



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة

بحث بعنوان

برنامج تدريبي بليومتري مقترح وتأثيره على القدرات البدنية
الخاصة لتحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية
التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى

Proposed Plyometric Training Program and its Impact on special Physical Abilities to Develop Long Jump level for the Physical Education And Sports Students at Aqusa University College

إشراف

أ.د. حسن محمد أحمد

عثمان

إعداد الطالب

أيمن محمد جابر العصار

2016م



الآية القرآنية

قال تعالى:

(قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ
الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ)

سورة البقرة الآية (32)

الإهداء

إلى روح والدي الطاهرة .. وإلى روح والدتي الحنونة والغالية .

إلى زوجتي الغالية " على ما تكبدته من عناء وصبر لوقوفها إلى

جانبي حتى أتمت هذا العمل المتواضع

إلى أبنائي أحمد وأمجد وأسامه وأكرم أملي في الدنيا

في إتمام رسالتي ...

وإلى أخواني وأخواتي ...

إلى روح الدكتور / رمزي جابر الطاهرة

إلى صديقي الدكتور/ عمر نصر الله قشطة

إلى كل زملائي بجامعة الأقصى

إلى أخواني الجرحى والأسرى الأبطال

إلى الشهداء الذين رووا بدمائهم أرض الوطن

إلى وطننا الحبيب فلسطين

أهدت هذا العمل المتواضع

الشكر والتقدير

أسجد لك حامداً شاكراً لفضلك العظيم على ما وهبتني- من جهد وصبر لإتمام هذا البحث وأصلى وأسلم على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ، حيث أتقدم بعظيم الشكر والتقدير إلى دولة السودان الشقيقة التي عودتنا على احتضان القضية الفلسطينية منذ قيامها ، و الشكر والتقدير والعرفان إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، المتمثلة في كلية الدراسات العليا ، و الشكر والعرفان إجزله موصولاً إلى كلية التربية البدنية والرياضة على تكريمهم بإتاحة الفرصة لأكمال مساري العلمي وأخص بالشكر الجزيل والعرفان الشعب السوداني الشقيق كما أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى الاستاذ الدكتور/ حسن محمد أحمد عثمان المصري على قبوله الإشراف على هذه الرسالة وعلى متابعتة وما مدني به من توجيهات وإرشادات قيمة كان لها بالغ الأثر في أخراج هذه الرسالة إلى حيز- الوجود وإدراجها في قوائم البحث العلمي ، كما لا يفوتني أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة ، الدكتور/ عوض ياسين أحمد الممتحن الخارجي والاستاذ الدكتور/ مأمور كنجي سلوب الممتحن الداخلي على تفضلهم مناقشة هذه الرسالة

لما تفضلوا به من اقتراحات قيمة ساهمت في إثراء هذه الرسالة ، كما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى الدكتور/ أحمد فارس صالح لمساعدته لي في إجراء المعالجة الإحصائية لهذا البحث ، ولا يفتوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور / عمر محمد على ، على ما قدمه من توجيهات علمية دقيقة ، كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى السادة الخبراء الذين تفضلوا بمراجعة البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات البدنية وإبداء ملاحظاتهم ، كما أتقدم بالشكر والعرفان للدكتور / عمر نصر- الله قشطة استناد مشارك في الإدارة الرياضية بجامعة الأقصى حيث كان خير عوناً لي في أتمام هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى أأكمل في صورته الحالية كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور/ على زيدان أبو زهري رئيس جامعة الأقصى لما بذله من جهد لتكوين صرح أكاديمي للتربية البدنية والرياضة كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى على ما قدموه لي من مساعدة في إتمام هذه الرسالة ، وكذلك أتقدم بالشكر الجزيل لعينة البحث من طلاب الكلية على تعاونهم أثناء تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات الخاصة بالبحث عليهم ، وشكري وتقديري لكل الذين أسهموا معي في إخراج هذا البحث إلى حيز الوجود ، وإلى كل ما ساهم وساعدني في إخراج هذا البحث بشكله النهائي .

المستخلص

يهدف هذا البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي بليومتري مقترح على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى المستوى الأول قطاع غزة بدولة فلسطين ، واشتمل مجتمع البحث على طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة ممن عليهم تعلم مهارة الوثب الطويل ، والبالغ عددهم (52) طالب ، وقد أختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وذلك نظراً لملاءمته لظروف البحث ، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

1- المتوسط الحسابي 2- الإنحراف المعياري 3- معامل الارتباط

وجاءت أهم الاستنتاجات كالتالي :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات المستخدمة ونتائج

المعاملات الإحصائية وتفسيرها ومناقشتها استخلص الباحث ما يلي :

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات

البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح

القياس البعدي .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين- القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين- القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة، عدا مسافة الوثب الطويل .

4- أظهرت تدريبات البليومتري المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسناً في مستوى القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل .

5- أظهرت تدريبات البليومتري المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسناً إيجابياً في المستوى الرقمي للوثب الطويل .

بناءً على نتائج واجراءات البحث ومتابعة استنتاجاته .

يوصى الباحث بما يلي :

1. يجب أن يهتم مدربي ألعاب القوى ببرامج التدريب البليومتري .
2. الاهتمام بالوحدة التدريبية وضرورة احتوائها على أكثر من هدف .
3. عقد دورات تدريبية للمدربين في مسابقات الميدان والمضمار لرفع الكفاءة التدريبية لهم .

4. تعميم برنامج التدريب البليومتري على مراكز التدريب ومراكز تدريب

الجامعات والمدارس الفلسطينية .

5. توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريبات .

المقترحات :

1. زيادة المخصصات المالية لتطوير الأنشطة الرياضية لدى الجامعات

الفلسطينية .

2. أن يتبنى- الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى هذا البرنامج المقترح الخاص

بالتدريب البليومتري.

3. إجراء دراسات في التدريب البليومتري في مسابقات الميدان الأخرى والمضمار .

Abstract

The study aimed to identify the impact of a proposed plyometric training program on improving the Physical Capabilities and Digital-Level for Long Jump of the First Students of Physical Education And Sports College - Aqusa University, Gaza strip – Palestine.

The study subjects were 52 students who have to learn the skill of the long jump. The sample were selected purposely. Due to its relevance to the circumstances of the study the researcher used the pre and post measurement experimental method for both the experimental and control groups.

On the light of the objectives of the study and depending on the sample used, data collection tools, the results and the interpretation and discussion of the statistical process, the researcher concluded the following findings :

1. There are statistically significant differences between the two measurements pre and post in improving the physical capabilities and distance -Level for Long Jump; post measurement was high in the experimental group.
2. There were statistically significant differences between post measurements in improving the physical capabilities and distance -Level of Long Jump; it was high in the experimental group.
3. There were no statistically significant differences between the two measurements pre and post in improving the physical capabilities and distance -Level of Long Jump for the control group except in the long jump distance.

4. Plyometric exercises used in the proposed training program showed an improvement in the level of the physical capabilities of Long Jump.
5. Plyometric exercises used in the proposed training program showed a positive improvement in the distance -Level of the Long Jump.

Based on the research results and conclusions, the researcher recommended the following:

1. Athletics coaches must concern with plyometric training programs.
2. Concerned with the Training Unit (must contain more than one goal).
3. Holding training courses, for coaches in track and field competitions to raise the efficiency of training for them.
4. Design and generalize the application of training programs in the Training Centers on Palestinian schools and universities.
5. Provide safety and security factors during the performance of the exercises.

Suggestions :

- 1- Increase the budgets for sport activities in the Palestinian Universities .
- 2- the Palestinian Association of Athletics Federations to adopt this special Proposed program of the plyometric training.
- 3- Carry out studies in the plyometric training and track event , on the other field events

المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	
أ	آية قرآنية	
ب	الأهداء	
ت	الشكر والتقدير	
ث	مستخلص البحث باللغة العربية	
ج	مستخلص البحث باللغة الإنجليزية	
ح	المحتويات	
خ	قائمة الجداول	
د	قائمة الملاحق	
الفصل الأول : خطة البحث		
2	1-1 مقدمة البحث	
4	1-2 مشكلة البحث	
5	1-3 أهمية البحث والحاجة إليه	
6	1-4 أهداف البحث	
6	1-5 فروض البحث	
7	1-6 حدود البحث	
7	1-7 تعريف المصطلحات المستخدمة في البحث	
الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة		

9	الخطوات المتبعة في إعداد برنامج التربية الرياضية	2-1
9	ماهية البرامج	2-2
10	أهمية البرامج	2-3
10	تصميم البرامج	2-4
11	خصائص البرنامج الرياضي	2-5
13	مبادئ تصميم البرامج	2-6
17	التدريب البليومتري	2-7
20	مميزات التدريب البليومتري	2-8
21	أنواع التدريبات البليومترية	2-9
23	مفهوم حمل التدريب	2-10
25	الوثب الطويل	2-11
25	نبذة تاريخية عن مسابقة الوثب الطويل	2-12
26	المراحل الفنية للوثب الطويل	2-13
59	القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل	2-14
40	نبذة تاريخية عن جامعة الاقصى	2-15
44	الدراسات السابقة والمرتبطة	2-16
الفصل الثالث : اجراءات البحث		
53	منهج البحث	3-1
53	مجتمع البحث	3-2
53	عينة البحث	3-3
53	تجانس العينة	3-4
54	أدوات جمع البيانات	3-5
60	الخطوات الإجرائية للبحث مدانياً	3-6

63	إعداد محتوى البرنامج التدريبي	3-7
65	الأدوات والأجهزة المستخدمة	3-8
66	القياسات القبليّة	3-9
66	تطبيق الدراسة الاساسية للبحث	3-10
66	القياسات البعديّة	3-11
66	المعالجات الإحصائية	3-12
	الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج	
68	عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها	4-1
68	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول	4-1-1
71	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني	4-1-2
75	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث	4-1-3
	الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث	
79	الاستنتاجات	5-1
79	التوصيات	5-2
80	المقترحات	5-3
80	ملخص البحث	5-4
	قائمة المراجع	
89	أولاً : المراجع العربية	
93	ثانياً : المراجع الاجنبية	
95	ثالثاً: المجالات العلمية والدوريات	
99	رابعاً : البحوث والدراسات العربية	
100	خامساً: الدراسات الأجنبية	
102	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
53	يوضح تجانس عينة البحث في كل من متغيرات معدلات النمو والمتغيرات	1
55	يوضح القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء	2
57	يوضح الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وراء البدنية قيد البحث بين التطبيق الأول والثاني	3
58	يوضح اختبارات القدرات البدنية الخاصة المختارة قيد البحث	4
62	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات البحث (الصدق والثبات)	5
65	يوضح الأجهزة المستخدمة في البحث	6
65	يوضح الأدوات المتوسطة والانحراف المعياري ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي ومسافة الوثب قيد البحث	7
68	يوضح المتوسط والانحراف المعياري ونسبة التحسين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية ومسافة الوثب قيد البحث	8
69	يوضح اختبار ويلكسون للرتب للتعرف على دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات البحث	9
72	يوضح المتوسط والانحراف المعياري ونسبة التحسين للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية ومسافة قيد البحث للقياسين القبلي والبعدي	10
73	يوضح اختبار مان وتني للتعرف الى الفروق بين المجموعتين التجريبية	11

	والضابطة للاختبارات البدنية ومسافة الوثب قيد البحث	
75	يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية ومسافة الوثب	12
76	يوضح اختبار ويلكسون للرتب للتعرف على دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات البحث للاختبارات اليدوية ومسافة	13

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
107	عرض القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل على السادة الخبراء	1
108	القدرات البدنية الخاصة الأكثر ملائمة قيد البحث (حسب رأي الخبراء)	2
109	عرض الاختبارات البدنية على السادة الخبراء	3
110	الاختبارات البدنية الأكثر ملائمة قيد البحث (حسب رأي الخبراء)	4
111	البرنامج التدريبي المقترح	5
126	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	6
128	صورة الطلاب أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح	7
131	أسماء السادة الخبراء	8
132	استمارة التسجيل	9

133	الكتب الإدارية الرسمية	10
-----	------------------------	----