



معلومات البحث

أسنلم: 27 اذار 2015
المراجعة: 26 ايار 2015
النشر: 1 تموز 2015

أثر استخدام أسلوب التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي مقترح على تنمية القدرة العضلية لدى أعوان الحماية المدنية "دراسة ميدانية لأعوان الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بمدينة الجلفة"

علي قریش، نايل كسال عزيز

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف-المسيلة-الجزائر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور- الجلفة-الجزائر

koricheali721@yahoo.com

Printed ISSN:

Online ISSN:

الملخص:

يهدف البحث للتعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب البليومتري خلال برنامج تدريبي مقترح على تنمية القدرة العضلية لدى أعوان الحماية المدنية. حيث تم اختيار عينة تجريبية مكونة من 8 أعوان وعينة ضابطة تتكون من 8 أعوان، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ليمثلو مجتمع البحث وقد استخدم المنهج التجريبي في الدراسة الحالية لكونه ملائم لطبيعة البحث. تم اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية تساعد على اكتشاف مدى تأثير التمارين البليومترية على تنمية القدرة العضلية ومن هذه الاختبارات (رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف والجلوس، وضعية الجلوس من الرقود 10 ثانية، القفز العمودي من الثبات، القفز العريض من الثبات) وتم إجراء الاختبارات القبلية قبل وضع البرنامج التدريبي للعينة التجريبية والبرنامج المعتاد للعينة الضابطة وبعدها حيث خضعت العينة التجريبية إلى برنامج تدريبي لثلاثة مرات في الأسبوع وبشدة متوسطة. أما المجموعة الضابطة فتمارس البرنامج المعتاد. البيانات تم التعامل معها بالأسلوب الإحصائي الملائم وتم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T للعينات المترابطة. وقد ظهر تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية حيث بلغت الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي لاختبارات (رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف والجلوس، وضعية الجلوس من الرقود 10 ثانية، القفز العمودي من الثبات، القفز العريض من الثبات) كالآتي 6.18، 4، 14، 9، 0.35، 2، 07، على التوالي، في حين بالاختبارات البعدية لنفس الاختبارات كانت النتائج كالآتي 7، 38، 0، 52، 11، 75، 0، 47، 2، 40، على التوالي. وقد استنتج الباحثين أن للبرنامج التدريبي تأثير على تنمية القدرة العضلية

الكلمات المفتاحية: التدريب البليومتري-القدرة العضلية- أعوان الحماية المدنية

Abstract

This research aims to identify the impact of the use of Biometrics training method within a proposed training program on muscular capacity development of Civil Protection agents. Experimental sample was chosen composed of eight agents, whereas other eight agents were considered as a referred sample. These samples were intentionally chosen to represent research community.

In this current study *we use the* Experimental Approach because it is the most appropriate according to the nature of the research. Set of physical tests were chosen, they help discovering to what extent can Biometrics exercises on the muscular capacity development . Among these tests (medicine ball throwing from standing and sitting positions , and sitting position from lying 10 seconds, vertical jump of stability, broad jumps of stability)

Pretests-posttests were conducted before training program setting for the experimental sample as well as the usual program for the referred sample. The experimental sample had undergone a training program three times a week and in medium tension. Meanwhile the referred sample had practiced the usual program.

Data have been treated with the appropriate statistical manner; the arithmetic mean, standard deviation, and T value of correlated samples were calculated. Improvement in most of the tests results of the experimental group has emerged. Arithmetic means in the pre-tests (medicine ball throwing from standing and sitting positions , and sitting position from lying 10 seconds, vertical jump of stability, broad jumps of stability) were reached as follows 6.18, 4.14, 9, 0.35, 2.07, respectively, while posttest results were as follows 7.38, 0.52, 11.75, 0.47, 2.40, respectively. The researchers concluded that the training program has an impact on the muscular capacity development.

Keywords: Biometrics training - muscular capacity - Civil Protection agents

1: مقدمة :

تكتسب الممارسة الرياضية أهمية بالغة في قطاع الحماية المدنية خاصة في الحياة المهنية للأعوان ، لأنهم مكلفون بضمان حسن سيرة التدخلات اليومية باختلاف طبيعتها بحماية الأشخاص و الممتلكات حيث تساهم التدريبات الرياضية في المحافظة على اللياقة البدنية الكافية كما تحسن من مستوى أدائهم خلال الخدمة اليومية بمجسدين بذلك مقولة العقل السليم في الجسم السليم لذلك وانطلاقاً من هذه الأهمية قررت الإدارة المركزية للحماية المدنية جعل الممارسة الرياضية (التدريبات الرياضية) إجبارية لكونها جزءاً لا يتجزأ من يوميات الأعوان مما أقر تواجدها ضمن برامج التدريب وأثناء مراحل التكوين الخاص بأفراد السلك لذلك فالتدريبات الرياضية تساهم في خلق الحيوية والنشاط في مرافق قطاع الحماية المدنية مما ينعكس على تنمية القدرة العضلية التي تمكنه من بذل جهد أكبر أثناء المنافسات الرياضية و عمليات التدخل (الإنقاذ و الإطفاء والإسعاف) التي تتطلب لياقة بدنية عالية ولعل الهدف الأسمى من هذه العملية هو الإبقاء الدائم في حالة تأهب الأفراد وجاهز يتهم لحماية الأشخاص و الممتلكات (صخري، 13، 2011)، إن التدريب البليومتري يعد من أشهر الأساليب حالياً في تنمية القدرة العضلية و يعتمد على تنمية القوة والسرعة معا و هناك أنشطة عديدة تستخدم البليومتري لتحسين الأداء . إذ يزيد في القوة و السرعة بدرجة أكبر من الأساليب الأخرى ووسيلة تدريبية تتم بها تنمية وتطوير القوة العضلية و السرعة و هاتان الميزتان تعدان من العناصر الأساسية للياقة البدنية ، ونحن نعلم أن امتلاك الميزات السابقة الذكر يؤدي إلى تطوير القدرة و هذه الخاصية تعد مهمة جدا لِعون الحماية المدنية أثناء التدخلات و المنافسات الرياضية أيضا .

و يعرف التدريب البليومتري انه نظام لتمارين صممت من اجل القوة المطاطية العضلية فتبدأ المجموعة العضلية أولا في الاستطالة تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ في الانقباض في أقصى قدر مستطاع ، و يستخدم أيضا في تطوير القدرة العضلية و القدرة الانفجارية و يحسن العلاقة بين القوة القصوى و القوة الانفجارية و يحسن العلاقة بين القوة القصوى و القوة الانفجارية و ذلك خلال الاستخدام الأفضل بدورة الطالة و التقصير .

تعد القدرة العضلية مكون مركب ، فهي مزيج من القوة العضلية و السرعة ، وقد يتبادر إلى الذهن إن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية و السرعة يستطيع في كل الأحوال أن يحقق أرقاما مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية . هذا قول قد لا يواكب الصواب في كل الأحوال ، و قد يكون صحيحا في بعض الأحوال ، و المقصود هو أن توافر مكوني القوة و السرعة ضرورة حتمية لإخراج القدرة العضلية ، ولكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتاجا عاليا في القدرة العضلية ، ولكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتاجا عاليا في القدرة العضلية ، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج هذين المكونين و إدراجهما في قالب واحد . فكثيرا من الأحيان ما نرى أفرادا يتمتعون بقوة عضلية كبيرة و سرعة عالية ولكنهم لا يحققون أرقاما مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية ، فلاعب العدو مثلا لديه قوة كبيرة في عضلات الرجلين ، كما أن سرعته تعبر عنها أرقامه الرائعة في السباقات التي يخوضها ، ولكنه رغم ذلك قد يحقق أرقاما تقل بكثير في القدرة العضلية إذا قورن بلاعب الوثب . و أشار سار جنت إن القدرة العضلية تتأثر بالوزن و الطول (صبحي حسنين، 1995، 391).

و يرى كل من حسن علاوي 1996 و محمد صبحي على أن القدرة العضلية تلعب دورا كبيرا في تحديد مستوى الأداء في كثير من المهارات لذي فقد اهتم العديد من الباحثين بتنمية هذه الصفة البدنية الهامة، ولقد اتفقت العديد من المراجع على أن القدرة العضلية عبارة عن صفة مركبة من القوة و السرعة.

و يؤكد عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب 1996 بان القدرة العضلية تعد مطلبا أساسيا لأداء اغلب المهارات الرياضية و لكي يمكن تنميتها بدرجة عالية فانه يجب تنمية كلا من القوة و السرعة بدرجة عالية ، و هناك العديد من الطرق لتنمية القدرة العضلية و السرعة و انه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من هاتين الصفتين.

و من اجل تسليط الضوء على هذا الموضوع قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات منهج البحث العلمي فقسمنا هذا البحث إلى بابين اشتمل أوله على الخلفية المعرفية النظرية و الذي تم تقسيمه إلى فصلين و الباب الثاني وهو الخلفية المعرفية التطبيقية الذي قسم بدوره إلى فصلين أما الفصل الاول من الجانب النظري فتم التطرق فيه إلى التدريب البليومتري من مفهوم التدريب عامة و أهدافه إلى الخصائص التي يتركز عليها مع ابراز أهم طرق و أساليب التدريب ومنها طريقة التدريب البليومتري.

أما الفصل الثاني تم التعرض فيه إلى نشأة قطاع الحماية المدنية مهامه و كل ما يتعلق بهذا القطاع الحساس كما تم التطرق إلى... المتطلبات البدنية لأعوان الحماية المدنية وخاصة القدرة العضلية.

و عن الباب الثاني من هذا البحث و المتمثل في الخلفية المعرفية التطبيقية و الذي قسم بدوره إلى فصلين فتعرضنا في الفصل الاول إلى المنهجية المتبعة و انتقاء العينة و إيضاح عناصر البحث و اختيار الأساليب الإحصائية المتبعة و أسس البرنامج المقترح.

أما الفصل الثاني من الخلفية المعرفية التطبيقية فتم عرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها حيث يتم من خلالها ثبات ونفي فرضيات الموضوع المدروس . لنمر بعد ذلك إلى مناقشة النتائج و الخروج باستنتاج عام و صياغة الاقتراحات التي تمثل نهاية البحث . وتتجسد فيها زبدة العمل و ثماره لنتمكن من خلال ذلك اقتراح برنامج تدريبي

يعمل على تنمية القدرة العضلية على حسب النتائج التي تم التحصل عليها في هذه الدراسة، كما قمنا بتدعيمها ببعض المرفقات(الملاحق) التي تتخللها استمارات خاصة بالخبراء و صور توضح نماذج لبعض التمارين المستخدمة و العتاد المستعمل في البرنامج التدريبي المقترح.

2. اجراءات البحث

1.2 منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع القياس القبلي البعدي لمجموعتين واحدة تجريبية واخرى ضابطة، وان المنهج التجريبي يعني أثبات الحلول المؤقتة للمشكلة عن طريق التجربة وملاءمته لطبيعة البحث(وجيهه محجوب، 2002).

2.2 عينة البحث

يتكون مجتمع بحثنا من أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لمدينة الجلفة والبالغ عددهم (169 عون) . أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة قصديه وكانت من أعوان الحماية المدنية ، وبلغ عددها (16 عون) حيث تمثل نسبة 10% من المجتمع الأصلي ، وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين هما:

* المجموعة الضابطة : وتتكون من (8) أعوان تتدرب وفق البرنامج المعتاد.

* المجموعة التجريبية : وتتكون من (8) أعوان وهي المجموعة التي تتدرب باستخدام أسلوب التدريب البليومتري لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا.

3.2 خصائص العينة :

تجانس عيني البحث :

لغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بإيجاد التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة للمتغيرات (العمر الزمني - الوزن - الطول) .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمتغيرات (العمر الزمني -الوزن -الطول).

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدلالة
	s	\bar{x}	s	\bar{y}			
العمر الزمني	3.37	29.37	1.90	26.7	1.739	2.14	غير دال إحصائيا
الوزن	8.95	81.62	7.69	79	1.462		غير دال إحصائيا
الطول	3.62	173.5	0.378	177	1.549		غير دال إحصائيا

من خلال ملاحظة قيم (T) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يعني أن العينتين متجانستين في متغيرات (العمر الزمني -الوزن -الطول) .

4.2 أدوات البحث

1.4.2 البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، والجدول رقم (2) يوضح البرنامج التدريبي المقترح.

2.4.2 الاختبارات المستخدمة

1. رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف.
2. رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس.
3. الجلوس من وضع الرقود 10 ثا.
4. القفز العمودي من الثبات.
5. القفز العريض من الثبات..



نموذج لوحدّة تدريبيّة

التاريخ : / / 2013

الأسبوع :

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الوحدة التدريبية :

الهدف : تنمية القدرة العضلية لأطراف الجسم .

أقسام الوحدة التدريبية	التمارين	العضلات العاملة	التكرار	المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الشدة	وقت التمرين
المرحلة التمهيدية	جري في ساحة الوحدة مع تسخين كل العضلات	جميع	/	/	/	/	%40	07 ±
المرحلة الرئيسية	التبرين الأول - تبرين المضخة "خطف" - العمود الثابت "جذب"	الإصبعين و الصدر	15	03	30 ±	02 ±	%90	35 ±
	التبرين الثاني الطاوله الايرلندية + صعود الحبل "جذب"	الإصبعين	10	02	60 ±	02 ±		08 ±
	التبرين الثالث "رمي" القرة الطيبة من وضع الجلوس من الرقود	الرجلين	13	03	30 ±	02 ±		
	التبرين الرابع رفع الزميل بوضعية القرة صماء "صعود"	الرجلين	05	01	30 ±	02 ±		
	التبرين الخامس تجهيز برج المتاورات باستخدام جوار التنفس "خطي"	الرجلين	02	02	60 ±	02 ±		
المرحلة الختامية	جري خفيف + استرخاء	/	/	/	/	/	%30	10 ±

الجدول رقم (2) البرنامج التدريبي المقترح

3.4.2 الأدوات المستخدمة

. ميزان طبي .. منصة قياس الطول . شريط لقياس المسافة- شريط لاصق . شواخص .. كرسي .. طباشير ملونة .. ميقاتي .

5.2 المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS) وذلك باستخدام اختبار القياسات المتكررة ،الوسط الحسابي والانحراف المعياري .

3. عرض ومناقشة النتائج

تناول الباحث في هذا الباب من البحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من الأعوان الذين يمثلون عينة البحث، والمعالجة الإحصائية التي استخدمت لغرض الوصول إلى النتائج النهائية فضلاً عن مناقشة تلك النتائج لمعرفة مدى تطابقها مع أهداف البحث وفروضه.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في رمي الكرة الطبيّة 05 كغ من وضع الوقوف.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة (T) لاختبار رمي الكرة الطبيّة 05 كغ من وضع الوقوف للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م	الجدولية	المحسوبة	
رمي الكرة الطبيّة 05 كغ من وضع الوقوف	التجريبية	0.61	6.18	1.09	7.38	2.36	3.52	دال إحصائياً
	الضابطة	0.62	5.67	0.47	5.96		2.66	دال إحصائياً

يوضح لنا الجدول رقم (03) أفضلية تأثير أسلوب التدريب البليومترية مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي علي النتائج البعديّة لاختبار رمي الكرة الطبيّة 05 كغ من وضع الوقوف ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.96) بانحراف معياري بلغ (0.47) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.38) بانحراف معياري بلغ (1.09)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.35) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (2.14) بدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في رمي الكرة الطبيّة 05 كغ من وضع الوقوف.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في اختبار رمي الكرة الطبيّة وزن (5كغ) من وضع الجلوس.

الجدول (4)

يوضح لنا أفضلية تأثير أسلوب التدريب البليومتري مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي علي النتائج البعدية لاختبار رمي الكرة الطبيّة زنة (5كغ) من وضع الجلوس

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة	ع	م	ع	م		
دال إحصائيا	2.36	3.005	0.52	4.40	0.42	4.14	التجريبية	رمي الكرة الطبيّة 5كغ
دال إحصائيا		2.55	0.44	4.26	0.34	4.02	الضابطة	من وضع الجلوس

بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.50) بانحراف معياري بلغ (0.748)، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4.40) بانحراف معياري بلغ (0.52)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة(3.54) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (2.14) بدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار رمي الكرة الطبيّة وزن (5كغ) من وضع الجلوس.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجلوس من وضع الرقود.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) لاختبار الجلوس من وضع الرقود للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة	ع	م	ع	م		
دال إحصائياً	2.36	8.77	1.05	11.75	0.53	9	التجريبية	الجلوس من وضع الرقود 10 ثا
دال إحصائياً		7.93	0.91	9.25	1.03	8	الضابطة	

يوضح لنا الجدول رقم (05) أفضلية تأثير أسلوب التدريب البليومترية مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي علي النتائج البعدية لاختبار الجلوس من وضع الرقود ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (9.25) بانحراف معياري بلغ (0.91) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11.75) بانحراف معياري بلغ (1.03) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.08) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (2.14) بدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجلوس من وضع الرقود.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) لاختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة	ع	م	ع	م		
دال إحصائياً	2.36	2.91	0.05	0.47	0.07	0.35	التجريبية	الوثب العمودي من الثبات
دال إحصائياً		2.53	0.08	0.33	0.05	0.27	الضابطة	

يوضح لنا الجدول رقم (06) أفضلية تأثير أسلوب التدريب البليومترية مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي علي النتائج البعدية لاختبار الوثب العمودي من الثبات ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (0.33) بانحراف معياري بلغ (0.08) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (0.47) بانحراف معياري بلغ (0.05) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة(3.99) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (2.14) بدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار

الوثب العمودي من الثبات.

الجدول (7)

يبين اختبار الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) لاختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م	الجدولية	المحسوبة	
الوثب العمودي من الثبات	التجريبية	0.07	0.35	0.05	0.47	2.36	2.91	دال إحصائيا
	الضابطة	0.05	0.27	0.08	0.33		2.53	

يوضح لنا الجدول رقم (07) أفضلية تأثير أسلوب التدريب البليومتري مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي علي النتائج البعدية لاختبار الوثب العريض من الثبات ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.09) بانحراف معياري بلغ (0.43) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (2.40) بانحراف معياري بلغ (0.64) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة(3.99) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (2.14) بدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل العريض من الثبات.

الخاتمة:

في ظل أهداف البحث وفرضياته ، وعلى ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات وعرضها وتحليلها ، حيث بينت نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من وضعيتي الوقوف و الجلوس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

وأُسفرت نتائج اختبار الجلوس من وضع الرقود عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

كما بينت نتائج اختباري الوثب العمودي من الثبات و الوثب الطويل من الثبات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي ، وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية الثلاثة تم التوصل إلى ما يلي :

1- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (البدنية) القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (البدنية) القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي .

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (البدنية) البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية . ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القدرة العضلية ترجع لتأثير "أسلوب التدريب البليومتري" قد تحققت .

انطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لدراسات مستقبلية بهدف التعرف على تأثير العوامل السابقة الذكر في تنمية القدرة العضلية و المتمثلة في أسلوب التدريب البليومتري .

بعض الاقتراحات العلمية و العملية التي من شأنها تعود بالفائدة بالنسبة للمدربين و المسؤولين على حد سواء:

- ضرورة استعمال التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي التي تسهل عمل المدربين و الممرزين من جهة و ترغيب الممارسين في مزاولتها .

- التأكيد على انتقاء الأعوان الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية .

- إجراء اختبارات بدنية دورية ولو مرتين في السنة لأجل معرفة مدى فاعلية التدريبات و النشاطات الرياضية على لياقة الأعوان .

- ضرورة إعطاء النشاط الرياضي أهمية بالغة داخل الوحدات عن طريق التحفيز و المكافآت.

- التركيز على التحضير البدني في مرحلة التكوين و ما بعده.

- توفير الوسائل الضرورية و التجهيزات الرياضية التي تستخدم في التمارين البليومترية مما تنعكس إيجاباً على القدرة العضلية و على مردود الأعوان أثناء المنافسات الرياضية أو التدخلات اليومية في إطار مهامهم.

- إجراء أيام دراسية أو تحسيسية على مدى فائدة النشاط الرياضي من الناحية الصحية و النفسية و البدنية.

- نقترح إجراء أبحاث مماثلة على مستويات مختلفة.

المصادر والمراجع

الخطيب ناريمان ، عبد العزيز نمر ، تصميم و تخطيط الموسم التدريبي ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1995.

التكريتي ، وديع ياسين العبيدي، حسن محمد عبد ، التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 .

الياسري ، محمد جاسم ، مروان عبد المجيد إبراهيم ، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط 1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001.

وجيه محبوب البحث العلمي ومناهجه ، ط 1، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.(2002).

حسنين محمد صبحي ، حمدي عبد المنعم ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.

مصطفى السايح محمد ، وصلاح انس محمد ، الاختبار الأوربي للياقة البدنية ، ط 1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، 2000 .

محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2، دار
الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
نمر عبد العزيز ، الخطيب ناريمان ، تصميم وتخطيط الموسم التدريبي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،
1996 .

المجلات:

أفلام الحماية ، نشرة إعلامية محلية تصدر عن مديرية الحماية المدنية بالجلفة- العدد:01،الصادرة بتاريخ:
ديسمبر2011