

تأثير استخدام تدريبات البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية والقوة

المميزة بالسرعة وانجاز رمي القرص المعدل

طالب الدكتوراه - خالد خميس جابر

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

قسم التربية الرياضية

ملخص البحث

لقد شهد العالم تطورا كبيرا في استخدام اساليب تدريسية متنوعة لغرض اعداد الجسم للمسابقات الرياضية للوصول الى الانجاز العالي .
وتعد العاب القوى عروس الالعاب الرياضية وذلك لتعدد الفعاليات بشكل كبير و التي تحمل طابع المنافسة و التشويق و الاثارة وفعالية رمي القرص احدى هذه الفعاليات التي تتطلب استخدام طرائق و اساليب خاصة في تدريسها لغرض تنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و التي تساهم بشكل كبير في تطوير الانجاز (رمي القرص) .
كما حظيت بالاهتمام الكبير في مجال البحوث مما ادى الى تطورات كبيرة في طرق تدريسها وكذلك الاساليب المستخدمة في عملية تدريسها و بالتالي ادى الى تحسين الارقام القياسية حيث استخدمت تلك الاساليب التدريسية الحديثة التي شكلت متطلبا اساسيا للارقاء بمستوى لاعبي الرمي (رمي القرص) وقدراتهم البدنية والتي تشكل ركيزة مهمة في الانجاز الذي يصل اليه الرامي وهذا ادى بدوره الى العاملين في هذه المجالات التدريسية الى ايجاد اساليب تدريبية متطورة لعملهم يحققون تلك التطورات في الانجاز حيث قام الباحث باستخدام اسلوب جديد (تدريبات البلايومترك) لتطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة للسرعة و التي تهدف الى تطوير الانجاز .من هنا جاءت اهمية هذه الدراسة لتضيف شيئا مهما و تسلط الضوء على تأثير تدريبات البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية المميزة و القوة المميزة بالسرعة و انجاز رمي القرص.

Impact exercises Albulayomterc use in the development of explosive power and strength characteristic speed and completion of the discus

Kalledk.jabber

The world has witnessed great development in the use of a variety of teaching methods for the purpose of preparing the body for sports competitions to get to higher achievement .

And longer Athletics bride sports and that the multiplicity of events dramatically , which bear the stamp of the competition and the thrill and excitement and effectively throw one of these events that require the use of methods and techniques , especially in teaching for the purpose of development of explosive power and strength characteristic speed and which contribute significantly to the development of achievement (discus) .

Also received attention big in the field of research , which led to significant developments in methods of training as well as the methods used in the process of training and thus led to the improvement of the record where used those tactics teaching modern formed a prerequisite for the slaves level players throwing (discus) and their physical abilities and that constitute an important pillar in the achievement which up to him ramie and this in turn led to working in these areas faculty to find methods of advanced training for their work investigating these developments in achievement , where the researcher using a new style (training Albulayomterc) to develop explosive power and strength characteristic speed , which aims to the development of achievement. Hence the importance of this study was to add something important and shed light on the impact of training Albulayomterc in the development of explosive power distinctive characteristic and strength and speed the completion of the discus throw .

الباب الاول

1- التعرف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واهميته:

لقد جاء التطور العلمي بنهضة كبيرة في الميادين كافة مما ادى الى تطور المجال الرياضي بشكل ملحوظ وذلك من خلال الانجازات الرائعة في مختلف الالعاب الرياضية بفضل الاعتماد على الطرق والاساليب العلمية في التدريب الرياضي كالتدريب المنظم و المبني على اساس علمية والذي بدوره ادى الى تطوير القدرات البدنية والمهارية وهي الاساس التي تمكن الفرد الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى في البطولات الرياضية في هذا المجال يشير (محمد رضا ابراهيم) " لتحقيق تتابع عالية المستوى في التدريب والمنافسات يجب ان يرتبط ذلك ارتباطا وثيقا مع تحسين وتكامل لياقة الرياضي البدنية"⁽¹⁾

تعد العاب القوى عروس الالعاب الرياضية وذلك لتعدد الفعاليات بشكل كبير والتي تحمل طابع المنافسة الرياضية والتشويق والاثارة وفعالية رمي القرص من احد هذه الفعاليات التي تتطلب استمرار طرائق واساليب خاصة في تدريبها لغرض تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتي تساهم في تطوير الانجاز (رمي القرص) ومنها تدريبات البلايومترك وذلك لانها هذه الوسائل التدريبية لها تاثير مباشر في تطوير القوى التي تشترك في عملية الرمي وكذلك الوصول العالي و تحقيق الانجاز ...

ان الاعداد البدني و المهاري من المتطلبات الرئيسية في العملية التدريبية و تلعب القدرات البدنية و ارتباطها بالمهارات التخصصية دورا هاما في تطوير مستوى الانجاز و القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة هي احدى القدرات البدنية المهمة في (رمي القرص) و كاد تكون دورها المشترك لعديد من المراحل الفنية الخاصة بالفعالية و التي يتطلب فيها ان يكون الاداء انفجاريا و خاصة في المراحل الاخيرة من الرمي وترك الادة و بالتالي التاثير في مستوى الانجاز خلال المنافسة ان الاساليب التدريبية المتبعة تعمل على تطوير المستوى البدني و المهاري من

⁽¹⁾ محمد رضا ابراهيم , التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي . ط 2 (بغداد , مكتب الفضلي , 2008) ص 10

خلال الاساليب تدريبات البلايومترك التي تعد وسيلة مهمة في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة للسرعة و تعمل على اشراك مجاميع عقلية كثيرة تخدم هذه المهارة او الحركة فضلا عن سهولة ادائها و اسلوب العمل فيها من خلال ما تقدم فان اهمية البحث تكمن في استخدام بعض تدريبات (البلايومترك) في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى رياضي (رمي القرص)

1-2 مشكلة البحث:

تعد فعالية (رمي القرص) من الفعاليات الصعبة التي تتطلب توافق حركي عالي في جميع مراحلها لأجل اداء تكتيك صحيح يحقق انجازا جيدا ويحتوي تمارين ذات تركيبات معقدة من هياكل حركية مختلفة.

ويرى الباحث ان عملية تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية كما تجد في الآونة الاخيرة اتجاه تنمية القوة الانفجارية للعضلات العاملة على مفاصل الطرف السفلي (الرجلين) والجذع والذراعين وذلك لتحسين وتطوير عملية (رمي القرص) لم يحظى بقدر كبير من البحث بالرغم من الاهمية التي تشكلها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة على الطرف السفلي والجذع والذراعين وكذلك تحسين وتطوير مسافة الرمي في مختلف الانشطة منها (رمي القرص).

ان استخدام التدريب البلايومترك في مسابقات ليس من الامور المبتكرة حديثا ورغم ذلك فقد ازداد الاهتمام به في الآونة الاخيرة بعد ان اصبح جزء هاما في برامج الاعداد البدني بهدف تنمية القوة الانفجارية وخاصة في المسابقات التي تحتاج الى قوة عضلية عالية من الوثب الطويل والعالي و (رمي القرص) التي تتطلب مهارتها السرعة مع القوة لتحقيق قدرة عالية من الاداء ومن خلال التجربة الميدانية للباحث في اللعبة كونه مدربا حاليا لهذه الفعالية لاحظ عدم استخدام اساليب تدريبية لتطوير الجانب البدني وربطها بالاداء المهاري للمراحل الفنية الأمر الذي يزيد من سرعة تعلم الاداء وفق ظروف المنافسات فضلا عن حصول التعلم على خبرات متنوعة عن الاداء الذي يساعده في مواجهة ظروف تلك المنافسة من خلال تنفيذ تمارين البلايومترك بأدوات مساعدة ووزن الجسم التي تعمل على تطوير القوة الانفجارية

والقوة المميزة بالسرعة ولأخذ بنظر الاعتبار مبدأ خصوصية التدريب وطبقا لما تقدم فان مشكلة البحث تكمن في وضع التمرينات المناسبة التي تعمل على تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة وانجاز (رمي القرص).

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد بعض تمرينات البلايومتركالتي تطوير القوة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة وانجاز. (رمي القرص).
2. التعرف على تأثيرات تدريبات البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة وانجاز. (رمي القرص).

4-1 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث وانجاز (رمي القرص) ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من رماة القرصمن الاتحاد الفرعي لألعاب القوى ديالى حيث يبلغ عددهم (8) لاعبين .
- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2013/5/1 الى 2013/7/1
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي

الباب الثاني

2-الدراسات النظرية والسابقة

1-2-الدراسات النظرية

1-2 مفهوم البلايومترك:

ان تاريخ البلايومترك قصير نسبيا بالمقارنة مع غيره واعتماده كأسلوب مفيد لزيادة القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة انما يرجع أساسا الى النجاحات التي حققها(الروس والأوروبيون الشرقيون في ألعاب الساحة والميدان)اعتبارا من منتصف الثمانينات.

ان مفهوم مصطلح البلايومترك انحدر من أصل اللفظة الاغريقية(بلاتين)والتي تعني الزيادة والاتساع وهذا المصطلح مشتق من الأصل اللغوي الاغريقي (plio)والتي تعني الزيادة و(مترى metric)التي تعني القياس أي تعنيان زيادة القياس⁽¹⁾ وقد عرف(Radcliff and Farentinos)البلايومترك بأنها تمرينات تتميز بتقلصات عضلية عالية استجابة الى التحميل الديناميكي السريع والى مد العضلات العاملة⁽²⁾أما(Alford)فقد عرفها كنظام مهم لتمرينات خاصة بتطوير قدرة المطاطية العضلية عن طريق عمل رد فعل تجاه الاطالة حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة أولا في الاطالة تحت تأثير حمل معين قبل ان تبدأ في التقلص بأقصى قدرة المستطاع⁽³⁾ويرى علماء التدريب ان تدريب البلايومترك هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية وأنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين بالقوة العضلية كصفة أساسية.أما تدريب البلايومترك فهو توجيه هذه القوة في مساراتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء⁽⁴⁾

(1)-حسين علي العلي و عامر فاخر شغاتي (ترجمة) البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية/ بغداد دار الكتب والوثائق/ مكتبة الكرار / 2006, ص12-13

(2)Radcliff, James c. and Farentinos ,Robert C.op.1990 p

(3)alford “Plyometrics” N:S.A Round Table by I.A.N.F:Q magazine, Roam March,1989. p.21

(4)طلحه حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب. القوة. القدرة. تحمل القوة. المرونة/ القاهرة مركز الكتاب للنشر / 1997, ص79

2-2 تدريب البلايومترك : Plyometric Training

يعد كل من المدربين والرياضيين ان القوة هي العامل الاكثر أهمية في مجمل الأداء وكنتيجة لهذا فان الرياضيين يتدربون عدة ساعات في تمرينات القوة واذ لم يهتم الرياضيين بأداء تمرينات القوة فهذا يدل على انهم فقدوا أهم عنصر من عناصر تطوير الأداء وان الجمع بين تدريبات السرعة والقوة تنتج رد فعل انفجاري اذ ان الطريق الأسهل والأكثر كفاية لانجاز هدف تطوير القوة الانفجارية سيكون من خلال تنفيذ تدريبات البلايومترك⁽¹⁾.

وتعد القوى القصوى والسرعة والقوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة جميعها عوامل ضرورية لنجاح الرياضي في مستواهان جميع هذه العوامل الثلاثة مهمة في منهاج التدريب المتقدم باستخدام المقاومات ولكن الزيادة الكبيرة في السرعة والقوة الانفجارية تكون ممكنة مع استخدام تمرين بطريقة البلايومترك.

ان الهدف من هذا التدريب انتاج مقدار كبير من القوة في وقت أقصر.....
ويعد تدريب البلايومترك شائعا في الفعاليات الرياضية التي تتطلب الحركات القوية مثل كرة السلة وكرة الطائرة والعدو ، والجمناستك الرمي وتتضمن تمرينات البلايومترك النوعي الصعود على صندوق والنزول منه خلفا وغيره من التمرينات الأخرى. كما يستعمل تدريب البلايومترك أيضا لتقوية عضلات الجزء العلوي من الجسم فضلا عن الاجزاء الأخرى من الجسم.⁽²⁾

2-3 القوة الانفجارية: Explosive Power

أغلب الألعاب الرياضية تتضمن استخدام القوة الانفجارية حيث يتمرن الرياضيون المتميزين لغرض انتاج قوة انفجارية ويشير (Steven) ان سرعة الحركة هي نتيجة القوة الانفجارية وهذا ما تؤكد حقيقته الاعتقاد ان القوة السريعة المتفجرة تستخدم كوظيفة أساسية في أداء المهارات الحركية التي تعتمد على السرعة والخفة والسرعة الحركية بالإضافة الى أن تغيير الاتجاه يعمل بواسطة حركات التوافق الانفجارية التي تنفذ السرعة والقوة من خلال تطويل العضلات وان تغير السرعة والاتجاه أيضا

⁽¹⁾Kurt Kerry. Back in the Game. Upper Michigan, Rehabilitation center, vol.Issue3,Winter2001,p.10
⁽²⁾فاضل كامل منكور وعامر فاخر شغاتي, اتجاهات في تدريب (التحمل-القوة-الاطالة-التهنئة)/ بغداد دار الكتب والوثائق/ 2008
ص97

يتطلب تقصير العضلات بأسلوب مطاطي كرد فعل بصورة أنية مباشرة بعد عملية تطويل العضلات. ولهذا يمكن التدريب على هذه الحالات من خلال تدريبات البلايومترك الأفقية للمقاومة الثقيلة واختبارات القوة الانفجارية⁽¹⁾ لذا عرفها (بسطويس أحمد) بأن القوة الانفجارية هي (أعلى قوة ديناميكية يمكن ان تنتجها العضلة او مجموعة عضلية لمرة واحدة⁽²⁾ وعند تطوير القوة الانفجارية ينبغي ان تكون شدة اداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقارنة تحت القصوى من (80-90%) او مقارنة للقصوى (90-95%) او القصوى (100%)ويمكن ان يتم هذا من خلال تغير سرعة اداء التمارين. ان التجارب أظهرت بأن القوة الانفجارية تتطور بفعالية أكثر عند نمو الوزن في تمارين الأثقال (من 50-70%) والى الوزن القصوى⁽³⁾ إذا فان تمارينات القوة الانفجارية تتطلب تنسيقا أكثر في تقلص العضلات وسيطرة حركية أكثر وهبوط في التقلص وكل هذه العوامل تساعد على بناء القوة العضلية. تعد مسابقة رمي القرص من مسابقات الرمي التي تعتمد على مستوى القوة السريعة التخصصية فضلا عن الاستعداد الشخصي اللاعب (الطول و خاصة طول الذراعين و الوزن المرتبط بالقوة)

2-4 المراحل الفنية :

تتكون مسابقة رمي القرص من المراحل الآتية :

مسك القرص وحمله

وقفة الاستعداد

المرجحة التمهيديّة

الدوران

وضع الرمي

الرمي و التخلص من الاداة

متابعة القرص وحفظ الاتزان

2-4-1 مسك القرص وحمله:

⁽¹⁾-Steven. Scott Plisk, Op. Cit. 2000. P6

⁽²⁾بسطويس أحمد, أسس ونظريات التدريب الرياضي/ القاهرة دار الفكر العربي/ 1999, ص116

⁽³⁾عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين, تدريب القوة ط1/ بغداد الدار العربية للطباعة/ 1978, ص137

يتم مسك القرص وحمله على الاجزاء الاخيرة من الاصابع (سلاميات الاصابع بحيث يكون مركز ثقل القرص بين السبابة و الوسطى ونظرا للثني الطفيف في رسغ اليد الى الداخل فان حافة القرص العليا تلمس اسفل الذراع وهذا ما يضمن الارتخاء الضروري للعضلات فضلا عن تامين عدم سقوط القرص من اليد في اثناء الحركات التالية كما في شكل (1).

2-4-2 وقفة الاستعداد :

في هذه المرحلة يقف الرامي في النصف الخلفي لدائرة الرمي وظهره مواجه لقطاع الرمي وتكون قدميه متابعتين اذ تبلغ المسافة بينهما باتساع الصدر تقريبا ويكون مركز الثقل الجسم واقعا بين القدمين اما الركبتان فتكونا مثنيتان بعض الشيء وتكون وقفة اللاعب بشكل مسترخ ويتم حمل القرص بذراع اليمين الى الجانب.

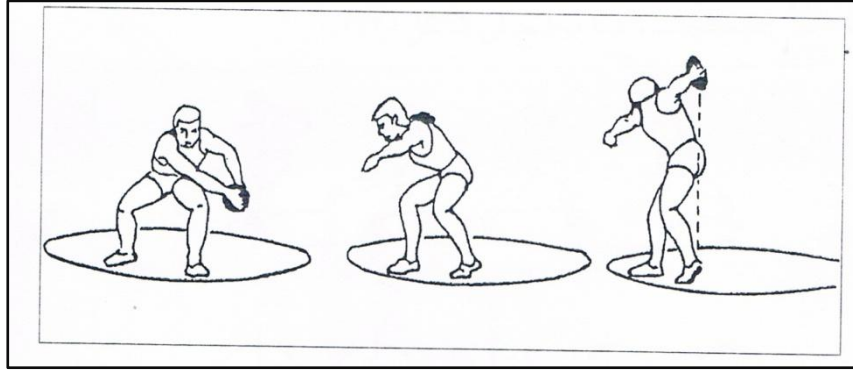
2-4-3 المرحلة التمهيدية :

الهدف من هذه المرحلة هو اطالة طريق القرص اذ ان اتساع مدى الحركة مهم جدا للوصول الى اطول طريق لسرعة القرص وهذا يتوقف على وضع الرجلين و القدمين ومرونة مفصل الكتفين .

تبدأ الحركة من مستوى الورك او في بعض الاحيان من مستوى الكتف وفي هذه الاثناء ينتقل وزن الجسم قليلا الى اليسار (اي على الرجل اليسرى) ثم تنتقل المرحجة من الجهة اليسرى الى الجهة اليمنى مباشرة اذا تصل الذراع اليمنى الممتدة الى مستوى خلف الجسم و في الوقت نفسه ينتقل وزن الجسم من على الرجل اليسرى الى الرجل اليمنى متمشيا مع اتجاه المرحجة اذ يكون القرص في مستوى ارتفاع الكتف او اقل بقليل (على وفق التكنيك المستخدم مع حركة الذراع الرامية) ذراع اليمين) في الاتجاهات نفسها يمينا ويسارا كذلك يجب ان يتم في هذه المرحلة التواء جيد بين الحوض و

محور الكتفين اما الجزء العلوي من الجسم فيبقى مستقيما كما موضح في

الشكل (1)

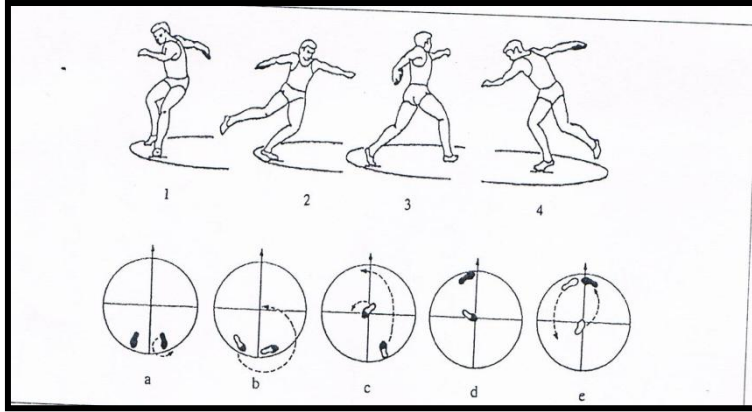


5-4-2 الدوران :

ان الهدف من هذه المرحلة هو زيادة سرعة القرص و في اطول طريق ممكن و يلحظ في اثناء الدوران زيادة سرعة الجسم و الاداة معا كما ان حركة الرجلين تسبق حركة الاداة نفسها نتيجة لاختلاف زيادة السرعة في الجسم الرامي و الاداة (القرص) في اثناء مرحلة الدوران تنتج زيادة في الالتواء بين الكتفين ومحور الدوران على مشط القدم باتجاه قطاع الرمي بحيث يكون مركز ثقل الجسم في هذه اللحظة واقعا بين القدمين اي في المنتصف مع بقاء الرأس في وضعه الطبيعي وتتحرك الذراع الراحية (اليمنى) الى الامام مع الجسم وسرعة الذراع متساوية فان الذراع اليمنى تبقى مختلفة عن الجسم في اثناء الدوران وعندما تصل الرجل اليسرى الى 120 درجة تقريبا في اتجاه قطاع الرمي تبدأ الرجل اليمنى بدفع الارض و تركها بنشاط وذلك من خلال رفع الفخذ الرجل اليمنى بقوة الى الاعلى وتتحرك الركبة للامام في اتجاه الرمي مع ملاحظة ان تكون الرجل قريبة من الجسم ومقدمة القدم (مشط القدم) متجها للداخل لتستقر بعد ذلك عند منتصف الدائرة وهي مثنية ويعمل باطن قدمها زاوية مفتوحة مقدارها 130 درجة مع خط الرمي وبعد ان تصل الرجل اليمنى المثنية بعض الشيء على مقدمة القدم الى منتصف الدائرة تتحرك الرجل اليسرى من اقصر طريق الى الامام وبسرعة دون ان ترتفع عن الارض لتستقر على الحافة الداخلية عند

مقدمة الدائرة و هي ممتدة بارتخاء ومتعامدة مع الرجل اليمنى و للخلف قليلا.

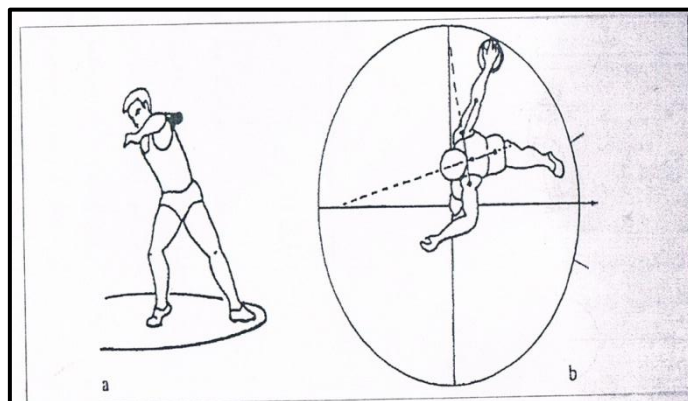
ان هبوط الرجلين يجب ان يكون الواحد بعد الاخرى مباشرة كما يجب ان يتحرك محمور الكتفين في اثناء الدوران بشكل مواز للأرض اما بالنسبة لليد الحاملة للقرص فيجب ان تتجه راحة اليد للأسفل طول مدة الدوران كما تبقى بعيدة دائما خلف الجسم . كما موضح في شكل (2)



6-4-2 وضع الرمي :

يصل الرامي في نهاية المرحلة السابقة (الدوران) وهو الوضع الذي تبدأ فيه عملية الرمي الحقيقية اذ يكون وزن الجسم على الرجل اليمنى و هي منثنية وتستقر عند منتصف دائرة الرمي بزاوية تقدر (100- 140) درجة باتجاه قطاع الرمي اما المسافة بين القدمين في وضع الرمي فتصل الى (75 – 80) سم و تستقر الرجل اليسرى على حافتها الداخلية من الامام وبمقدار (10 – 15) سم تقريبا على يسار خط الدائرة لتسهيل حركة دوران الجسم وتكون ركبة الرجل اليسرى منثنية قليلا ومرتخية ويكون كل من الرأس و الجانب من الجسم و رجل اليسار للرامي في خط مستقيم و الذراع اليسرى منثنية اما الذراع اليمنى فتكون متاخرة وممتدة بالكامل لابتعد نقطة ممكنة ويكون الجانب الايمن للحوض على استعداد للتحرك اماما في اتجاه

الرمي ويجب ان يبقى الرامي في حالة استرخاء كاملة لان ذلك يساعد على انسابية و استمرار حركة الدوران . كما موضح بالشكل (3)



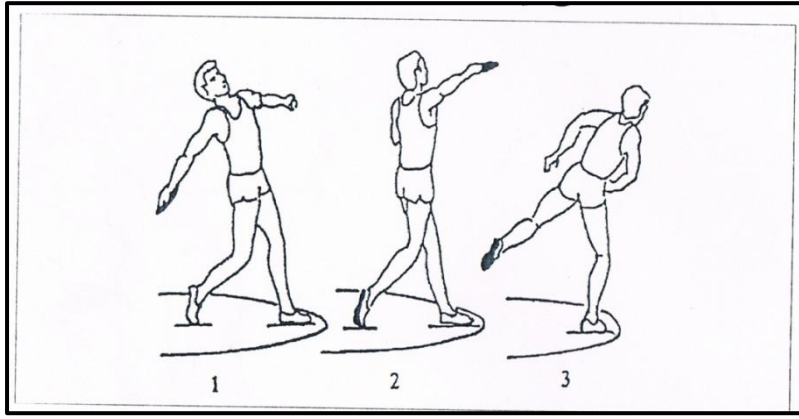
2-4-7 الرامي و التخلص من الاداة

تعد هذه المرحلة من اهم المراحل الفنية في مسابقة رمي القرص اذ تعمل المراحل السابقة كلها للتمهيد اساسا لهذه المرحلة .

وتبدأ مرحلة الرمي عند دوران الجانب الايمن من الجسم كله بما فيه القدم و الركبة و الحوض في اتجاه قطاع الرمي اما الجانب الايسر من الجسم فيعمل في هذه الحالة على هيئة رافعة تعمل على عكس ضغط الرجل اليمنى و عندما يؤدي هذا الجزء من الحركة تمتد الرجلان في الوقت نفسه بنشاط وبقوة ثم تسحب الذراع الرامية من خلف الجسم ومع الامام وبارتفاع الكتف تقريبا كذلك فان الصدر يتجه في اتجاه قطاع الرمي و تتم عملية التخلص من الاداة (القرص) بعد الدفع الذي يبدأ من خلال دفع الرجل اليمنى ثم الحوض فالجذع فالذراع .

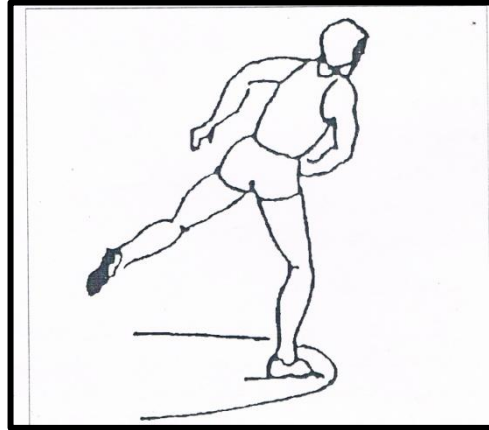
و تتميز عملية التخلص النهائية بالدفع من اليد ثم الاصابع التي تدفع الاداة في حركة على شكل دحرجة لها اذا ينطلق القرص في حركة دائرية في اتجاه عقرب الساعة

كما موضح في الشكل (4)



8-4-2 حفظ الاتزان:

تتم هذه المرحلة بعد الرمي (التخلص من الاداة) ونتيجة لعملية الامتداد القوية بالرجلين التي تؤدي الى ربط نهاية حركة الدفع و التخلص بحركة وثب تترك فيها القدمان الارض للحظة قصيرة اذا يتم تبادل وضع القدمين و تكون الرجل اليمنى للامام مع عمل وثبات صغيرة في المكان , ان هذه المرحلة تهدف الى حفظ الاتزان من جهة وعدم تخطي دائرة الرمي من جهة اخرى كما موضح في الشكل (5) (1)



(1) صريح عبدالكريم الفضلي و خولة ابراهيم المفرجي , الاسس النظرية و العلمية للاعب القوي في كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , مطبعة الغدير , بيروت , ص 136

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة وملائمتها لطبيعة المشكلة المراد حلها, إذ "ان التجربة هي محاولة لاثبات فروض معينة وان البحث التجريبي هو اثبات الفروض عن طريق التجربة"⁽¹⁾

3-2 عينة البحث:

اختار الباحث افراد عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين الاتحاد الفرعي لالعاب القوى في رمي القرص و عددهم (8) من فئة الشباب وكانوا يمثلون 100% من مجتمع الاصل و لجدول رقم (1) يبين تجانس افراد البحث .
اذ اهداف البحث تحدد طبيعة العينة التي يختارها الباحث فهي اجراء يستهدف تمثيل المجتمع الاصيل او مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات و البيانات المتعلقة بالدراسة و البحث.

جدول (1)

تبيين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	175,6	177,5	63,3	0,09
2	الوزن	84,25	75,5	3,25	8,7
3	العمر	22,87	23	3,68	0,179

وتبين من جدول (1) ان قيمة معامل الالتواء قد انحصرت بين $(\pm \exists)$ مما يدل على تجانس العينة.

⁽¹⁾ حسين احمد و سوزان علي . مبادئ البحث في التربية البدنية و الرياضية - الاسكندرية منشأة المعارف . 1999 ص47

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

استخدام اجهزة وأدوات مساعدة ساهم بصورة فعلية في الوصول الى مكامن حل مشكلة البحث باعتبارها وسيلة من وسائل جمع البيانات والتي تضطلع في محتوى هذا البحث.

4-3 الوسائل المساعدة:

- المصادر العربية والأجنبية
- اراء الخبراء والمختصين وفريق العمل المساعد
- استمارة استبانة لتحديد أهم الاختبارات
- استمارة تسجيل النتائج

5-3 الأدوات والأجهزة:

- اقراص عدد (8) زنة القرص 1.750 كغم
- كرات طبية عدد (4) مختلفة الأوزان
- صناديق مختلفة الارتفاعات عدد (4)
- ملعب ساحة وميدان (ملعب القفز)
- شريط قياس

- شواخص ارتفاع (20, 30 سم) عدد (8)
- مسطرة وأدوات مكتبية

6-3 اجراء الاختبارات:

على ضوء اراء الخبراء والمختصين في علم التدريب والاختبارات والقياس فضلا عن المصادر العلمية المختصة في تدريب ألعاب القوى وبالأخص بعصا رمي القرصتم اختيار الاختبارات التالية:

1-6-3 اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) من وضع الجلوس على كرسي

2-6-3 اختبار القوة الانفجارية للجذع:

1.البطن: من وضع الاستلقاء مع مسك الرجلين للمختبر يبدأ العد لمدة دقيقة

2.الظهر: من وضع الوقوف مع ثني الرجلين قليلا يبدأ رمي الكرة الطبية التي تزن (3 كغم) الى خلف الظهر ثم نحسب مسافة الرمي.

3-6-3: اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

الوثب الطويل من الثبات

3-7-7: اختبار الإنجاز:

(رمي القرص)

3-7-1: الاختبارات البدنية:

3-7-2: اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

-الاختبار: رمي كرة طبية زنة (3 كغم) من وضع الجلوس على كرسي الى الامام

-غرض الاختبار: تطوير القوة الانفجارية للذراعين

-الأدوات اللازمة: كرة طبية زنة (3 كغم) وكرسي للجلوس عليه وتأدية الاختبار

-وصف الأداء: يبدأ الاختبار بجلوس اللاعب (المختبر) على الكرسي وبيده كرة

طبية زنة (3 كغم) ثم يبدأ العمل بمسك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم سحبها على

الصدر ثم دفعها الى الامام بأكبر قوة.

-حساب الدرجة: تقاس أبعد مسافة للرمي استطاع المختبر ان يرمي الكرة اليها

3-7-3: اختبارات القوة الانفجارية للجذع:

البطن:

-غرض الاختبار: تطوير القوة العضلية للبطن

-أدوات الاختبار: ساعة توقيت + استمارة تسجيل

-وصف الأداء: يقوم اللاعب او المختبر بالاستلقاء على الظهر ثم توضع الذراعين

خلف الرقبة ثم يقوم الزميل بمسك الرجلين ثم يبدأ بثني ومد الجذع الى الامام.

-حساب الدرجة: يتم التوقيت للاعب المختبر لمدة (30ث) ويحسب له عدد المرات

خلال (30ث) ثم توضع الدرجة.

الظهر:

3-7-4: الاختبار: اختبار القوة الانفجارية للظهر:

-غرض الاختبار: تطوير القوة الانفجارية للظهر

-الأدوات اللازمة: كرة طبية زنة (3كغم)

-وصف الأداء: يبدأ اللاعب بمسك الكرة الطبية ثم ثني الرجلين ومد الذراعين الى

الأمام ثم يبدأ برمي الكرة الطبية الى الخلف من فوق الرأس بكل قوة.

-حساب الدرجة: تحسب له أبعد مسافة للرمي لثلاث محاولات.

3-8 اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

-غرض الاختبار: تطوير القوة الانفجارية للرجلين

-الأدوات اللازمة: شريط قياس +

-وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف خط مستقيم مثبت أمام مكان الاختبار ثم

يبدأ بثني الرجلين ومرجة الذراعين للحصول على التعجيل ثم الى الأمام بقوة

ولأكبر مسافة .

-حساب الدرجة: تحسب أعلى مسافة حصل عليها اللاعب المختبر.

اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

اسم الاختبار : الاستناد الامامي

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت – استمارة تسجيل – منطقة مستويات – صافرة

وصف الاداء :

1 -يأخذ المختبر الوضع الصحيح و يكون موضع الاستناد

2 -يقوم المختبر بثني الذراعين ومدها بحيث تلامس الصدر الارض في كل مرة

تعليمات الاختبار : يمكن للمختبر استناد الركبتين على الارض (فترة الاداء

10 ثانية تعطى محاولة واحدة للمختبر

اداء الاختبار : محكم يقوم باعطاء اشارة البدء و ملاحظة الاداء بشكل صحيح

و اعطاء اشارة النهاية

طريقة التسجيل : يتم تسجيل التكرارات التي يؤديها كل مختبر بشكل صحيح

خلال 10 ثواني

3-9 قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

- 1- اسم الاختبار : اختبار الوقوف عددة مرات و رفع و خفض الركبتين اعلى تردد لمدة (20) ثانية
- 2- الهدف : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- 3- الادوات المستخدمة : ساعة توقيت -صافرة - استمارة تسجيل
- 4- وصف الاداء : يقف المختبر و يضع يده خلف الرقبة عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالنزول الى اسفل و الصعود الى الاعلى و يقوم المختبر بتكرار الاداء خلال 20 ثانية
- 5- تعليمات الاختبار : عدم رفع القدمين من الارض (القفز) النزول بحيث تكون الركبة زاوية 90 درجة
- 6- ادارة الاختبار : محكم يقوم بمراقبة الاختبار و تسجيل النتائج
- 7- طريقة التسجيل : تسجيل التكرار لكل مختبر باستمارة التسجيل خلال 20 ثانية⁽¹⁾

3-10 التجربة الاستطلاعية :

- التجربة الاستطلاعية: من أهم الاجراءات المطلوبة بغية التعرف على الشكل العلمي للاختبارات المرشحة للتطبيق ولتلاقي المعلومات التي تواجه الباحث عند تنفيذ تجربته الرئيسية كما ان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:
1. تحديد الأخطاء والمعوقات من أجل تجاوزها
 2. التأكيد من صلاحية الاختبارات وامكانية تطبيقها على العينة
 3. تدريب فريق العمل المساعد بالقيام باجراء تنفيذ الاختبارات
 4. معرفة الوقت المستغرق في اجراء الاختبارات
- فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد والاثنين الموافق 2013/2/17 ولمدة يومين على عينة تكونت من (10) طلاب اختبروا عمديا من لاعبي الاتحاد الفرعي للاعب القوي.

⁽¹⁾قيس ناجي عبد الجبار و بسطوسي احمد بسطوس - الاختبارات و ميادين الاحصاء في المجال الرياضي . بغداد مطبعة جامعة ديالى 1987 - ص 347

3-6 اجراءات البحث الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية المجموعة الواحدة والتجريبية في يومي الأحد المصادف 2013/4/20 في ملعب نادي ديالى بعد الأخذ بعين الاعتبار تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وكذلك طريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

3-11 المنهاج التجريبي:

اعد الباحث مفردات المنهج التدريبي الخاص بفعالة رمي القرص باستخدام تمرينات البلايومترك المتنوعة بعد الأخذ براء السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي اللذين اضافوا بملاحظاتهم ومعلوماتهم حصانة علمية كافية ليكون تطبيقه مناسباً على عينة البحث وبما يتناسب مع أعمارهم وقدراتهم البدنية. والذي غرضه الأساسي هو تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا والجذع (بطن-ظهر) والرجلين وضعت التمرينات ضمن المسار الميكانيكي والمهاري لفعالية (رمي القرص) وبما يتناسب مع المراحل الفنية بحسب التسلسل الحركي للقفز للرمي اذ "يعد الأسلوب الأمثل لتدريب القدرة العضلية هو الذي يتشابه في المسار الزمني للقوة مع المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الفني لها خلال المهارة ذاتها"⁽¹⁾

استخدم الباحث التمرينات ذات العلاقة لفعالية. وكانت رمي الكرات الطبية وبأوزان مختلفة وعلى الصناديق بمختلف الارتفاعات وتمارين الحجلات واستخدام الأوزان الحديدية مثل الشفت والأقراص بأوزان مختلفة فضلاً عن استخدام بوزن الجسم استند الباحث في وضع هذه التمرينات على شكل تكرارات ومن ثم مجاميع تدريبية وتدرج ارتفاع شدة التمرينات مع خفض عدد المرات اعادة أداء التمرين. وعادة يكون عدد التكرارات في تدريب البلايومترك من (8-10) مرات مع امكانية زيادة هذه التكرارات في التمارين ذات الشدة المنخفضة وتقليلها مع التمارين ذات الشدة العالية أما عدد المجاميع فقد حددت بين (6-10) مجاميع تدريبية لمعظم اشكال

⁽¹⁾زكي محمد حسن: الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم/ الاسكندرية منشأ المعارف/ 1998, ص153

تمارين البلايومترك. اما عند استخدام الشدة العالية فقد حدد الباحث بين (3-6) مجاميع وكقاعدة عامة فان عدد التكرارات وعدد المجاميع يتباين على وقف شدة التمرين وان التمارين ذات الشدة العالية تتطلب تكرارات قليلة والتمارين ذات الشدة المنخفضة تتطلب تكرارات عالية فضلا عن ذلك التدرج بمبدأ الحمل طيلة مدة تنفيذ المنهاج.

عمل الباحث على استخدام التمرينات الخاصة كل تمرين من تمارين البلايومترك ضمن الوحدة التدريبية هو مخصص لغرض معين فمبدأ الخصوصية يمكن تطبيقه ايضا في تمارين تدريب البلايومترك فبعض التمارين تكون مصممة لتنمية القوة الخاصة والأخرى تستخدم لزيادة قابلية. والأخرى للذراعين والجذع وكل ما يتعلق بمراحل بالفعالية ويؤكد (محمد حسن علاوي) "أنه لا بد من الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى نرفع أعضاء وأجهزة الجسم الى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي امكانية زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه من قبلما الراحة فقد عمل الباحث على استخدام الراحة بين التكرارات (2-3) وبين المجاميع (5 دقائق) لأنه البلايومترك تحتاج الى راحة كافية لاستعادة الاستشفاء وذلك لأن المتدرب يجب ان يحافظ على نفس صعوبة الأداء عند تنفيذ التمرينات.⁽¹⁾

وحرص الباحث على تضمن المنهاج ما يلي :

1 - ان تتماشى مع تمرينات المنهج مع القدرات البدنية التي يمتلكها اللاعب لغرض المساهمة في تطويرها وقد تم تنفيذ المنهاج التدريبي في 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعية موزعة على ايام الاحد و الثلاثاء و الخميس استخدم فيها الاسلوب التدريبي البلايومترك باستخدام الكرات الطبية و الموانع المختلفة الارتفاعات و المدرجات و اثقال مختلفة الاوزان و بتكرارات مناسبة لكل لاعب

3-12 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي باستخدام تمرينات البلايومترك (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية) على عينة البحث تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث (الضابطة والتجريبية) في يومي (الأربعاء والخميس) الموافق

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي, ط4/ القاهرة دار المعارف/ 1975, ص96

(2013/7/4) وقد نفذت الاختبارات بنفس ظروف الاختبارات القبليّة واجراءاتها
وبإشراف مباشر من قبل الباحث .

3-13 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الجاهز (spss) لاجراء المعالجات الاحصائية⁽¹⁾

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج:

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل اليها الباحث وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب البلايومترك للمجموعة التجريبية فقد تم تحويلها الى جداول وأشكال بيانية كونها أداة توضيحية للبحث. ان تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على اجابة أسئلة وتؤكد على قبول فروضه أو عدم قبولها ومن أجل معرفة نتائج الاختبارات .(رمي القرص) وبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين)و (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين) لعينة البحث وفي ضوء هذه البيانات الاحصائية التي توصلت اليها نتائج البحث بعد اجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث فقد تم تنظيم وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي⁽²⁾

⁽¹⁾المجموعة الاحصائية للعلوم الاجتماعية: Statistical Package for Social Science

⁽²⁾محمد حميد حسين : التقويم و القياس في التربية الرياضية ط2 . القاهرة , دارة الفكر العربي , 1987 ص 376

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الفروق وقيمة T المحسوبة و نسبة الخطأ لاختبار القوة الانفجارية و القوة المميزة للسرعة للذراعين

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	T	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
	2,4375	,26693	2,5750	,18898	-1375	-14820	-2,624	034,0	معنوي

تبين لنا من جدول (2) ان نتائج اختبارات القوة الانفجارية للذراعين في الاختبار القياس الوسط الحسابي هو (2,4375) والانحراف المعياري (,26693) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2,5750) والانحراف المعياري (,18898) وعند استخراج قيمة T المحسوبة ظهرت (-2,624) وهي اكبر قيمة من قيمة T الجدولية وتحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني ان هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ويعني هذا تطورا في القوة الانفجارية للذراعين ويعزي الباحث هذه الفروق نتيجة استخدام التدريب البلايومترك لتنمية القوة الانفجارية للعضلات العاملة .

جدول (3)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	T	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
	10,5000	1,69031	11,7500	1,48805	-1,25	-1,48805	-2,376	,034	معنوي

تشير النتائج في جدول (3) بعد استخدام اختبارات T ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (10,5000) والانحراف المعياري (1,69031) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11,7500) والانحراف المعياري (1,48805) حيث ظهرت قيمة T الجدولية مما يدل على ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ويرى الباحث ان هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة استخدام تمرينات

البلايومترك للذرع وان تدريبات البلايومترك قد جاءت مناسبة والهدف من هذه التمرينات هو الحصول على افضل انتاج للقوة وفق مديات حركية المحددة لاداء العضلات وبما يتناسب للقدرات الفردية لأفراد العينة.

جدول (4)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية
وقيمة T الجدولية والمحسوبة ودلالة الفروق بينها

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	T	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
	17-125	2-99	20	4	2-815	1,552	5,237	0,001	معنوي

تشير نتائج الجدول رقم (4) ان اختبارات القوة الانفجارية للرجلين في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة T المحسوبة اذ تجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (17-125) والانحراف المعياري (2-99) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20) والانحراف المعياري (4) وعند حساب قيمة T نجدها بقيمة (5,237) وهي اعلى قيمة من قيمة T الجدولية وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل علوجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ويرى الباحث ان هذه الفروق جاءت نتيجة التدريب البلايومترك.

جدول (5)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية والفروق
بينها وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بينها

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	T	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
	11,62	1,76	14,25	1,43	2,62	0,916	8,104	0,000	معنوي

تبين لنا من جدول (5) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (11,62) والانحراف المعياري كان بقيمة (1,76) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي

(14,25) والانحراف المعياري (1,43) وعند حساب قيمة T المحسوبة ظهرت (8,104) وهي بذلك اكبر من قيمة T الجدولية وتحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يكون الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويرى الباحث ان هذه الفروق جاءت نتيجة استخدام تدريبات البلايومترك.

جدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة والفروق بينها وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بينها

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	T	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
	0,339	2,712	0,482	3,28	0,575	0,369	4,403	0,003	معنوي

تبين لنا من جدول (6) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (2,712) والانحراف المعياري في الاختبار نفسه (0,339) فيما كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3,28) والانحراف المعياري (0,482) وعند حساب قيمة T ننتجتها (4,403) وهي بذلك اكبر من قيمة T الجدولية وتحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يكون الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويرى الباحث ان هذه الفروق جاءت نتيجة استخدام تدريبات البلايومترك.

جدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة والفروق بينها وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بينها

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	T	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
	0,285	2,45	0,106	2,9	0,443	0,332	3,779	0,007	معنوي

تبين لنا من الجدول (7) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (2,45) والانحراف المعياري في الاختبار نفسه (0,285) فيما كان الوسط الحسابي في

الاختبار البعدي (2,9) والانحراف المعياري (0,106) وعند حساب قيمة T وجدنا ان نتيجتها (3,779) وهي بذلك اكبر من قيمة T الجدولية وتحت مستوى دلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويرى الباحث ان هذه الفروق جاءت نتيجة استخدام تدريبات البلايومترك.

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1الاستنتاجات:

- 1.ان تدريب البلايومترك عمل على تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة
- 2.ان تدريبات البلايومترك قد ساهمت في استثارة العضلات العاملة مما ساهم في تطوير الأداء الفني والمستوى الرقمي لأفراد العينة
- 3.ان جميع التدريبات التي نفذت ساهمت في تطوير الأداء الفني والمستوى الرقمي لأفراد العينة
- 4.وجد الباحث ان تدريبات البلايومترك قد ساهمت وبشكل فعال في الانجاز الرقمي في برمي القرص

5-2التوصيات:

- 1.استخدام تدريبات البلايومترك لما لها من اثر فعال في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة
- 2.اجراء دراسات مشابهة لباقي فعاليات العاب القوى بشكل خاص وفعاليات اخرى بشكل عام
- 3.يوصي الباحث باستخدام تمرينات البلايومترك لألعاب القوى لكونها أثبتت تأثيرها الايجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والساقين و برمي القرص بشكل خاص.

المصادر

1. بسطويس أحمد, أسس ونظريات التدريب الرياضي/ القاهرة دار الفكر العربي/ 1999.
2. حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي (ترجمة) البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية/ بغداد دار الكتب والوثائق/ مكتبة الكرار/ 2006.
3. حسين احمد و سوزان علي . مبادئ البحث في التربية البدنية و الرياضية – الاسكندرية منشأة المعارف . 1999
4. صبيح عبدالكريم الفضلي و خولة ابراهيم المفرجي , الاسس النظرية و العلمية لالعاب القوى في كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , مطبعة الغدير , بيروت.
5. طلحه حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب . القوة . القدرة . تحمل القوة . المرونة/ القاهرة مركز الكتاب للنشر/ 1997,
6. عيد علي نصيف وقاسم حسن حسين, تدريب القوة ط 1/ بغداد الدار العربية للطباعة/ 1978,
7. زكي محمد حسن: الكرة الطائرة استراتيجيات تدريبات الدفاع والهجوم/ الاسكندرية منشأة المعارف/ 1998,
8. قيس ناجي عبد الجبار و بسطوسي احمد بسطوس – الاختبارات و ميادين الاحصاء في المجال الرياضي . بغداد مطبعة جامعة ديالى 1987 –
9. فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي, اتجاهات في تدريب (التحمل- القوة-الاطالة-التهديئة)/ بغداد دار الكتب والوثائق/ 2008 ,
10. محمد رضا ابراهيم , التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي . ط2 (بغداد ,مكتب الفضلي , 2008)
11. محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي, ط 4/ القاهرة دار المعارف/ 1975,
12. محمد حميد حسين : التقويم و القياس في التبية الرياضية ط 2 . القاهرة , داره الفكر العربي ,

Statistical Package for .13 المجموعة الاحصائية للعلوم الاجتماعية:

Social Science

1987

2-Radcliff, James c. and Farentinos ,Robert C.op.1990 p.

3- ford “Plyometrics” N:S.A Round Table by 1.A.N.F:Q
magazine, Roam March,1989. p.21

1-Kurt Kerry. Back in the Game. Upper Michigan, Rehabilitation
center, vol.Issue3, Winter2001,p.10

Steven. Scott Plisk, Op. Cit. 2000. P6

ملحق (1)

نموذج يبين مفردات التدريب لوحدية تدريبيه أسبوعيه

تاريخ الوحدة التدريبيه	نوع التمرينات	الشدة	التكرار	الراحة	المجاميع	الراحة
الأحد الوحدة (1)	-من وضع الوقوف رمي كرة طيبية زنة(2كغم) بكلا الذراعين ومن فوق الرأس. -في الهواء من الركض ولمسافات مفتوحة مع تبديل القدمين للحصول على اطول مسافة افقيه -في الهواء على شكل وثبات متبادلة مع فتح الساقين بقدر المستطاع للحصول على اطول مسافة افقيه -على(10)شواخص بارترفاع (30سم)المسافة بينها(60سم).للامام وبكلا القدمين -من الوقوف رمي كرة طيبية زنة (2كغم)للخلف ثم الدوران والركض أماما نحوها بسرعه للقفها بعد السقوط	متوسطة	10x2	2دقيقة	6	5دقيقة

الأربعاء الوحدة (2)	-من وضع الاستناد على الركبتين رمي كرة طيبية زنة(2كغم)من فوق الرأس بكلتا اليدين عالحواط -على دوائر مرسومة بين الخطين الجانبي لمجال الاقتراب برمي القرص(6 دوائر)الى جهة اليمين و(6 دوائر) الى جهة اليسار المسافة بين دائرة واخرى(60سم)يتم بشكل جانبي على المشط -شفت يزن(10كغم)تتم بمرجحة افقيه سريعة من الجهتين بحركة لف الجذع وضع يد الشفتعالاكتاف والوقوف بعرض الاكتاف قتل الجذع يمينا ويسارا بمساعدة الاكتاف للذراعين -مسك قرص زنة(5كغم)ثم الى الاعلى والنزول مع الانخفاض بوضع الجسم جالس -على صناديق مختلفة الارتفاعات(6 صناديق)ثم	متوسطة	10x2	2دقيقة	6	5دقيقة
---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	------	--------	---	--------

					الهبوط على مشط القدم باقصى سرعة ممكنة وبأقصر زمن ممكن	
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------	--

ملحق رقم 2

اسماء الخبراء و المختصين الذي قابلهم الباحث القابهم العلمية و الاختصاص و مكان العمل

ت	الاسم	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	صريح عبدالكريم	تدريب بايوميكانيك	استاذ	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
2	اياد حميد	تدريب	أ.م.د	جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية – قسم الرياضة
3	محمد مجيد صلال	تدريب بايوميكانيك	م.د	جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية

ملحق (3)

استمارة استبانة لتحديد القدرات البدنية

ت	القدرة البدنية	الدرجة حسب الاهمية				
		5	4	3	2	1
1	القوة الانفجارية					
2	القوة المميزة بالسرعة					
3	تحمل القوة					

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص الدقيق :

مكان العمل :

التاريخ :