



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير أسلوبين من تدريبات المقاومة بالاستية في عدد من المتغيرات البدنية وتقييم الاداء الفني والانجاز في الوثب الطويل

ازاد شفيق شمس الدين الدوسكي

اطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم التدريب الرياضي

بإشراف

أ.م.د.معن عبد الكريم جاسم الحياي

2021 م

1443 هـ

ملخص الاطروحة

تأثير أسلوبين من تدريبات المقاومة البالستية في عدد من المتغيرات البدنية وتقييم الاداء الفني والانجاز في الوثب الطويل

المشرف

الباحث

أ.م.د معن عبد الكريم جاسم الحياي

ازاد شفيق شمس الدين الدوسكي

تكمّن أهمية البحث الحالي في المقارنة بين أسلوبين تدريبيين بالمقاومة البالستية لرياضيي المدرسة المتخصصة في الوثب الطويل، فقد استخدم الاسلوب الأول الكرات الطبية بأوزان مختلفة، بينما استخدم الاسلوب الثاني الأشرطة البالستية ذات المقاومات المختلفة على أساس طول الشريط الأصلي ونسبته المئوية للمط. والهدف من البحث هو الكشف عن آثار هذين الاسلوبين في تطوير جوانب معينة من القوة العضلية للذراعين والرجلين، وتقييم الأداء الفني، والإنجاز في الوثب الطويل. وتم اختيار عينة البحث عمدياً من رياضيي المدرسة التخصصية الموهوبين فئة الناشئين في الوثب الطويل فرع نينوى. بلغ حجم العينة 10 رياضيين، وقسمت عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (5) رياضيين لكل مجموعة. تم تنفيذ منهجي الأسلوبين المقترحين كجزء من الوحدة التدريبية التقليدية للعينة ولمدة 9 أسابيع. اجرت العينة الاختبارات القبلية والبعدية في (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، والرشاقة، والتوازن، والمرونة، ومطاولة القوة للذراعين والرجلين، وتقييم الأداء الفني، والانجاز في الوثب الطويل).

وأظهرت نتائج البحث أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية لمصلحة اسلوب تدريب المقاومة بالأشرطة البالستية مع تطور ملحوظ في بعض المتغيرات البدنية كالقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والرجلين، وكذلك في تقييم الاداء الفني، والانجاز في الوثب الطويل.

وتوصل البحث إلى أن أسلوب تدريب المقاومة البالستية باستخدام الأشرطة يتميز عن أسلوب تدريب المقاومة باستخدام الكرات الطبية.

وركز البحث في توصياته على مدربي ألعاب القوى وتحديدا في رياضة الوثب الطويل لاستخدام تمارين المقاومة بالأشرطة البالستية في فترة الإعداد الخاص قبل دخول مرحلة المسابقات كما هو الحال في البحث الحالي ودمجها مع المنهاج التدريبي للمدرب.



**UNIVERSITY OF MOSUL
COLLEGE OF PHYSIAL EDUCATION
AND SPORT SCIENCES**

**Effects of Two Styles of Ballistic Resistance Training on Certain
Physical Variables, Technical Assessment and Performance in the Long
Jump**

AZAD SHAFIQ SHAMSULDIN

**DOCTORATE DISSERTATION
PHYSIAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES/ SCIENCE OF
COACHING**

**Supervised by
Assistant Prof., MAAN ABDULKARIM**

2021 A.D

1443 H

ABSTRACT

Effects of Two Styles of Ballistic Resistance Training on Certain Physical Variables, Technical Assessment and Performance in the Long Jump

Submitted by

AZAD SHAFIQ SHAMSULDIN ALDUSKI

Supervised by

Assistant Prof., MAAN ABDULKARIM ALHAYALI

The importance of the current research lies in comparing two training styles with the ballistic resistance of the athletes of the specialized school in the long jump. The first style had utilized different medical balls weights While the second style utilized ballistic bands with different resistances based on the length of the original band and its percentage of extending. The aim of the research is to detect the effects of these two styles in the development certain aspects of muscle strength of arms and legs, the level of technical achievement and performance in the sport of long jump. The sample of the study was selected intentionally from the athletes of the specialized school of talented athletes in sport of long jump at Nineveh branch. The sample size was 10 athletes, randomly divided into two experimental groups of (5) athletes per group. The proposed two style programs were implemented as part of the sample's traditional training unit for a period of 9 weeks. The sample conducted pre and post-tests in (performance, explosive power and strength power of arms and legs, agility, balance, flexibility, strength endurance of arms and legs, and level of Technical Achievement in the long jump).

The results of the research showed that there are significant differences in favor of the ballistic bands with a marked development in the variables of long jump performance and certain physical components such as explosive

B

power and strength power of arms and legs as well as in the level of technical achievement of the long jump. The research concluded that the style of ballistic resistance using bands excelled the style of using medical balls.

The research focused in its recommendations on athletics coaches and specifically in the sport of long jump to use exercises of ballistic resistance bands in the special preparation period before entering the stage of competitions as in the current study and integration them with the training program of the coach.