



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات الميدان والمضمار

الملخص باللغة العربية
العلاقة التبادلية بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري وتأثيرهما على
بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمبتدئين فى رمى الرمح

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه
الفلسفة فى التربية الرياضية

إعداد

مصطفى عبد الخالق مصطفى الوشاحى
معلم أول التربية الرياضية بإدارة زفتى التعليمية

تحت إشراف

دكتور
ياسر عابدين سليمان
مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية
التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

دكتور
إبراهيم سعد زغلول
أستاذ الجمناز ورئيس قسم نظريات
وتطبيقات الجمناز والتمرينات والعروض
الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

1431هـ - 2010م

1- مشكلة البحث وأهميته:

ويوضح محمد عبد الدايم، مدحت صالح (1993م) أن مسابقات الرمي تعتمد
بصفة أساسية على عنصرى القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وبالتالي تصبح تدريبات

الأنقال من الأمور الهامة والأساسية التى تشكل جزءاً أساسياً من برامج التدريب (63 : 488).

ويشير **طلحة حسام الدين وآخرون (1997م)** إلى أنه من أفضل الطرق لرفع مستوى القوة العضلية هو التدريب بالأنقال. كما أن هناك علاقة بين القوة والقدرة فالفرد لا يمكن أن يحقق درجة عالية من القدرة دون توافر عنصر القوة وإن إمكانية تجديد هذه القوة بمعدلات سريعة لا يتحقق إذا كانت قاعدة القوة ضعيفة لذا فإنه ينصح بضرورة إخضاع اللاعبين لتدريبات القوة المكثفة قبل البدء فى تدريبات البليومتري (40 : 81 ، 83).

كما يوضح كلاً من **زكى درويش وعادل عبد الحافظ (1994م)** أن التدريب بالأنقال يعمل على زيادة قوة العضلات وأنه من أهم الأساليب التى لها تأثير فعال فى تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن بالجسم، إذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة للإعداد البدنى لمختلف الأنشطة الرياضية (37 : 472).

بينما يرى كلاً من **عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (1996م)** أنه لكى يتم تنمية درجة عالية من القدرة العضلية فإنه يجب تنمية درجة عالية من القوة أو درجة عالية من السرعة وكلاهما معاً، وتدريب الأنقال وحده لا يعد كافياً لإنجاز أقصى قدرة عضلية لأنه قد لا يطور مقدرة اللاعب على التحول من الانقباض التقصيرى إلى الانقباض التطويلى بالسرعة الكافية، ولكنه ضرورى لبناء أساس من القوة العضلية والتى تعد مطلباً هاماً قبل تدريب القدرة (43 : 114).

كما يشير **طلحة حسام الدين وآخرون (1997م)** أن التدريب البليومتري يهدف إلى تحسين عمليات الارتقاء فى الأداءات الرياضية المختلفة وأن معظم التدريبات البليومترية ترتبط بعامل الزمن وعلى المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهارى تحديداً دقيقاً حتى يتمكن من تحديد نوع التمرين الذى تشمله هذه التدريبات. (40 : 206 ، 207).

وأتفق كلاً من **محمد صبحى حسانين (1990م)** ، و**ناجى أسعد (1991م)** على أن تدريب القدرة الانفجارية يزيد من الأداء الحركى فى نوع النشاط الممارس وذلك ناتج

عن زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية وتشتمل هذه القدرة على القوة الممزوجة بالسرعة وهى هامة فى حركات الوثب والرمى والدفع وغيرها (62 : 31) ، (76 : 50).

2- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إدراك العلاقة التبادلية بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمبتدئين فى رمى الرمح من خلال وضع برنامج تدريبي مقترح يتم من خلال التعرف على:

1- تأثير كل من التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري على بعض المتغيرات البدنية لدى المجموعات عينة البحث من المبتدئين فى رمى الرمح.

2- التعرف على تأثير كل من التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعات عينة البحث من المبتدئين فى رمى الرمح.

3- دلالة الفروق بين تأثير كل من التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري، وتدريب الأثقال والبليومتري على المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى المجموعات عينة البحث من المبتدئين فى رمى الرمح.

4- العلاقات التبادلية لتأثير كل من التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري والتدريب بالأثقال والبليومتري فى تطوير المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى المجموعات عينة البحث من المبتدئين فى رمى الرمح.

3- فروض البحث:

من خلال صياغة أهداف البحث وإنطلاقاً منها فقد صاغ الباحث الفروض التالية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية لدى مجموعات البحث الثلاث ولصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى مجموعات البحث الثلاث ولصالح القياس البعدى.
- 3- توجد فروق بين تأثير كل من التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري والتدريب بالأثقال والبليومتري على المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمبتدئين فى رمى الرمح.
- 4- وجود علاقات تبادلية لتأثير كل من التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري، تدريبات الأثقال والبليومتري فى تطوير المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمبتدئين فى رمى الرمح.

4- منهج البحث:

نظر لطبيعة البحث وأهدافه وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية.

5- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها والبالغ عددهم 170 طالب بعد إستبعاد المرضى ومن لم ينتظموا فى الدراسة وذلك لدراستهم مهارة رمى الرمح فى الفصل الأول وبلغ حجم عينة البحث (30 طالب) من مجتمع البحث تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية كالتالى:

- مجموعة الأثقال وعددها (10) طلاب.
 - مجموعة البليومتري وعددها (10) طلاب.
 - مجموعة الأثقال والبليومتري (المختلط) وعددها (10) طلاب.
- هذا بالإضافة إلى (12) طالب لإجراء الدراسات الاستطلاعية.
- وقد قام الباحث بإجراء عمليات التجانس والتكافؤ على أفراد عينة البحث فى متغيرات السن، الطول، الوزن وكذلك المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث.

6- الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة ممثلة من المجتمع الأصلي لعينة البحث عددها (12) طالب بواقع (4) طلبة لكل أسلوب من أساليب برامج التدريب الثلاثة المقترحة، حيث أجريت الدراسة خلال الفترة من 2009/2/10 إلى 2009/2/16

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة طلبة الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة من 2009/2/17 إلى 2009/2/25 وقد تم قياس الاختبارات فى الفترة من 2009/2/17 إلى 2009/2/25 ثم إعادة الاختبارات فى الفترة من 2009/2/23 إلى 2009/2/25.

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة فى الفترة من 2009/2/26 إلى 2009/2/28.

التجربة الأساسية:

- أجريت التجربة الأساسية خلال الفترة من 3/1 إلى 2009/4/22 لمدة (8) ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع وذلك أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس).
- حيث خضعت المجموعة التجريبية الأولى لبرنامج تدريبات الأثقال . مرفق (11).
 - وخضعت المجموعة التجريبية الثانية لبرنامج تدريبات البليومتري مرفق (12).
 - بينما المجموعة الثالثة خضعت لبرنامج مختلط من تدريبات الأثقال وتدريب البليومتري مرفق (13).

أهم الاستنتاجات:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية قيد البحث عدا القدرة العضلية (ب) دفع الكرة الطبية توجد فروق ولكنها غير دالة إحصائيا وذلك لصالح القياس البعدي لمجموعة المختلط (الأولى).
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية قيد البحث عدا القدرة العضلية (أ) (وثب عريض من الثبات) والقدرة العضلية (ب) (دفع كرة طبية) وذلك لصالح القياس البعدي لمجموعة الأثقال (الثابتة).
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية قيد البحث عدا القدرة العضلية (ب) دفع كرة طبية فتوجد فروق غير دالة لصالح القياس البعدي لمجموعة البليومترى (الثالثة).
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (المختلط) ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الأثقال) فى متغيرات الرشاقة والقدرة العضلية (أ) والقدرة العضلية (ب) لصالح مجموعة المختلط، القوة المتحركة (أ) والقوة المتحركة (ب) لصالح مجموعة الأثقال وتوجد فروق غير دالة فى متغير المرونة لصالح مجموعة المختلط.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الأثقال) ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (البليومترى) فى متغيرات الرشاقة والقدرة العضلية (أ) والقوة المتحركة (أ) لصالح مجموعة الأثقال، بينما توجد فروق غير دالة إحصائيا بين متوسط المجموعة الثانية والثالثة فى متغيرات السرعة والمرونة والقدرة العضلية (ب) والقوة المتحركة (ب).
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (المختلط) لمتغيرات نبض الراحة وضغط الدم الانقباضى وضغط الدم الانبساطى لصالح القياس البعدي، بينما توجد فروق غير دالة فى الكفاءة البدنية المطلقة والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات ضغط الدم الانقباضى وضغط الدم الانبساطى والكفاءة البدنية المطلقة والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمجموعة الثانية (الأثقال)، كما يوجد فروق ولكن غير دالة إحصائيا فى متغير نبض الراحة.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمتغيرات ضغط الدم الانبساطى والكفاءة البدنية المطلقة والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمجموعة الثالثة (البليومتري)، كما توجد فروق ولكن غير دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات نبض الراحة وضغط الدم الانقباضى.

التوصيات:

- استخدام تدريبات الأثقال لتكوين مستوى مناسب من القوة قبل البدء فى تدريبات البليومتري.
- التدريب المختلط (الأثقال والبليومتري) مناسب لمسابقات الرمى المختلفة وكذلك الأنشطة الرياضية ذات المتغيرات البدنية المشابهة.
- ضرورة التكامل بين تدريبات الأثقال والبليومتري عند وضع برامج التدريب لمتسابقى رمى الرمح خاصة ومتسابقى الرمى عامة.
- استخدام البرامج الثلاثة فى الأنشطة الرياضية المختلفة حسب الهدف من استخدام أى من هذه البرامج.