق صينخ». تأثير أسلوبي التدريب البليومتري و الاعتيادي على القدرة اللا أكسيجينية و صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة «.مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية 9، المجلد العدد 17 كانون الأول. 2010.
- 10) حمودات ,غيداء سالم عزيز مكى محمد». أثر تدريبات القوة بالأنثقال و البليومتريك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين «.مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية , 8 المجلد العدد (2008) 1,

- 11) خيرى سمير القوة الانفجارية و دورها كقاعدة أساسية لتحسين الأداء الحركي في رمي الجلة و الوثب الطويل عند تلاميذ الطور الثانوي المرحلة العمرية 18_17 رسالة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية ,قسنطينة : جامعة عبد الحميد مهري. 2010/2011 ,
- 12) عبد العزيز النمر ,ناريمان الخطيب .الاعداد البدني و التدريب بالاثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ .القاهرة : مركز الكتاب للنشر. 2000 ,
- 13) عزيز ,علي قريش .نايل كمال». اثر استخدام أسلوب التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي مقترح على تنمية القدرة العضلية لدى أعوان الحماية المدنية ص «.المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ,المجلد 2, العدد 3 (2015).
- 14)علي ,مهدي كاظم .اثر استخدام بعض تمارين البليومترية في تنمية القوة و انجاز الوثبة الثلاثية رسالة دكتوراه . 1999.
- 15)علي ,مهدي كاظم. “تأثير تدريبات البليومترية وتدريب الأثقال بالأسلوب الدائري في تطوير القوة الانفجارية والقوة السريعة وانجاز قذف الثقل مجلة التربية الرياضية.” رقم المجلد الحادي عشر – العدد الأول (2002).
- 16) فرج , جمال صبري. القوة والقدر والتدريب الرياضي الحديث. الاردن : ،دار دجلة، 2012.
- 17) فرج ,جمال صبري». تأثير شدد مختلفة بأسلوب البليومترية لتحفيز مرحلة الامتداد وعلاقة بعض القياسات الأنثروبومترية على إنجاز القفز العمودي والوثب الطويل من الثبات «.مجلة علوم التربية الرياضية ,العدد الثالث (2006).
- 18) كمال درويش ,محمد صبحي حسنين .التدريب الدائري 6. القاهرة :دار الفكر العربي.
- 19) محمد صبحي حسانين و احمد كسرى معاني .: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 20) محمد يوسف وهبة. تصميم تدريبات مهارية بليومترية لتحسين مهارتي الركل و الضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير، القاهرة: جامعة حلوان، 2015.
- 21) مسعد علي محمود ,محمد كشك ,امر الله الباسطي .محاضرات في علم التدريب الرياضي .المنصورة مكتبة شجرة الدار. 2002 ,
- 22) مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.

23) مهدي كاظم علي. «تأثير استخدام صندوق متعدد الارتفاعات لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على انجاز الوثب الطويل». مجلة التربية الرياضية المجلد الرابع عشر ، رقم العدد الثاني (2005).

24) موسى ,ابراهيم عادل». اثر استخدام نموذجين من التدريب البليومتري على تحسين اداء الوثب العمودي لدى الاناث .مجلة الدراسات العلوم الانسانية n° 1, المجلد 1 العدد 3. (1993).

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Donald chu. Explosive power strength complex training formaximum Results .Qther sports. California: Human Kineties, 1998.
2. Field .Robertsv . weeight training web mcb mcgrow hill. 1999.
3. Gill comett et dominique. la pliométrie méthode de restitution d'énergie au service de la performance sportive. France: chiron, 2012.
4. Alford. N S A Round table by I A A F Q. Magazin e Roma March, 1989.
5. aountable, N.S.A. magawine room (i .a. a. f. q), march 1989.
6. Bomba. periodiwation training for sport . Human Exercise, 1987.
7. D Goe, Morten. Trqining Distance run -ners Champaign. Leisure.press, 1991.
8. Davis . Physicql educqtion the study of sport. 2nd. london: mosby, 1994.
9. Delcore,G, Mathieu,W., Salazar,W., Hemandez,J. «Comparison Between one – Leg and tow Legs plyometric training on vertical jump performance ,» medicine and science in sports and exercise, n° (5) (1998): 30.
10. della, alexandre. une saison de préparation physique en football,. Belgique: deboeck, 2013.
11. Farentionos, Rade Liffé et. Plyometrics Explosive power trining Human kinetics. 1992.
12. franks, Howly. health fitness in structure hand book 3rd ed. human kinetics Champaing, 1997.
13. FREDERI CLAMBERTIN. Préparation physique intégrée. Edition Amphora, 2000.
14. Frédéric Lambertin. – Football – Préparation physique intégrée . Amphora, 2000.
15. Gilles, comett. i football et musculation. 1992.
16. Kotzamanidis Christos. «effet of plyoetinc traimig performance annd vertical junping in preirbortal boys.» jornal of sthength and conditioning research, 2006: 99.
17. Laurent Malisons. « shetch– shortening cycle scercices, an effective traiming paracling to en hance pover outpnt of hunain single muscle filers.» , jommal oppl plmysiology, 2006: 106.

18. Luxbacher. the soccer goal keeper 2nd. Human Kinetics publisher . chq,ping illinois.
19. Stannard G.M. The effect of single, leg versus double leg take off plyometric training on unilateral and bilateral jump performance. 1997.
20. Weineck J. manuel d'entraînement . 4ème édition. Paris.: Vigot, 1997.