

أثر تمرينات (الأتقال - البلايومترك) في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين
للملاكمين الشباب بأعمار (18 - 20) سنة

م.د. حسين مناتي ساجت. العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م. عقيل عبد الجبار عبد الرسول. العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تمركزت مشكله البحث في ان الكثير من المدربين لا يفضلون التنوع في التمرينات لتطوير القدرات البدنية واعتمادهم الأكثر على الأتقال وبدون الوسائل التدريبية الأخرى , وفي كل بحث لا بد من وجود مشكلة تجابه الباحثين وكل حسب اختصاصه , والمشكلة التي تكمن وراء الدافع الذي حفز الباحثان لأجراء هذا البحث هي مشكلة تدريبية في مجال القدرة الانفجارية وإيماننا من الباحثان بالبحث العلمي كونه وسيلة علمية للوصول الى الحقائق لذا ارتأى الباحثان من دراسة أفضلية استخدام تمرينات الأتقال او البلايومترك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للملاكمين الشباب بأعمار (18-20) سنة .

يهدف البحث إلى إعداد تمرينات بالأتقال والبلايومتري للملاكمين الشباب المنتمين لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (18-20) سنة , أما عينة البحث فتمثلت بلاعبي الملاكمة الشباب والذين ينتمون الى نادي الشرطة الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعب, وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات اذ تستعمل المجموعة الأولى تمارين الأتقال , والثانية تمارين البلايومترك , والثالثة تستخدم تمارين المدرب المتبع . وبعد سلسله من الإجراءات استنتج الباحثان ما يلي :
- بالإمكان الاعتماد على تمارين (الأتقال - والبلايومترك) , كأساليب فعالة في تطوير (القدرة الانفجارية للرجلين) , لعينه البحث. للاعبي الملاكمة بأعمار (18 - 20) سنة .
- إن تمرينات (البلايومترك) لها أفضليه كبيرة في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين , لعينه البحث . للاعبي الملاكمة بأعمار (18-20) سنة

الكلمات المفتاحية : (الأتقال - البلايومترك) , القدرة الانفجارية , للملاكمين

The effect of weight lifting exercises in the development of the explosive capacity of the muscles of the legs for young boxers at the age of 18-20 years

Lect.Dr.Hussein Munati Sachit . Iraq, University of Karbala , college of physical education and sport sciences

Assistant. Lect. Aqeel Abduljabar Abdulrasool , university of Babylon, College of physical education and sport sciences

Dr.Hussein_88@yahoo.com

Abstract

The research problem is that there are many coaches who do not prefer the variety in the exercises to develop the physical abilities and depend mostly on weight lifting without the other training devices .In every research ,there a problem which face the researchers according to the specialization. The problem here which motivates the researchers to conduct this research is a training problem in the field of the explosive capacity . The two researchers believed in the scientific research as a scientific means for accessing the facts. Therefore, the two researchers aimed to study the priority of using weight lifting exercises or biometrics to develop the explosive capacity of the legs muscles of young boxers at the age of 18-20 .

The research aims to prepare exercises of weight lifting and biometrics for young boxers ,joining the Alshurtaa sport club at the age of 18 -20 years ,totaling 20 players. .The research sample is divided into three groups .The first group uses weight lifting exercises . The second group uses biometrics exercises. The third group . The third uses the regular exercises of the coach .

After series of procedures , the two researchers concluded the following :

- 1.It is possible to depend on exercises (weight lifting , biometrics) as effective methods to develop the explosive capacity for legs , research sample for boxers at the age of 18-20 years .
2. Exercises (biometrics) have a big priority to develop the explosive capacity for legs muscles , for research sample of boxers at the age of 18-20 years

Keywords : weight lifting –biometrics, explosive ability , boxers

1- المقدمة :

يعد علم التدريب الرياضي واحد من العلوم الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل والأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل إيجابي على تطور القدرات البدنية للرياضيين، وتعزز إنجازاتهم في الألعاب الرياضية التي تلعب دوراً في الأداء المهاري لا سيما لعبة الملاكمة التي تعتمد على متطلبات بدنية خاصة في الأداء المهاري. يعد التدريب الرياضي وسيلة وليس غاية في حد ذاته. فهو الجزء الأساس والعملية الخاصة القائمة على استعمال التمرينات بهدف إعطاء الفرصة للاعب لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة ، من خلال تنمية وتطوير قدراته وإمكانياته واستعمالها للحصول على أكبر فائدة لذاته وبالتالي لفريقه. ويتطلب ذلك اختيار أساليب متعددة ووسائل مختلفة للتدريب والتركيز على نواحي بدنية ومهارية معينة. لذا فان خطط التدريب المختلفة يراعى فيها عامل الفروق الفردية بين اللاعبين بعضهم لبعض.

ويرى الكثير من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي بشكل عام، ولعبة الملاكمة بشكل خاص، ضرورة التنوع في طرائقها وأساليبها المستعملة، اذ المزج بين تلك الطرائق والأساليب لتحقيق عدة أهداف تدريبية في وقت واحد، وبالتالي الاحتفاظ بمستوى عال من الأداء لأطول فترة ممكنة. ويكمن الحل الأمثل والأكثر معقولية باستعمال الانتقال والبلايومتر كفهو الوسيلة الفعالة للوصول إلى أعلى مستوى تنافسي ممكن، فضلاً عن إنها سوف تضيف متعة في التدريب وتبعد الملل عن اللاعبين وتؤدي إلى تطوير عمل أجهزة الجسم المختلفة وتساعد على توزيع حمل التدريب عليها بشكل متناسب. ومن هذا المنطلق تأتي أهمية هذه الدراسة في معرفة افضليه تمرينات الانتقال والبلايومتر كفهو تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للملاكمين الشباب بأعمار (18- 20) سنة.

ومن خلال متابعه الباحثان كونه مدرب للعبه وجد ان الكثير من المدربين لايفضلون التنوع في التمرينات للتطوير القدرات البدنيه واعتمادهم الاكثر على تدريبات الانتقال وبدون الوسائل التدريبية الاخرى , وفي كل بحث لا بد من وجود مشكلة تجابه الباحثان وكل حسب اختصاصه ، والمشكلة التي تكمن وراء الدافع الذي حفز الباحثان لأجراء هذا البحث هي مشكلة تدريبية في مجال القدرة الانفجارية ، وايماننا من الباحثان بالبحث العلمي كونه وسيله علمية للوصول الى الحقائق لذا ارتأى الباحثان من دراسه افضلية استخدام تمرينات الانتقال او البلايومتر كفهو تطوير قدره الانفجاريه لعضلات الرجلين للملاكمين الشباب بأعمار (18-20) سنة .

ويهدف البحث إلى :

- 1- اعداد تمرينات الانتقال والبليومترك التعرف للملاكمين الشباب المنتمين لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (18- 20) سنه .
- 2- التعرف على اثر تمرينات الانتقال - البليومترك في تطوير القدرة الانفجارية للملاكمين الشباب المنتمين لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (18- 20) سنه .
- 3- التعرف على افضلية تمرينات ائقال - البليومترك للملاكمين الشباب المنتمين لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (18- 20) سنه .

2- اجراءات البحث :

- 1-2 منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة.
 - 2-2 مجتمع البحث وعيناته :
- اشتمل مجتمع البحث على (20) ملاكم فئة الشباب بأعمار (18- 20) سنة المنتمين لنادي الشرطة الرياضي للموسم التدريبي 2015. وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة) لكل مجموعة (5) ملاكمين بنسبة مقدارها (75 %) من مجتمع البحث.

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	الإجراء التجريبي	الاختبار ألبعدي
التجريبية الاولى	القدرة الانفجارية	تدريبات الانتقال	القدرة الانفجارية
التجريبية الثانية	القدرة الانفجارية	تدريبات البليومترك	القدرة الانفجارية
الضابطة	القدرة الانفجارية	التدريب المتبع	القدرة الانفجارية

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات وهي:

- الاستبيان. - الملاحظة. - الاختبار والقياس.

استعان الباحثان بالعديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدته في بحثه ، منها:

- حاسة يدوية. - شريط قياس. - استمارة تسجيل نتائج الاختبار. - إيثقال مختلفة الأوزان.

- حواجز مختلفة الارتفاعات - مساطب خشبية وصناديق مختلفة الارتفاعات

- ساعات توقيت الكترونية نوع casio يابانية الصنع .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

لتحقيق الهدف الرئيس الذي يبغى الباحثان الوصول إليه اتبع خطوات أساسية محددة، فضلاً عن بعض الخطوات التفصيلية. ومن هذه الخطوات:

2-4-1 تحديد الاختبارات المعبرة عن قياس متغيرات البحث:

من أجل تحديد الاختبار المعني بقياس (القدرة الانفجارية للرجلين) ، أجرى الباحثان مسحاً لما توفر لهما من مصادر، تمخضت عن ترشيح اختبار (الوثب الطويل من الثبات) .

2-4-2 التوصيف العام للاختبارات :

الوثب الطويل من الثبات (أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب ، 1993 ، ص 414)

- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات المادة للجذع والرجلين.

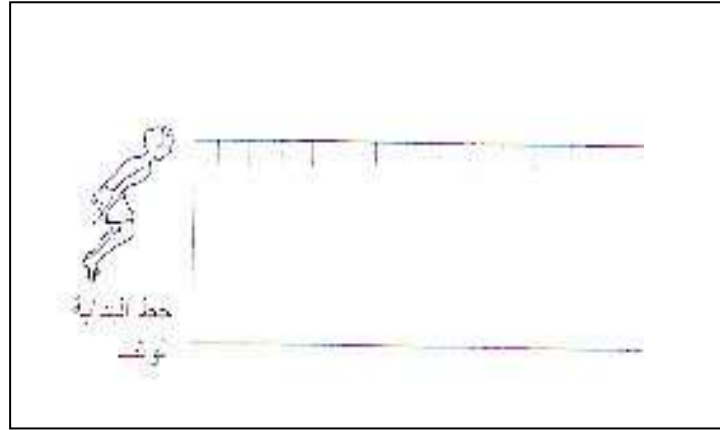
- الأدوات : مكان مناسب للوثبة وذلك بمراعاة أن يكون مستوياً وخالياً من العوائق وغير أملس وعلى أرض ترابية إن أمكن يحدد بخطين متوازيين ومتعامدين على خط الوثب وشريط قياس وقطع طباشير للتأشير .

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط الوثب مباشرة ، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج وبمسافة مناسبة بين القدمين ، والذراعان مرفوعتان عالياً ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين إلى الأمام والأسفل مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع إلى الأمام قليلاً ثم مد الركبتين لنقل ثقل الجسم بقوة انفجارية وذلك بعد وصول الذراعين إلى أقصى الخلف من المرجحة ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب إلى الأمام مسافة يتم الارتقاء بالقدمين معاً كما يتم الهبوط عليها معاً أيضاً وبعكسه تعد المحاولة فاشلة .

وتقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط البدء حتى آخر أثر تركه المختبر بالقدم والقريب من خط البدء كما في الشكل (1) .

- التسجيل :

يعطى المختبر محاولتين وتسجل أفضل محاولة بشريط قياس ، المسافة التي وثبها على أن يكون الشريط متعامداً مع خط الوثب وبأستقامة عالية وذلك من الحافة الداخلية لخط الوثب ولغاية الحافة الداخلية لأقرب أثر لجسم القافز .



الشكل (1)

يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مكونه من (5) ملاكمين من مجتمع البحث في يوم 2015/5/5، في قاعه نادي الشرطة الرياضي للملاكمة.

ومن خلالها تم تحقيق عدة أغراض منها :

- التأكد من صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الاختبار .
- وضوح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .
- مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار .

2-6 المعاملات العلمية للاختبار :

قام الباحثان باستخراج (الصدق - الثبات - الموضوعية) لاختبار (الوثب الطويل من الثبات) من التجربة الاستطلاعية ، وكما يأتي :

أولاً :- الصدق :

لقد أستخلص الباحثان صدق المحتوى لاختبار (الوثب من الثبات) ، من خلال الاستبيان الذي وزع على الخبراء والمختصين الذين أشروا صلاحيته لقياس (القدرة الانفجارية للرجلين) .

ثانياً :- الثبات :

حاول الباحثان إيجاد معامل الثبات لاختبار (الوثب الطويل من الثبات) ، من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني بعد إعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية بعد مرور ثلاثة أيام من إجراء الاختبار الأول ، وبعد حساب معامل الارتباط (سيبرمان) للرتب بين نتائج الاختبار الأول والثاني وكما مبين في جدول (2) ، استخرجت أقيام معنوية الارتباط عن طريق القانون التائي ، فظهر أن الارتباط كان معنوياً عند درجة حرية (3) ، ومستوى دلالة (0,05) ، إذ جاءت قيمة (ت) المحسوبة عنده (4,882) ، وهي أكبر من الجدولية البالغة (2,11) ، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ثالثاً :- الموضوعية :

أستخلص الباحثان معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين ، إذ جاءت قيمة معامل الارتباط (سيبرمان) للرتب بين نتائج الحكمين لتؤكد أن الاختبار ذا موضوعية عالية ، نظراً لأن قيمة (ت) ، المحسوبة لدلالة معنوية الارتباط والبالغة (5,231) كانت أكبر من الجدولية البالغة (2,11) ، عند درجة حرية (3) ، ومستوى دلالة (0,05) ينظر جدول (2) .

الجدول (2)

يبين قيمة معامل الثبات والموضوعية ودالاتهما الإحصائية لاختبار (الوثب الطويل من الثبات)

الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الوثب الطويل من الثبات	سنتمتر	0,91	4,882	معنوي	0,798	5,231	معنوي

2-7 الاختبارات القبلية (التكافؤ) :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية في اختبار (الوثب الطويل من الثبات) للمجموعات الثلاثة وتم إيجاد التكافؤ باستخدام اختبار (كروسكال واليز) للعينات المستقلة. ينظر الجدول (3)

الجدول (3)

يبين تكافؤ افراد العينة في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

مقاييس إحصائية								الاختبارات
الدلالة الإحصائية	قيمة (هـ) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
غير معنوي	3,476	0,69	2,21	0,89	2,11	0,78	2,32	الوثب الطويل من الثبات

قيمة (كا²) الجدولية تساوي (5,99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول اعلاه ، إن قيمة (كروسكال واليز) لمتغيري البحث (2,304) وهي اقل من قيمة (كا²) الجدولية البالغة (5,99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية مما يؤكد تكافؤ عينات البحث .

2-8 الإطار العام لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

اشتملت الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي على (24) وحدة تدريبية لكل مجموعة. وزعت على (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع في أيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة بإجمالي (2160) دقيقة تدريبية. وقد روعيت الأمور الآتية عند تنفيذ المنهاج التدريبي:

- موعد التدريب : كان موحداً للمجاميع الثلاث: (الأيام - الوقت - الملعب).
- الإحماء: كان موحداً للمجاميع الثلاث.
- الجزء الرئيس: تطبق كل مجموعة إحدى أنواع التدريبات.
- الجزء الختام (التهنئة): كان موحداً للمجاميع الثلاث.
- شدة التمرينات هي ما بين (85 - 95).
- زمن التمرينات المستخدمة تتراوح ما بين (40 - 50 د).
- طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفكري مرتفع الشدة - التدريب التكراري).
- دورة الحمل 1-2.

2-9 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الاثنين الموافق 20 / 7 / 2015 تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية، حيث ثبتت النتائج وعولجت إحصائياً.

2-10 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث

(محمد جاسم الياسري، ومروان عبد المجيد ، 2001، ص144)

(محمد جاسم الياسري ، 2011، ص147)

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية للتحقق منبيانات البحث :

- الوسيط .
- الانحراف الربيعي.
- معامل ارتباط سبيرمان.
- اختبار ولكوكسن.
- اختبار مان وتني.
- اختبار كروسكال والز.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج وتحليلها :

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار (الوثب الطويل من الثبات) ، القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث :

الجدول (4)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي القبلية والبعدية وقيمة (ولكوكسن) لاختبار (الوثب الطويل من الثبات) للمجموعات الثلاث

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ولكوكسن)		الدلالة الإحصائية
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية الأولى	2,32	0,78	2,45	0,89	صفر	صفر	معنوي
التجريبية الثانية	2,11	0,89	2,78	1,20	صفر	صفر	معنوي
الضابطة	2,21	0,69	2,32	0,93	صفر	صفر	معنوي

يتبين من الجدول السابق أن القيمة المحسوبة لاختبار (ولكوكسن) ، البالغة قيمتها (صفر) جاءت مساوية مع القيمة الجدولية البالغة (صفر ، صفر ، صفر) ، على التوالي ، عند عينة مقدارها (6) ، على التوالي ، ومستوى دلالة (0,05) ، مما يؤشر على أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير (القدرة الانفجارية للرجلين) ، هي فروق حقيقية ذات دلالة معنوية . وهذا يدل على أن الأساليب التدريبية (الأتقال – البلايومترك) فضلا على أسلوب المدرب المعتمد كان لهما دور بارز في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين للعينة البحث .

وبهذا قد تحققت صحة الفرضية الأولى التي تقول : (الأساليب التدريبية (الأتقال، البلايومترك) لها أثر ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية للملاكمين الشباب المنتمين لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (18- 20) سنة .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار (الوثب الطويل من الثبات) ، البعدية لمجموعات البحث الثلاث :

الجدول (5)

يبين قيمة (كروسكال والز) لنتائج الاختبار البعدي للقفز العمودي من الثبات لمجاميع البحث الثلاث

المتغير	الاختبار	ترتيب المجموعة الأولى	ترتيب المجموعة الثانية	ترتيب المجموعة الثالثة	قيمة (هـ)		الدالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل من الثبات	69	119	58	6,294	5,99	معنوي

عند عينة مقدارها (2) ومستوى دلالة (0,05)

الجدول أعلاه يشير الى ان القيمة المحسوبة لأختبار (كروسكال والز)، تساوي (6,294) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (5,99) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة (0,05)، مما يؤشر معنوية الفروق ودلالاتها الاحصائية بين المجاميع الثلاث في متغير (القوة الانفجارية للرجلين). ان حقيقة الفروق وأفضليتها كانت للمجموعة التجريبية الثانية (البلايومترك) لأن لديها رتب كبيرة اكثر، تليها المجموعة الأولى (الاتقال)، وتأتي ثالثاً المجموعة الثالثة (المنهج المتبع من قبل المدرب) لامتلاكها رتب اقل. وبهذا تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على أن : الأسلوب التدريبي (البلايومترك) هو أفضل من اسلوب التدريب بالاتقال في تطوير القدرة الانفجارية للملاكمين الشباب المنتمين لنادي الشرطة الرياضي بأعمار (18-20) سنه

3-2 مناقشة النتائج :

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجاميع الثلاث :

بدراسة نتائج الجدول (4)، نجد انه حدث تحسن في نتائج اختباري (الوثب الطويل من الثبات) للمجاميع البحثية الثلاث في القياس البعدي عنه في القياس القبلي ، مما يدل على إن التدريبات (البليومتري ، الإثقال والمنهج المتبع) ، قد أثرت ايجابياً على متغيرات البحث (القوة الانفجارية) لعينه البحث. عموماً فإن مراجع التدريب الرياضي التي اشرنا اليها ، عند اختيار محتوى المنهج تؤكد على ضرورة تخطيط المنهج التدريبي للعمل على تحقيق الأهداف التي تترجم إلى أداء يمكن ملاحظته وقياسه ، وهذا ما سعى الباحثان جاهداً إلى تحقيقه .

عليه فإن اللاعب بحاجة إلى (قدرة انفجارية للرجلين) كبيرة لتحقيق ذلك المطلوب . ومن جهة أخرى ، فإنه عند مد مفصل الركبة - بأقصى قوة وسرعة - يتم نقل القدرة من عضلات الرجلين إلى عضلات الجذع ، ثم إلى عضلات الذراعين لتحقيق القوة المطلوبة للكمه .

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى أن تمارين التي اعدھا الباحثان الخاصة بتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ، والتي أعدت بشكل دقيق اعتماداً على الدراسات والبحوث والمصادر ، فضلاً عن آراء المدربين العاملين في مجال تدريب الملاكمة ، إذ ساهمت تلك التمارين بصورة فاعلة في تطوير (الوثب الطويل من الثبات) ، مما يؤكد أهميتها ، كونها تؤدي غالباً بأسلوب انفجاري مما تقدم نستنتج أن التمارين التي استعملت في هذه الدراسة كان لها الأثر الكبير في تنمية وتطوير (القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين) ، فهي مهمة للاعب الملاكمة ، إذ تعد القدرة الانفجارية للرجلين من القدرات المهمة في الاداء المهاري للملاكم ، فالملاكم أثناء النزال يحتاج القوة بشكل كبير لاسيما القدرة الانفجارية في أداء الكثير من اللكمات الموجهة لمنافس وتتفق كلاً من خيرية السكري ومحمد بريق (2010) ، أن التدريبات البليومترية تعد أحد الأساليب التدريبية الفعالة حيث أنها تدريبات تجمع بين السرعة والقوة لإنتاج حركات تتميز بالقدرة العضلية وتعتمد على أساس فسيولوجي وتشريحي ، ويعتبر التدريب البليومتري هو الأسلوب الأمثل في تطوير القدرة العضلية بفعالية كما يؤدي إلى قوة وسرعة الأداء.

(خيرية ابراهيم السكري ، 2010، ص13)

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث :

بدراسة نتائج الجدول (5) نجد أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج المجاميع الثلاث في تطبيق كل من أسلوب تدريبات (البلايومترك) ، وأسلوب تدريبات (الإتقال) ، وأسلوب تدريبات (المنهج المتبع) في متغيري البحث (القدرة الانفجارية) ، وكان ذلك الفرق لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استعملت أسلوب تدريبات (البلايومترك) وذلك لامتلاكها رتب كبيرة أكثر . ويرجع السبب في ذلك إلى الأثر الإيجابي لهذا الأسلوب عن أسلوب (الإتقال) ، الذي طبق على المجموعة (الأولى).

فبالأسلوب الذي استعملته المجموعة (الثانية) من شأنه أن يزيد من دافعية اللاعبين وإبعاد الملل عنهم ، وإقبال اللاعبين على تنفيذ الوحدات التدريبية باندفاع وروح عالية لتنوع محتوياته وتعدد أهدافه ، فضلاً عن ضمان مبدأ السلامة والأمان وإبعاد الخوف من حدوث تبعات سلبية أو حمل زائد لتتناسب التدريب مع قابليات اللاعبين البدنية وقدراتهم المهارية ، من حيث مراعاة الجهد المبذول من اللاعبين في الوحدة التدريبية الواحدة . وهذا يتفق مع ما جاء به (صالح راضي ، 1999) (صالح راضي الصالحي ، 1999 ، ص76)

والذي توصل إلى أفضلية الأسلوب المختلط (بلايومترك) في اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى . عموماً فإن مراجع التدريب الرياضي التي اشرنا إليها ، عند اختيار محتوى المنهج تؤكد على ضرورة تخطيط المنهج التدريبي للعمل على تحقيق الأهداف التي تترجم إلى أداء يمكن ملاحظته وقياسه ، وهذا ما سعى الباحثان جاهداً إلى تحقيقه . عليه فإن اللاعب بحاجة إلى (قدرة انفجارية للرجلين) كبيرة لتحقيق ذلك المطلوب . عليه فإن التدريبات قيد البحث ، قد وجهت نحو تقوية عضلات الرجلين لتحسين (القوة الانفجارية) ، فحدد اتجاه التدريب

(كماً وكيفاً) على هذا الأساس . وهذا ناتج عن طبيعة التمرينات والتنوع الحاصل من تمرينات البلايومترك ، التي لها اثر بارز في إبعاد الملل لدى الملاكم أثناء التدريب لأنها تبعد خوف الاصابه من أداء الكمات او التدريب البدني مع الزميل فيها وهي وحالة من التجديد التي اعتمدت لإبعاد الملل ورفع الروح المعنوية للملاكمين من خلال التحفيز المستمر على أداء متطلبات التدريب وإتمامه . ويضيف كل من طلحة حسام الدين وآخرون (1997) "أن التدريب البليومتري همزة الوصل بين كل من القوة والقدرة من خلال تدريبات وثب تستخدم لسد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة باستخدام ما يسمى برد فعل الإطالة والتدريب البليومتري يقوم بتوجيه القوة في مساراتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء.

(طلحة حسام الدين وآخرون ، 2001 ، ص80)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان تمرينات (البلايومترك) لها أفضليه كبيره في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين , لعينه البحث .

2- بالإمكان الاعتماد على تمارين (الأثقال - والبلايومترك) ، كأساليب فعالة في تطوير (القدرة الانفجارية للرجلين) ، لعينه البحث.

4-2 التوصيات :

1- من الضروري اعتماد تمارين البلايومترك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين

2- تشجيع أجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات مختلفه بمستويات وأندية والعباب رياضية أخرى .

3- ضرورة استعمال طرائق وأساليب مختلفة لتطوير القوة الانفجارية للرجلين .

4- إجراء المزيد من الدراسات ، بإشكال أساليب تدريبية متنوعة للتعرف على أثرها في الدراسات والبحوث المتعلقة بهذا الشأن.

المصادر

- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب : التربية الحركية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993

- خيرية ابراهيم السكري: التدريب البليومتري للجهاز الحركي لجسم الرياضي, ج4, منشأة المعارف , الاسكندرية, 2010.

- صالح راضي الصالحي: تأثيرات أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد)، 1999.

- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في لتدريب الرياضي - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2001.

- محمد جاسم الياسري: الاساليب اللامعلمية في تحليل البيانات الاحصائية , النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2011.

- محمد جاسم الياسري، ومروان عبد المجيد، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية عمان، مؤسسة الدراق للنشر والتوزيع، 2001.

الملحق (1)

يبين النماذج التدريبية باستخدام أسلوب البليومتر ك واسلوب الانتقال في الوحدة التدريبية

نموذج لوحدة تدريبية باستخدام تمارين البليومتر ك

أقسام الوحدة	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن الاداء	الحجم التدريبي ت*م	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء الكلي
القسم الرئيسي 38.5د	الوثب الجانبي: من وضع البداية القفز للاعلى من فوق المخروط إلى الجانب الاخر ثم القفز إلى الجهة الأخرى وهكذا مع سحب الركبتين للاعلى	82%	15ثا	2*2	90ثا	2د	8د
	تمرين المدرجات (اقفز بكلتا القدمين من درجة الى الاخرى لغاية 10 درجات والتاكيد على سحب الركبتين نحو الصدر وفتح الساقين بعرض الكتف)	87%	15ثا	1*3	2د	3د	7,45د
	القفز امام فوق المخاريط (30-40) سم بشكل مستمر بكلتا القدمين والتاكيد على القفز للاعلى عدد المخاريط 10	85%	10ثا	1*3	45ثا	2د	4د
	القفز من على مصاطب سويدية 40-50 سم والهبوط للارض بكلتا القدمين وبشكل مستمر	86%	15ثا	2*2	60ثا	2د	7د
	القفز امام فوق الموانع (50) سم بكلتا القدمين ويبقى الجسم عموديا مع مرجحة الذراعين للحصول على الارتفاع	85%	15ثا	2*3	90ثا	2د	11,5د

نموذج لوحدة تدريبية باستخدام تمارين الانتقال

أقسام الوحدة	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن الاداء	الحجم التدريبي ت*م	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء الكلي
القسم الرئيسي 43د	- تمارين نصف دبني عادي بالبار فقط	90%	15ثا	1*3	2د	3د	9,45د
	تمارين كيل سيقان .	85%	20ثا	2*2	90ثا	2د	11د
	تمرين دبني كامل باوزان	90%	10ثا	1*3	3د	2د	11,30د
	قتل الجذع بالتعاقب باستخدام البار	85%	20ثا	2*2	90ثا	2د	11د