



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومترك في
بعض من الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء في
جمباز الباركور

زياد طارق زيدان الخابوري

أطروحة دكتوراه
التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم التدريب الرياضي

بإشراف
الأستاذ المساعد
الدكتور حيدر غازي اسماعيل

ملخص الأطروحة

تأثير تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومتر في بعض من الصفات البدنية

ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور

المشرف

الباحث

أ.م.د. حيدر غازي اسماعيل

زياد طارق زيدان الخابوري

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- تأثير تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومتر في عدد من الصفات البدنية، ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور للمتقدمين للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

- التعرف على الفروق في عدد من الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور للمتقدمين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

وللتحقق من أهداف البحث افترض الباحث ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور للمتقدمين للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور للمتقدمين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث وقد اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية تمثلت بلاعبي جمباز باركور الموصل في محافظة نينوى فئة المتقدمين والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً، وقسموا عشوائياً الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم (التجربة القبلية البعدية على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، كما استخدم الباحث (تحليل المحتوى والاختبارات والمقاييس، وتقييم مستوى الأداء) بوصفها وسائلاً لجمع البيانات، وتم اختبار التوزيع الطبيعي لعينة البحث، وتحقيق التجانس لعينة البحث في القياسات المتغيرات البدنية كافة، فضلاً عن مؤشر التعب ومستوى الأداء، وأجرى الباحث التكافؤ في كافة المتغيرات قيد البحث .

وتضمنت إجراءات البحث تصميم تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومتر، وتم اختيار طريقة التدريب التكراري لتنفيذ تلك التدريبات، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبلية للصفات البدنية فضلاً عن مؤشر التعب ومستوى الأداء، ثم نفذت المجموعة التجريبية تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومتر، بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل المدرب، واستغرق تنفيذ تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومتر (٨) أسابيع من ٣ / ١ / ٢٠٢١ ولغاية ٢٥ / ٢ / ٢٠٢١ خلال دورتين متوسطتين، وبواقع (٨) دورات صغرى متضمنة (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد، والثلاثاء، والخميس) ويتموج حمل (١:٣) في كل دورة متوسطة، وتم تطبيق التدريبات للبحث في (نادي الشهيد إيد شيت الرياضي)، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للصفات البدنية، ومؤشر التعب ومستوى الأداء بالإجراءات والخطوات نفسها التي تم إتباعها في الاختبارات القبلية .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

(النسبة المئوية، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (T) للعينات المستقلة، واختبار (T) للعينات المرتبطة، واختبار (Shapiro Wilk Test)، واختبار (Leven's Test)، واختبار (Cohen's d Test) واختبار (Eta squared Test))، وتمت معالجة البيانات بنظام الحقيبة الإحصائية (Spss) .

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

– أدت تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومتر الى تطوير الصفات البدنية قيد البحث، فضلاً عن مؤشر التعب ومستوى الأداء في رياضة جمباز الباركور من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية .

– تفوقت الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، والمرونة للكتفين، والمرونة للعمود الفقري، والمرونة للرجلين، والسرعة الانتقالية، والرشاقة)، فضلاً عن مؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور .

وأوصى الباحث بما يأتي :

– ضرورة استخدام تدريبات القوة العضلية الخاصة بأسلوب البليومتر في تطوير الصفات البدنية ومؤشر التعب ومستوى الأداء في جمباز الباركور .

– التأكيد على تدريبات البليومتر لأنها تتشابه في طبيعة عملها وأدائها مع طبيعة وأداء حركات ومهارات جمباز الباركور .

University of Mosul
College of Physical Education
and Sport sciences



**The Effect of plyometric special muscular strength
training on a some of physical fitness, fatigue index
and performance level in parkour Gymnastics**

Zeyad Tariq Zaidan Al-Khaboory

Ph.D. Thesis

Physical Education and Sport Sciences / science of Sport
training

Supervised by

Prof. Assist

Dr. Haydar Ghazi Ismael

1443 A.H.

2021 A.D.

Abstract

The effect of plyometric special muscular strength training on a some of physical fitness, fatigue index and performance level in parkour gymnastics

Researcher

Supervisor

**Zeyad Tariq Zaidan Al-
Khaboory**

**Assist prof. Dr. Haider Ghazi
Ismael**

The research aims to reveal the following:

- The effect of plyometric special muscular strength training on a some of physical fitness, fatigue index and performance level in parkour gymnastics for the applicants of the experimental group between the pre and posttests.
- Recognition on differences in a some of physical attributes, fatigue index and performance level in parkour gymnastics for applicants between the experimental and control groups in the post test.

In order to achieve the objectives of the research, the researcher assumed the following:

- There are significant differences in a some of physical attributes, fatigue index and performance level in parkour gymnastics sport for the applicants of the experimental group between the pre and posttests in favor of the post test.
- There are significant differences in a some of physical attributes, fatigue index, and performance level in parkour gymnastics for applicants between the experimental and control groups in the post-test in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental method for its relevance and the nature of the research. The research was conducted on a randomly selected sample represented by the Mosul Parkour gymnastics players in Nineveh Governorate, the applicant category, which was (20) players, and they were divided randomly into two groups (experimental and control) with (10) players for each group. The researcher used the experimental design, which is called the design of (the pre and post experiment on an experimental group and a control group), and the researcher used (content analysis, tests and measures, and performance evaluation) as means of data collection, and the normal distribution of the research sample was tested, and homogeneity of the research sample was tested. In all physical variables, in addition to the index of fatigue and the level of performance, the researcher made parity in all the variables under investigation.

The research procedures included the design of plyometric special muscular strength training, and the method of repetitive training was chosen to implement those exercises, and then pretests of physical traits as well as the fatigue index and performance level were conducted, then the experimental group implemented the plyometric special muscular strength training, while the control group implemented The curriculum prepared by the trainer, and the implementation of the plyometric muscular strength training took (8) weeks from 3/1/2021 to 25/2/2021 during two medium sessions, with (8) small sessions, and three training units per week (Sunday, Tuesday, Thursday) and with a load wave (3: 1) in each intermediate cycle, and the exercises were applied to research in (Al-Shaheed Eyad Sheet Sports Club), and then the researcher conducted post-tests for physical fitness, fatigue index and performance level with the same procedures and steps that were followed in the pretests.

The researcher used the statistical methods:

(Percentage, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson), T-test for independent samples, T-test for related samples, Test Shapiro Wilk, Leven's Test, Cohen's d Test and Eta squared Test) The data were processed using the statistical bag system (SPSS).

The researcher reached the following conclusions:

- Plyometric special muscular strength training led to the development of the physical fitness in question, as well as the fatigue index and the level of performance in parkour gymnastics by comparing the results of the pre and posttests of the experimental group and in favor of the post tests.

The post tests of the experimental group outperformed the post tests of the control group in the physical fitness (explosive power of the arms, explosive power of the legs, speed characteristic power of the arms, speed characteristic power of the arms to the legs, flexibility of the shoulders, flexibility of the spine, flexibility of the legs, transitional speed, agility) as well as On the fatigue index and performance level in parkour gymnastics.

The researcher recommended the following:

It is necessary to use plyometric special muscular strength training to develop physical fitness, fatigue index and performance level in parkour.

Emphasis on plyometric exercises as being similar in the nature of their work and performance with the nature and performance of parkour gymnastics movements and skills.