



جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

تأثير تدريبات (وزن الجسم - الاثقال) والبليومترك في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني

ماهر فاضل محمد
أطروحة دكتوراه

التربية الرياضية / التدريب الرياضي

إشراف
أ.م.د عبد الجبار عبد الرزاق الحسو

ملخص الاطروحة

تأثير تدريبات (وزن الجسم . الانتقال) والبليومترك في بعض حركات أجهزت الجمناستك الفني
ومستوى الاداء المهاري والبدني

الباحث	المشرف
ماهر فاضل محمد	أ.م.د عبدالجبار عبدالرزاق الحسو
١٤٣٢ هجرية	٢٠١١ ميلادية

. يهدف البحث الى الكشف عما يلي

- الكشف عن تأثير تدريبات (وزن الجسم . الانتقال) في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني .
 - الكشف عن تأثير تدريبات (البليومترك) في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني .
 - التعرف على الفروقات في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي.
- وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الاتية:
- وجود تأثير في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني بعد استخدام تدريبات (وزن الجسم . الانتقال) .
 - وجود تأثير في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني بعد استخدام تدريبات (البليومترك) .
 - وجود فروق في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي.

منهج البحث والإجراءات الميدانية :

أجري البحث على عينة من لاعبي نادي الفتوة للناشئين في الجمناستك، وتكونت عينة البحث من (١٢) لاعباً فئة الناشئين للاعمار من (١١-١٥) سنة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وقد تم تقسيم العينة بطريقة عشوائية عن طريق أجراء قرعة، اذ تم وضع أصحاب الارقام الفردية في مجموعة تدريبات الانتقال وأصحاب الارقام الزوجية في مجموعة تدريبات البليومترك أي (٦) لاعبين لكل مجموعة.

وتضمنت إجراءات البحث توزيع استمارة استبيان على المختصين والخبراء لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة لها. والتأكيد على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر والطول والوزن) ومستوى الاداء المهاري على بعض أجهزة الجمناستك التي حددت من قبل السادة الخبراء والمختصين. كما تم تصميم مناهجين لتدريبات الاثقال والبليومترك والالزان طبقا على المجموعتين التجريبيتين وكذلك أجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتجاوز المشاكل والصعوبات في أداء التمرينات فضلاً عن التكرارات المناسبة وأوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين التي تناسب عينة البحث. وبعد ذلك تم أجراء الاختبارات القبلية للصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري ثم نفذت المجموعتان التجريبيتان المناهجين المعدين من قبل الباحث. إذ أستغرق تنفيذ المناهجين (٨) أسابيع خلال دورتين متوسطتين وبواقع (٤) دورات صغرى في كل دورة و(٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وبتموج (١:٣)، وأجرى الباحث الاختبارات البعدية لعناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري بالاجراءات والخطوات نفسها التي أتبعت في الاختبارات القبلية.

توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

الاستنتاجات:

بعد أن أنهى الباحث إجراءات البحث توصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- يؤثر مناهج (وزن الجسم . الأثقال والبليومترك) تأثيراً إيجابياً في تنمية الصفات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والبطن، السرعة الانتقالية، والتوافق).
- يؤثر مناهج تمرينات (وزن الجسم . الأثقال) تأثيراً إيجابياً في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني لجهاز طاولة القفز وحصان المقابض والمتوازي .
- يؤثر مناهج تمرينات البليومترك تأثيراً إيجابياً في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني لجهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز .
- لم يؤثر المناهجين في الاختبارات البعدية بين المجموعتين، (وزن الجسم . الأثقال والبليومترك) في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والبطن والسرعة الانتقالية).
- أثرَ المناهجين في الاختبارات البعدية بين المجموعتين، (وزن الجسم . الأثقال والبليومترك) في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتوافق).

- لم يؤثر المنهجين في مجموعة تمرينات (وزن الجسم . الأثقال) في الاختبار (القبلي - البعدي) لجهاز الحركات الأرضية.
- لم يؤثر المنهجين في مجموعة تمرينات (وزن الجسم . الأثقال) في الاختبار (القبلي - البعدي) لجهاز حصان المقابض وجهاز المتوازي.
- أثر المنهجين في الاختبار البعدي للمجموعتين (وزن الجسم . الأثقال والبليومترك) ولصالح مجموعة البليومترك في جهاز الحركات الأرضية وطولة القفز.
- أثر المنهجين في الاختبار البعدي للمجموعتين (وزن الجسم . الأثقال والبليومترك) ولصالح مجموعة الأثقال في جهاز حصان المقابض وجهاز المتوازي.

١-٥ التوصيات

- استخدام تدريبات (وزن الجسم . الأثقال والبليومترك) في تنمية الصفات البدنية والاستفادة من مميزات هذه التدريبات.
- عدم الاعتماد على نوع واحد من التدريبات في تطوير الصفات البدنية للاعبين الجمناستك.
- ضرورة اتباع مدربي الجمناستك لكافة المراحل الاسلوب العلمي عند التخطيط للمناهج في تدريبات (وزن الجسم . الأثقال والبليومترك) .
- إجراء دراسات مشابهة في العاب رياضية اخرى ومستويات عمرية مختلفة.

**University of Mosul
College of Sport Education**



**Effect of (body Weight - Weights) and Plyometric Training In
Some Technical Gymnastic Devices
Movements of physical and Skill Performance Levels**

by

Mahir Fadhil Mohammed

**Dissertation of Doctorate Degree
Sport Education /Coaching**

**Supervised By
Asst. Prof. Dr
Abduljabbar A. Alhassu**

2011 A.D.

1432 A.H.

Effect of (body Weight - Weights) and Plyometric Training In Some Technical Gymnastic Devices

Movements of physical and Skills Performance Levels

Supervisor

Asst. Prof. Dr

Researcher:

Mahir Fadhil Mohammed

Abduljabbar A. Alhassu

The current study aim at revealing the following:

- Discovering the Effect of training of(body weight- weights) in some gymnastic devices movements of physical and skills performance on Levels.
- Discovering the Effect of training of plyometric in some gymnastic devices movements of physical and skills performance on Levels .
- To know the differences in some gymnastic devices movements of physical and skills performance on Levels between two groups research in the post test .

and for the sake of verifying the aims of the study the researcher put forth the two next hypotheses:

- There is effect in some gymnastic devices movements of physical and skills performance on Levels after using (body weight-weights) training.
- There is effect in some gymnastic devices movements of physical and skills performance on Levels after using Plyometric training.

b

- there are differences in some gymnastic devices movements of physical and skills performance on Levels between two groups research in the post test

The Approach of the study and Field procedures:

The research was applied on a sample consisted of junior players of gymnastic in Alfutuwah Club (12 players of 11-15 years old). The researcher used the experimental approach because of its appropriateness to the nature of the study. The sample was divided randomly by means of lot; juniors with odd numbers were put in the group of training by means of weights and juniors with even numbers were put in the Plyometric group, which means six for each group.

The procedures of the study included distributing a questionnaire form to experts and specialists in order to restrict the appropriate fitness elements and tests. Equivalence and homogeneity were made between the two groups in the variables of age, height and weight on the one hand and the level of skill performance on some gymnastic devices which were restricted by the experts and specialists. Also two approaches for weights training and Plyometric were designed and applied on the two experimental groups. Also some pilot experiments were made for the sake of solving some problems and difficulties in performing some exercises in addition to the appropriate repetition and the appropriate break times for these exercises which accord with the abilities of the sample of the study. After that, pre tests of fitness elements and the level of skill performance were made then the two experimental groups executed the two approaches which were edited by the researcher. Executing the two approaches lasted eight weeks within two intermediate sessions; each session contains four small sessions each of which contains three training units in each week with a curve of 3-1. The did the same

thing in the post tests to the elements of fitness and the level of skill performance with the same steps that were used in the pre tests.

The researcher reached the following findings:

- the approach of training by (body weight – weights) and plyometric exercises affects positively on developing the physical features (the explosive force of the arms and the legs, the forces of the arms, the legs and the abdomen that are characterized with speed, the transferring speed and agreement).
- the approach of body weight- weight exercises affects positively in some gymnastic devices movements of physical and skills performance on Levels of jumping board, handled horse and parallel bars.
- the approach of plyometric affects positively some gymnastic devices movements of physical and skills performance on Levels in the devices of ground movements and jumping board.
- there are Two approach non effect in the post tests between the two groups (body weight- weights training and plyometric) concerning the physical features (the explosive force of arms, legs, forces of arms, abdomen that are characterized with speed and transferring speed).
- there are Two approach effect in the post tests between the two groups (body weight- weights training and plyometric) concerning the physical features (force of legs characterized with speed and agreement).
- there are Two approach non effect in the body weight- weights training group in the pre and post tests in the device of ground movements.

d

- there are Two approach non effect in the body weight- weights training group in the pre and post tests in the devices of handled horse and parallel bars
- there are Two approach effect in the post test for the two groups (body weight- weights training and plyometric) for the benefit of plyometric group in the devices of ground movements and jumping board
- there are Two approach effect in the post tests for the two groups (body weight- weights training and plyometric) for the benefit of weights training in the devices of handled horse and parallel bars.

Recommendations:

1. using body weight- weights training and plyometric in developing the physical features and making benefits of training characteristics
2. non depending on one type of training in developing the elements of physical features of gymnastic players
3. gymnastic coaches should follow the scientific approach for all stages when planning for designing approaches in body weight- weights and plyometric training
4. making a similar study in other sports and with different levels and ages.