



ملخص للبحث

اسم البحث: تأثير استخدام التدريب الباليستي على القوة الانفجارية ومستوى قوة ودقة التصويب لدى ناشئى كرة القدم.

اسم الباحثين: أ.د / تامر حسين الشتيحي أ.م.د/ محمد محمود مصلي د/ مصطفى عبدالله
عبدالمقصود / الباحث / محمد عبدالله محمد حمامه
التخصص الدقيق : كرة قدم
اسم الكلية : التربية الرياضية
اسم الجامعة : بنها
اسم الدولة : مصر

البريد الإلكتروني : -----

هدف البحث: تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الباليستي لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة لمعرفة تأثيره علي :

- تنمية القوه الانفجارية للرجلين لدي ناشئى كرة القدم عينة البحث.

المنهج المستخدم: التجريبي

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم بنادي النجوم الرياضي والسلام الرياضي بمدينة السادات محافظة المنوفية تحت ١٧ سنة , والمقيدون بدوري منطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ وقد بلغ حجم العينة (٢٥) ناشئى , استبعد منهم الباحث لاعب واحد لدواعي الإصابة , ليصبح عدد أفراد العينة (٢٤) ناشئى قسمت إلي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية(نادي النجوم) والأخرى ضابطة (نادي السلام) قوام كل منهما (١٢) ناشئى.

اهم الاستنتاجات :

سرورة استخدام التدريبات الباليستية لتحسين القوة الانفجارية وقوة ودقة التصويب لدي ناشئى كرة القدم.

جيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه باستخدام التدريب الباليستي الي العاملين فى مجال تدريب ناشئى كرة القدم للاستفادة من نتائجه .

تأكيد على وضع برامج تدريبية مقننه للناشئين للإرتقاء بمستوى الجانب البدني والمهارى بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء فى كرة القدم الحديثة .

Search summary

Search Name : tathir aistikhdam altadrib albalistii ealaa alquat alainfijariat wamustawi quat wadiqat altaswib ladaa nashi kurat alqadm

Researcher Name asm albahthyn: a.d / tamur husayn alshtyhy a.m.d / muhamad mahmud maslihi d / mastafi eabdallh ebdalmqswd / albahith / muhamad eabdallh muhamad hamamh

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

hadaf albth: tasmim barnamaj tadriibin bi'istikhdam 'ustlub altadrib albalista linashi kurat alqadam taht 17 sinh limaerifat tathirat eali: - tanmiat alqawh al'infijariih lilrajlayn laday nashi kurat alqadam eayinat albahth.

almanahaj almstkhdm: altajribaa

tama aikhtiar eayinat albahth bialtariqat aleamadiat min nashi kurat alqadam binadiiy alnujum alriyadiat walsalam alriyadii fi alssadat muhafazat almunawafiat taht 17 sunh , walmaqিদun bidawri mintaqat almunawafiat likurat alqadam almawsim alriyadia 2019/2020 waqad balagh hajm aleina (25) nashi , aistabead minhum albahith laeib wahid lidawaeii al'iisabat , liusbih eadad 'afraad aleina (24) nashi qasamat 'ilay majmueeatayn mutakafiatyn 'iindhuma tajribia (nadi alnujuma) wal'akhrii dabita (nadi alsalama) quam kl minha (12) nashi

'ahum alaistintajat:

1- darurat aistikhdam altadribat albalistiat litahsin alquat al'infjaryh waquat wadiqat altaswib laday nashi kurat alqadm.

2- tawjih natayij hadhih aldirasat walbarnamaj altadribii almutawaqae wakhatawat tanfidhuh biastikhdam altadrib albalistii 'iilaa aleamilin fi majal altadrib nashi kurat alqadam lilaistifadat min natayijih.

-3 altaakid ealaa wade baramij tadriibat muqananah lilnashiin lil'iirtiqat' bimustawaa aljanib albadanii walmaharaa bima yatanasab mae sureat wadiqat alada' fa kurat alqadam alhadithati.

تأثير استخدام التدريب الباليستي على القوة الانفجارية ومستوى قوة ودقة التصويب لدى ناشئى كرة القدم.

أ.د / تامر حسين الشتيحي

أ.م.د/ محمد محمود مصليحي

د/ مصطفى عبدالله المقصود

الباحث / محمد عبدالله محمد حمامه

المقدمة :

يعد الإرتقاء بقدرات اللاعب البدنيه والمهارية من أهم واجبات التدريب الرياضي وذلك للوصول لأعلي المستويات الرياضيه لذا يحتاج القائمون علي عملية التدريب الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنيا ومهاريا الي ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بالطرق والأساليب الحديثه في التدريب .

ويشير عادل عبدالبصير (١٩٩٩) أن القدرات البدنية لها الأثر المباشر علي مستوى الأداء الفني والخططي للاعب أثناء المباريات , لذلك فإن تدريب القدرات البدنيه يرتبط بالأداء المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، كما تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طوال العام (٩٦:٧).

كما يري علي طلعت (٢٠٠٣) أن تهيئة اللاعب بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى يعتبر أحد الواجبات الرئيسيه لعملية التدريب الرياضى والتي تؤدي إلي التقدم بحاله التدريبيه للاعب للوصول إلي المستويات العليا في النشاط الممارس وخاصة في كرة القدم (١٧:٩).

ويضيف صبحي حسانين وأحمد كسري (١٩٩٨) الي أن القوه العضليه هي أحد مكونات اللياقه البدنيه حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضيه , وتوافرها يعد ضروره للوصول بالفرد إلي أعلي مراتب البطوله في كثير من الألعاب الرياضيه فهي الأساس في الأداء البدني (١٧:١٢).

ويقول محمد عبدالدايم واخرون (١٩٩٣) انه قد كانت هناك كثير من المعتقدات الخاطئه التي حالت دون استفادة الرياضيين وبصفه خاصه الناشئين من فوائد تدريب القوه العضلية , فقد كان يعتقد أن التدريب لتنمية القوه العضلية سوف يجعل اللاعب أبطأ حركة أو يعوق أدائه المهاري ,والحقيقه أنه لايمكن تطوير الأداء المهاري بدون برنامج متوازن لتدريب القوه العضلية (٣٦٧:١٤).

كما يوضح عبدالعزيز النمر , ناريمان الخطيب (١٩٩٦) أنه من الملاحظ أن الرياضه المصريه والعربيه تفتقر إلي برامج التدريب بالأنقال ويمكن أن نؤكد أن هناك فرقا رياضيه بأكملها لم تخضع لبرامج تدريب الأنقال علي مدار موسم تدريبي واحد ، كما يشير الواقع إلي أن مسئولية الإعداد البدني تقع علي عاتق المدربين الفنيين ، لأنه لا يوجد سوي قله نادره في الأنديه والمؤسسات الرياضيه التي تستعين بالمتخصصين في هذا المجال ، ولهذا فإنه غالبا ما يطغي الجانب الفني علي البدني (٨ : ٨).

وحيثا يقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهارتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفيه بابتكار الطرق التدريبيه التي تعمل علي تعزيز الأداء في تلك الرياضات (١٩ : ٣). ويرى (Charles staley,1996) أن التدريب الباليستي Ballistic Training يعد من أحد أهم الطرق المستخدمه لتنمية القوه العضليه ويستخدم للتغلب علي نقص السرعة الناتجه عن التدريب التقليدي بالأنقال من خلال السماح للاعب بتفجير كل السرعة خلال مراحل الحركة (٨٠:٢٣).

ومن هنا تشير كلمة باليستي Ballistics إلى دراسة مسار طيران القذائف ، كما يتم تعريف الحركة الباليستية Ballistics Movement بأنها الحركه المؤداه بواسطه العضلات ولكنها تستمر بواسطه كمية التحرك (العجلة) للأطراف (١٢٥:٢٦)(١١٤:٢٤). ويقول علي طلعت (٢٠٠٣) يعتبر التدريب الباليستي أسلوبا جديداً من أساليب التدريب الذي يستطيع به المدرب أن يصمم برنامجاً تدريبياً فعالاً لتنمية القدره العضليه والسرعه حيث أن طبيعة التدريب الباليستي تتميز بأنه يؤدي بشكل انفجاري وهو أسلوب تدريبي جديد يربط بين التدريب البليومتري وبين تدريب الأنقال ويتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية (٢٤:٩). وتدريب المقاومه الباليستيه يتضمن حركات انفجاريه ضد مقاومه بأقصى سرعه ممكنه وقد وجد الباحثون أن الأحمال التي تتراوح بين ٣٠٪ إلى ٥٠٪ من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه هي الأكثر فاعليه في زيادة مخرجات القدره الميكانيكية (٤٥:٩).

وقد أشار ميشيل وآخرون Michael et al (١٩٩٨) أن التدريب بأوزان خفيفه والذي يتسم بقدره عاليه يؤثر على أجزاء مختلفه من منحنيات القوه والسرعة وأيضاً فإن الهدف الرئيسي للتدريب على الأوزان الخفيفة هو زيادة معدل إنتاج القوه الانفجاريه ، بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الأوزان الثقيله القوه القصوى للاعبين كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعه العاليه يؤدي إلى سرعة الأداء الرياضي إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيله (٤٥:٢٦).

وقد أوضحت الدراسات العلمية التي قام بها ويلسون وآخرون **Wilson Et All** (1999) إلى أن التدريب الباليستي يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية بنسبة ١٨ % في الوثب العمودي بينما كانت نسبة التحسن في تدريب البليومتر ك ١٠ % , أما في تدريب الأوزان التقليدي أدى إلى ٥ % تحسن في تنمية الوثب العمودي (28).
والتدريب الباليستي يبدأ متأخر نسبيا في الخطة التدريبية السنوية حيث أنه يتطلب إعداد خاص بمقاومات خفيفه وذلك لتقوية الأوتار والأربطة العضلية (٢٣:٨٥).
ومن خلال العرض السابق يضيف شارلز **sharles** (١٩٩٤) أن التدريب الباليستي يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع كذف الأداة أو الثقل في الفراغ (٢٣:٢٥).

٢/١ مشكلة البحث :

لما كان أداء المهارات في كرة القدم الحديثه يتطلب القوه والسرعه معا ويتم انجازها بشكل فردي وجماعي بدرجة عاليه من الإلتقان , فقد استوجب ذلك مقدره عاليه في النواحي البدنيه تتم في ظروف اللعب المختلفه وفقا لمواقف المنافسين والزملاء والكرة دفاعا وهجوما أثناء المباراه , لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضي واتباع كل ما هو جديد من وسائل التدريب خلال فترات الإعداد هو أهم الحلول التي تمكن اللاعب من الوصول للمستوي العالي الذي يعطي للفريق الشكل المتميز للأداء البدني والفني خلال فترات المنافسات .

ويرى **جورج بلوث ودينتيان George Bluth&Dantim** (٢٠٠٣) أن السنوات الأخيره شهدت تطورا كبيرا في طرق وأساليب التدريب الرياضي , ويرى أن التدريب الباليستي من أساليب التدريب الحديثه التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنيه والتي من أهمها القدره العضليه وهو أسلوب يستخدم للتغلب على نقص السرعه الناتجه عن التدريب التقليدي للأثقال هذا بالإضافة إلى تنمية العضلات العامله والمثبته نظراً لأنه يشتمل على تدريبات متنوعه بإستخدام أثقال خفيفه الوزن (كالكرات الطبيه , جيتير أثقال , جاكيت أثقال) تؤدي بسرعات عاليه (٢٥:١٠).

وفي هذا الصدد يشير **جاري وآخرون Garry & All** (١٩٩٧) أن تدريب المقاومه الباليستيه يتضمن حركات إنفجاريه ضد مقاومه بأقصى سرعه ممكنه (٢٤:٢٢).
وحيث أن التصويب على المرمى لمحاولة إحراز هدف في مرمى المنافس هو النهايه المنطقيه للتحركات الخططيه التي يقوم بها الفريق , وكذلك إتفاق الكثير من خبراء كرة القدم على إعتبار التصويب ليس مهاره فقط ولكنه أيضاً خطة في حد ذاته , لذا وجد الباحث ضروره لبحث كل ما هو من شأنه تحسين وتطوير هذه المهاره الهامه , لما لها من تأثير كبير في نتائج المباريات.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته كلاعب ومدرب في مجال كرة القدم ومتابعاته لفرق الناشئين بدورى منطقة المنوفية لكرة القدم وخاصة المرحلة السنوية تحت ١٧ سنة , ومن خلال دراسته استطلاعيه قام بها لتحليل خمس مباريات في دوري منطقة المنوفية الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩ فقد وجد أن متوسط عدد مرات التصويب علي المرمي بلغ (٧) تصويبات ومتوسط عدد الأهداف المحرزه في المباراه الواحدة ١.٥ هدف , وأن معظم هذه الأهداف التي تم إحرازها جاءت من مسافات قصيرة داخل منطقة الجزاء , وقد يرجع ذلك إلي ضعف الإهتمام من قبل المدربين بالتدريب على العناصر البدنية المؤثرة فى التصويب مثل القوه الانفجارية , والإستعانة بالأساليب المختلفة لتطورها بشكل أفضل مثل التدريب الباليستي من خلال برامج تدريبية مقننة لذلك .

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة التي أُجريت في هذا المجال وخاصة في كرة القدم فقد وجد الباحث أن هناك حاجة ضرورية لتصميم برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير أهم الصفات البدنية المؤثرة على الأداء وتحسين المهارة الحاسمة فى المباراه وهي مهارة التصويب علي المرمي من خلال الدراسة الحالية .

أهمية البحث :

- استخدام التدريبات الباليستيه المقترحه التي تساهم في تطوير الكفاءه البدنيه وتحسين مستوى القوه الانفجاريه , ومستوي قوه ودقة التصويب لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة.

- تحسين المستوى البدني والمهاري معا لدي ناشئ كرة القدم.

هدف البحث: -

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي بإستخدام أسلوب التدريب الباليستي لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة لمعرفة تأثيره علي :

- تنمية القوه الانفجاريه للرجلين لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث.

- تحسين قوه ودقة التصويب لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث .

فروض البحث: -

- ١- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث بالمجموعه التجريبية في مستوى القوة الانفجارية ، وقوة ودقة التصويب - لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث بالمجموعه الضابطة في مستوى القوة الانفجارية ، وقوة ودقة التصويب - لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين لكل من المجموعه التجريبية والضابطة في مستوى القوة الانفجارية ، وقوة ودقة التصويب قيد البحث - لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية.

المصطلحات المستخدمة: -

١ - التدريب الباليستي **Ballistic training**:

هو عباره عن أداء حركات إنفجارية بمقاومة ، تتضمن قذف الثقل أو الأداة بأقصى سرعة ممكنة (٢٤:٢٢)

٢- القوة الانفجارية **Strength explosiveness** :

أعلي قوه ديناميكيه يمكن أن تنتجها العضله أو مجموعته عضليه بأسرع أداء حركى ولمره واحده (٢١:١١٦) .

٣- قوة ودقة التصويب **Power and accuracy correction**:

كفاءة الجهاز العصبي العضلي للاعب في توجيه الكرة بالقوة والسرعة المناسبه لمكان محدد في مرمى الفريق المنافس لإنجاح عملية التصويب (تعريف إجرائي).

إجراءات البحث :

أولا - منهج البحث:

تحقيقا لأهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمة لطبيعة هذا البحث ، وذلك باستخدام أحد نماذج التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

ثانيا - مجتمع وعينة البحث:

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنادبي النجوم الرياضي والسلام الرياضي بمدينة السادات محافظة المنوفية تحت ١٧ سنه , والمقيدون بدوري منطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ وقد بلغ حجم العينة (٢٥) ناشئ , استبعد منهم الباحث لاعب واحد لدواعي الإصابة , ليصبح عدد أفراد العينة (٢٤) ناشئ قسمت إلي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية (نادي النجوم) والأخري ضابطة (نادي السلام) قوام كل منهما (١٢) ناشئ وقد اختار الباحث (١٠) ناشئين من نفس المرحلة السنية بمركز شباب السادات لحساب المعاملات العلمية للاختبارات وإجراء الدراسات الإستطلاعية الخاصة بالبحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

تصنيف أفراد العينة	عدد أفراد العينة التجريبية	عدد أفراد العينة الضابطة	عدد أفراد العينة الإستطلاعية	عدد الأفراد المستبعدون	الإجمالي
عدد أفراد كل تصنيف	١٢	١٢	١٠	١	٣٥

والجدول (٢) التالي يوضح المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد

عينة البحث ككل للمتغيرات التوصيفية (السن , الطول , الوزن)

جدول (٢)

توصيف عينة البحث ككل

$$n = 24$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	متر	173.96	174.00	2.88	0.78-
الوزن	كجم	69.88	69.50	3.56	0.79
السن	سنه	16.75	17.00	0.44	1.22-
العمر التدريبي	سنه	4.50	4.00	1.32	0.88

يوضح الجدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم معامل الالتواء لمتغيرات الطول , الوزن , السن , العمر التدريبي , والتي تراوحت ما بين (٠.٨٧ - ١.٢٢) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) بما يشير إلي تجانس عينة البحث وأنها تقع تحت المنحني الإعتدالي في هذه المتغيرات.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات :

* الأجهزة والأدوات:

- شريط قياس , ميزان طبي لقياس الطول والوزن
- عدد ثلاث ساعات إيقاف
- عدد اثنان شريط قياس
- عدد (١٥) كرة قدم
- ملعب كرة قدم
- أثقال حره , صناديق وثب
- أساتيك مطاطيه
- جاكيت أثقال, جتر اثقال , حبل بطول ١٠ متر, مرمي مقسم , عدد (٦) أرمح.

* الاستثمارات:

قام الباحث بإستطلاع رأي (١٠) من الخبراء المتخصصين فى مجال التدريب , وتدريب كرة القدم لإبداء آرائهم العلمية ومقترحاتهم لتحديد متغيرات البحث , واستخلاص أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية المناسبة لتميتها , والإختبارات المناسبة لقياسها.

(٤) الإختبارات المستخدمة:

أسفر استطلاعات رأي الخبراء عن الإختبارات التالية :

- , إختبار الوثب العمودى من الثبات (١٣:٧٣) , إختبار الوثب العمودى من الحركة (٢٠:٦٥) ,
- إختبار الوثب العريض من الثبات (١٣:٣١) , إختبار قوة ركل الكرة الثابته لأبعد مسافة (٣:
- ٢٩٣ - ٢٩٤) , إختبار التصويب على مرمى مقسم (٦:١٤٥) , إختبار التصويب على
- دوائر (٢٧).

رابعاً - الدراسات الاستطلاعية:

* هدف الدراسة:

- ١- مناسبة الاختبارات المصممة لقياس مستوى اللياقة البدنية لمرحلة السنية قيد البحث.
- ٢- تحديد محتوى البرنامج التدريبي والمناسب للمرحلة السنية قيد البحث.
- ٣- تعريف المساعدين كيفية إجراء وتنفيذ الاختبارات.
- ٤- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.

خامساً: المعاملات العلمية:

الصدق والثبات:

قام الباحث بإجراء صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث عن طريق إجراء التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٧/٢١م وتم إعادة التطبيق يوم الخميس ٢٥/٧/٢٠١٩م.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات
البدنية المستخدمة قيد البحث

الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الوثب العمودي من الثبات	غير المميزة	10	6.80	68.00	2.81*	.005
	المميزة	10	14.20	142.00		
	المجموع	20				
الوثب العمودي من الحركة	غير المميزة	10	7.30	73.00	2.43*	.015
	المميزة	10	13.70	137.00		
	المجموع	20				
الوثب العريض	غير المميزة	10	6.45	64.50	3.07*	.002
	المميزة	10	14.55	145.50		
	المجموع	20				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (3) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية

الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
قوة تصويب الكرة لابعد مسافة	غير المميزة	10	6.30	63.00	3.19*	.001
	المميزة	10	14.70	147.00		
	المجموع	20				
دقة التصويب على مرمى مقسم	غير المميزة	10	7.80	78.00	2.29*	.022
	المميزة	10	13.20	132.00		
	المجموع	20				
دقة التصويب علي دوائر	غير المميزة	10	8.25	82.50	٢.٠٣	٠.٠٠٤
	المميزة	10	12.75	127.50		
	المجموع	20				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول(4) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً لقيمة " ذ " بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	الوثب العمودي من الثبات	37.90	3.25	38.40	3.27	.977٠*
٢	الوثب العمودي من الحركة	37.90	3.18	38.30	3.43	.970٠*
٣	الوثب العريض	207.30	26.89	208.70	25.28	.929٠*

* قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٣٢

تشير نتائج الجدول (5) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من الجدولية في جميع الإختبارات البدنية المستخدمة .

جدول (٦)

معادل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في الاختبارات المهارية قيد البحث ن=١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	قوة ركل الكرة لأبعد مسافة	23.10	4.43	23.50	4.60
٢	التصويب على مرمى مقسم	2.90	0.74	2.90	0.57
٣	التصويب على دوائر	2.50	0.53	2.50	0.53

* قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٣٢

تشير نتائج الجدول (6) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث جاءت قيمة " ذ " المحسوبة أكبر من الجدولية في جميع الإختبارات المهارية المستخدمة .

جدول (٧)

الخطة الزمنية المستخدمة في إجراء البحث

الفترة الزمنية من	الفترة الزمنية إلي	عدد الأيام	الهدف من القياس
٢٠١٩/٧/٢١	٢٠١٩/٧/٢٥	(٥) أيام	الدراسات الاستطلاعية
٢٠١٩/٧/٢٨	٢٠١٩/٧/٢٩	يومان	القياس القبلي
٢٠١٩/٨/١	٢١٩/١٠/١١	(١٠) أسابيع	تطبيق البرنامج
٢٠١٩/١٠/١٤	٢٠١٩/١٠/١٥	يومان	القياس البعدي

ثامناً: القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق ٢٨/٧/٢٠١٩م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٩/٧/٢٠١٩م جدول (٧).

جدول (٨)

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعتين ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوثب العمودي من الثبات	متر	41.25	42.00	4.29	0.21
الوثب العمودي من الحركة	متر	42.29	42.00	4.23	0.90
الوثب العريض	متر	215.58	215.00	19.83	0.37

يتضح من الجدول (٨) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٢١-٠.٩٠) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) بما يشير أن عينة البحث ككل تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات البدنية .

جدول (٩)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعتين ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
قوة تصويب الكرة لابعاد مسافة	متر	28.04	28.00	2.79	0.03
دقة التصويب على مرمى مقسم	درجة	2.71	3.00	0.62	0.28
دقة التصويب على دوائر	درجة	1.96	2.00	0.20	2.90-

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٣ - ٢.٩٠) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) بما يشير أن عينة البحث ككل تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات المهارية .

جدول (10)

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة التجريبية

$$ن = 12$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوثب العمودي من الثبات	متر	40.33	41.50	3.68	0.82-
الوثب العمودي من الحركة	متر	41.42	41.00	2.75	0.36
الوثب العريض	متر	217.00	217.50	18.59	0.74

يتضح من الجدول (10) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.36 - 0.82) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) بما يشير أن عينة البحث التجريبية تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات البدنية .

جدول (11)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة التجريبية

$$ن = 12$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
قوة تصويب الكرة لابعاد مسافة	متر	28.67	29.00	2.84	0.42-
دقة التصويب على مرمى مقسم	درجة	2.58	3.00	0.52	0.39-
دقة التصويب على دوائر	درجة	1.92	2.00	0.29	2.46-

يتضح من الجدول (11) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.39 - 2.46) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) بما يشير أن عينة البحث التجريبية تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات المهارية .

جدول (١٢)

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة الضابطة

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوثب العمودي من الثبات	متر	42.17	42.00	4.80	0.43
الوثب العمودي من الحركة	متر	43.17	42.50	5.31	0.56
الوثب العريض	متر	214.17	212.50	21.73	0.25

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (0.25 - 0.56) أي انها انحصرت ما بين (± 3) بما يشير أن عينة البحث الضابطة تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات البدنية .

جدول (١٣)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة الضابطة

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
قوة تصويب الكرة لابعده مسافه	متر	27.42	28.00	2.71	0.49
دقة التصويب على مرمى مقسم	درجة	2.83	3.00	0.79	0.26
دقة التصويب على دوائر	درجة	2.00	2.00	0.00	0.00

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (0.00 - 0.49) أي انها انحصرت ما بين (± 3) بما يشير أن عينة البحث الضابطة تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات المهارية

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
الوثب العمودي من الثبات	التجريبية	12	11.21	134.50	0.37	0.38
	الضابطة	12	13.79	165.50		
	المجموع	24				
الوثب العمودي من الحركة	التجريبية	12	10.92	131.00	0.27	0.29
	الضابطة	12	14.08	169.00		
	المجموع	24				
الوثب العريض من الثبات	التجريبية	12	11.96	143.50	0.71	0.71
	الضابطة	12	13.04	156.50		
	المجموع	24				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٤) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين عينة البحث .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية في القياس

القبلي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
قوة ركل الكرة لأبعد مسافة	التجريبية	12	14.25	171.00	0.22	0.24
	الضابطة	12	10.75	129.00		
	المجموع	24				
دقة التصويب على مرمى مقسم	التجريبية	12	11.42	137.00	0.40	0.48
	الضابطة	12	13.58	163.00		
	المجموع	24				
دقة التصويب على دوائر	التجريبية	12	12.00	144.00	0.32	0.76
	الضابطة	12	13.00	156.00		
	المجموع	24				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٥) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين عينة البحث.

تاسعاً: البرنامج المستخدم:

أ - هدف البرنامج :

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي بإستخدام أسلوب التدريب الباليستي لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة لمعرفة تأثيره علي :

- تنمية القوه الانفجاريه للرجلين لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث.

- تحسين قوة ودقة التصويب لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث .

٢- الأسس التي بنى عليها الباحث برنامجه التدريبي :

- خضوع البرنامج المقترح باستخدام التدريبات الباليستية لخطه وهدف البرنامج العام للفريق .

- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث .

- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .

- الاستمرارية والانتظام في تنفيذ البرنامج المقترح ،

- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار فترة البرنامج المقترح .

- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا الموضوع من قبل .

- توافر البيئة اللازمة لتنفيذ البرنامج.

- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام التدريبات الباليستية .

- الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة للناشئين عينة البحث للمجموعة التجريبية .

- وجود فترة تأسيس لمدة اسبوعين قبل بدء البرنامج.

- تحديد زمن وحدة التدريب اليومية في البرنامج العام للفريق (٩٠) دقيقة للحمل المتوسط ،

(١٠٠) دقيقة للحمل العالى ، (١٢٠) دقيقة للحمل الأقصى ، يتخللها (١٥) دقيقة للاحماء ،

(٥) دقائق للختام.

- تحديد الزمن المخصص للتدريبات الباليستية وقد تراوح بين (٣٥:٢٥) دقيقة من إجمالي زمن

الجزء الرئيسى لوحدة التدريب اليومية في البرنامج العام للفريق .

- تؤدى كل من المجموعتين التجريبية ، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد فيما عدا

الوقت المخصص للتدريبات الباليستية يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط ، وتؤدى

المجموعة الضابطة التدريبات العاديه .



- تم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد , بداية من الأسبوع الأول وحتى نهاية الأسبوع العاشر , بواقع (١٠) أسابيع , تضمنت (٣) وحدات تدريب أسبوعياً باستخدام طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة ومرتفع الشدة , والتكراري .
- يبدأ التدريب للجزء الخاص بالبرنامج المقترح عقب الاحماء .

ج - تنفيذ البرنامج المقترح:

قام الباحث بإعداد التدريبات الباليستية المستخدمه فى البرنامج التدريبى المقترح والذى استمر (١٠ أسابيع) بواقع (٣) وحدات تدريب أسبوعياً , خلال فترة الإعداد المقسمه وذلك فى الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٨/١م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/١٠/١١م .

عاشراً: القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية على المجموعتين الضابطة والتجريبية بنفس شروط ومواصفات القياسات القبليّة بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك فى الفترة من يوم الإثنين ٢٠١٩/١٠/١٤م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩ / ١٠ / ١٥م .

الحادي عشر: المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث فى معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائى باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الالتواء
- الإنحراف المعياري
- دلالة الفروق
- معادلة نسب التغير %
- معامل الارتباط
- اختبار (ذ) Z Test

الثاني عشر: عرض النتائج

أولاً : عرض نتائج المجموعة التجريبية

جدول (١٦)

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
الوثب العمودي من الثبات	متر	3.68	40.33	2.69	49.17
الوثب العمودي من الحركة	متر	2.75	41.42	2.43	50.08
الوثب العريض	متر	18.59	217.00	24.82	235.83

تشير نتائج الجدول (١٦) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (١٧)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة	متر	2.84	28.67	3.58	35.92
التصويب على مرمى مقسم	درجة	0.52	2.58	0.65	3.33
التصويب على دوائر	درجة	0.29	1.92	0.49	2.67

تشير نتائج الجدول (١٧) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الوثب العمودى من الثبات	-	0	0.00	0.00	*3.08	0.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
	المجموع	12				
الوثب العمودى من الحركة	-	0	0.00	0.00	*3.07	0.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
	المجموع	12				
الوثب العريض	-	0	0.00	0.00	*3.06	0.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
	المجموع	12				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٨) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية للمجموعة البدنية .

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة	-	0	0.00	0.00	*3.09	0.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
	المجموع	12				
التصويب على مرمى مقسم	-	0	0.00	0.00	*2.71	0.007
	+	8	4.50	36.00		
	=	4				
	المجموع	12				
التصويب على دوائر	-	0	0.00	0.00	*3.00	0.003
	+	9	5.00	45.00		
	=	3				
	المجموع	12				

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٩) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية .

ثانيا: عرض نتائج المجموعة الضابطة :

جدول (٢٠)

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية في

القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوثب العمودي من الثبات	متر	42.17	4.80	45.25	4.35
الوثب العمودي من الحركة	متر	43.17	5.31	45.58	4.80
الوثب العريض	متر	214.17	21.73	226.50	14.79

تشير نتائج الجدول (٢٠) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٢١)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة	متر	27.42	2.71	29.92	2.88
التصويب على مرمى مقسم	درجة	2.83	0.72	3.08	0.79
التصويب على دوائر	درجة	2.00	0.00	2.58	0.52

تشير نتائج الجدول (٢١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الوثب العمودى من الثبات	-	0	0.00	0.00	*3.08	0.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
	المجموع	12				
الوثب العمودى من الحركة	-	0	0.00	0.00	*2.85	0.004
	+	10	5.50	55.00		
	=	2				
	المجموع	12				
الوثب العريض	-	3	5.67	17.00	1.73	0.084
	+	9	6.78	61.00		
	=	0				
	المجموع	12				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٢٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة فيما عدا اختبار الوثب العريض من الثبات حيث جاءت قيمة "ذ" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية.

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة
الضابطة في المتغيرات المهارية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة	-	0	0.00	0.00	*3.11	0.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
	المجموع	12				
التصويب على مرمى مقسم	-	2	0.00	0.00	*2.65	0.008
	+	4	4.00	28.00		
	=	6				
	المجموع	12				
التصويب على دوائر	-	0	3.00	6.00	١.٠٠٠	٠.٣١٧
	+	7	3.75	15.00		
	=	5				
	المجموع	12				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٢٣) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة في اختباري (قوة التصويب , التصويب علي مرمي مقسم) , وتوجد فروق غير داله في اختبار (التصويب علي دوائر)

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى
للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
الوثب العمودى من الثبات	تجريبية	12	16.08	193.00	*2.50	0.012
	ضابطة	12	8.92	107.00		
	المجموع	24				
الوثب العمودى من الحركة	تجريبية	12	16.33	196.00	*2.68	0.007
	ضابطة	12	8.67	104.00		
	المجموع	24				
الوثب العريض	تجريبية	12	11.83	142.00	0.46	0.644
	ضابطة	12	13.17	158.00		
	المجموع	24				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٢٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية فى اختباري (الوثب العمودى من الثبات - الوثب العمودى من الحركة) , وتوجد فروق غير داله فى اختبار (الوثب العريض).

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي
للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة	تجريبية	12	17.21	206.50	*3.28	0.001
	ضابطة	12	7.79	93.50		
	المجموع	24				
التصويب على مرمى مقسم	تجريبية	12	16.08	193.00	*2.50	0.012
	ضابطة	12	8.92	107.00		
	المجموع	24				
التصويب على دوائر	تجريبية	12	13.00	156.00	0.41	0.680
	ضابطة	12	12.00	144.00		
	المجموع	24				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٢٥) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية في اختبائي (قوة التصويب , التصويب علي مرمى مقسم) , وتوجد فروق غير داله في اختبار (التصويب علي دوائر) .

جدول (٢٦)

معدل تغير المتغيرات البدنية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير %
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
الوثب العمودي من الثبات	متر	40.33	49.17	٢١.٩٠%
الوثب العمودي من الحركة	متر	41.42	50.08	٢٠.٩٢%
الوثب العريض	متر	217.00	235.83	٨.٦٨%



تشير نتائج الجدول (٢٦) إلى معدل التغير والتحسين للمتغيرات البدنية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيم التغير ما بين (٨.٦٨٪ - ٢١.٩٠٪)

جدول (٢٧)

معدل تغير المتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
٢٥.٢٩%	35.92	28.67	متر	قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة
٢٩.٠٤%	3.33	2.58	درجة	التصويب على مرمى مقسم
٣٩.١٢%	2.67	1.92	درجة	التصويب على دوائر

تشير نتائج الجدول (٢٧) إلى معدل التغير والتحسين للمتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث , حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٢٥.٢٩٪ - ٣٩.١٢٪).

جدول (٢٨)

معدل تغير المتغيرات البدنية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة

معدل التغير	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
٧.٣١%	45.25	42.17	متر	الوثب العمودي من الثبات
٥.٦٠%	45.58	43.17	متر	الوثب العمودي من الحركة
٥.٧٦%	226.50	214.17	متر	الوثب العريض

تشير نتائج الجدول (٢٨) إلى معدل التغير والتحسين للمتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٥.٦٠٪ - ٧.٣١٪).

جدول (٢٩)

معدل تغير المتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة

معدل التغير	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
٩.١٢%	29.92	27.42	متر	قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة
٨.٨٢%	3.08	2.83	درجة	التصويب على مرمى مقسم
٢٩.١٥%	2.58	2.00	درجة	التصويب على دوائر

تشير نتائج الجدول (٢٩) إلى معدل التغير والتحسين للمتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت نسب التغير والتحسين ما بين (٨.٨٢% - ٢٩.١٥%).

الثالث عشر : مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدولين (١٨)،(١٩) إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة (05) , في اختباري القوة الانفجاريه (الوثب العمودي من الثبات , الوثب العمودي من الحركة , الوثب العريض) , وفي مهارة قوة ودقة التصويب قيد البحث في إختباري (ركل الكرة لأبعد مسافه , التصويب علي مرمي مقسم , التصويب علي دوائر).

كما تشير نتائج الجدولين (٢٦)،(٢٧) والخاص بمعدلات التغير إلى تحسن القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين بنسب بلغت (٢١.٩ %) , (٢٠.٩٢ %) , (٨.٦٨ %) في الإختبارات الثلاثة , وفي قوة التصويب بنسبة (٢٥.٢٩ %) , ودقة التصويب بنسبة (٢٩.٠٤ %) , (٣٩.١٢ %) في الإختبارات الثلاثة قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تشير نتائج الجدولين (٢٢) , (٢٣) إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة (05) , في اختباري القوة الانفجاريه (الوثب العمودي من الثبات , الوثب العمودي من الحركة) , بينما توجد فروق غير داله إحصائيا لإختبار الوثب العريض.

وفي مهارة قوة ودقة التصويب قيد البحث في إختباري (ركل الكرة لأبعد مسافه , التصويب علي مرمي مقسم) , بينما جاءت الفروق غير داله إحصائيا في اختبار التصويب علي دوائر .

كما تشير نتائج الجدولين (٢٨) ، (٢٩) والخاص بمعدلات التغير إلى تحسن القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين بنسب بلغت (٧.٣١ %)، (٥.٦٠ %)، (٥.٦٧ %) ، وتحسنت مهارة قوة التصويب بنسبة بلغت (٩.١٢ %)، ومهارة دقة التصويب بنسبة بلغت (٨.٨٢ %) ، (٢٩.١٥ %).

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

تشير نتائج الجدولين (٢٤) ، (٢٥) إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة (0,05) ، في اختبائي القوة الانفجاريه (الوثب العمودي من الثبات ، الوثب العمودي من الحركة) ، بينما توجد فروق غير داله إحصائيا لإختبار (الوثب العريض). وفي مهارة قوة ودقة التصويب قيد البحث في إختبائي (ركل الكرة لأبعد مسافه ، التصويب علي مرمي مقسم) بينما جاءت الفروق غير داله إحصائيا في اختبار (التصويب علي دوائر). ويعزى الباحث دلالة الفروق للقياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى تأثير التدريبات الباليستية ، وتقنينها بشكل مناسب علي أفراد عينة البحث.

ويرجع الباحث هذا التحسن لدي أفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) إلى فاعلية التدريبات الباليستية مما زاد من دافعية اللاعبين للوصول إلى أعلى مستوى من القدرات البدنية الخاصة وقد راعي في التدريبات مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ، وأيضا نوعية التدريبات المستخدمة الأمر الذي أدى إلى تطور القدرات البدنية الخاصة . وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسات كل من نجوى محمود عايد (٢٠٠٧)(٢٢) ، مروه محمد طلعت " (٢٠٠٩) (١٨) رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨)(٢) ، محمد الاسناوي ، عادل الفاضي ، محمود الحوفي (٢٠٠٩)(١٠) ، محمود حلمي أبو الليل(٢٠٠٩)(١٦) ، سمر نبيل سباعي " (٢٠١٠)(٥) في التأثير الإيجابي والتفوق الواضح للتدريب الباليستي في تنمية القوه الانفجاريه والمهارات الحركيه للألعاب الرياضيه المختلفه وهنا يشير "إيهاب عبدالعزيز"(٢٠١٠) أن برامج تدريب المقاومه الباليستيه وما تحتوي عليه من تدريبات متنوعه وموجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحده التدريبيه قد أدى إلى تنمية القدره العضليه بنسبة أعلى من التدريب بالأثقال. (1:22)



وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما يذكره محمد رياض علي (٢٠١٠) من أن التدريب باستخدام الأوزان الثقيلة علي مدي أسابيع قليلة والذي يعقبه تدريبات علي السرعة والقوه من خلال الباليستيه يمكن أن يحدث مكاسب قويه في القوه والقدرة , ويؤكد ذلك أيضا نخبه من الخبراء المتخصصين في تطوير القوه العضليه بالدراسة التي أجريت علي لاعبي كرة القدم في جامعة لوزيانا أن التدريب بالأوزان الثقيلة والذي يعقبه تدريبات المقاومه الباليستيه ينتج مزايا قويه في القدره العضليه والأداء الرياضي , ومن جل الدريب بطريقه ملائمه علي السرعة والقدرة فتعتبر الحركات القذفية (Ballistic training) ذات مخرجات القدره العاليه والمعدل المرتفع من تنمية القوه ضروريه وهامه لذلك (٦١:١١).

وتحليل المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة وذلك لمعرفة أفضل الوسائل والأساليب التدريبية المناسبة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بناشئ كرة القدم تبين أن استخدام التدريبات الباليستية لة فوائد متعددة وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل مروان على عبد الله (٢٠٠٥)(١٧) ، إيهاب عبدالعزيز (٢٠١٠)(١) ، دراسة محمود محمد ألبيب سليمان (٢٠٠٨)(١٥) ، سماح كمال محمد محمود (٢٠٠٩)(٤) ، دراسة محمد رياض علي (٢٠١٠)(١١) التي أشارت نتائجها إلي وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات الباليستيه لتطوير القوه الانفجارية وتحسين أداء المهارات المرتبطة بها

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج تلك الدراسات , وهذا ما يحقق ما جاء بالفرض الثالث الذي ينص علي: وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعه التجريبية والضابطه في المتغيرات البدنيه والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبية .

الرابع عشر : الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها ، والمنهج المستخدم ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي و في نطاق هذا البحث ، أمكن للباحث التوصل إلى أن المجموعة التجريبية في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية حققت تفوقاً على المجموعة الضابطه بفروق إحصائية داله في القياس البعدي لكل الإختبارات البدنيه والمهارية قيد البحث .



ثانياً - التوصيات:

في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية أمكن الباحث التوصل الى التوصيات التالية :

١- ضرورة استخدام التدريبات الباليستية لتحسين القوة الانفجارية وقوة ودقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.

٢- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه باستخدام التدريب الباليستي الى العاملين في مجال تدريب ناشئ كرة القدم للاستفادة من نتائجه .

3- التأكيد على وضع برامج تدريبية مقننه للناشئين للإرتقاء بمستوى الجانب البدني والمهارى بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء فى كرة القدم الحديثة .

٤- تطبيق برنامج التدريب الباليستي على عينات أخرى في مراحل سنية مختلفة.

الخامس عشر : المراجع

أولا المراجع العربية

- ١- إيهاب عبدالعزيز الغندور (٢٠١٠) : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقاومة الباليستية والبليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئ الكره الطائر", رسالة ماجستير, غير منشوره , كلية التربية الرياضييه , جامعة بني سويف .
- ٢- رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨) : "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحمال المطاطيه على بعض المتغيرات البدنيه والفسولوجيه ومستوى أداء بعض المهارات في كرة الطائر", رسالة ماجستير , غير منشوره , كلية التربيه الرياضييه للبنات بالقاهره , جامعة حلوان .
- ٣- ريسان خريبط مجيد (١٩٩٥): "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي" مكتب نور للتحضير الطباعي , بغداد.
- ٤- سماح كمال محمد (٢٠٠٩) : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام المقاومة القذفيه الباليستيه علي طول مسافة الحجله والمستوي الرقمي لسباق دفع الجله للمبتدئات " بحث منشور المجله العلميه , الرياضه علوم وفنون , المجلد الثالث والثلاثون , جامعة حلوان.
- ٥- سمر نبيل سباعي (٢٠١٠) : "تأثير استخدام تدريبات الباليستي علي الإجهاد العضلي وتحسين مستوى اداء بعض مهارات الصراع عاليا والربط باللعب الارضي في رياضة الجودو", رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية رياضية بنات, جامعة الزقازيق.
- ٦- طه إسماعيل (1989): "كرة القدم بين النظرية والتطبيق "دار الفكر العربي ،القاهره.
- ٧- عادل عبدالبصير(١٩٩٩) : "التدريب الدائري والتكامل بين النظرية والتطبيق" , ط١, مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
- ٨- عبدالعزيز النمر و ناريمان الخطيب (١٩٩٦): "التدريب الرياضي وتدريب الانتقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم الرياضي " , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.

- ٩- **علي محمد طلعت (٢٠٠٣):** "تأثير استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان.
- ١٠- **محمد الأسناوي وعادل الفاضي ومحمود الحوفي (٢٠٠٩):** تأثير استخدام التدريب الباليستي لتنمية القدرة الانفجارية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الخاصة بحراس المرمى في كرة القدم, المؤتمر العلمي الدولي الثالث, كلية التربية الرياضية بأبي قير, جامعة الإسكندرية.
- ١١- **محمد رياض علي محمد يوسف (٢٠١٠):** "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام المقاومة الباليستية في تحسين القدر العضلي والمستوى الرقمي للاعبين دفع الجله", رسالة ماجستير, غير منشور, كلية التربية الرياضية, جامعة بني سويف.
- ١٢- **محمد صبحي حسنين, أحمد كسري معاني (١٩٩٨):** "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي", مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
- ١٣- **محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤):** "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية", الجزء الأول, ط ٦, دار الفكر العربي للنشر, القاهرة.
- ١٤- **محمد عبدالدايم, مدحت صالح سيد, طارق شكري (1993):** "برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الانتقال", مطابع الاهرام, القاهرة.
- ١٥- **محمد محمود لبيب (٢٠٠٨):** "دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوبين مختلفين لتنمية القدر العضلي (البليومتري - الباليستي) علي مستوى الإنجاز الرقمي للاعب الوثب الطويل", بحث منشور, المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الإسكندرية.
- ١٦- **محمود حلمي أبو الليل (٢٠٠٩):** "تأثير استخدام التدريب الباليستي علي إتقان بعض المهارات المركبة لدي ناشئ كرة القدم" رسالة ماجستير, غير منشور, كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا.

- ١٧- مروان عبدالله (٢٠٠٥) : "التعرف علي تأثير تدريبات الأثقال والبليوميتري علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعب كرة اليد" بحث منشور , مجلة علوم الرياضة , المجلد الثامن عشر , الجزء الأول ديسمبر , كلية التربية الرياضية , جامعة المنيا.
- ١٨- مروه محمد طلعت (٢٠٠٩) "برنامج تدريبي مختلط وتأثيره في معدل تحسن سرعة أداء الركلة العمودية بدلالة بعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبى التايكوندو" رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا.
- ١٩- مصطفى عبد الباقي هاشم(٢٠٠٥):"دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوب التدريب البليوميتري والتدريب البالستي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة " رسالة ماجستير , غير منشورة , كلية التربية الرياضية بنين بالهرم , جامعة حلوان.
- ٢٠- مصطفى مصطفى عطوه (٢٠٠١) : "التحليل البايوميكانيكي لبعده موضع الإرتقاء في الوثب العالي بطريقة فلوب " , رسالة دكتوراه , غير منشوره , كلية التربية الرياضية بالهرم , جامعة حلوان .
- ٢١- مؤيد وليد نافع (٢٠١٠) : "تأثير التدريب الفترى مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم" رسالة دكتوراه , غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد.
- ٢٢- نجوي محمود عايد (٢٠٠٧) : "تأثير برنامجين للتدريب البالستي والمتقاطع علي المتغيرات البدنيه والمهارات الحركيه لناشئات كرة اليد", رسالة دكتوراه , غير منشوره , كلية التربية الرياضية , جامعة المنيا .

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 23- **Charles staley(1996)** : "fundamentals of strength acquisitions for combat sports " (Charles) international sports sciencs association.
- 24- **Garry .T. Moran & Gearge, mglynn(1997)**"Cross for Training sports" Human Kineties, U.S.A .
- 25- **George Bluth&Dantim Robert D . word(2003)** " the latheiete training program , sport speed " third edition ,.
- 26- **Micheal Kent(1998):**” The Oxford Dictionary of sports science and medicine “.Oxford university press.

ثالثا : المواقع الإلكترونية

27-[http://www . acsp.org.au/modules/new](http://www.acsp.org.au/modules/new) .

28-[http://www. Forum.iraqacad.org](http://www.Forum.iraqacad.org)