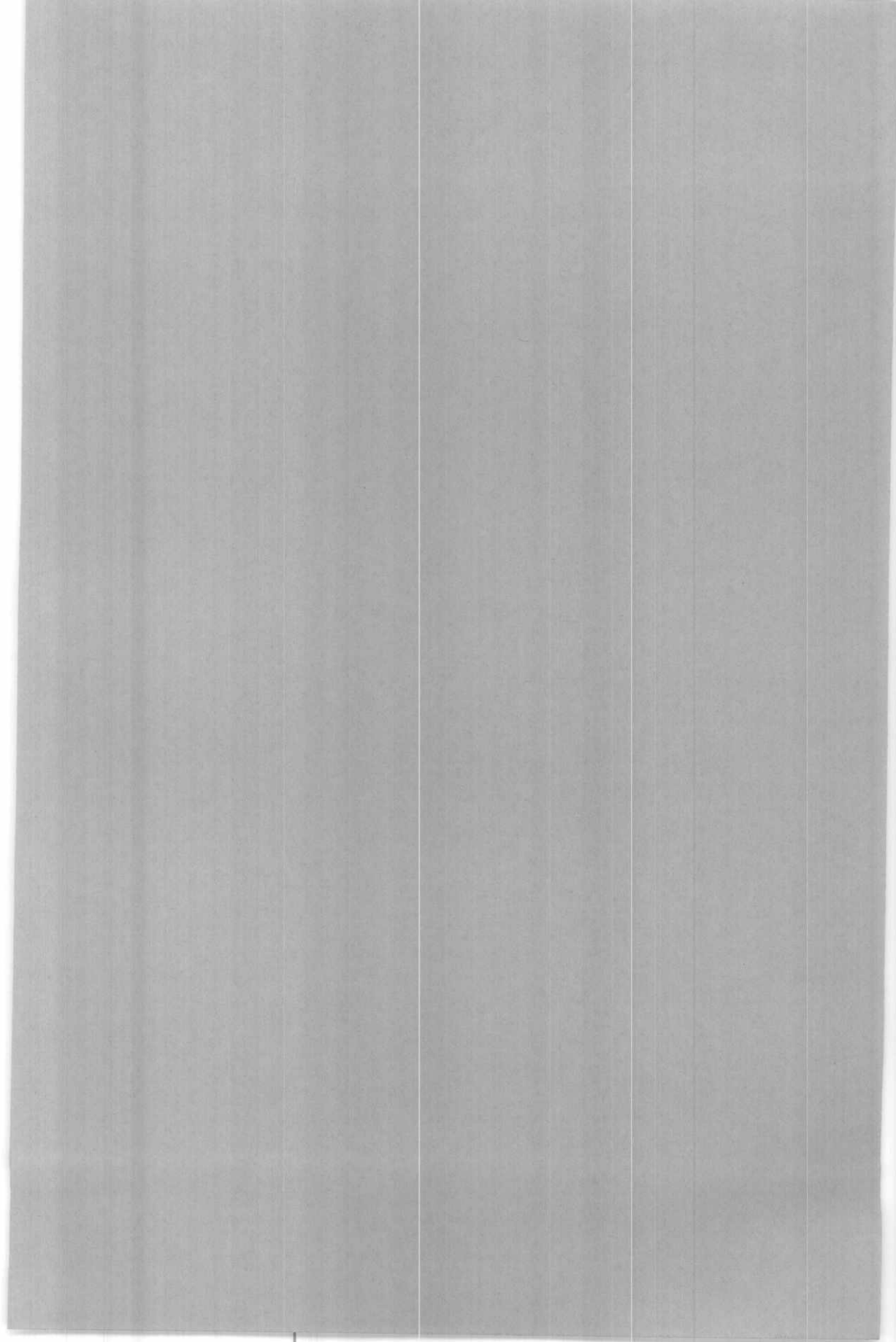


أولاً الملخص باللغة العربية



مقدمة ومشكلة البحث

تطورت أساليب التدريب الرياضي تطوراً كبيراً خلال السنوات الأخيرة من القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين فأصبح علي المدرب أن يتابع بصورة مستمرة ما هو جديد في ذلك المجال حتى يتمكن من الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري للمتسابقين . كما أن الرغبة الملحة والمستمرة نحو الوصول بالمتسابقين إلي أعلى المستويات الرياضية وتحطيم الأرقام القياسية مازالت تشغل أذهان القائمين والمهتمين بعملية التدريب الرياضي .

والتدريب البليومتريك إحدى طرق التدريب الحديثة التي استخدمها العديد من المدربين في تنمية وتطوير القدرة العضلية للمتسابقين لذلك فهو مناسب لكافة المستويات والمراحل السنية المختلفة .

ولاحظ الباحث من خلال تدريبه لمتسابق الرمي بمنطقة أسبوط لالعب القوي انخفاض المستوي الرقمي للمتسابقين لذلك أقترح وضع برنامج للتعرف علي تأثير استخدام تدريبات البليومتريك علي تنمية القدرة العضلية ومستوي الإنجاز الرقمي لمتسابق الرمي (الجلة ، القرص ، الرمح)

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي :

- * دراسة تأثير تدريبات البليومتريك علي تنمية القدرة العضلية لمتسابق الرمي في كل مسابقات (الجلة ، القرص ، الرمح)
- * دراسة تأثير تدريبات البليومتريك علي مستوي الإنجاز الرقمي لمتسابق الرمي في كل مسابقات (الجلة ، القرص ، الرمح)

فروض البحث :

- * تؤثر تدريبات البليومتريك تأثيراً إيجابياً علي تنمية القدرة العضلية لمتسابق الرمي في كل مسابقات (الجلة ، القرص ، الرمح)
- * تؤثر تدريبات البليومتريك تأثيراً إيجابياً علي مستوي الإنجاز الرقمي لمتسابق الرمي في كل مسابقات (الجلة ، القرص ، الرمح)

القراءات النظرية :

تضمنت القراءات النظرية مقدمة عن أهمية التدريب لمسابقات الرمي والتدريب البليومترك من حيث نشأته ، أهميته ، تأثيره ، مميزاته ، وما يجب مراعاته عند استخدامه ، القوة العضلية ، السرعة ، علاقة القوة بالسرعة ، القدرة العضلية من حيث ماهيتها ، أهميتها ، مكوناتها

إجراءات البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك باستخدام :

- المجموعة التجريبية الواحدة لمتسابق دفع الجلة
 - المجموعة التجريبية الواحدة لمتسابق رمي القرص
 - المجموعة التجريبية الواحدة لمتسابق رمي الرمح
- مستخدماً القياس القبلي وثلاث قياسات تتبعيه والقياس البعدي

عينة البحث

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من بين متسابق الرمي تحت (١٨ - ٢٠) سنة حيث بلغ عددهم (١٥) متسابق كالتالي

- (٥) متسابقين دفع الجلة
- (٥) متسابقين رمي القرص
- (٥) متسابقين رمي الرمح

من منطقة أسبوط لألعاب القوى موسم (٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ م)

وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث جهاز الرستمتر لقياس الطول ، ميزان طبي لقياس الوزن ، شريط قياس لقياس المسافة ، ساعات إيقاف ، صولجانات ، صناديق خشبية ، كرات طبية ، داملز ، جلل ، أقراص ، ارماح ، الاستبيان

اختبارات القدرة العضلية :

- اختبار الوثب العريض من الثبات
- اختبار الوثب العمودي من الثبات
- اختبار رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة ممكنة (٢٥٠ جم)

- اختبار تمرير الكرة الطبية باليدين من الوقوف (٣ كجم)
- اختبار دفع الكرة الطبية باليد من الوقوف (٥ كجم)
- اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة خلفاً (٣ كجم)

أسلوب التحليل الإحصائي :

تم الاستعانة بالخطوات الإحصائية التالية :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
معامل الالتواء	الوسيط

اختبارات لدلالة الفروق الإحصائية

أهم النتائج :

توصل الباحث في ضوء أهداف وفروض البحث إلي أهم النتائج التالية:

- تؤثر تدريبات البليومترك تأثيراً إيجابياً علي تنمية وتطوير القدرة العضلية والمتمثلة في زيادة المسافة التي حققها المتسابقين في (الوثب العريض ، الوثب العمودي ، رمي كرة ناعمة ، تمرير كرة طبية ، دفع كرة طبية ، قذف كرة طبية خلفاً) لمتسابق الرمي في كل من مسابقات (الجلة ، القرص ، الرمح)
- تؤثر تدريبات البليومترك تأثيراً إيجابياً علي مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابق الرمي في كل من مسابقات (الجلة ، القرص ، الرمح)
- أدت تدريبات البليومترك إلي :
- وجود فروق دالة إحصائية في اختبار الوثب العريض من الثبات بين مسابقتي الجلة والرمح ولصالح مسابقة الرمح خلال القياس التتبعي الثالث والبعدي و بين القرص والرمح ولصالح مسابقة الرمح خلال القياس البعدي
- وجود فروق دالة إحصائية في اختبار رمي كرة ناعمة بين القرص والرمح ولصالح مسابقة الرمح خلال القياس التتبعي الثالث
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المسابقات وبعضها في باقي اختبارات القدرة العضلية.

توصيات البحث :

في ضوء نتائج البحث المستخلصة يوصي الباحث بما يلي :

- استخدام تدريبات البليومتريك في تنمية القدرة العضلية في كل مسابقات الرمي
- استخدام تدريبات البليومتريك في الأنشطة التي تعتمد علي الأرقام القياسية بصفة عامة حيث أنها تعمل علي تطوير المستوى الرقمي
- ضرورة تطبيق تدريبات البليومتريك في برامج التدريب للأعداد البدني الخاص لباقي مسابقات الميدان والمضمار
- اعتماد القائمين بالتخطيط علي الأسلوب العلمي في تنمية القدرة العضلية علي استخدام تدريبات البليومتريك
- ضرورة استخدام تدريبات البليومتريك، وفقاً للعضلات العاملة في الأداء التخصصي في مسابقات الرمي
- إجراء دراسات مقارنة بين تدريبات البليومتريك والتدريب العادي
- مراعاة الفروق الفردية عند وضع برامج التدريب البليومتريك
- تطبيق مثل هذه الدراسة في باقي مسابقات الميدان والمضمار الأخرى علي عينات أخرى تختلف من حيث السن والجنس *