

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث باللغة العربية



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات
مسابقات الميدان والمضمار

تأثير برنامج تدريبي على القوة والسرعة المفقودة بين مرحلتى الحجلة والخطوة والمستوى الرقعى للوثب الثلاثى

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في فلسفة التربية الرياضية

بحث مقدم من

أحمد سلامة عبد الحافظ على شومان

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
كلية التربية الرياضية
جامعة بنها

إشراف

دكتور

أحمد عبد المرضى عبد العزيز
أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان
والمضمار بكلية التربية الرياضية
جامعة بنها

دكتور

حمدي محمد علي محمود
أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات
الميدان والمضمار ورئيس قسم سابقاً بكلية
التربية الرياضية - جامعة بنها

القاهرة

٢٠٢٢م - ١٤٤٣هـ

مقدمة البحث :

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار هي عصب الدورات الاولمبية قديمها وحديثها، فضلا عن انها تخلق للفرد التكامل البدني والمهارى والنفسى والاخلاقى، فمسابقات الميدان والمضمار من الانشطة المثيرة ذات الطابع التنافسى نظرا لما تظهره من قدرة المتسابق علي الاداء بكفاءة عالية . وهى رياضة تتضمن عدة مسابقات تتأسس على الحركات الاساسية الطبيعية لانسان كالمشى والجرى والوثب والرمى ، وهذه المسابقات تختلف كل منها عن الاخرى في طريقة ادائها والخصائص البدنية التي يجب ان تتوافر في من يمارسها .

تتميز مسابقات الميدان والمضمار بإرتباطها بنظريات وعلوم أخرى تعتمد عليها في تكوين المعارف والمعلومات المختلفة ، لذا تعد مسابقات الميدان والمضمار محصلة ذلك المزيج المترابط من النظريات والمعلومات المختلفة فأهم أسباب إرتباط مسابقات الميدان والمضمار بالعلوم الأخرى ترجع إلى أن هذا العلم يهدف إلى الإرتقاء بتطوير الأداء الفنى للرياضي بعدة عوامل بعضها يرتبط بالعوامل الفسيولوجية والمورفولوجية وبعضها يرتبط بالعوامل الميكانيكية لتحسين مستوى اللاعبين وبالأخص المسابقات التي تحتاج إلى تكنيك مهاري عالي مثل مسابقة الوثب الثلاثى لذا نحتاج إلى تحليل مستوى الأداء الرياضى لها لمحاولة الإرتقاء بها. (٨٧:٢١)

إن دراسة الميكانيكا الحيوية تلعب دور هام فى المجال الرياضى حيث تساعد اللاعب على إتقان الأداء الحركى والوصول بالحركة إلى المستوى المطلوب بكفاءة وكفاية حيث تساعد فى الوصول إلى مستوى البطولة بتطبيق المبادئ والقوانين الميكانيكية وتحليل الحركات الرياضية وإكتشاف عيوب الأداء وإصلاحها والتعرف على النقاط الفنية فى المهارة وكذلك وضع برامج التدريب على أساس علمى سليم (٧ : ٣)

ويذكر **عبدالعزیز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م)** أن الأداء فى كل الأنشطة الرياضية يعتمد على كيفية تحرك الجسم ، فالعضلات هي التي تتحكم فى حركة الجسم بالانقباض والإنبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية وبالتالي كانت الحركة أفضل. (٥٣ : ٣٦)

وتعد مسابقة الوثب الثلاثى من مسابقات القوة السريعة ، اي انها تتطلب قدرا كبيرا من القوة والسرعة ، كما تتطلب سيطرة كاملة على تكنيك الاداء، إذ أن مسابقة الوثب الثلاثى تحتاج قدر كبير من قوة الوثب ونسبة عالية من الرشاقة فضلا عن السرعة كما تشير المصادر الى تطوير تلك الصفات بالتساوي الى كلتا الرجلين. (٤٠ : ٤٠)

مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث في مجال ألعاب القوى ومن خلال الإطلاع علي الأبحاث والدراسات المرتبطة بالوثب الثلاثي ومن خلال الإطلاع على المراجع العلمية **Wayne ،Warren Young (2000)** **Marino** يجب أن تكون السرعة المفقودة بين مراحل الوثب الثلاثي لا تتجاوز من ٦.٥ الى ٨.٥ ث للمستويات العالمية ومن خلال الإطلاع على العديد من الدراسات المصرية والتي تناولت تحليل مسابقات الوثب الثلاثي لأبطال مصر مثل **حسنين مروان (٢٠٠٩)** و**أحمد عبد المرضى (٢٠١٥)**، تبين أن الابطال المصريين يفقدو الكثير من القوة والسرعة بين مرحلة الأقتراب والحجلة والخطوة والوثبة بمعدلات أعلى من المعدلات الطبيعية مما يؤثر بالسلب على المستويات الرقمية المصرية مما دعى الباحث الى محاولات إلى وضع برنامج تدريبي يعمل على تحسين القوة والسرعة المفقودة بين مرحلتى الحجلة والخطوة وهذه تعتبر من اهم المراحل فى الوثب الثلاثي والتي يتطلب من خلالها الوصول لاستقبال الارض بسرعة وقوة يستطيع من خلالها تحقيق أفضل مستوى رقمي، ولكي يحقق اللاعبون مستوى رقمي جيد يجب عليهم أداء خطوة جيدة وتبرز صعوبتها في أنها تعتبر الإرتقاء الثاني لنفس الرجل بعد إرتقاء الحجلة واللاعب تقريبا مطالب بتحقيق مستوى إنجاز قريب من إنجاز الحجلة والمستوى الرقمي فمن خلال قيام الباحث بالتحليل لبطل مصر في مسابقة الوثب الثلاثي سابقاً أكتشف الباحث أن معظم المشاكل تحدث بين مرحلتى الحجلة والخطوة نظراً للإنخفاض الكبير في القوة والسرعة وإنخفاض مسافة الإنجاز مما دعا الباحث إلي تصميم برنامج تدريبي ومحاولة تقليل السرعة والقوة المفقودة بين مرحلتى الحجلة والخطوة والمستوى الرقمي .

أهمية البحث

تظهر أهمية البحث في ما يلي :

اهمية البحث العلمية

١. التعرف على القوة المفقودة بين الحجلة والخطوة .
٢. التعرف على السرعة المفقودة بين الحجلة والخطوة .

اهمية البحث التطبيقية

١. تصميم مجموعة من التدريبات التي يكون لها أثر جيد في تطوير قدرات اللاعبين باستخدام مجموعة متنوعة من التمرينات.
٢. تحديد تأثير البرنامج التدريبي على القوة بين الحجلة والخطوة
٣. تحديد تأثير البرنامج التدريبي على السرعة بين الحجلة والخطوة
٤. تحديد تأثير البرنامج التدريبي على تحسين المستوى الرقمي للاعبى الوثب الثلاثى

هدف البحث

تصميم برنامج تدريبي لمسابقة الوثب الثلاثي ومعرفة تأثيره علي كلاً :

١- الصفات البدنية الخاصة

٢- السرعة والقوة المفقودة بين مرحلتي الحجلة والخطوة

٣- المستوى الرقمي

فروض البحث

١. توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى في المتغيرات البدنية الخاصة للاعبى الوثب الثلاثى ولصالح متوسط القياس البعدى .
٢. توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى في القوة والسرعة المفقودة بين مرحلتي الحجلة والخطوة للاعبى الوثب الثلاثى ولصالح متوسط القياس البعدى .
- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى في المستوى الرقمي للاعبى الوثب الثلاثى ولصالح متوسط القياس البعدى .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من اللاعبين المشاركين في بطولة الجمهورية رجال لموسم (٢٠١٩ م - ٢٠٢٠ م) في مسابقة الوثب الثلاثي والمسجلين بالاتحاد المصري للاعب القوي والبالغ عددهم (١٤) لاعب

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت حجم العينة (٦) لاعبين بواقع (٣ لاعبين) من نادي الشمس و(٣ لاعبين) من نادي الجيش كعينة أساسية ولاعب من نادي بنها تم اجراء الدراسة الاستطلاعية عليه .

الإستنتاجات والتوصيات

• الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- برنامج التدريب البلومتری المقنن أدى إلى تحسن مستوى القوة الانفجارية ومؤشر قوة رد الفعل للعينة قيد البحث
- التدريبات البليومترية المقننة باستخدام زمن الاتصال بالأرض داخل البرنامج التدريبي أدت إلى تحسين المستوى الرقمي للعينة قيد البحث
- برنامج تدريب الأثقال أدى إلى تحسن مستوى القوة العضلية للعينة قيد البحث
- مؤشر قوة رد الفعل وسيلة قياس مهمة للقوة الانفجارية ولتقنين التدريب البلومتری
- البرنامج البلومتری المقنن أدى إلى تجنب أفراد البحث خطر الإصابة
- التدريبات البليومترية بأسلوب القفز العميق أدت إلى تحسن مستوى القوة الانفجارية

• التوصيات :

- الاهتمام بتقنين التدريبات البلومترية باستخدام زمن الاتصال بالأرض
- استخدام مؤشر قوة رد الفعل كمقياس للحكم علي مستوى القوة والسرعة
- العمل في ضوء مؤشر قوة رد الفعل
- استخدام التدريبات البلومترية بأسلوب القفز العميق في مسابقات الوثب
- يجب الاهتمام باستخدام وحدات منفصلة داخل البرنامج التدريبي للتدريب بالأنقال والتدريب البلومتري
- تنفيذ البرنامج التدريبي علي مسابقات أخرى

The Research Summary in English



**Faculty of Physical Education
Department of the theories and
applications of field and field competitions**

The Effect of a Training Program on Lost Power and Velocity, Between The Hop and The Step Phases, and The Achieved Record in The Triple Jump.

Among the requirements for obtaining a doctorate in the philosophy of physical education

**Search submitted by
Ahmed Salama Abdel Hafez Ali Shoman
Assistant Lecturer, Department of Theories
and Applications of Track and Field Competitions
Faculty of Physical Education
Banha university**

Supervision

**Doctor
Ahmed Abdel-Murdi Abdel-Aziz
Assistant Professor, Department of Theories
and Applications of Track and Field
Competitions, Faculty of Physical Education
Banha university**

**Doctor
Hamdi Mohamed Ali Mahmoud
Professor and former Head of
Department, Department of Theories
and Applications of Track and Field
Competitions, Faculty of Physical
Education - Benha University**

Cairo

1443 – 2022

Introduction to the search:

Track and field competitions are considered the backbone of the Olympic tournaments, ancient and modern, as well as they create for the individual physical, skill, psychological and moral integration. It is a sport that includes several competitions based on the basic natural movements of a human being, such as walking, running, jumping and throwing.

Track and field competitions are characterized by their association with other theories and sciences that depend on them in the formation of various knowledge and information, so the track and field competitions are the result of that interconnected mixture of different theories and information. Some of them are related to physiological and morphological factors and some of them are related to mechanical factors to improve the level of players, especially competitions that require high technical skill such as the triple jump competition, so we need to analyze the level of sports performance to try to improve it. (87:21)

The study of biomechanics plays an important role in the sports field, as it helps the player to master motor performance and to reach the required level efficiently and adequately, as it helps to reach the level of the championship by applying mechanical principles and laws, analyzing sports movements, discovering and repairing performance defects, identifying technical points in the skill, as well as setting Training programs on a sound scientific basis (7:3)

Abdulaziz Al-Nimr and Nariman Al-Khatib (1996) mention that performance in all sports activities depends on how the body moves. Muscles control the movement of the body by contraction and relaxation to attract the limbs from one position to another. The stronger the muscles, the more effective these contractions are, and therefore the movement is better. (36:53)

The triple jump competition is a fast strength competition, meaning that it requires a great deal of strength and speed, as well as complete control over the performance technique, as the triple jump competition

requires a large amount of jump strength and a high percentage of agility as well as speed, as the sources indicate the development of these Attributes equally to both men. (404:40)

Research problem :

Through the researcher's experience in the field of athletics, and by reviewing the research and studies related to the triple jump, and by reviewing the scientific references (Warren Young, Wayne Marino), the lost speed between the stages of the triple jump should not exceed 6.5 to 8.5 seconds for global levels and through perusal On many Egyptian studies, including Ahmed Abdel-Mirida 2015, Hassanein Marwan 2009, it was found that the Egyptian heroes lose a lot of strength and speed between the stage of approach, hop, step and leap at rates higher than the normal rates, which negatively affects the Egyptian digital levels, which prompted the researcher to attempts to highlight the research problem to Develop a training program that improves the strength and speed lost between the hopscotch and the step, and this is considered one of the most important stages in the triple jump, which requires access to receive the ground quickly and strength through which it can achieve the best digital level, as it represents the link between the hopscotch and the step and in order for players to achieve a good digital level They must perform a good step, and its difficulty is that it is considered the second ascent of the same man after the rise of the hopscotch, and the player is almost required to achieve The level of achievement is close to the achievement of the hopscotch. Through the researcher's analysis of the Egyptian champion in the triple jump competition previously, the researcher discovered that most of the problems occur in the step stage due to the significant decrease in speed and the decrease in the achievement distance, which prompted the researcher to think about this study to identify and link between the formal aspect and the causes of performance And benefit from it in our training programs to develop the level of achievement

research importance :

The importance of the research appears in the following:

The importance of scientific research

1. Identify the missing force between the hopscotch and the step.
2. Identify the missing speed between the hopscotch and the step.

The importance of applied research

1. Designing a set of exercises that have a good effect on developing the players' abilities using a variety of exercises.
2. Determining the effect of the training program on the strength between the hopscotch and the step
3. Determining the effect of the training program on the speed between the hopscotch and the step
4. Determining the effect of the training program on improving the digital level of triple jump players

search objective :

Designing a training program for the triple jump competition and knowing its effect on each:

- 1- Special physical traits
- 2- The velocity and force lost between the hopscotch and stride phases
- 3- The digital level

Research hypotheses :

1. There are statistically significant differences between the mean of the pre-measurement and the post-measurement in the special physical variables of the triple jump players in favor of the mean of the post-measurement.
2. There are statistically significant differences between the mean of the pre- and post-measurement in missing strength and speed between the hopscotch and stride stages for triple jump players in favor of the average post-measurement.
3. There are statistically significant differences between the mean of the pre- and post-measurement in the digital level of the triple jump players in favor of the mean of the post-measurement.

research community :

The research community consists of the players participating in the Republic Championship for men for the season (2019 AD - 2020 AD) in the triple jump competition and registered in the Egyptian Athletics Federation, who are (14) players

The research sample :

The research sample was chosen by the intentional method, and the sample size was (6) players, with (3 players) from Al-Shams Club and (players) from Al-Jaish Club as a basic sample and a player from Benha Club, on which the exploratory study was conducted.

Conclusions and Recommendations

• Conclusions:

In light of the objectives and hypotheses of the research and within the limits of the nature of the sample and based on the statistical treatments of the results and their interpretation, the researcher reached the following conclusions:

- The standardized plyometric training program led to an improvement in the level of explosive power and the reaction force index of the sample under investigation
- Standardized plyometric exercises using ground contact time within the training program led to an improvement in the digital level of the sample under research.
- The weight training program led to an improvement in the level of muscle strength for the sample under study

The reaction force index is an important measure of explosive force and to standardize plyometric training

- The codified pliometric program led the research personnel to avoid the risk of infection
- Plyometric exercises in deep jumping style led to an improvement in the level of explosive power

• Recommendations:

- Interest in codifying plyometric exercises using ground contact time

Using the reaction force index as a measure to judge the level of force and speed

- Work in light of the reaction force indicator
- The use of plyometric exercises in the style of deep jumping in vaulting competitions

Care should be taken to use separate units within the training program for weight training and plyometric training

Implementation of the training program for other competitions