



ISSN (Paper) 1994-697X

Online) 2706 -722X)



تأثير استخدام تمارينات البليومتر ك باسلوبي الدائري والمحطات في تطوير القوه الانفجاريه ومهاره التهديف لدى لاعبات منتخب تربيه ميسان لخماسي الصالات

زينب عبد الحسن هدا ب عامر

مديره تربيه ميسان

المستخلص

التطور الحاصل في المجال الرياضي والتأكيد على استخدام الوسائل التدريبيه الحديثه في مجال كره القدم للصالات لتطوير قدرات اللاعبات البدنيه للوصول للمستويات المتقدمه من خلال استخدام تمارينات البليومتر ك باسلوبيين تدريبيين (اسلوب التدريب الدائري واسلوب تدريب المحطات) في تطوير القوه الانفجاريه والتهديف بكره القدم. اما مشكله البحث فتركزت بقله اهتمام المديرين في اعطاء تمارينات البليومتر ك خلال الوحدات التدريبيه على الرغم من كونها تنمي صفه القوه الانفجاريه والتي لها اهميه كبيره للاعب خماسي كره القدم في اداء مستو من التصويب المميز بالدقه والسرعه والذي يعتمد عليه في تحديد نتائج المباريات ويهدف البحث على التعرف على تأثير استخدام تمارينات. البليومتر ك في تطوير القوه الانفجاريه والتصويب بكره القدم للصالات لدى افراد عينه البحث كذلك التعرف على اي من الاسلوبين الدائري ام المحطات افضل في تطوير القوه الانفجاريه ومهاره التهديف بكره القدم للصالات لدى افراد عينه البحث . اما فرضيتا البحث فلا توجد فروق معنويه بين استخدام تمارينات البليومتر ك باسلوبي (الدائري والمحطات) في تطوير القوه الانفجاريه و التهديف بكره القدم بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه. كما لا توجد فروق معنويه بين اسلوب (الدائري والمحطات) باستخدام تمارينات البليومتر ك في تطوير القوه الانفجاريه ومهاره التهديف بكره القدم .

الكلمات المفتاحية: - البليومتر ك ، خماسي، مهاره التهديف ، القوه الانفجاريه ، الدائري والمحطات

The effect of using plyometric exercises in my circular style and stations in developing explosive power and scoring skill among the players of the Misan five-a-side education team

Zainab Abdel Hassan Hadab Amer
Misan Education Directorate

<https://orcid.org/0000-0003-0786-1535>

zainbalhsny@gmail.com

Abstract

The development in the sports field and the emphasis on the use of modern training methods in the field of futsal for futsal to develop the physical capabilities of female players to reach advanced levels through the use of plyometric exercises in two training methods (circular training method and station training method) in developing explosive power and scoring in football. The research problem focused With the lack of interest of the trainers in giving plyometric exercises during the training units, despite the fact that it develops the characteristic of explosive power, which is of great importance to the five-a-side football player in performing a level of correction distinguished by accuracy and speed, which depends on it in determining the results of the matches. The research aims to identify the effect of using exercises. Plyometric in the development of explosive power and shooting in football for the halls among the members of the research sample, as well as identifying which of the two methods, circular or stations, is better in developing explosive power and the skill of scoring in football for the halls among the members of the research sample. As for the two hypotheses of the research, there are no significant differences between the use of plyometric exercises with my method (circular and stations) in developing explosive power and scoring in football between the pre and post tests and in favor of the post tests. Football scoring

Keywords: - plyometric, quintet, scoring skill, explosive power, circular and circumferential

مقدمه البحث وأهميته:

يهدف التدريب الرياضي الى رفع مستوى الانجاز سواء كان مهاريا ام بدنيا وفي الالعاب والانشطه الرياضيه كافه ، وان تقدم المستويات في مختلف الالعاب الرياضيه جاءت نتيجه استخدام الطرائق والاساليب التدريبيه الحديثه من خلال التدريب المنظم والمقنن المبني على اسس علميه التي كانت الاساس الذي مكن الفرد الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى من البطولات الرياضيه . وان من متطلبات فتره الاعداد البدني الخاصه في لعبه كره القدم الصالات تطوير الصفات البدنيه الخاصه بها بغيه تكاملها عند اللاعبين وتهيئتها الى مرحله المنافسات ، ومن هذه الصفات صفه القوه باشكالها الانفجاريه والمميزه بالسرعه وتحمل القوه لدورها الكبير في اداء اللاعبين اثناء المباراه لما تتطلبه من اداء مهارات تتصف بالقوه مثل القفز والركض . وتختلف وسائل وطرق تدريبات القوه الانفجاريه تبعا لنوع النضام التدريبي المستخدم والفتره الزمنيه اللازمه والمرحله التدريبيه ومستوى وقابليات اللاعبين والامكانات المتوفره وغيرها ، ففي الوقت الحاضر اهتم العالم باستخدام تمرينات البليومترية في مجال التدريب الرياضي وتشارك بنسبه كبيره في تطوير القوه

الانفجاريه وهذا ما اكده (Bastawsy ahmad.1999) اذ يقول " تعمل ترمينات البليومتر ك ايجابيا على تحسين طاقه الحركه وطاقه المطاطيه التي لها تاثير كبير على تنميه القدره الانفجاريه عن طريق دوره الاطاله والتقصير ، اذ ان ترمينات البليومتر ك معدة لتطوير فعاليه الجهازين العصبي والعضلي لاداء التغيرات المعاكسه بزياده السرعه والقوه وان فعاليات الكره الطائره وكره السله وكره اليد وعدائي الاركاض السريعه والقفز والفعاليات الاخرى التي تحتاج الى القوه الانفجاريه يمكن ان تستفيد من هذه التدريبات (Allen,L.Edward,1977,88)

ان الاسلوب الدائري واسلوب المحطات من الاساليب التدريبيه التي تصب في مصلحه تطوير الصفات البدنيه ومنها صفه القوه اذ ينتهجها الكثير من اصحاب الاختصاص للوصول باللاعب لمستوى عالي من اللياقه البدنيه الخاصه بالنشاط الممارس ، ومن هذا المنطلق تضرر اهميه البحث في تحقيق هدف تطوير القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين من خلال اتباع اسلوب الدائري والمحطات لتمرينات البليومتر ك المستخدمه في تطوير العضلات العامله على التهديد بخماسي كره القدم .

مشكله البحث

بالاطلاع على المناهج التدريبيه للمدربين المختصين مازالت هناك مشكلات قائمه ومرتبطة بالعملية التدريبيه في تنميه صفه القوه الانفجاريه التي يُعتمد عليها كثيرا في اداء اغلب المهارات الاساسيه بشكل عام ومهاره التهديد بشكل خاص والاعتماد على تنميه صفه القوه بشكل عام ، وهذا ما دعا الباحث الى معالجه الحاله ودفعتها للتقصي عن استخدام اسلوبين تدريبيين في تنفيذ ترمينات البليومتر ك لتطوير القوه الانفجاريه وهما اسلوب التدريبات الدائري واسلوب تدريب المحطات ومعرفه ايها اكثر تاثيرا في انواع التهديد في كره القدم وباسلوب جديد لم يستخدم سابقا في تدريباتهم واتجه الى الموازنه والتدرج بين الشدد والتكرارات المطلوبه من خلال اختيار ترمينات بليومترية خاصه وملائمه مع قابليات ومستوى اللاعبين ، لذا ارتأت الباحثة دراسه هذه المشكله وايجاد الحلول المناسبه لها .

هدفا للبحث:

١- التعرف على تاثير استخدام ترمينات البليومتر ك في تطوير القوه الانفجاريه ومهاره التهديد بكره القدم للصالات لدى افراد عينه البحث.

٢- التعرف على اي الاسلوبين (الدائري او المحطات) افضل في تطوير القوه الانفجاريه ومهاره التهديد بكره القدم للصالات لدى افراد عينه البحث.

فرضيات البحث :

١- لا توجد فروق احصائيه باستخدام ترمينات البليومتر ك باسلوب الدائري والمحطات في تطوير القوه الانفجاريه ومهاره التصويب بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه .

٢- لا توجد فروق احصائيه بين اسلوب (الدائري والمحطات) باستخدام ترمينات البليومتر ك في تطوير القوه الانفجاريه ومهاره التصويب بكره القدم للصالات.

مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبات منتخب تربيه ميسان بكره لقدم للصالات.

المجال الزماني: من ٢٠٢٢/١٠/٣ و لغايه ٢٠٢٢/١٢/٣١.

المجال المكاني: قاعه نادي ميسان الرياضي .

منهج البحث واجراءاته الميدانية :منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته البحث عينه البحث: اشتملت عينه البحث على لاعبات منتخب تربيته ميسان بكره القدم للصالات والبالغ عددهن (١٦) لاعبه و قسمت العينه الى مجموعتين ، ضمت كل مجموعه (٨) لاعبات بطريقه القرعه ، تتدرب الاولى على تمرينات البليومتر ك بالاسلوب الدائري والمجموعه الثانيه تتدرب على تمرينات البليومتر ك بالاسلوب المحطات .

تجانس العينه :تم تجانس العينه عن طريق منحى التوزيع الطبيعي اذ استخدم الباحث قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول ، الوزن، العمر، العمر التدريبي).

جدول (١)

يبين تجانس العينه في مؤشرات النمو (الطول، الوزن ، العمر، العمر التدريبي)

ت	المؤشرات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٥.٦٢	١٦١.٨	٦.٣	١.٦
٢	الوزن	كغم	٦٦.٧٥	٦٥.٢٥	٨.٤	٠.٥٢
٣	العمر	سنة	١٧.٦٢	١٦.٩	٧.١٣	٠.٣
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.١٢٥	٠.٨٧	٣	٠.٤٣

يبين الجدول (١) ان عينه البحث متجانسه وهي جميعها قيم محصوره بين (± 3) اذ انه " دل ذلك على ان الدرجات موزعه توزيعا اعتداليا .

الاجهزه والادوات المستخدمه:جهاز حاسوب (P4) .كرات طبيه زنه (٣،١،٢) كغم بعدد (١٢)كره. صناديق بارتفاعات (٣٥،٤٠،٤٥،٥٠،٥٥) سم .حبال.كرات خماسي قدم قانونيه (١٠).شواخص عدد (١٠) .مسطبه سويديه عدد (٢) .ملعب خماسي كره قدم . ساعه توقيت الكترونيه عدد (٢) .

وسائل جمع المعلومات :المصادر والمراجع العربيه والاجنبيه.المقابلات الشخصيه*.الاختبارات والمقاييس.

استمارات الاستبانة.استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصه باللاعبين.

الاختبارات المستخدمه في البحث:

اختبارات القوه الانفجاريه:

الوثب العريض من الثبات لاقصى مسافه: (حسانين ، ١٩٩٩ ، ٤٠٠)

- الهدف من الاختبار : قياس القوه الانفجاريه للرجلين.

- الادوات المستخدمه : ارض مستويه لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس، خط مرسوم على الارض (خط بدايه)

- طريقه الاداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ، تمرجح الذراعان اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحه ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماما بقوه مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوه في محاوله للوثب اماما ابعد مسافه ممكنه . اسلوب القياس: تقاس مسافه الوثب من خط البداية (الحافه الداخليه) حتى اخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية، او عند ملامسه الكعبين للارض، وللمختبر محاولتان تسجل افضلهما .

اختبار التهديد: " . (السامرائي ، ١٩٨١ ، ١٤٢)

اسم الاختبار :.التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (١٠) م .
الهدف من الاختبار :قياس دقه التهديد .

الادوات المستخدمه:كره خاصه بكره القدم للصالات عدد (٣)وهدف مقسم بواسطه حبال على (٥) اقسام وصافره وشاخص واستماره تسجيل .

طريقه الاداء :يقف المختبر على بعد (١٠)م من الهدف وعند اعطاء الاشاره يقوم بالتهديد .

التسجيل :تعطى للمختبر (٣) محاولات اذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع.

التكافؤ بين مجموعتي البحث :

اجرت الباحثة التكافؤ بين مجموعتي البحث في الصفات البدنيه (القوه الانفجاريه للرجلين) فضلا عن مهاره التصويب قيد البحث ، والجدول (٨) يبين نتائج اختبار (مان وتتي) بين المجموعتين التجريبيتين ويتضح فيه عشوائيه الفروق في المتغيرات اعلاه وهذا يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين المجموعتين وبالتالي تكافؤهما .

الجدول (٢)

يوضح قيمتي (ي) الجدوليه والمحتسبه بين المجموعتين التجريبيتين (الاسلوب الدائري واسلوب المحطات) في نتائج

اختبارات القوه الانفجاريه والتصويب (لغرض التكافؤ)

الاختبارات	الدائري	المحطات	قيمه	قيمه	الاختبارات	ت
			(ي) المحتسبه	(ي) * الفروق		
الوثب العريض من الثبات.	٣٢.٥	٣١.٥	٣١.٥	عشوائي	٢	
التهديد.	١٩.٥	٤٤.٥	١٩.٥	عشوائي	٣	

*قيمه (ي) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجه (ن=٨)

اجراءات البحث :

الاختبارات القبليه : بعد تقسيم العينه الى مجموعتين تجريبيتين ، تم اجراء الاختبارات القبليه لعينه البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣ على قاعه نادي ميسان الرياضي المغلقه ، وقد قامت الباحثة بتثبيت الضروف الخاصه بالاختبارات وطريقه اجرائها وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الضروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعديه ، تم تطبيق كل اختبار من قبل الباحثة حتى يتمكن افراد العينه من تطبيقه بصوره صحيحه .

تنفيذ المنهج: من اجل تحقيق اهداف البحث وضع الباحث منهجا تدريبييا يحتوي على تمارينات البليومتريك تهدف الى تطوير القوه الانفجاريه 0020 بالاعتماد على التمارينات البليومتريه المقننه والملائمه ، وتم تطبيق المنهج على مجموعتي البحث باشراف مدربيّ الفريق، اذ تدربت المجموعه الاولى بالاسلوب الدائري والمجموعه الثانيه باسلوب المحطات . واستمر تطبيق المنهج التدريبي لمدته (٨) اسابيع من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١١/١ ولغايه يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/٣٠ وبمعدل ثلاث وحدات تدريبيه في الاسبوع الواحد، وبلغ عدد الوحدات التدريبيه (٢٤) وحده تدريبيه وبوقت قدره (٩٠) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده، واستغلت الباحثه الجزء البدني من القسم الرئيس للوحده التدريبيه بواقع (٣٥-٣٠) دقيقه وكما موضح في الجدول رقم (٣) ، اذ تم التدريب على التمارينات البليومتريه في نهايه الجزء الرئيس من الوحده التدريبيه ،

الجدول (٣)

تقسيم الوحده التدريبيه والنسبه المئويه للقسم البدني

اقسام الوحده التدريبيه	الزمن خلال الوحده	الزمن الكلي(٢٤) وحده تدريبيه	النسبه المئويه
القسم التحضيري	خاص بمدرب الفريق		
القسم الرئيسي	الجانب المهاري	خاص بمدرب الفريق	
	الجانب البدني	٣٥-٣٠ د	٣٦.١١%
القسم الختامي	خاص بمدرب الفريق		
المجموع	٩٠ د	٢١٦٠	١٠٠%

الاختبارات البعديه : تم اجراء الاختبارات البعديه لعينه البحث يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٢/٣٠ وقد اتبع الباحث شروط واجراءات الاختبارات القبليه نفسها من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمه وفريق العمل المساعد.

عرض وتحليل ومناقشه نتائج الاختبارات للمجموعه التجريبيه الاولى (الاسلوب الدائري) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي:

جدول(٤)

يبين قيم الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه في اختبارات البحث لمجموعه التدريب الدائري

ت	الاختبار	القبلي		البعدي		نسبه التطور
		س	ع	س	ع	
٢	الوثب العريض من الثبات	٢.٢١	٠.٦٥	٢.٢٨	٠.٢٢	٧.٦%
٣	التهديف	٥.٣٧٥	٠.٩٦	٦.٨٧٥	١.٦٥	٢٧.٩%

يبين الجدول (٤) نتائج المجموعه التجريبيه الاولى (اسلوب التدريب الدائري) اذ تشير قيم الاوساط الحسابيه الى ان هناك فروقا احصائيه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وان هناك نسبه تطور حاصله لدى هذه المجموعه من جراء استخدام تمرينات البليومتر ك باسلوب التدريب الدائري.

جدول (٥)

يبين قيم اختبار ولكوكسن للاختبارات القبليه والبعديه لاختبارات البحث لمجموعه الاسلوب الدائري

الداله	قيمه (و) الجدوليه	قيمه(و) المحتسبه	المجموعه التجريبيه			الاختبارات	ت
			ن ١	> (و)	< (و)		
معنوي	٤	١	٨	١	٣٥	الوثب العريض من الثبات	٢
معنوي		١.٥	٨	١.٥	٣٤.٥	التهديف	٣

ويبين الجدول (٥) نتائج المجموعه التجريبيه الاولى التي تدرت باسلوب الدائري بين الاختبارات القبليه والبعديه لاختبارات البحث ففي اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين ،فقد بلغت قيمه (و) المحتسبه(١) وعند مقارنتها بقيمه (و) الجدوليه تحت مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجه (ن=٨) والتي تبلغ قيمتها (٤) وهي اكبر ومن قيمه(و) المحتسبه وهذا يشير الى وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار التصويب ، فقد بلغت قيمه (و) المحتسبه (١.٥) وعند مقارنتها بقيمه (و) الجدوليه بمستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجه (ن=٨) والتي تبلغ قيمتها(٤) نستدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ان النتائج الايجابيه التي حصل عليها افراد المجموعه التجريبيه الاولى (مجموعه الاسلوب الدائري) في قياس القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات وجدت الباحثه فروقا ذات دلاله معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا يعني ان تطورا في القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين قد حصل لهذه المجموعه ، ويعزو الباحثه هذه الفروق الى استخدام تمرينات البليومتر ك الخاصه بتنميه القوه الانفجاريه لعضلات العامله على الوثب والقفز مثل تمرينات الوثب العميق وتمرينات الصناديق والتمرينات الارتداديه ، وان مثل هذه التمرينات تعتمد على اطاله العضله و ثم تقصيرها مما يولد قوه انفجاريه عاليه وبهذا الصدد يوضح (كرسلي Crossly) انه اذا لم يكن هناك تاخير بين عمليه التقلص اللا مركزي(الاطاله) والتقلص المركزي(التقصير) فان كميته العمل المنجز تحت هذه الحاله تكون مترجمه بطاقه مرنه محرره في العضله اثناء التمدد. (Crossly 1984، 26)

اما في نتائج اختبار التصويب للمجموعه التجريبيه الاولى بين الاختبارين القبلي والبعدي فانها تدل على وجود فروق معنويه وهذه دلاله على حصول تطور في مهاره التهديف. وتعزو الباحثه هذه الفروق الى التطور الحاصل في القوه الانفجاريه لعضلات الذراعين والرجلين من جراء استخدام تمرينات البليومتر ك العامله على تطوير المجاميع العضليه المسؤوله عن القفز والركض ، لذا فان التطور الذي حصل في التهديف سببه التطور الحاصل في القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين والذراعين، وهذا يدل على وجود علاقه ايجابيه بين مستوى مهاره التهديف بكره القدم وبين عنصر اللياقه البدنيه الخاصه والاكثر اهميه في لعبه كره القدم الا وهي القوه الانفجاريه، وهذا ما يؤكد (Kamal)

(Drwsh:1998) نقلا عن (كريستوفيكوف) اذ يقول "ان المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنيه ، وبالتالي يصبح من السهل اتقان المهارات الحركية الجديده ، اي ان هناك ارتباطا بين المخزون من المهارات والصفات البدنيه. (1998:19:Drwesh)

كما ان الاسلوب التدريبي الذي استخدمته المجموعه التجريبيه الاولى وهو اسلوب التدريب الدائري يعد من الطرق المهمه والرئيسيه في تطوير عناصر اللياقه البدنيه للرياضي وفي المستويات كافه ، اذ تم استخدام تمارينات البليومتر ك وفق اسس هذا الاسلوب التدريبي من خلال توزيع التمارين على محطات وفق مبدا التدرج بالحمل وتأثير حمل التدريب في المجاميع العضليه المراد تطويرها ، ويمثل التدريب الدائري "تضاماً واسلوباً معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمده من دراسته وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به ، حيث يتم استغلال هذه المعرفه في التركيز على رفع حاله التدريبيه والارتقاء بمستوى اللياقه البدنيه والكفاءه الرياضيه. (1992:292:Alawy)

عرض وتحليل ومناقشه نتائج الاختبارات للمجموعه التجريبيه الثانيه (اسلوب المحطات) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي:

جدول (٦)

يبين قيم الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه ونسبه التطور لاختبارات البحث لمجموعه تدريب المحطات

ت	الاختبار	القبلي		البعدي		نسبه التطور
		س	ع	س	ع	
٢	الوثب العريض من الثبات	٢.٢٨	٠.٢٢	٢.٤	٠.٢٦	%٥.٣١
٣	التهديف	٥.٧٥	١.١	٧.٥	١.٦٩	%٣٠

يبين الجدول (٦) نتائج المجموعه التجريبيه الاولى (اسلوب تدريب المحطات) اذ تشير قيم الاوساط الحسابيه الى ان هناك فروقا احصائيه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وان هناك نسبه تطور حاصله لدى هذه المجموعه من جراء استخدام تمارينات البليومتر ك باسلوب تدريب المحطات.

جدول (٧)

يبين قيم اختبار ولكوكسن للاختبارات القبليه والبعديه لاختبارات البحث لمجموعه اسلوب المحطات

الاختبارات	المجموعه التجريبيه			قيمه (و) المحتسبه	قيمه (و) الجدوليه	الدلاله
	< و	> و	ن ١			
الوثب العريض من الثبات	٣٥	١	٨	١	معنوي	٤
التهديف	٢٧	١	٧	١	معنوي	٢

ويبين الجدول (٧) نتائج المجموعه التجريبيه الثانيه التي تدربت باسلوب المحطات في اختبار الوثب العريض من الثبات فقد بلغت قيمه (و) المحتسبه (١) ، وعند مقارنتها بقيمه (و) الجدوليه تحت مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجه (ن=٨) والتي تبلغ قيمتها (٤) يؤكد هذا على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. و في اختبار التهديف ، فقد بلغت قيمه (و) المحتسبه (١) ، وعند مقارنتها بقيمه (و) الجدوليه عند مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجه (ن=٧) والتي تبلغ قيمتها (٢) وهي اكبر من المحتسبه نستدل من هذا على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار التهديف ، فقد بلغت قيمه (و) المحتسبه (٢) وعند مقارنتها بقيمه (و) الجدوليه تحت مستوى دلاله (٠.٠٥) ودرجه (ن=٧) والتي تبلغ قيمتها (٢) وهي مساويه للمحتسبه نستدل من هذا على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اظهرت النتائج في الجدول (٧) على التوالي ، اختبار الوثب العريض من الثبات والذي يهدف الى قياس القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين ، واختبار التهديف ، ان تطورا ذا دلاله معنويه قد حصل لدى المجموعه التجريبيه الثانيه والتي استخدمت تمرينات البليومتر ك باسلوب تدريب المحطات ، وتعزو الباحثه تطور هذه المجموعه في القوه الانفجاريه الى تمرينات البليومتر ك المستخدمه في المنهج التدريبي لهذه المجموعه التجريبيه ، والتي تعد من افضل المجاميع وفق الاسس العلميه.

وتتفق الباحثة مع (ASMAIL، 1996:107) و (Abd aljbar، Mrdan، 2007، 47) اذ يشيران الى اهميه تمرينات البليومتر ك في تطوير القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين والذراعين والتي تعتمد على اساس الاطاله والتقصير لالياف العضله مما يؤدي الى تحسن سرعه الاستجابه للتقلص والانبساط في العضله، وهذا يرجع الى تطور رد الفعل الانعكاسي، واسلوب تدريب المحطات يعد من الاساليب المفضله لدى الكثير من المدربين في تطوير صفه القوه ،اذ يذكر (Hsan، 1998، 123) "يستخدم تدريب المحطات عن طريق استخراج كل تمرين من تمرينات القوه (للجسم الكامل) لوحده مع ثبات شده الحافز وحجمه واستخدام الراحة بعد كل سلسله (مجموعه) من سلاسل تدريب القوه ، اي انه يتم تعيين الحمل ومقدار الراحة بدقه بعد كل سلسله حتى يتم التوصل الى تكيف الاجهزه الوظيفيه دون الشعور بالتعب.

عرض ومناقشه وتحليل الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين (مجموعه الاسلوب الدائري ومجموعه اسلوب تدريب المحطات):

جدول (٨) يبين قيم اختبار مان وتني في الاختبارات البعديه لمجموعتي البحث

ت	الاختبارات	مجموعه الدائري		مجموعه المحطات		قيمه (ي) المحتسبه	قيمه (ي) الجدوليه	الدلاله
		١(ي)	١(ر)	٢(ي)	٢(ر)			
٢	الوثب العريض من الثبات.	٢٨.٥	٧١.٥	٣٥.٥	٦٤.٥	٢٨.٥	١٣	عشوائي
٣	التهديف.	٣٦	٦٤	٢٨	٧٢	٢٨		عشوائي

يبين الجدول (١٤) نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيتين في اختبارات البحث واستخدم الباحث اختبار (مان وتني) لمعرفة الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبيتين ، وكانت قيمه (ي) المحتسبه في اختبار الوثب العريض من الثبات (٢٨.٥) وفي اختبار التهديف (٢٨) وبالكشف عن قيمه (ي) الجدوليه من تقاطع (ن= ١= ٨) العمودي و(ن= ٢= ٨) الافقي وجد ان قيمه (ي) الجدوليه تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) هي (١٣) وهذا يعني انه لا توجد فروق معنويه بين الاسلوبين (التدريب الدائري والمحطات) باستخدام تمرينات البليومتر في تطوير القوه الانفجاريه و التهديف بكره القدم ، وبذلك تتحقق الفرضيه الثانيه للبحث والتي مفادها عدم وجود فروق معنويه بين اسلوب التدريب الدائري واسلوب تدريب المحطات باستخدام تمرينات البليومتر في تطوير القوه الانفجاريه و التصويب.

ان عدم وجود فروق بين الاسلوبين التدريبيين(اسلوب التدريب الدائري واسلوب تدريب المحطات) اذا ما تم استخدام تمرينات البليومتر باحد هذين الاسلوبين تعزوه الباحثه الى ان كل اسلوب من الاسلوبين اعلاه يفيد في تنميه الصفات البدنيه وعناصر اللياقه البدنيه ومنها صفه القوه بانواعها اذ يذكر (Baty، 1989، 14) (يمتاز التدريب الدائري بتنميه الصفات البدنيه كالقوه ... ومكوناتها من مطاوله قوه وقوه مميزه بالسرعه والقدرة العضليه (القوه الانفجاريه) وكذلك تطوير المهارات الحركيه وتطوير الاداء الفني، ويؤيده في ذلك كل من (NasrAldin، AbdAlftah، 1993، 128) اذ يذكران " تعد طريقه التدريب الدائري من اكثر طرق تدريب القوه والتحمل انتشارا ، بسبب ان تاثيرات التدريب الدائري تفيد في تنميه القوه وتحمل القوه والتحمل الهوائي" لذا فان استخدام تمرينات البليومتر بهذين الاسلوبين التدريبيين (الدائري او المحطات) يعطي التاثيرات التدريبيه نفسها في تطوير القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين والذراعين .

الاستنتاجات :

- ١- ان اسلوب التدريب الدائري وتدريب المحطات لهما نتائج ايجابيه في ما لو استخدمت تمرينات البليومتر باحد هذين الاسلوبين.
- ٢- للصفات البدنيه اثرا ايجابيا في اداء المهارات الاساسيه في النشاط الممارس.
- ٣- ان تطور القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين والذراعين اثر ايجابيا على التهديف ، وهذا يدل على العلاقه الطرديه بين القوه الانفجاريه ومهاره التهديف بكره القدم.

التوصيات:

١. استخدام تمارينات البليومترية باي أسلوب من الأسلوبين (الدائري او المحطات) لان لهما الاثر التدريبي نفسه على تطوير القوة الانفجارية.
- ٢- الاهتمام بتطوير القوة الانفجارية كونها نوعا مهما من انواع القوة العضليه ولها تاثير مباشر في بعض المهارات الاساسيه عموما ومهاره التصويب خصوصا.
- ٣- تشجيع المدربين على الاهتمام بتمارينات وتدريبات البليومترية ، اذ يساهم في تطوير الصفات البدنيه والمهارات الحركيه التي لها دور كبير في اداء مهاره التصويب التي يعول عليها في كسب المباريات.

Sources: -

- 1 - Bastawisi Ahmed the foundations and theories of sports training: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999) p. 296
- 2 – Allen,L.Edward; Statically Method; 2 nd . Holt . Rinehart and Winston , INC New York 1977 p 88.
- 3- Nouri Al-Shawk and Rafi Al-Kubaisi, Al-Researcher's Guide to His Book of Research in Physical Education: (Baghdad, (B.M.), 2004), p. 59.
- 4- Muhammad Sobhi Hassanein, Measurement and Evaluation in Physical and Physical Education, Part 1, 4th Edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999), p. 400.
- 5- Nizar Talib and Mahmoud Al-Samarrai, Principles of Statistics and Physical and Sports Tests, Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1981, p 142
- 6- Crossly,G; Special Strength: A Link with Hurdling, Modern Athlete & coach , vol.22 1984 p26.
- 7- Kamal Darwish and others, the physiological foundations of handball training: (Cairo, Book Center for Publishing, 1998), p. 19
- 8- Muhammad Hassan Allawi, Muhammad Nasr al-Din Radwan: Measurement in Physical Education and Sports Psychology, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000, p. 22.
- 9- Muhammad Hassan Allawi, The Science of Sports Training, Cairo, Dar Al-Maaref, 1992, p. 229.
- 10 Saad Mohsen, the effect of training methods for

المنهج التدريبي

الشهر: الاول الاسبوع: الاول رقم الوحدة: (١) الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين الهدف التربوي: الاسلوب:الدائري

اليوم: السبت زمن الوحدة: ٩٠ الملعب: قاعه نادي ميسان الرياضي النض: ١٦٠ /ض / د

الوقت: ٢ ضهرا

القسم	زمن	التكرار	الشد	الراحه	الراحه	مجمو	مجمو	مجمو	الملاحظا
تفاصيل	التمرير	ر	هـ	بين	بين	ع	ع	ع	ت
الوحده	الواحد			يع	التمرينا	العمل	الراحه	وقت	العامه
التدريب				الكلية	الكلية	الكلية	والعم	التدريبية	
يه							ل	اليوميه	

	الكلية								اليومية		
١	التحضيرية	١٥ دقيقة							احماء عام ٥ د		
									احماء خاص ١٠ د		
	الرئيسي (الجانب المهاري)	٣٩.٥ د							تمارين مهاريه		
٢	تعليمي الجانب البدني	٣٠.٥ د							تقديم شرح واضح للتمرين الواحد والتاكيد على اداء الحركة بشكل انفجاري		
	تطبيق								تمرين رقم (١٩)	١٥ ثا	٣
	ي	٢٦.٥							تمرين رقم (٣)	١٠ ثا	٣
	د								تمرين رقم (٥)	١٥ ثا	٣
			٤٥ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %					
			٣٦٠ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %					
			٤٥ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %					
			٣٦٠ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %					
			٤٥ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %					
			٣٦٠ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %					

	٣٩٠ ثا	٣٦٠ ثا	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %	٣	١٠ ثا	تمرين رقم (٦)		
	٥ د								تمرينات تهديته عامه	٣ الختامي ٥ دقيقه	

الشهر: الاول الاسبوع: الاول رقم الوحدة: (٢) الهدف التدريبي: تطوير

الهدف التربوي: القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين

اليوم: الاثنين زمن الوحدة: ٩٠ الاسلوب: المحطات

الوقت: ٢ ضهر الملعب: قاعه نادي ميسان الرياضي النبض: ١٦٠ ض/د

ت	القسم	زمن التمرين	التكرار	الشد ه	الراحه بين	الراحه بين	مجموع وقت	مجموع وقت	مجموع وقت	الملاحظات
١	التحضير ١٥ دقيقه	احماء عام ٥ د							٥ د	
		احماء خاص ١٠ د							١٠ د	
		تمارين مهاريه							٣٩٠٥ د	
٢	تعليم الجانبي ب البدني	تقديم شرح واضح للتمرين							٤ د	

									الواحد والتاكيد على اداء الحركه بشكل انفجاري	٣٠.٥ د
	٤٠.٥ ثا	٣٦.٥ ثا	٤٥ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %	٣	١٥ ثا	تمرين رقم (١٦)	تطبيق
	٣٩.٥ ثا	٣٦.٥ ثا	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %	٣	١٠ ثا	تمرين رقم (٢٠)	ي ٢٦.٥ د
	٤٠.٥ ثا	٣٦.٥ ثا	٤٥ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %	٣	١٥ ثا	تمرين رقم (١٢)	
	٣٩.٥ ثا	٣٦.٥ ثا	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %	٣	١٠ ثا	تمرين رقم (١٥)	
	٥٥ د								تمرينات تهده عامه	٣ الختامي ٥ دقيقه

الشهر: الاول الاسبوع: الاول رقم الوحدة: (٣) الهدف التدريبي: تطوير

الهدف التربوي: القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين

اليوم: الاربعاء زمن الوحدة: ٩٠

الوقت: ٢ ضهرا الملعب: قاعه نادي ميسان الرياضي النبض: ١٦٠ ض/د

ت	القسم	زمن التمرين	التكرار	الشده	الراحه بين التمرينا	الراحه بين المجاميع	مجموع وقت العمل الكلي	مجموع وقت الراحه الكلي	مجموع وقت الراحه والعم	الملاحظا ت العامه للوحده التدريبيه
	تفاصيل الوحده التدريب									

اليوميه	ل الكلي								يه اليوميه	
	٥ د								احماء عام ٥ د	١ التحضيري ١٥ دقيقه
	١٠ د								احماء خاص ١٠ د	
	٣٩.٥								تمارين مهاريه	الرئيسي (الجانب المهاري) ٣٩.٥ د
	٤ د								تقديم شرح واضح للتمرين الواحد والتاكيد على اداء الحركه بشكل انفجاري	٢ الجانبي ب البدني ٣٠.٥ د
	٤٠.٥ ثا	٣٦.٥ ثا	٤٥ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %	٣	١٥ ثا	تمرين رقم (٢)	
	٣٩.٥ ثا	٣٦.٥ ثا	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %	٣	١٠ ثا	تمرين رقم (١١)	تطبيق ي ٢٦.٥ د
	٤٠.٥ ثا	٣٦.٥ ثا	٤٥ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %	٣	١٥ ثا	تمرين رقم	

									(١٨)		
	٣٩٠ ثا	٣٦٠ ثا	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	٩٠ ثا	٨٠ %	٣	١٠ ثا	تمرين رقم (١٠)		
	٥٥								تمرينات تهده عامه	٣ الختامي ٥ دقيقه	

الشهر: الاول الاسبوع: الثاني رقم الوحدة: (٤) الهدف التدريبي:

تطوير القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين الهدف التربوي:

اليوم: السبت زمن الوحدة: ٩٠

الوقت: ٢ ضهرا الملعب: قاعه نادي ميسان الرياضي النبض: ١٧٠ ض/د

ت	القسم	زمن التمرين	التكرار	الشد ه	الراحه بين التمرينا ت	الراحه بين المجام يع	مجمو ع وقت العمل الكلي	مجمو ع وقت الراحه الكلي	مجمو ع وقت الراحه والعم ل الكلي	الملاحظا ت العامه للوحده التدريبيه اليوميه
١	التحضير ١٥ دقيقه								٥٥	
	احماء خاص ١٠								١٠	
	الرئيسي (الجانب المهاري) ٣٥.٥ د	تمارين مهاريه							٣٩.٥ د	

	د ٤								تقديم شرح واضح للتمرين الواحد والتاكيد على اداء الحركة بشكل انفجاري	تعليمي د ٤	الجانبي ب البدني ٣٤.٥ د	٢
	٤٦٥ ثا	٤٢٠ ثا	٤٥ ثا	١٨٠ ثا	١٢٠ ثا	٨٥ %	٣	١٥ ثا	تمرين رقم (٢٢)	تطبيق		
	٤٥٠ ثا	٤٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	١٢٠ ثا	٨٥ %	٣	١٠ ثا	تمرين رقم (٢١)	ي	٣٠.٥	
	٤٦٥ ثا	٤٢٠ ثا	٤٥ ثا	١٨٠ ثا	١٢٠ ثا	٨٥ %	٣	١٥ ثا	تمرين رقم (٢٤)	د		
	٤٥٠ ثا	٤٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	١٢٠ ثا	٨٥ %	٣	١٠ ثا	تمرين رقم (١٧)			
	د ٥								تمرينات تهادئه عامه		الختامي ٥ دقيقه	٣

الشهر: الاول الاسبوع: الثاني رقم الوحده: (٥) الهدف التدريبي: تطوير

الهدف التربوي: القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين

اليوم: الاثنين زمن الوحده: ٩٠

الوقت: ٢ ضهرا الملعب: قاعه نادي ميسان الرياضي النبض: ١٧٠ ض/د

ت	القسم	زمن التمرين	التكرار	الشد ه	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجاميع	مجموع وقت العمل الكلي	مجموع وقت الراحة الكلي والعمل الكلي	مجموع وقت الراحة والعمل الكلي	الملاحظات العامه للوحده التدريبيه اليوميه
١	التحضيرى ١٥ دقيقه	احماء عام ٥ د							٥٥	
		احماء خاص ١٥ د							١٠	
	الرئيسي (الجانب المهارى) ٣٥.٥ د	تمارين مهاريه							٣٩.٥ د	
٢	تعليم الجاز ب البدني ٣٤.٥ د	تقديم شرح واضح للتمرين الواحد والتاكيد على اداء الحركه بشكل انفجاري							٤	
		تمرين رقم (٧)	١٥ ثا	٣	٨٥ %	١٢٠ ثا	٤٥ ثا	٤٢٠ ثا	٤٦٥ ثا	
	تطبيق ي	تمرين رقم (٨)	١٠ ثا	٣	٨٥ %	١٢٠ ثا	٣٠ ثا	٤٢٠ ثا	٤٥٠ ثا	

تمرين رقم (13)	١٥ ثا	٣	٨٥ %	١٢٠ ثا	١٨٠ ثا	٤٥ ثا	٤٢٠ ثا	٤٦٥ ثا	٣٠.٥ د	
تمرين رقم (٩)	١٠ ثا	٣	٨٥ %	١٢٠ ثا	١٨٠ ثا	٣٠ ثا	٤٢٠ ثا	٤٥٠ ثا		
تمريعات تهنئه عامه								٥ د	٣ الختامى	٥ دقيقه

الشهر: الاول الاسبوع: الثاني رقم الوحده: (٦) الهدف التدريبي: تطوير
القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين الهدف التربوي:
اليوم: الاربعاء زمن الوحده: ٩٠
الوقت: ٢ ضهرا الملعب: قاعه نادي ميسان الرياضى النبض: ١٧٠ ض/د

ت	القسم	تفاصيل الوحده التدريبيه اليوميه	زمن التمريد	التكرار	الشده	الراحه بين التمرينات	الراحه بين العمل الكلي	مجموع وقت الراحه والعم ل الكلي	مجموع وقت الراحه الكلي	مجموع وقت العمل الكلي	الملاحظات العامه للوحده التدريبيه اليوميه
١	التحضيرى	احماء عام ٥ د						٥ د			
		احماء خاص ١٠ د						١٠ د			
	الرئيسى (الجانب المهارى)	تمارين مهاريه						٣٩.٥ د			

									تقديم شرح واضح للتمرين الواحد والتأكيد على اداء الحركة بشكل انفجاري	تعليم ي د ٤	٢
	٤٦٥ ثا	٤٢٠ ثا	٤٥ ثا	١٨٠ ثا	١٢٠ ثا	٨٥ %	٣	١٥ ثا	تمرين رقم (٢٥)		الجانز ب البدني ٣٤.٥ د
	٤٥٠ ثا	٤٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	١٢٠ ثا	٨٥ %	٣	١٠ ثا	تمرين رقم (١٤)	تطبيق	
	٤٦٥ ثا	٤٢٠ ثا	٤٥ ثا	١٨٠ ثا	١٢٠ ثا	٨٥ %	٣	١٥ ثا	تمرين رقم (٢٩)	ي ٣٠.٥ د	
	٤٥٠ ثا	٤٢٠ ثا	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	١٢٠ ثا	٨٥ %	٣	١٠ ثا	تمرين رقم (١٥)		
	٤٥								تمرينات تهده عامه		٣ ٥ الختامي دقيقه