

## كرة القدم بدولة الكويت

\* فهد سعد على مجبل الشختلى

### - المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر " حسن أبو عبده "(٢٠١٠م) من أن الإعداد البدني والوظيفي للاعب والذي يتم عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والخطية خلال المباراة حيث تعد التمرينات البنائية والوظيفية هي وسيلة الإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم.(١١ : ٢١)

كما أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابقة، وبما أن الجسم يتحرك بواسطة العضلات التي تنقبض وتجذب الأطراف من موقع إلى آخر، فكلما كانت هذه العضلات قوية كانت الانقباضات أكثر فاعلية.(٣٦ : ١٧)

كما تعتبر السرعة بأنواعها أيضاً أحد المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، وتظهر أهمية السرعة من خلال سرعة أداء التمرير والتصويب والتحرك السريع المتنوع وتبادل المراكز في المباراة ، لذا فهي من أهم مميزات لاعب الكرة الحديث، حيث يسهم وجودها عند اللاعب في زيادة فعاليات أدائه الخطية الهجومية.(٦ : ١٢٩)

و تدريبات القوة التقليدية لا يصل فيها اللاعب إلى القدرة العضلية القصوى إلا بعد مرور ثانية كاملة من بدء التكرار أما التدريب الباليستي يستطيع من خلاله الوصول إلى القدرة العضلية القصوى في حدود (٠،٢) من الثانية أو اقل. (٤١ : ١١)

كما أن التدريب الباليستي Ballistic training يعتبر أسلوب تدريبي حديث نسبياً يرتبط (بسرعات عالية، وكور طيبة، جاكيت أثقال) وذلك من خلال ثلاث مراحل المرحلة الأولى للحركة وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير وهي تبدأ الحركة ثم الثانية هي مرحلة الانحدار أو الهبوط و الثالثة هي مرحلة تناقص السرعة والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل وتدريب المقاومة الباليستية يتضمن حركات انفجارية بأقصى سرعة، و لا يوجد بها نقص أو انخفاض في السرعة لذا فإنها تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب.(١٦ : ١٢)،(٣ : ٥)،(٢٩ : ١٢)

كما أن تدريب القوة المميزة بالسرعة يعمل على زيادة الأداء الحركي أي أن القوة المكتسبة من هذا التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة في المفصل من خلال أداء الحركة بأقصى سرعة(١٥ : ١٠٠)

كما يذكر كل من "محمد شوقي كمشك وامر اللة البساطي"(٢٠٠٠م) على أن إتقان أداء المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية يعد من أهم الأسس الجوهرية لنجاح اللاعب فضلاً عن الفريق وتحقيق الفوز. (٢٤ : ٤٣).

كما يذكر يؤكد "عادل الفاضي" (٢٠٠٤م) على أن الأداء المهاري في رياضة كرة القدم يلعب دورا هاما في تحقيق إيجابيات كرة القدم بصورة كبيرة لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء المهاري بصورة جيدة ومنتقنة إذا ما قورن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة. (١٤ : ١)

ويذكر ممدوح ابراهيم ومحمود متولى (٢٠٠٦) انه على الرغم من اتباع الاسس والمبادئ العلمية فى التخطيط للتدريب الحديث لفرق كرة القدم لزيادة القدرة الهجومية الا ان ذلك تبعة ابتكار طرق واساليب دفاعية جديده ومحكمة من العديد من المدربين. وان الاسلوب الامثل للتخلص من تلك المشكلة هو تطوير اداء مهارة التمرير باعتبارها الوسيلة الفعالة للتخلص من رقابة المدافعين وبناء استراتيجيه جديده تعتمد على معرفة اللاعبين كيفية اتباع اسس التمرير الناجح فى مناطق اللعب واقسامه. (٣١ : ٨٧)

و من هنا تعتبر التنمية المتزنة للصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب مراعاتها حيث يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهارى المتقن مثل ركل الكرة والتصويب الذي يتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة ولذا وجب على المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوى جيد للاعبين في هذا الأداء المهارى. (١٩ : ١٦٦)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال مثل دراسة "أحمد خلف" (٢٠٠٢م) (٣) احمد حسن (٢٠٠٨م) (٢) مروان عبد الله (٢٠٠٥م) (٢٨) مصطفى عبد الباقي (٢٠٠٥م) (٢٩) روبرت ونيوتن "Robert .u & Newton" (٢٠٠٦م) (٤٠) نوال مهدي ومنى سالم وضيما على (٢٠٠٧م) (٣٣) نجوى عايد (٢٠٠٧م) (٣٢) محمد الاسناوى وعادل الفاضي ومحمود الحوفى (٢٠٠٩م) (٢٣) وجد أن نتائج هذه الدراسات أجمعت على أن التدريب بالأسلوب الباليستي يؤثر جوهريا على مستوى الأداء بدنيا ومهاريا وأظهرت أهميته في القدرة العضلية، كما لاحظ أن لعبة كرة القدم -على حد علم الباحث- لم تتل حضا وافرا من الدراسة و الاهتمام لهذا النوع من أساليب التدريب، ومن هنا انبثقت فكرة هذا البحث في كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة استخدام التدريبات الباليستية لتنمية القدرة العضلية وتأثيرها على مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت.

**هدف البحث:** يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الباليستية و التعرف على تأثيره على تنمية القدرة العضلية و مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

**فرض البحث:** توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في تنمية القدرة العضلية و مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت و لصالح القياس البعدي.

#### إجراءات البحث

\* **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس (القبلي، البيني، البعدي).

\* **مجتمع البحث:** يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة بالأندية والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٧م/٢٠١٨م

\* **عينة البحث:** اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت (١٧ سنة) ممثلة في نادي بركان الرياضي، وبلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية (٢٠) ناشئا وقد تم استبعاد بعض الناشئين من عينة البحث الأساسية وعددهم (٥) ناشئين منهم (٣) للإصابة و(٢) لعدم انتظامهم في القياسات القبلية، هذا وقد تم اختيار (١٠) ناشئين من (نادي الجهراء الرياضي) كمجموعة غير مميزة وكذلك (١٠) ناشئين من (نادي حولي الرياضي) كمجموعة مميزة وهم من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

**تجانس عينة البحث :** تم إيجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية و المهارة (قيد البحث) كما هو موضح بمرفق رقم (١)

**أدوات جمع البيانات :** اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

**أولاً: الأجهزة والأدوات:** جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم (بالسنتمتر). - الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلوجرام. - ساعة إيقاف (١٠٠/١) من الثانية- شريط قياس لقياس المسافة لأقرب ١ سم- من كرات القدم القانونية - حبل مطاط - كرات طبية - حواجز - صناديق- دميلز- جيتز أثقال - مقاعد سويدى - طوق كاوتش

**ثانياً: المسح المرجعي:** قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه - من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهاريه (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت ، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح وعرضهما على الخبراء مرفق (٢).

**ثالثاً: استمارات الاستبيان.** قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء المتخصصين في رياضة كرة القدم عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك وسائل الاتصال الاليكترونية(الانترنت) لبعضهم من خلال (الايمل) ومرفق (٣)(٤)(٥)(٦)(٧)(٨)(٩) يوضح ما توصل إليه الباحث.

**الدراسات الاستطلاعية:**

- **الدراسة الاستطلاعية الاولى:** أجريت في الفترة من يوم الخميس الموافق ١١/٦/٢٠١٧م حتى يوم الأربعاء الموافق ١٨/٦/٢٠١٧م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (قيد البحث).

- لإيجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهاريه(قيد البحث)على مجموعتين من اللاعبين إحداهما مجموعة مميزة ممثلة في ناشئ نادي الجهراء تحت (٢٠سنة) وبلغ عددهم (١٠) ناشئين والأخرى مجموعة غير مميزة ممثلة في ناشئ نادي حولي الرياضي تحت (١٧سنة) وبلغ عددهم (١٠) ناشئين، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين، كما هو موضح بجدول رقم (١).

## جدول رقم (١)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

المتغيرات البدنية (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمال الخطأ
الاختبارات البدنية	م / ث	١- اختبار سرعة ثلاث وثلاث متتابعة "	١٠	٥,٥٠	٢٠٥,٠٠	٤,٣٢٢-	٠,٠٠٠
		مميزة	١٠	١٥,٥٠	٥١٠,٠٠		
		المجموع	٢٠				
	ث	٢- اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	١٠	٥,٥٠	٢٠٥,٠٠	٤,٤٢٢-	٠,٠٠٠
		مميزة	١٠	١٥,٥٠	٥١٠,٠٠		
		المجموع	٢٠				
	تكرار	٣- اختبار الجلوس من الرقود في (٣٠ ث)	١٠	٥,٧٣	٢١٢,٣٠	٤,٣١٤-	٠,٠٠٠
		مميزة	١٠	١٥,٢٨	٥٠٥,٤٠		
		المجموع	٢٠				
	سم	٤- اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	١٠	٥,٦٣	٢١٤,٥٠	٤,٣٢٢-	٠,٠٠٠
		مميزة	١٠	١٥,٣٨	٥٠٧,٥٠		
		المجموع	٢٠				
الاختبارات المهارية	متر	١- اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة	١٠	٥,٥٠	٢٠٥,٠٠	٤,٤١٤-	٠,٠٠٠
		مميزة	١٠	١٥,٥٠	٥١٠,٠٠		
		المجموع	٢٠				
	درجة	٢- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	١٠	٥,٦٣	٢١٤,٥٠	٤,٤٣٣-	٠,٠٠٠
		مميزة	١٠	١٥,٣٨	٥٠٧,٥٠		
		المجموع	٢٠				
	عدد	٣- اختبار التمريرة الحائطية	١٠	٥,٦٣	٢١٤,٥٠	٤,٤٤٠-	٠,٠٠٠
		مميزة	١٠	١٥,٣٨	٥٠٧,٥٠		
		المجموع	٢٠				
	درجة	٤- اختبار دقة التمرير بالراس	١٠	٥,٦٣	٢١٤,٥٠	٤,٤٤٣-	٠,٠٠٠
		مميزة	١٠	١٥,٣٨	٥٠٧,٥٠		
		المجموع	٢٠				

قيمة "Z" الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٠٥) هي (٢,٦٢)

يتضح من جدول رقم (١) إنه توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى (٠,٠٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية و المهارية (قيد البحث).

**معامل الثبات:** لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test Retest لحساب الثبات، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق مرة أخرى بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح بجدول رقم (٢).

### جدول رقم (٢)

#### معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س	ع	س		
٠,٧٢٣	٠,٠٢٦٨ ٥	٢,٢٠٥٠	٠,٠٢٢٩١	٢,٢١٢٥	م / ث	١- اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة.
٠,٧٧٥	٠,٠٢١٣ ٤	٣,٤٢٨٥	٠,٠٢٦٢٦	٣,٤٣٥٠	ث	٢- اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات.
٠,٥٧٤	١,١٤٢٤ ٨	٢٢,٦٠٠	١,٠٥٦٣١	٢٢,٨٠٠	تكرار	٣- اختبار الجلوس من الرقود في (٣٠ ث).
٠,٩٩٦	٠,٨١٨٦ ١	٥,٤٤٧٥	٠,٨١٥٧٤	٥,٤٩٣٥	سم	٤- اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم).
٠,٨٣٠ **	١٣٧٩٩.	٤١,٦٢	٣,٤٨	٤١,٨٨	متر	١- اختبار تمرير كرة ثابتة لابع مسافة
٠,٩٢٤	٠,٣٤٩٨ ٥	٢,٣٤١٥	٠,٣٤٢٦٤	٢,٢٥٩٠	درجة	٢- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع.
*٠,٨٣١	١٣٦٢٩.	١٧,٥٥	١١٦٢٩.	١٨,٣٣	عدد	٣- اختبار التمريرة الحائطية
*٠,٦٥٦	١٤٦٢٩.	٢,٧٠	١١٦٢٩.	٢,٧٧	عدد	٤- اختبار دقة التمرير القصير الارضى
٠,٦٨٨	٠,١١٩٣ ٠	١,٨٨٠٠	٠,٢٧٩٢٢	١,٥١٥٠	درجة	٥- اختبار دقة التمرير بالراس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول رقم (٢) وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة: أجريت في الفترة من الخميس ٢٤/٦/٢٠١٠م إلى الخميس ١/٧/٢٠١٠م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنة وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية ، وذلك بعد إجراء المسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة للوقوف على التدريبات المستخدمة وبعد استطلاع رأى الخبراء في التدريبات الباليستيه المقترحة مرفق(٦)، حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق(٨) وأشارت نتائج الدراسة إلى:

١ - تحديد عدد التدريبات المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق.

٢- تحديد شدة التمرينات الموضوعه للبرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية.

٣- توزيع أزمنة التطبيق اليومي طبقا للهدف المطلوب للبرنامج.

٤- أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقا للزمن الكلي للتدريب.

- **البرنامج التدريبي المقترح :** قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

**أولاً : هدف البرنامج .** تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الباليستيه لتنمية القدرة العضلية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت .

**ثانياً: معايير وضع البرنامج .** من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول في هذا المجال مثل(٤)(٥)(٦)(١٠) (١١)(١٢) (١٣) (١٥) (١٩)(٢٢) فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية الآتية: التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن العام إلى الخاص مع التدرج في استخدام المقاومات من الثقيل إلى الخفيف بالإضافة إلى زيادة شدة الحمل للتمرينات أثناء البرنامج.

-اختيار التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة أداء مهارة التمرير (قيد البحث).

-أن تتضمن التدريبات الباليستية تمرينات المرونة والإطالة والرشاقة.

تؤدي التدريبات الباليستية في فترة الإعداد الخاص وتسبق فترة التدريبات الباليستية فترة تأسيس بالأثقال.

-مراعاة قدرة أفراد عينة البحث على أداء التدريبات الباليستية وان تعتمد على مقاومة تتناسب مع قوة وسرعة مطاطية العضلات حتى يتحقق الهدف من البرنامج بتنمية القدرة العضلية للعضلات العاملة وصولاً إلى مستوى أفضل في أداء التمرير للعينة قيد البحث.

**ثالثاً: خصائص محتويات البرنامج:** اشتملت فترة تطبيق البرنامج على(١٠) أسابيع متصلة خلال فترتي الإعداد الخاص والأعداد للمباريات من فترة الأعداد للموسم الرياضي ٢٠١٧م/٢٠١٨م بواقع(٤) وحدات تدريبية في الأسبوع و(٤٠) وحدة تدريبية في البرنامج، و زمن الوحدة التدريبية(٨٠ - ١٢٠ ق) دقيقة، وشدة الحمل للتدريبات الباليستيه من (٦٠% إلى ٨٥%)

و حجم الحمل للتدريب باليستى باستخدام الأثقال من (١٠- ١٢) تكرار وللمجموعات من (٣-٥) مجموعات ، وفترات الراحة من (٢-٣) ق بين المجموعات، أما بالنسبة للأثقال الحرة فيتراوح من (١٠-١٥) تكرار، والمجموعات من (١-٣) مجموعات وفترات الراحة بين المجموعات من (٢-٣) ق مع مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة اللاعب أثناء التكرار، كما تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ق من خلال تدريبات الإحماء. مرفق (٧) و تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل بنسبة (٢:١) بزيادة أسبوعين والانخفاض بالأسبوع التالي بمرفق رقم (٨).

#### - خطوات إجراء تجربة البحث:

**القياسات القبليّة.** قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/٦ م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/٨ م.

**التجربة الأساسيّة.** قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائيّة على المجموعتين التجريبيّة وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/١٠ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/١٠ م.

**القياسات البينيّة.** تم إجراء القياسات البينيّة في آخر الأسبوع الخامس وبداية الأسبوع السادس وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٨/١٣ م حتى يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٨/١٤ م وقد راعى الباحث أن يتم ذلك في نفس الظروف و بنفس الترتيب الذي تم في القياسات القبليّة.

**القياسات البعديّة.** قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٩/١٣ م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/١٥ م.

**المعالجة الإحصائيّة:** استخدام الباحث الأساليب الإحصائيّة التاليّة: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الوسيط - معامل الارتباط - تحليل التباين - حساب اقل فرق معنوي LSD - قيمة Z - معدل التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

## جدول رقم (٣)

تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في

الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع القياسات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الاختبارات البدنية	١- اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة	بين القياسات	٢	٠,٠٤٢	١٩,٠٧٧
	داخل القياسات	٤٢	٠,٠٣١	٠,٠٠١	
	المجموع	٤٤	٠,٢٠٩		
	٢- اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	بين القياسات	٢	٠,١١٩	٢٥,٤٢٣
	داخل القياسات	٤٢	٠,٠٦٤	٠,٠٠٢	
	المجموع	٤٤	٠,٢٧٦		
	٣- اختبار الجلوس من الرقود في (٣٠ ث)	بين القياسات	٢	٦٦,٩٧٨	١٨,٦٥٥
	داخل القياسات	٤٢	٨٤,٠٠٠	٢,٠٠٠	
	المجموع	٤٤	٧٥٠,٩٧٨		
٤- اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	بين القياسات	٢	٥١,٠٣٧	٢٣,٣١٥	
داخل القياسات	٤٢	٤٢,٣١٩	١,٠٠٨		
المجموع	٤٤	٢٣٤,٣٩٨			
الاختبارات المهارية	١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة	بين القياسات	٢	٥٦,٩٤٢	١٣,١٤٥
	داخل القياسات	٤٢	٩٨,٥٢١	٢,٣٤٦	
	المجموع	٤٤	٣٩٠,٠٣٢		
	٢- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	بين القياسات	٢	١٧,٤٢٦	٢٤,٤٥٧
	داخل القياسات	٤٢	١٤,٣٥٥	٠,٣٤٢	
	المجموع	٤٤	١٨٦,٢٥٥		
	٣- اختبار التمريرة الحائطية	بين القياسات	٢	٦٣٣,٨٤٨	١٢,٣٢٣
	داخل القياسات	٤٢	١,٠٨٢,٠٠٠	٢٥,٧٦٢	
	المجموع	٤٤	٢,٤٣٧,٠٢٠		
	٤- اختبار دقة التمرير بالراس	بين القياسات	٢	١,١٢٧	١٥,٦٤٥
	داخل القياسات	٤٢	١,٦٤٧	٠,٠٣٩	
	المجموع	٤٤	١٩,٢٥١		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بدرجة حرية (٢ ، ٤٢) هي ٣,٢٢



يتضح من جدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج قياسات البحث الثلاث (القبلية، البيئية، البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وحتى يتسنى معرفة الفروق لصالح أي من القياسات ، تم حساب اقل فرق معنوي بين القياسات (قبلي، بيئي، بعدى) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D).

## جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث (القبلية- البيئية- البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	دلالة الفروق بين المتوسطات		
			القبلي	البيئي	ألبعدى
الاختبارات البدنية	١- اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة	القبلي	٢,٢٠٠٧	٠,٢٨٥١	*٠,٦٥٨٤
		البيئي	٢,٤٨٥٣		*٠,٣٧٣٤
		ألبعدى	٢,٨٥٨٧		
	٢- اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	القبلي	٣,٦٢٠٠	٠,١٣٤٦	*٠,٢٣١٣
		البيئي	٣,٤٨٥٤		*٠,٠٩٦٧
		ألبعدى	٣,٣٨٨٧		
	٣- اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠ق)	القبلي	٢٣,٤٥٣٣	٢,٨٠١٤	*١٢,٢١٣٤
		البيئي	٢٦,٢٥٤٧		*٩,٤١٢
		ألبعدى	٣٥,٦٦٦٧		
	٤- اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	القبلي	٥,٤١٦٧	١,٠٦٠٠	*٢,٤٢٥٤
		البيئي	٦,٤٧٦٧		*١,٣٦٥٤
		ألبعدى	٧,٨٤٢١		
الاختبارات المهارية	١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة	القبلي	٣٧,٧٣٢٠	٣,٥٢٤٧	*٩,٠٧٩
		البيئي	٤١,٢٥٦٧		*٥,٥٥٤٣
		ألبعدى	٤٦,٨١١٠		
	٢- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	القبلي	٢,٧٥٧٣	١,٠٩٩٤	*٢,٥٦٤٧
		البيئي	٣,٨٥٦٧		*١,٤٦٥٣
		ألبعدى	٥,٣٢٢٠		
	٣- اختبار التمريرة الحائطية	القبلي	١٧,٢٥٦٠	٣,١٤٤	*٣,٩٨٩
		البيئي	٢٠,٤٠٠٠		٠,٨٤٥
		ألبعدى	٢١,٢٤٥٠		
	٤- اختبار دقة التمرير بالراس	القبلي	١,٩٢٤٧	٠,٣١٨٣	*٠,٦٣٧٦
		البيئي	٢,٢٤٣٠		*٠,٣١٩٣
		ألبعدى	٢,٥٦٢٣		

(\* دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥))

يتضح من جدول رقم (٤) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث (القبلية- البيئية- البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبالية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية، وكذلك بين القياسات البيئية والقياسات البعدية ولصالح القياسات ألبعدية في كل اختبار على حدة.

## جدول رقم (٥)

معدل التغير الحادث لنتائج قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

معدلات التغير			وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية	
البيني عن القبلي	البعدى عن القبلي	البعدى عن البيني			
١٥,٠٢	٢٩,٩٢	١٢,٩٥	م / ث	١- اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة "	الاختبارات البدنية
٢٧,٧٤	٦٣,٨٩	٣٧,١٨	ث	٢- اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات	
٣٥,٨٤	٥٢,٠٧	١١,٩٤	تكرار	٣- اختبار ١ الجلوس من الرقود في (٣٠ ث)	
٢١,٠٨	٤٤,٧٧	١٩,٥٦	سم	٤- اختبار دفع كرة طبية باليد وزن (٢ كجم)	
١٣,٤٦	٢٤,٠٦	٩,٤١	متر	١- اختبار تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة	الاختبارات المهارية
٣٧,٩٩	٦٨,٢٥	٣٩,٨٧	درجة	٢- اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	
٤١,٤٢	٢٣,١١	١٨,٢١	عدد	٣- اختبار التمريرة الحائطية	
١٤,٢٣	٣٣,١٢	١٦,٥٣	درجة	٥- اختبار دقة التمرير بالراس	

يتضح من جدول رقم (٥) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لكل اختبار على حدة .

ثانياً: مناقشة النتائج. أظهرت البيانات التي تضمنتها الجداول أرقام (٣)(٤) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في الاختبارات البدنية (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث (المجموعة التجريبية) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج ، ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريب المقترح باستخدام التدريبات الباليستية له دورة الفعال في تنمية العناصر البدنية عند اللاعبين. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " كيري ب. روبرت يو. (Kerry P., Robery U.) (٢٠٠٤م) (٣٧) التي توصلت إلى أن التدريب الباليستى يمكن أن يزيد الأداء حيث يؤدي إلى

حدوث تكيفات في الجهاز العصبي العضلي خارج نطاق تأثيرات التدريب العادي عكس التدريب بالإثقال التقليدي بأحمال ثقيلة وبسرعات بطيئة الأمر الذي قد لا يؤدي إلى تكيفات في الجهاز العصبي. و هذا ما يؤكد "ميشيل وآخرون" ( Mechael et al) (١٩٩٩م) (٣٨) من أن التدريب باستخدام أوزان خفيفة والذي يتسم بقدرة عالية يؤثر على أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة وكذا فان الهدف الرئيسي للتدريب على الأوزان الخفيفة هو زيادة معدل إنتاج القوة الانفجارية بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الأوزان الثقيلة القوة القصوى للاعبين، كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي إلى سرعة الأداء الرياضي أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة. كما يتفق ذلك أيضا مع ما ذكره "على البيك" (٢٠٠٨م) من أن التدريبات الباليستية تعد من انصب التدريبات المستخدمة في تنمية القوة العظمى والقدرة العضلية ، لأنها تمتاز عن غيرها من تدريبات القوة العضلية بأنها تجمع في طبيعة أداؤها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا ، بجانب المقاومات المتوسطة المستخدمة. (١٧: ١٠٢)

كما يتضح من نفس الجداول أرقام (٣)(٤) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث (القبلية-البيئية-البعدي) في الاختبارات المهارية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج ، ويعزى الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على أساليب متنوعة تقيد في أداء المهارة وتكرارها بصورة متنوعة سواء كان الهدف من الأداء تنمية مقدار القوة التي يحتاجها بالإضافة إلى التنظيم الجيد للأحمال البدنية بطريقة سليمة من حيث تدرج ارتفاع الأحمال التدريبية وتنظيم فترات الراحة بصورة مناسبة والأعمال المنفذة بالفعل من حمل أقصى وعالي ومتوسط ودرجة استجابة اللاعبين. وتتفق هذه النتائج مع ما ذكرته كلا من "نوال مهدي ، منى سالم، ضيماء عبد الله" (٢٠٠٧م) من أن تخطيط برنامج الأعداد البدني الخاص يجب التركيز فيه على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارات حتى يمكن إيجاده المهارة بالشكل الفني الصحيح ويتوافق وسلاسة وبأقل مجهود وهذا يعني أن تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط. (٣٣: ١٣٦) كما تتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكره "على طلعت" (٢٠٠٣م) من أن المتغيرات البدنية تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهارى فكلما تحسنت المتغيرات البدنية استطاع اللاعب تنفيذ واجباته المهارية فهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجادته للمهارات الفنية لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب إذا لم يؤهل ويعد إعداد بدنيا متكاملًا. (١٨ : ٧٥)

كما يتضح من جدول رقم (٥) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين قياسات البحث الثلاثة القبلية والبيئية والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت لكل اختبار على حدة ، ويرجع الباحث هذا التغير الحادث إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية التي تعد من انصب أنواع التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة حيث أن اغلب التدريبات تؤدي بصورة انفجارية وليس بها أي انخفاض في السرعة، أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهارى وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة. ويتفق ذلك مع ما ذكره "دينتمان Dintimen" (٢٠٠١م) (٣٤) أن التدريب بالأوزان الثقيلة على مدى أسابيع قليلة والذي يعقبه تدريبات على السرعة والقوة من خلال الباليستي يمكن أن يحدث مكاسب قوية في القوة والقدرة. كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة "على طلعت" (٢٠٠٣م) (١٨) مصطفى هاشم" (٢٠٠٥م) (٢٩) أن البرنامج التدريبي الباليستي أدى إلى تحسن الأداء المهارى. كما يتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة " بيتر والسن" (٢٠٠٣م) (٣٩) من أن التدريب الباليستي له اثر ايجابي في إظهار القوة والسرعة في الحركات الرياضية مما يعمل على تحسين الأداء المهارى. كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "نوال

العبيدي، منى فتحي، ضيماء عبد الله (٢٠٠٧م) (٣٣) نجوى عايد (٢٠٠٧م) (٣٢) إيهاب راضي (٢٠٠٧م) (٧) "صفاء حسين" (٢٠٠٨م) (٢٢) محمد لطفي، محمود رجائي (٢٠٠٨م) (٢٦) على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باليستى و أن استمرار التقدم بالبرنامج التدريبي أحدث تغير ملحوظ في المتغيرات البدنية والمهارية وهذا ما ظهر من الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعديّة وان التغير كان بصورة تصاعديّة مع تطبيق البرنامج التدريبي باليستى على (العينة قيد البحث).

ومما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في تنمية القدرة العضلية و مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت و لصالح القياس البعدي

-الاستخلاصات : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية المطبق على ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت له تأثير ايجابي حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج قياسات البحث الثلاث القبلية والبينية والبعديّة للاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية والقياسات البعديّة ولصالح القياسات البعديّة، وكذلك بين القياسات البينية والقياسات البعديّة و لصالح القياسات البعديّة في كل اختبار على حدة.

-البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية المطبق على ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت أدى إلي حدوث معدلات تغير بين متوسط درجات قياسات البحث الثلاث القبلية والبينية والبعديّة في الاختبارات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم( العينة قيد البحث) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية والقياسات البعديّة ولصالح القياسات البعديّة، وكذلك بين القياسات البينية والقياسات البعديّة و لصالح القياسات البعديّة في كل اختبار على حدة.

التوصيات : استخدام برنامج التدريب الباليستى المقترح لتنمية القدرة العضلية وأيضا مستوى أداء بعض المهارات الأساسية(التصويب) لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

٢- محاولة تطبيق التدريبات الباليستية المقترحة المستخدمة في البحث في برامج تدريبية أخرى بهدف تنمية القدرة العضلية في مجال التدريب التطبيقي مع الناشئين بما يعود على الجانب المهارى.

٣- ضرورة الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية والتقييم البدني المستمر لناشئي كرة القدم للوقوف على مستواهم الفعلي.

### المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية :

١- إبراهيم عادل عيسى(١٩٩٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

٢- احمد خليفة حسن محمد(٢٠٠٨م): تأثير استخدام التدريبات(الباليستية-المركب-المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة،رسالة دكتوراه،غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة المنيا.

- ٣- أحمد فاروق خلف (٢٠٠٣م): تأثير برنامج للتدريب بالليستى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية للاعبى كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤- أشرف مصطفى ذكى (٢٠٠٨ م): تأثير التدريب بالليستى على البدء والدوران والمستوى الرقمي لدى سباحي الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٥- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسيوولوجيا القوة ، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- أمر الله احمد ألبساطي (٢٠٠١ م): الإعداد البدني- الوظيفي في كرة القدم ( تخطيط- تدريب- قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية .
- ٧- إيهاب احمد راضي (٢٠٠٧م): دراسة مقارنة بين تأثير التدريب بالليستى والتدريب بالإتقال على بعض المتغيرات الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، دراسة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٨- بثينة محمد صديق (٢٠٠٦م): تأثير برنامجي مختلف التكوين لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين في سباق ١٠٠م عدو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٩- بسطويسى أحمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- جمال احمد إسماعيل، منير مصطفى عابدين (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريب بالإتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين دقة التصويب في كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، العدد الأول.
- ١١- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٠م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، ط ١٠، الإسكندرية.
- ١٢- صفا فتحي رزق (٢٠٠٥م): تأثير التدريب بأسلوبى الأيزوكينتيك، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوى الأداء المهاري للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة" دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة.
- ١٣- عادل عبد البصير (١٩٩٩م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٤- عادل عبد الحميد الفاضلى (٢٠٠٤م) : المكون المهارى وعلاقته بالمكون الخططي في كرة القدم، مقال علمي مقدم إلى المجلس الأعلى للجامعات للترقية إلى وظيفة أستاذ مساعد للجنة العلمية.
- ١٥- عبد العزيز أحمد النمر (٢٠٠٧م): تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، دار الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ١٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط ١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- على فهمي البيك (٢٠٠٨م): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ١٨- **على محمد طلعت**(٢٠٠٣م): تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٩- **عمرو علي أبو المجد، جمال احمد إسماعيل**(١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٢٠- **عويس محمد أجبالي**(٢٠٠٠م): التدريب، النظرية، التطبيق، دار G.M.S، القاهرة.
- ٢١- **كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين**(٢٠٠١م): رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٢- **محمد أبو النصر محمود**(٢٠٠٠م): أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٢٣- **محمد احمد الاسناوى ، عادل عبد الحميد الفاضي، محمود حسن الحوفى**(٢٠٠٩م): تأثير التدريب الباليستى لتنمية القدرة الانفجارية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الخاصة لحراس المرمى في كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، نحو استثمار أفضل للرياضة المصرية والعربية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٤- **محمد شوقي كشك، أمر الله البساطى**(٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم، دار منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٥- **محمد صبحي حسنين** (٢٠٠١م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول ، ط٤، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٦- **محمد لطفي السيد، محمود رجائي محمد**(٢٠٠٨م): الأسلوب الباليستى - كوسيلة تدريبية لتحسين - سرعة الاستجابة والتحرك بالأيدي للمقعدين جلوسا على الأرض في الكرة الطائرة، المؤتمر الإقليمي الرابع ، كلية التربية الرياضية أبوقير، جامعة الإسكندرية،
- ٢٧- **محمود محمد لبيب**(٢٠٠٨م): دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبي مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري- الباليستى) على مستوى الانجاز الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، أبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ٢٨- **مروان على عبد الله**(٢٠٠٥م): تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستى على مستوى أداء مهارة التصويب والقدرة اللاهوائية للاعبين كرة اليد، كلية علوم الرياضة (دورية- علمية- محكمة) المجلد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٢٩-مصطفى عبد الباقي هاشم(٢٠٠٥م):دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبى التدريب البليومتري والتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية بنين بالهرم،جامعة حلوان .

٣٠- مفتي إبراهيم حماد ( ٢٠٠١ م): التدريب الرياضي الحديث،تخطيط وتطبيق وقيادة،ط٢،دار الفكر العربي، القاهرة.

٣١-ممدوح ابراهيم حسن ، محمود محمد محمود(٢٠٠٦م): اساليب تطوير التمير المتنوع فى اجزاء الملعب وتأثيرها على الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، المجلد ٣٩،العدد ٧٢ .

٣٢-نجوى محمود عايد(٢٠٠٧م): تأثير برنامجين للتدريب الباليستي والمنقطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئات كرة اليد، رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة المنيا.

٣٣-نوال مهدي العبيدى، منى سالم فتحي، ضيما على عبد الله (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد،المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، في الفترة من ٢١-٢٢ مارس ، المجلد الثاني،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

34-Dintiman,G,word,R,telez,T,Eseats,B(2001):sport speed .2ud,ed Human Kinetices publishers Champaign Hlimois .

35-Flanagan S .BAKER (2001): Improve performance with Ballistic Training , American Journal of Sports Science ,Vol. (22)university of Ontario, Canada.

36-George, Bee, (2002) :sports speed, leisure press, Champaign, Illinois.

37- Kerry P. and Rebert L (2004):Baseball throwing speed and Ramming speed ,the Effects of ballistic Resistance traning, journal of strength and conditioning U.S.A.

38-Michacel H,stone steven S. plisk,Margaret E. stone,brian schilling, Harold S. o,bragant and kyle C. pierce(1999) :athletic performance Development, strength and conditioning, volum 20 number 6,December.

39-Olsen, O. & Hopkins,G.,(2003):The effect of attempted ballistic training of the force of speed movements, journal of strength and conditioning research.

**40-Roberet. U. New Ton(2006):**Four week of optimal load ballistic resistance training at the end of season attenuates declining jump performance of womenvolley ball players.

**41-Jason B, Winchester &et al.,(2008):**Eight weeks of ballistic Exercise improves power independently of Changes in Strength and Muscle fiber type Expression, journal of Strength and Conditioning Research, Number(6), November.