

تأثير بعض التدريبات البالستية على مستوى أداء التصويب من الحركة لدى ناشئي كرة القدم

الباحث / لؤي محمد رجاء أحمد السيد

باحث بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعه المنصورة

ا.م.د/ أحمد عبد المولى السيد

أستاذ مساعد دكتور بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعه المنصورة

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات البالستية على مستوى الاداء الفني للتصويب من الحركة لدى ناشئي كرة القدم ، مما أثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وتصميم قياس قبلي وبعدي لها، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين (١٦) سنة من ناشئي نادي المستقبل الرياضي بدمياط الجديدة وقوامها ١٦ ناشئ، وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعه البحث في اختبار قياس مستوى الاداء الفني للتصويب من الحركة بوجه القدم الأمامي لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مقدمة ومشكلة البحث: the introduction and research problem

تركيزهم على القوة وحدها او على الدقة وحدها ، فهناك من يركز على القوة اثناء التصويب وهو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة خروج الكرة بعيدا عن المرمى . كما ان هناك من اللاعبين من يصوبون الكرة بدقة على حساب قوتها مثل الذي يصوب في زاوية خالية من الحارس ولكنها ضعيفة فينقذها الحارس ، اذا فالقوة والدقة مطلوبتان عند تصويب الكرة على المرمى ويجب على اللاعب دائما ان يوازن بينهما وهو يصوب الى المرمى طبقا للموقف الذي يواجهه. (١٣٨:١٨)

ويذكر مفتي ابراهيم (١٩٩٠م) أن قوة ودقة التصويب من العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التصويب فعند تصويب الكرة بالقدم أو بالرأس يجب أن توجه بحيث يكون من الصعب على حارس المرمى المنافس ان ينقذها، ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التصويب وقوته لهما دور اساسي في نجاحه ، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على ارسال القذائف القوية بدقه فيمكان محدد، أما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فانهم غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل اهداف ، اما بسبب تركيزهم على القوة وحدها او على الدقة وحدها ، فهناك من يركز على القوة اثناء التصويب وهو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة خروج الكرة بعيدا عن المرمى . كما ان هناك من اللاعبين من يصوبون الكرة بدقة على حساب قوتها مثل الذي يصوب في زاوية خالية من الحارس ولكنها ضعيفة فينقذها الحارس ، اذا فالقوة والدقة مطلوبتان عند تصويب الكرة على المرمى ويجب على اللاعب دائما ان يوازن بينهما وهو يصوب الى المرمى طبقا للموقف الذي يواجهه. (١٣٨:١٨)

بتطور علم التدريب الرياضي يتطور نتيجة استناده الى الأسس العلمية في مختلف العلوم ، ويعد علم التدريب الرياضي بمثابة البوتقة التي تنصهر فيها تلك العلوم العديدة.

وتعد الاداءات المهارية في كرة القدم هي الأساس التي يتوقف عليها جمال أداء اللاعب للمباريات ، والتي تمكن اللاعب من تنفيذ الخطط بسرعة وإتقان.

وتعد مهارة التصويب أحد المهارات الهجومية الفردية التي يستخدمها اللاعب كوسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية والتغلب على الأساليب الدفاعية القوية حيث أن إتقان الأداء الفني للتصويب واقتناص الفرص المواتية في أقل حيز فراغي بأسرع ما يمكن وبالدقة المناسبة هو الوسيلة الفعالة في التغلب على تلك الأساليب الدفاعية القوية.

ويرى مفتي إبراهيم (١٩٩٠م) ، أن مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي أكثر المهارات استخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم بهدف التصويب وان التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم بصفة عامة ، فهو الوسيلة الأساسية للإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه. (١٣٣،١٠٧:١٨)

ويذكر مفتي ابراهيم (١٩٩٠م) أن قوة ودقة التصويب من العوامل الرئيسية المؤثرة في نجاح التصويب حيث نجد أن دقة التصويب وقوته لهما دور اساسي في نجاحه ، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على ارسال القذائف القوية بدقه فيمكان محدد، أما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فانهم غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل اهداف ، اما بسبب

(١,٥) هدف وان معظم الاهداف التي تم احرازها جاءت من مسافات قصيرة داخل منطقة الجراء وقد يرجع ذلك الى أن هناك قصور على المستوى المحلي في وضع برامج تدريبية لمهارة التصويب وان هذه البرامج تتعامل مع هذه المهارة وتنميتها بأساليب التقويات التقليدية (تدريبات بناء القوة العامة_التدريب البليومتري_التدريب بالإتقال التقليدي). ولا يتطرق أحداً إلى التدريب الباليستي بالرغم من أن التدريب الباليستي احد الأساليب الهامة لتنمية القدرة العضلية لما له من فائدة كبيرة في تحقيق التسارع المطلوب للألياف العضلية المشاركة في هذا العمل العضلي من خلال تنمية قدرة العضلات على الاستجابة السريعة للانقباض وزيادة كفاءة العضلات على التحول السريع بين أشكال الانقباض العضلي .

أهداف وفروض البحث:

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات الباليستية على مستوى أداء التصويب من الحركة بوجه القدم الامامي لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة.

فروض البحث :

- وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في تطوير مستوى أداء التصويب من الحركة بوجه القدم الامامي لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة.

ويشير امر الله البساطي (٢٠٠١م) الى القوة المميزة بالسرعة بانها "قدرة اللاعب على اخراج القوة بأقصى انقباض عضلي وبمعدل عال من السرعة". (٨٩:١)

ويعرف نيوتن ، كريمر & Newton Ru Kramer Wj (١٩٩٧م) التدريب الباليستي بأنه أسلوب يعني بتحقيق قدرة عضلية قصوى Maximum Power بتسارع انقباض الألياف العضلية إلى أقصى سرعة بالتزامن مع سرعة القذف الفعلية للأجسام في الفراغ ويعتمد هذا النوع من التدريب على التحرر من الثقل وفقاً لطبيعة كل أداء. (٥:٢٧)

أهمية البحث:

ويعد التدريب الباليستي احد أفضل الطرق التي تستخدم لتنمية القدرة العضلية في الأنشطة الرياضية ويهدف هذا الأسلوب إلى الحد من فقد السرعة أثناء الأداء وزيادة تسارع القوة لتتطابق مع سرعة الأداء الحركي الفعلية أثناء أداء المهارة وذلك وفقاً للمسارين الزمني والهندسي لطبيعة أداء كل مهارة. (٩:١٢٣)

ولقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما في مجال التدريب بكرة القدم ومتابعتهم لفرق الناشئين بدوري منطقة دمياط لكرة القدم وخاصة المرحلة السنوية تحت ١٧ سنة ومن خلال دراسة استطلاعية تم القيام بها لتحليل خمس مباريات في دوري منطقة دمياط لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠١٦م/٢٠١٧م فقد وجد أن متوسط عدد مرات التصويب على المرمى بلغ (٧) تصويبات ومتوسط عدد الاهداف المحرزة في المباراة الواحدة

الدراسات السابقة :
الدراسات العربية :

جدول رقم (١)

أهم النتائج	الأساليب الاحصائي الاستخدم	المنهج المستخدم	العينة عددها ونوعيتها	اهداف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	م
وأظهرت نتائج الدراسة تفوق مجموعة التدريب الباليستي على مجموعة التدريب الباليومترية في تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.	تم استخدام المعاملات الاحصائية التالية المتوسط الحسابي والاحتراف المعياري ومعامل الارتباط ومعامل الاتواء ومعامل نسبة التحسن	تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين وذلك باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي	وبلغت عينة البحث ٣٠ لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين التجريبيتين فوام كلا منها (١٥) لاعب	التعرف على تأثير اسلوبى التدريب الباليستي على تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لتأشني مقارنة (دراسة مقارنة) كرة القدم	تأثير استخدام التدريب الباليومترية والتدريب الباليستي على تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لتأشني مقارنة (دراسة مقارنة) كرة القدم	ياسر محفوظ الجوهري (٢٠١٨م) (٢٠)	١
وأُسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى لمجموعتي البحث (المجموعة الباليستية، المجموعة الباليومترية) في متغيرات البحث لصالح المجموعة الباليستية حيث فاقت قيم (ت) المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى مغفوية ٠,٠٥ ويعكس ذلك تحسن المجموعة الباليستية بالمقارنة بالمجموعة الباليومترية.	تم استخدام المعاملات الاحصائية والمتوسط الحسابي والاحتراف المعياري ومعامل الارتباط ومعامل الاتواء واختبار ويل كوكسون ومعادلة نسبة التحسن	تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين	اختبرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم ٢٠ لاعب من ناشئى النادي الاطلي دبي تحسنت ١٣ مسنة المسجلين بالاتحاد الاماراتي لكرة القدم موسم ٢٠١٦-٢٠١٧.	التعرف على تأثير اسلوبى التدريب الباليستي على تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لتأشني مقارنة (دراسة مقارنة) ومن خلال استخدام التدريبات الباليستية والباليومترية في اطار برنامج تدريبي	تأثير اسلوبى التدريب الباليستي والباليومترية على تنمية بعض الاداءات المهارية ومركبات السرعة لكرة القدم	محمد عبد الرؤوف محمد حامد (٢٠١٨م) (١٥)	٢

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينة هدفها ونوعيتها	المنهج المستخدم	الاسلوب الاحصائي المستخدم	أهم النتائج
٣	باسم علي فرحان (٢٠١٥م) (٦)	تأثير بعض التدريبات الباليستية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة	التعرف على تأثير بعض التدريبات الباليستية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة.	تم اختيار ١٤ لاعب بالطريقة العدية من لاعبي الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة.	تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه واستخدام القياس القبلي	تم استخدام المعاملات الاحصائية والمتوسط الحسابي والاحراف المعيارى ومعامل الارتواء ومعادلة نسبة التحسن	ظهرت فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطه و دقة الضرب الساحق من مركز ١ فى ١، ودقة الضرب الساحق من مركز ٤ فى مركز ه لصالح القياس البعدى. نسبة التحسن ٤، ٢١% للضرب الساحق من مركز ١ فى ١، ٢١، ٤% للضرب الساحق من مركز ٤ فى ه للمجموعه الضابطه.
٤	محمد عبد الله حمامة (٢٠١٥م) (١١)	تسأثير استخدام التدريب الباليستي على القوة الانفجارية ومستوى قوة ودقة التصويب لدى ناشئى كرة القدم	التعرف على تأثير تدريبات الباليستي على القوى الانفجارية للرجلين وكذلك تحسين قوة ودقة التصويب لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة.	تم اختيار عينه قوامها ٢٤ ناشئى كرة قدم تحت ١٧ سنه و المقيدى بنادى التجم الرياضى بمدينة السادات محافظه المنوفية للموسم الرياضى ٢٠١٤/٢٠١٣ م	تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه من خلال تصميم القياس القبلي والبعدى لهما	تم استخدام المعاملات الاحصائية والمتوسط الحسابي والاحراف المعيارى ومعامل الارتواء بمعامل بيرسون ومعادلة نسبة التحسن	وجود نتائج ايجابية لدى المجموعه التي استخدمت طريقه المقومه الباليستيه بنسبه اكبر من المجموعه الضابطه التي استخدمت الطريقه التقليديه فى القوة الانفجارية للرجلين وتحسن قوة ودقة التصويب .

جدول (٢)

الدراسات الأجنبية:	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينة	المنهج	الاساليب الاحصائي المستخدم	أهم النتائج
٥	ماركس جرب Markus Gruber (٢٠٠٧م) (٢٥)	معدل النمو في القوة العضلية وبعض القدرات الحس حركية نتيجة للتأثيرات المختلفة للتدريب البالستي	التعرف على تأثير استخدام الأسلوب البالستي على معدل القوة العضلية وبعض القدرات الحس حركية.	١٨ لاعب للمجموعة التجريبية و ١٥ لاعب للمجموعة الضابطة	تم استخدام المنهج التجريبي من خلال استخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة	تم استخدام المعاملات الاحصائية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاتواء و معادلة نسبة التحسن	الأسلوب البالستي المقترح أثر ايجابيا على معدل القوة العضلية بنسبة ٢٢% وبعض القدرات الحس حركية بنسبة ١٢%.
٦	روبرت نيوتن Robert u.Newten (٢٠٠٦م) (٢٩)	التدريب البالستي باستخدام العمل التدريبي الأمثل لمدة اربعة أسابيع في نهاية الموسم التدريبي للمحافظة على أداء الوثبكات لدى لاعبات الكرة الطائرة.	التعرف على أثر استخدام التأثير البالستي على أداء الوثبكات للاعبات الكرة الطائرة عينة البحث.	٢٦ لاعبة كرة طائرة.	تم استخدام المنهج التجريبي من خلال استخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة	تم استخدام المعاملات الاحصائية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاتواء و معادلة نسبة التحسن	- التدريب البالستي المقترح أثر ايجابيا على أداء الوثبكات لاعبي الكرة الطائرة عينة البحث.
٧	باسكويين ماجوني ب.لوفينين Bosco, C.,Megnoni P.,Luhtanen P (٢٠٠٣) (٢٢)	العلاقة بين الأداء باستخدام الاقباضات ثابتة بسرعة وحركة البالستيك.	التعرف على العلاقة بين الأداء بالاقباضات ثابتة بسرعة وحركة السرعه (الايروكيتنك) وحركة البالستيك.	١٢ لاعبا كرة طائرة.	تم استخدام المنهج التجريبي من خلال استخدام مجموعتين تجريبيتين	تم استخدام المعاملات الاحصائية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاتواء و معادلة نسبة التحسن	- عدم وجود ارتباط مباشر بين القوة التي تظهر عند أقصى سرعه حركية ممكنة وبين أقصى مستوى قوة ثابتة. - مخرجات القدرة العضلية أثناء التدريب البالستي أكبر من الايروكيتنك.
٨	ادموند بيرك Edmund R.Burke (٢٠٠٣م) (٢٣)	تأثير التدريب البالستي على الاعادة العلم للاعبي الصنفه في الكرة الطائرة.	التعرف على تأثير المقارنم البالستيه في زيادة القدرة على الوثب العسودي للاعبي المستوى العالي.	١٦ لاعب كرة طائرة	تم استخدام المنهج التجريبي من خلال استخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة	تم استخدام المعاملات الاحصائية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاتواء و معادلة نسبة التحسن	- جميع متغيرات القوة التي تم قياسها أثناء الاختبار بين المتسابقين بواسطه منصفه قياس القوة قد زادت في الاتجاه الإيجابي للتحسن للاعبي الشابه ضمن المجموعت التجريبية
٩	بيتر Peter P.Olsen (٢٠٠١م) (٢٨)	تأثير التدريب البالستي على القوة والسرعه الحركية.	التعرف على تأثير التدريب البالستي على سرعه وقوة الالكمات المواجهه والجانبية في الألعاب التزليه.	٢٢ لاعبا.	تم استخدام المنهج التجريبي من خلال استخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة	تم استخدام المعاملات الاحصائية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاتواء و معادلة نسبة التحسن	- السرعه الحركية في الالكمات زادت بنسبه ١١% اما قوة الالكم الامامي فزادت بنسبه ١٢% - التدريب البالستي أثر سلبيا بانخفاض قوة الالكم ولكنه في المقابل أثر ايجابيا على زيادة سرعه الالكم الجانبي بمقدار ١١% الى ٢١%

منهج البحث :

عينة البحث للدراسة الأساسية (١٤) ناشئ، تم وضعهم بمجموعه تجربييه واحده يتم تصميم لها قياس قبلي وبعدي وقد اختار الباحث (٥) ناشئين من نفس المرحلة العمرية بنادي المستقبل الرياضي بمدينة دمياط الجديدة لإجراء الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبحث.

تجانس عينة البحث :

استخدم الباحثان معامل الإلتواء والمتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لمعرفة تجانس عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية (السن، الطول والوزن)، العمر التدريبي واختبار قياس مستوى أداء التصويب المباشر من الحركة بوجه القدم الأمامي لدى ناشئي كرة القدم كما موضح بالجدولين التاليين:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام تصميم مجموعه تجربييه واحده يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ليتم تصميم لها قياس قبلي وقياس بعدي.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث هم ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة لنادية منطقة دمياط لكرة القدم وعدد هذه الاندية (١٢) ناديا وتم اختيار عدد (١٦) ناشئ منهم بالطريقة العمديه من ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادي المستقبل الرياضي بمدينة دمياط الجديدة والمقيدون بدوري منطقة دمياط لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨ م، وقد تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم (٢) وذلك لعدم انتظامهم وبذلك بلغ إجمالي

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية والعمر التدريبي (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
١	السن	سنة	١٦,٠٠	١٦,٥٠	٠,٥٢	٠,٩٦-
٢	الوزن	كجم	٥٣,٥٠	٥٤,٠٠	٢,٥٠	٠,٣٦-
٣	الطول	سم	١٥٦,٢٩	١٥٦,٥٠	٣,٠٧	٠,٠١
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٧٩	٣,٠٠	٠,٤٣	١,٥٧-

يتبين من الجدول السابق، أن معاملات الإلتواء لمتغيرات النمو الأساسية والعمر التدريبي قد تراوحت ما بين (+٣، -٣)، مما يدل علي تجانس عينة البحث.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في اختبارات مستوى الأداء الفني للتصويب من الحركة (ن=١٤)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
١	التصويب من الحركة	درجة	٢,٥٧	٢,٥٠	٠,٦٥	٠,٦٩
		ثانية	٣,٢٠	٣,١٤	٠,٣٠	٠,٧٤

يتبين من الجدول السابق، أن معامل الإلتواء لاختبار مستوى أداء التصويب من الحركة لدى ناشئي كرة القدم قد تراوح ما بين (+٣، -٣)، مما يدل علي تجانس عينة البحث.

- الجانب الايمن العلوي من المرمى ٥ درجات - منتصف الجانب الايمن للمرمى ٤ درجات
- الجانب الايمن السفلي من المرمى ٣ درجات - منتصف المرمى ٢ درجة
- خارج المرمى ١ درجة - الجانب الايسر العلوي من المرمى ٥ درجات
- منتصف الجانب الايسر للمرمى ٤ درجات - الجانب الايسر السفلي من المرمى ٣ درجات
- يتم حساب زمن الأداء منذ بداية الحركة للتصويب إلى لحظة التصويب.
- ملاحظة: يجب التصويب من داخل المربع دون وقوف الكرة.

المعاملات

- معامل صدق ٣,٤٨٤ ومعامل ثبات ٠,٨٨٢

العلمية

الخطوات التنفيذية للبحث :

المجال الزمني:

- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحث بإجراء القياس البعدي بنفس شروط إجراء القياسات القبليّة على عينة الدراسة في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من ٢٠١٧/١٢/٣م إلى ٢٠١٧/١٢/٥م.
- المجال المكاني : ملعب نادي المستقبل الرياضي بمدينة دمياط الجديدة
- الدراسة الاستطلاعية :**
- هدف الدراسة:**
- الإعداد النهائي لأماكن تطبيق البرنامج والتأكد من فهم المساعدين لطبيعة هذه التدريبات .
- التعرف على المستوى الفعلي للاعبين من خلال تحديد متغيرات التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة بين المجموعات) .
- حيث راعى الباحث أن التدريبات المستخدمة بجيتز الأثقال تكون بوزن يتناسب مع وزن اللاعب بحيث يكون الوزن المؤدى به تمارينات جيتز الأثقال يمثل من ٣:٢% من وزن اللاعب .
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والاساسية في الفترة من ١٥ / ٩ / ٢٠١٧م إلى ١٧ / ٩ / ٢٠١٧م على عينة قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية ومن نفس مجتمع البحث.
- البحث
- تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ١٤ ناشئ في الفترة من ٢٠١٧/٩/٢٠م إلى ٢٠١٧/٩/٢٣م
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بالجزء التأسيسي بالأثقال على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام أجهزة الأثقال حيث استغرق (٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع في الفترة من ٢٠١٧/٩/٢٥م إلى ٢٠١٧/١٠/٦م
- ثم تم تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بالجزء البالستي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام التدريبات البالستية المختارة وقد استغرق (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع في الفترة من ٢٠١٧/١٠/٨م إلى ٢٠١٧/١١/٣٠م

البرنامج التدريبي:

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والاسس الواجب اتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

الهدف من البرنامج:

قام الباحثان بتخطيط برنامج تدريبي بالستي بواسطة (استك مطاط – جيتز ائفال) يهدف الى تطوير مستوى الاداء الفني للتصويب من الحركة بوجه القدم الأمامي لدى ناشئي كرة القدم .

الأسس التي بنى عليها الباحث برنامجها التدريبي:

أ - الخطوات التمهيدية :

قام الباحثان بالاتي :

- ١- الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تمكن من الحصول عليها لتحديد أفضل طرق وأساليب ووسائل تنميه المستوى الفني للتصويب في كرة القدم .
- ٢- الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة لتحديد اهم الاختبارات الخاصة بقياس مستوى الأداء الفني للتصويب قيد البحث .
- ٣- دراسة مسحية للعديد من المراجع العلمية ، وكذلك بعض الدراسات العلمية التي تتضمن تمرينات لتنمية مستوى الأداء الفني للتصويب لدى ناشئي كرة القدم وقد راعى الباحث الاسس التالية عند اختيار التمرينات :
 - التدرج من السهل للصعب . - ان تكون التمرينات في مستوى قدرات الناشئين .
 - استخدام مبدأ التنوع في هذه التمرينات من حيث استخدام الادوات .
 - استخدام التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الاداء

وكذلك راعى الباحث أن التدرجات المستخدمة بالاستك المطاط تكون بمقاومة متوسطة رقم ٣ (الشريط الأخضر) ليتناسب ذلك مع الشدة المستخدمة بالتدرجات البالستية .

• التعرف على مدى مناسبة تمرينات الاثقال المختارة بالجزء التأسيسي بالاثقال للمجموعة التجريبية بالبحث.

• التعرف على مدى مناسبة تمرينات البالستي المختارة للمجموعة التجريبية بالبحث.

تنفيذ البحث :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والأجهزة لاختبارات البحث للمجموعة قيد البحث واللازمه لتطبيق البرنامج المقترح قام الباحثان بما يلي :

القياس القبلي :

واشتملت هذه القياسات على الآتي: ١- الطول والوزن ٢- اختبار قياس مستوى أداء التصويب المباشر من الحركة.

تجربة البحث الأساسية :

تنفيذ البرنامج :

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بالفترة التأسيسيه بالاثقال على أفراد مجموعه البحث وذلك باستخدام أجهزة الأثقال حيث استغرق (٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع في الفترة من ٢٥/٩/٢٠١٧م إلى ٦/١٠/٢٠١٧م

- ثم تم تنفيذ البرنامج التدريبي بالستي على أفراد مجموعة البحث وذلك باستخدام التدرجات البالستية المختارة وقد استغرق (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع في الفترة من ٨/١٠/٢٠١٧م إلى ٣٠/١١/٢٠١٧م

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة بجانب الدوريات العلمية والمراجع العربية منها والاجنبية وجدوا ان الفترة الزمنية للبرامج التدريبية تراوحت مدتها ما بين ٦:١٢ اسبوع حيث يشير مفتي حماد (١٩٩٤م) ان من (٥-٨) اسابيع تكون كافية للاعداد المباشر للمنافسات (١٧:٧٢)

ويذكر "عبد السلام الفيتوري" (١٩٩٨م) ان ٨ اسابيع مناسبة لظهور تأثير البرنامج التدريبي (١٠:٢٥)

وتشير نبيلة عمران (١٩٩٠م) ان متوسط الفترة الزمنية لظهور أثر التدريب الرياضي على كفاءة العمل البدني تتراوح ما بين (٨-١٠) اسابيع بواقع ٣-٥ وحدات تدريبية اسبوعيا (١٩:٥٨)

كما يذكر فلنك وكريمير Flic AndKramar (٢٠٠٤م) ان ثمانية اسابيع فترة كافية لتنمية القدرة العضلية من خلال برنامج تدريب بالستي . (٢١:١٢٩)

ومن خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة رأى الباحثان ان الفترة الزمنية المناسبة المقترحة للبرنامج هي ١٠ اسابيع مقسمة الى جزئين جزء تاسيسي بالانتقال لمدة اسبوعين بواقع ٤ وحدات تدريبية اسبوعية وجزء آخر بالستي لمدة ٨ اسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية اسبوعية فهذه الفترة كافية لتحقيق اهداف البحث وبنانا على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ككل ٤٠ وحدة تدريبية.

د - تحديد شدة الاحمال التدريبية للبرنامج بالستي:
أ- شدة الحمل:

يذكر كلا من " فلنك Flecks ، كريمير Kramar" (٢٠٠٤م) ان الشدة في التدريب بالستي تتراوح ما بين ٣٠:٤٠% من اقصى شدة . والتي تمثل في تدريبات الاثقال اقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة حتى لا يكون الثقل عبء على الجسم . اما بالنسبة

- استخدام تمارين مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالاداء

٤- تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح .

ب - خطوات وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي.

- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنوية قيد البحث .

- مراعاة توافر عوامل الامن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والاختبارات .

- توافر الادوات الخاصة بالاعداد البدني والمهاري واستكمال الناقص منها .

- توافر الادوات الخاصة بالقياس .

- أن يحقق البرنامج الاهداف التي وضع من اجلها .

- اتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق

الفردية - التدرج - التكيف - التكامل -

الخصوصية - الشمولية) في وضع محتويات

البرنامج التدريبي وفي اسلوب تنفيذها تجنباً

لحدوث اي اصابات تحول دون استكمال البرنامج

التدريبي .

- تقسيم افراد العينة الى مجموعات وفق مستويات

نتائج القياس القبلي .

- مراعاة توجيه التمارين للمجموعات العضلية

المشاركة في اداء مهارة التصويب قيد البحث .

- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والجم

والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين .

- المدة الزمنية للبرنامج شهران ونصف .

- عدد الاسابيع التدريبية في البرنامج التدريبي ١٠

اسبوع

- تنوع محتويات البرنامج التدريبي واتسامه

بالمرونة.

ج - تحديد الفترة الزمنية للاجراء البرنامج

التدريبي بالستي:

القلب والدورة الدموية وكذلك العضلات للحمل البدني او الجزء الفني داخل الجزء الرئيسي ثم بعد ذلك تؤدي تدريبات الاطالة والمرونة لكامل الجسم مع التركيز على مجموعة العضلات العاملة في الجزء التالي للاحماء وينتهي الاحماء بمجموعة من التدرجات الاعدادية يعقبها سرعات خفيفة تمهيدا لبدء الجزء الرئيسي .

ب- ثانيا: (الجزء الرئيسي) :

يحتوي على مجموعة من التدرجات باستخدام الاسلوب الباليستي ويشير محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) الى ان هذا الجزء يحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية (بدنيا- مهارياخطوية) ويستغرق هذا الجزء ما بين ٣/٢ او ٤/٣ الزمن الكلي للوحدة التدريبية . (٣٢٨،١٢:٣٢٩)

وقد تم تحديد شدة التدرجات باستخدام الاسلوب الباليستي وكذلك عدد مرات التكرار وكذلك فترات الراحة البنائية والتدرجات الباليستية باستخدام مقاومات متدرجة مختلفة (الاتقال الحرة - جيتير الاتقال - الاساتك المطاطية)

ج- ثالثا الجزء الختامي (التهدة):

يهدف هذا الجزء الى العودة باللاعب الى الحالة الطبيعية من خلال استشفاء الاجهزة الفسيولوجية عن طريق الجري الخفيف وتدرجات الاطالة والمرونة وبعض تمرينات الاسترخاء وغالبا ما يرتبط زمن التهدة طرديا مع حمل التدريب داخل الوحدة التدريبية .

ويشير محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٦م) الى انه يجب ان يراعى في هذا الجزء النقاط التالية :

- خفض درجة الحمل تدريجيا .
- تمرينات الاسترخاء الخفيفة .
- راحة الاعصاب وعدم وجود متطلبات التركيز.
- اعطاء فكرة عن التدريب القادم. (١٤٨:١٦)

للاتقال الحرة (كرات طبية) فاشاروا يمكن تحديد الشدة من خلال وزن الاداة نفسها حيث يتراوح وزن الكرات الطبية من ٦:٢ كجم. (٦:٢١،٧)

ويؤكد ذلك ايضا نخبة من العلماء المتخصصين في تطوير القوة العضلية في جامعة لوزيانا من ان التدريب بالاوزان الثقيلة والذي يعقبه تدريبات الباليستي ينتج من مزايا قوية في القدرة العضلية والاداء الرياضي ، ويعتبر التدريب الباليستي من انسب الاساليب للوصول بالقوة الانفجارية الى الحد الاقصى اذ ان القوة الانفجارية تحدد عند حمل شدته من ٣٠:٥٠% من الحد الاقصى لمقدرة اللاعب (٣٨:٥)

ب- حجم الحمل :

اشار كلامن " فلك Flecks ، كريمر Kramar " (٢٠٠٤م) ان الحجم المناسب في التدريب الباليستي باستخدام الاتقال يجب ان يكون من ١٠-١٢ تكرار والمجموعات من ٣:٥ مجموعات . اما بالنسبة للاتقال الحرة والكرات الطبية فيكون التكرار من ١٠-١٥ تكرار . اما بالنسبة لعدد المجموعات فيكون من ١-٣ مجموعات . (٨:٢١،٩)

ج- الراحات البنائية:

يتفق كلامن " فلك Flecks ، كريمر Kramar " (٢٠٠٤م) ان برامج التدريب الباليستي تكون فترات الراحة بين المجموعات بالنسبة الى تدريبات الاتقال من ٢:٣ دقائق كما اتفقوا ايضا على نفس الفترة الزمنية (الراحة) بين المجموعات في تدريبات الاتقال الحرة كرات الطبية . (٨:٢١،٩)

د- مكونات الوحدة التدريبية :

أ- اوله الجزء التمهيدي (الاحماء) :

يستغرق الاحماء غالبا ١٥ دقائق تنفذ خلالها بعض تدريبات الاطالة الثابتة ثم الجري الخفيف لتاهيل

محتويات الفترة التأسيسية بالأتقال والبرنامج التدريبي الباليستي:

- الفترة التأسيسية بالانتقال:

جدول رقم (٥)

المحتوى	المتغيرات
٢ أسبوع	مدة الفترة التأسيسية بالانتقال
٣ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع
٦ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال الفترة التأسيسية بالانتقال
زمن الوحدة التدريبية خلال الفترة التأسيسية بالانتقال ٤٥ (ق)	زمن الوحدة التدريبية اليومية
(١٥ق)	زمن الاحماء في الوحدة التدريبية اليومية
(٥ق)	زمن الختام في الوحدة التدريبية اليومية
٩٠ ق	الزمن الكلي للاحماء خلال الفترة التأسيسية بالانتقال
٣٠ ق	الزمن الكلي للختام خلال الفترة التأسيسية بالانتقال
٢٧٠ ق	الزمن الكلي للفترة التأسيسية بالانتقال
(١:١)	تشكيل دورة الحمل الاسبوعية
(٢:١)	تشكيل دورة الحمل الفترية

- البرنامج التدريبي البالستي:

جدول رقم (٦)

المحتوى	المتغيرات
٨ اسابيع	مدة البرنامج
٣ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع
٢٤ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج البالستي
٤٥ (ق)	زمن الوحدة التدريبية اليومية
(١٥ق)	زمن الاحماء في الوحدة التدريبية اليومية
(٥ق)	زمن الختام في الوحدة التدريبية اليومية
٣٦٠ (ق)	الزمن الكلي للاحماء خلال البرنامج
١٢٠ (ق)	الزمن الكلي للختام خلال البرنامج
١٠٨٠ (ق)	الزمن الكلي للبرنامج البالستي
(١:١)	تشكيل دورة الحمل الاسبوعية
(٢:١)	تشكيل دورة الحمل الفترية

الفترة التأسيسية بالانتقال:

العضلية حيث اوضح الخبراء ضرورة ان يصل اللاعب في تنفيذ ثني الركبتين والذراعين ومع استخدام اثقال تزيد عن وزن جسمه قبل البدء في التدريب البالستي .
(١٣٦:٢)

يتفق كلا من " ابو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧م) انه قبل بدء تنفيذ البرنامج البالستي يتم تنفيذ تدريبات لتنمية القوة العضلية بالانتقال للرجلين والذراعين على اللاعبين بحيث يمتلكون الاساس الكافي من القوة

- أسس وضع الفترة التأسيسيه بالانقال:**
- (١) مدة الجزء (٢) اسبوع
 - (٢) عدد مرات التدريب الاسبوعية (٣) وحدات
 - (٣) بواقع (٦) وحدة تدريبية
 - (٤) زمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة
 - (٥) اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج
 - (٦) راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل والاستمرارية والارتفاع التدريجي للحمل والتكيف عند وضع البرنامج .
 - (٧) قام الباحث بتحديد أقصى ثقل يمكن رفعه لمرّة واحدة (1RM) لكل لاعب وتحديد
 - (٨) شدة الحمل من (٣٥-٥٠%) .
 - (٩) التكرارات لتدريبات الرجلين والذراعين
 - (١٠) التكرارات لتدريبات الرجلين والذراعين
 - (١١) الجذع بواقع (١٠ - ١٢) تكرار
 - (١٢) لعدد (٣-٤) مجموعات .
 - (١٣) مراعاة عدم حدوث هبوط فى مستوى سرعة اللاعب أثناء التكرار .
 - (١٤) فترة الراحة البينية بين المجموعات (٢:٣ق) .

جدول رقم (٧)

شدة وحجم التدريبات بالانقال خلال الفترة التأسيسيه بالانقال

الاسبوع	الشدة	عدد المجموعات	التكرارات	فترة الراحة بين المجموعات
الاول	٦٥%-٧٥%	٣-٤	١٠-١٢	٢-٣ق
الثاني	٧٥%-٨٥%	٣-٤	١٠-١٢	٢-٣ق

برنامج التدريب البالستي:

- أ- هدف البرنامج:**
- ٦- شدة الحمل من (٣٥-٥٠%) .
 - ٧- التكرارات (٨-١٢) وعدد المجموعات (٣-٤) مجموعات .
 - ٨- مراعاة عدم حدوث هبوط فى مستوى سرعة اللاعب أثناء التكرار .
 - ٩- فترة الراحة البينية بين المجموعات من (٢-٣ق) .
 - ١٠- تم تطبيق البرنامج التدريبي بالارتفاع التدريجي بالحمل بنسبة (٢:١) بزيادة اسبوعين والانخفاض بالاسبوع التالي .
- ب- اسس وضع البرنامج:**
- ١- مدة البرنامج (٨) اسابيع .
 - ٢- عدد مرات التدريب الاسبوعية (٣) وحدات بواقع (٢٤) وحدة تدريبية .
 - ٣- زمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة .
 - ٤- اختيار تدريبات الاحماء والبرنامج .
 - ٥- راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل والاستمرارية والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف عند وضع البرنامج .

جدول رقم (٨)

حجم وشدة التدريبات خلال برنامج التدريب البالستي

الاسبوع	الشدة	عدد المجموعات	التكرارات	فترة الراحة بين المجموعات
الأول	٣٥-٤٥%	٤:٣	(٨-١٢)	٣:٢ ق
الثاني	٣٥-٥٠%			
الثالث	٣٥-٥٠%			
الرابع	٣٥-٤٥%			
الخامس	٣٥-٥٠%			
السادس	٣٥-٥٠%			
السابع	٣٥-٤٥%			
الثامن	٣٥-٥٠%			

القياس البعدي :

- معامل الالتواء.

- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي- بعدي).

- نسبة التحسن.

عرض النتائج :

عرض نتائج مجموعه البحث :

- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة عينه البحث.

- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحثان بإجراء القياس البعدي بنفس شروط إجراء القياسات القبليّة على عينة الدراسة في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من ٢٠١٧/١٢/٣ م إلى ٢٠١٧/١٢/٥ م.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- الوسيط .

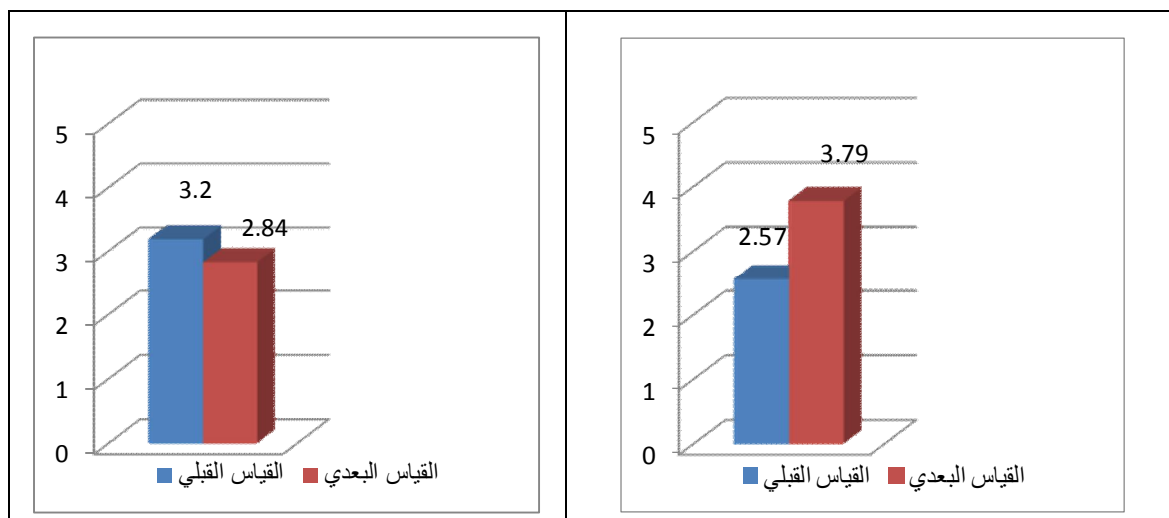
جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة لدى ناشئي كرة القدم

تحت ١٧ سنة عينه البحث (ن=١٤)

م	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	درجة	٢,٥٧	٠,٦٥	٣,٧٩	٠,٧٠	١,٢٢	*٤,٦٦	٠,٠٠٠	٤٧,٤٧%
٢	ثانية	٣,٢٠	٠,٣٠	٢,٨٤	٠,٣٤	٠,٣٦	*٤,٣١	٠,٠٠١	١١,٢٥%

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)



شكل (١) المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة

لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة عينه البحث

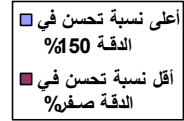
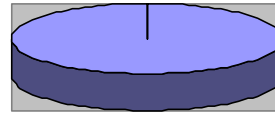
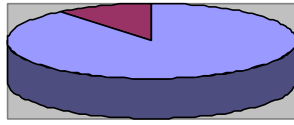
في دقة التصويب من الحركة نحو (٤٧,٤٧%) أما في زمن التصويب من الحركة بلغت نسبة التحسن نحو (١١,٢٥%)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة لكل لاعب لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة عينه البحث (ن=١٤)

م	اللاعب	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسط		فرق الفروق		نسبة التحسن	
		وحدة القياس	درجة	وحدة القياس	درجة	وحدة القياس	درجة	وحدة القياس	درجة	وحدة القياس	ثانية
١	الأول	٣,٣٥	٢	٢,٧٦	٣	٠,٥٩	١	٠,٢٣	٠,٢٢	١٧,٦١%	٥٠%
٢	الثاني	٣,٤٨	٤	٣,٥٨	٤	٠,١	٠	٠,٢٦	١,٢٢	٢,٨٧%	٠%
٣	الثالث	٢,٩٢	٣	٢,٤٢	٤	٠,٥	١	٠,١٤	٠,٢٢	١٧,١٢%	٣٣,٣٣%
٤	الرابع	٣,٠٤	٢	٢,٤٢	٥	٠,٦٢	٣	٠,٢٦	١,٧٨	٢٠,٣٩%	١٥٠%
٥	الخامس	٣,١٤	٢	٣,١٤	٣	٠	١	٠,٣٦	٠,٢٢	٠%	٥٠%
٦	السادس	٢,٩٦	٣	٢,٨١	٣	٠,١٥	٠	٠,٢١	١,٢٢	٥,٠٦%	٠%
٧	السابع	٢,٦٧	٣	٢,٦٤	٤	٠,٠٣	١	٠,٣٣	٠,٢٢	١,١٢%	٣٣,٣٣%
٨	الثامن	٣,٢٩	٢	٢,٣٧	٤	٠,٩٢	٢	٠,٥٦	٠,٧٨	٢٧,٩٦%	١٠٠%
٩	التاسع	٣,٣٢	٣	٢,٩٣	٤	٠,٣٩	١	٠,٠٣	٠,٢٢	١١,٧٤%	٣٣,٣٣%
١٠	العاشر	٣,٩٢	٣	٣,٢٦	٤	٠,٦٦	١	٠,٣	٠,٢٢	١٦,٨٣%	٣٣,٣٣%
١١	الحادي عشر	٣,٤٣	٢	٢,٧٦	٣	٠,٦٧	١	٠,٣١	٠,٢٢	١٩,٥٣%	٥٠%
١٢	الثاني عشر	٣,١٥	٣	٣,٠٧	٣	٠,٠٨	٠	٠,٢٨	١,٢٢	٢,٥٣%	٠%
١٣	الثالث عشر	٣,٠٤	٢	٢,٨٩	٥	٠,١٥	٣	٠,٢١	١,٧٨	٤,٩٣%	١٥٠%
١٤	الرابع عشر	٣,٠٢	٢	٢,٦٧	٤	٠,٣٥	٢	٠,٠١	٠,٧٨	١١,٥٨%	١٠٠%



شكل (٢) نسب التحسن في القياس البعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة عينه البحث

و ١٥٠% في دقة التصويب من الحركة وما بين ٠% و ٢٧,٩٦% في زمن التصويب من الحركة ويعزي الباحثان هذه الفروق في القياس البعدي ومعدلات التغير والتحسين في اختبار قياس مستوى أداء التصويب من الحركة قيد البحث من حيث (دقة التصويب - زمن التصويب)

الى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح باستخدام التدريبات البالستية المتنوعة لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين وذلك من خلال استخدام (الاستيك المطاط ، جيترا الاثقال) تسمح بالاداء السريع المتفجر بأوزان خفيفة تراوحت ما بين (١:١.٥ كجم) لجيترا الاثقال بحيث لا يتأثر المسار الحركي للاعب عند استخدام الاثقال الاكثر وزنا الذي انعكس ايجابيا على قوة ودقة التصويب لدى عينة البحث التجريبية .

ويؤيد ذلك حسن أبو عبدة (٢٠٠١م) بأنه يجب استخدام الاوزان الخفيفة حتى لا يؤثر ذلك على المسارات الحركية للاعب أثناء التصويب . (١٨٤:٨)

ويتفق ذلك مع ما ذكره جروج روبرت George & Robert (٢٠٠٣) أن تدريب المقاومة البالستية يعتبر من انصب انواع التدريبات لتنمية القوة الانفجارية حيث أن أغلب التدريبات تؤدي بصورة انفجارية وليس بها أي انخفاض في السرعة مما يتماشى مع طبيعة الاداء المهاري . (٩٨:٢٤)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن في دقة التصويب من الحركة ما بين (٠%) و (١٥٠%) أما في زمن التصويب من الحركة قد تراوحت نسب التحسن ما بين (٠%) و (٢٧,٩٦%).

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج مجموعة البحث :

- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة عينه البحث:

يتضح من الجدول رقم (٩) وشكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن لمجموعة البحث ككل في دقة التصويب من الحركة نحو ٤٧,٤٧% أما في زمن التصويب من الحركة فقد بلغت نحو ١١,٢٥%

ويتضح من الجدول رقم (١٠) وشكل رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار دقة التصويب من الحركة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن للاعبين عينه البحث ما بين ٠%

ويتفق هذه النتائج ايضا مع ما يذكره محمد رياض (٢٠١٠م) من ان التدريب باستخدام الاوزان الثقيلة على مدى اسابيع قليلة والذبيعقبه تدريبات على السرعة والقوة من خلال الباليستية يمكن ان يحدث مكاسب قوية في القوة والقدرة ، ويؤكد ذلك ايضا نخبة من الخبراء المتخصصين في تطوير القوة العضلية بالدراسة التي اجريت على لاعبي كرة القدم في جامعة لويزيانا ان التدريب بالاوزان الثقيلة والذي يعقبه تدريبات المقاومة الباليستية ينتج مزايا قوية في القدرة العضلية والأداء الرياضي. (٦١:١٣)

ويتفق ذلك مع ما تم تنفيذه خلال البرنامج المقترح لعينة البحث الحالية من استخدام تدريبات القوة القصوى والقدرة العضلية في فترة التأسيس في الاسبوع الأول والثاني والذي اعقبه البرنامج المقترح باوزان خفيفة للتدريبات الباليستية خلال الثماني اسابيع مدة البرنامج الباليستي المقترح.

ومما تقدم نجد أن فرض البحث والذي ينص على "توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في قياس مستوى أداء التصويب من الحركة بوجه القدم الأمامي لصالح القياس البعدي" قد تحقق.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب التدريب الباليستي تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى (زمن - دقة التصويب) لدى القياس البعدي لمجموعة البحث.

ويتفق ايضا مع ما اشار اليه ثروت الجندي (٢٠٠٨م) ان استخدام التدريب الباليستي يؤثر ايجابيا على تنمية القدرة العضلية كما انه يؤدي الى تحسين القدرات البدنيه الخاصة ،وله تأثير ملحوظ أكثر من الوسائل الاخرى في تحسين سرعة الاداء بمرونه اكثر من تدريبات القوة . (٩:٧)

وتتوافق نتائج الفرض مع ما يذكره مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٠م) بأن أهم العوامل المؤثرة في نجاح التصويب أو فشله هي دقة وقوة التصويب ، وأنه كلما زاد تدريب اللاعب بوسائل مختلفة ، زادت مقدرته على ارسال القذائف القوية بدقة في مكان محدد من المرمى كما تلعب خبرة اللاعب في الموازنة بين قوة ودقة التصويب دورا كبيرا في نجاحه. (١٣٨:١٨)

وهنا يشير ايهاب راضي (٢٠٠٧م) أن برامج تدريب المقاومة الباليستية وما تحتوي عليه من تدريبات متنوعة وموجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن اجزاء الوحدة التدريبية قد ادى الى تنمية القدرة العضلية بنسبة أعلى من التدريب بالاثقال. (٢٢:٥)

وقد اشار ميشيل وآخرون "ان التدريب بأوزان خفيفة والذي يتسم بقدرة عالية يؤثر على اجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة وايضا فان الهدف الرئيسي للتدريب على الاوزان الخفيفة هو زيادة معدل انتاج القوة الانفجارية ، بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الاوزان الثقيلة القوة القصوى للاعبين ، كما ان التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي الى سرعة الاداء الرياضي الى حد كبير اكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الاوزان الثقيلة. (٦٩:٢٦)

قائمة المراجع:

المراجع العربية :-

- ١- أمر الله البساطي : الإعداد البدني – الوظيفي في كرة القدم تدريب قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الاسكندرية ٢٠٠١م ، ص ٨٩ .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)"، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٧م ، ص ١٣٦ .
- ٣- أحمد فاروق خلف : "تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة"، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م .
- ٤- إسلام مسعد علي محمود : "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئين كرة القدم"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م .
- ٥- إيهاب احمد راضي : "دراسة مقارنة بين تأثير التدريب الباليستي والتدريب بالانقال على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمتابقي الوثب الطويل " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠٠٧م .
- ٦- باسم علي فرحان : "تأثير بعض التدريبات الباليستية على مستوى اداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م .
- ٧- ثروت الجندي : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الباليستية على تنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبين كرة السلة" رسالة دكتوراة غير

- تراوحت معدلات التغير والتحسن للتصويب من الحركة في القياس البعدي لمجموعة البحث ما بين (١٥٠%) و (١٥٠%)
- حقق القياس البعدي لمجموعة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب التدريب الباليستي نتائج أفضل من القياس القبلي في تحسن مستوى (زمن – دقة التصويب من الحركة) .
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاسلوب الباليستي يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري ومن ثم تحسن مستوى (زمن – دقة التصويب من الحركة) .

التوصيات :

- في ضوء ما أظهرته نتائجه البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بالآتي:
- ضرورة استخدام التدريبات الباليستية لتحسين مستوى (زمن – دقة التصويب) لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة .
- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه باستخدام التدريب الباليستي الى العاملين في مجال تدريب ناشئي كرة القدم للاستفادة من نتائجه .
- مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
- التأكيد على وضع برامج تدريبية مقننة للناشئين للارتقاء بمستوى الجانب البدني والمهاري بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء في كرة القدم الحديثة.
- إجراء دراسات مماثلة مع تطبيق برنامج التدريب الباليستي على مراحل سنوية أخرى للناشئين في كرة القدم .

- ١٤- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٦م ، ص ٣٩٤
- ١٥- محمد عبد الرؤوف حامد: " تأثير اسلوبي التدريب الباليستي والبيومترى على تنميه بعض الأدعاءات المهاريه ومركبات السرعه لناشئى كرة القدم" رساله ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠١٨م.
- ١٦- محمد عبدالله حمادة : تأثير استخدام التدريب الباليستي على القوة الانفجارية ومستوى قوة ودقة التصويب لدى ناشئى كرة القدم ، رساله ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه مدينة السادات ، ٢٠١٥م.
- ١٧- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط – تطبيق – قيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤م ، ص ٧٢ .
- ١٨- مفتي ابراهيم حماد : الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٠م ، ص ١٣٨
- ١٩- نبيلة عبد الله عمران : " تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض مكونات الدم والجهاز التنفسى، رساله دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، ١٩٩٠م.
- ٢٠- ياسر محفوظ الجوهري : " تأثير استخدام التدريب البيومترك والتدريب الباليستي على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم (دراسه مقارنة)"، بحث منشور بمجله بحوث التربية البدنية و الرياضية،كلية التربية الرياضية، جامعه بنها، ٢٠١٨م.
- منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ٢٠٠٨م.
- ٨- حسن السيد أبو عبده : " الاعداد البدنى للاعبى كرة القدم"، الطبعة الاولى، الاسكندرية، مطبعة الاشعاع الفنية ٢٠٠١م ، ص ١٨٤ .
- ٩- رشا مصطفى مبروك ، داليا محمد سيد : دراسة مقارنة لتأثير اسلوبي المقاومة القذفية ودورة الإطالة والتقصير على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد التاسع والأربعون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ٢٠٠٧م .
- ١٠- عبد السلام الفيتوري عثمان : " تأثير تنمية التحمل على بعض المتغيرات الفسيولوجية البيوميكانيكية فى جرى المسافات المتوسطة" ، رساله ماجستير ، كلية التربية البدنية ، غات ، جامعة سبها ، ليبيا ، ١٩٩٨م.
- ١١- محمد أحمد عبد الله : الاعداد الشامل لاعبى الهوكى ، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر ، الزقازيق، ٢٠٠٦م، ص ١٤٨ .
- ١٢- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشرة ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٢م ، ص ٣٢٨ ، ص ٣٢٩ .
- ١٣- محمد رياض علي محمد يوسف : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام المقاومة الباليستية فى تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمى للاعبى دفع الجلة" ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠١٠م .

- development and neural activation in Humans . Journal of strength. Conditioning research vol (21) PP247-282 Feb.2007.
- 26- Micheal Kent:" The Oxford Dictionary of sports science and medicine ,,Oxford university press1998.
- 27- Ne wton RU& Kramer WJ.: "Kinematics and Kinetics and Muscle Activation During Explosive Upper Body Movement, Sport Medicine Journal , Vol . (14), 1997
- 28- Peter P.Olsen& Will G.Hopkins : " Theeffect of attempted ballistic training on the forth of speed movement", the journal of PP.22-289.2001.
- 29- Robert.u.Newten: four week of optimal load ballistic resistance training at the end of season attenuates decliling Jumb brformance ofwomen volley boll blayers 2006.
- ثانيا المراجع الاجنبية :
- 21- Fleck s.and Kramer w.j : "designing resistance training program",3rd ed.,human kinetics Champaign,New York U.S.A,2004
- 22- Bosco,C,Megnoni P.,Luhtanen P: Relationship between isokinetic performance ballistic movement, European journal of applied physiology occupational physiology 2003.
- 23- Edmund R.Burke : Effect of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball Players",the journal of strength and conditioning research,vol.(21).No.(3).PP.180.189 .2003 .
- 24- George Bluth&Dantim Robert D.word: "thelatheiete training program , sport speed " third edition,,2003.
- 25- Markus Gruber Stefaine B.H Gruber, Molfig Taune Schber: "Differential effects of ballistic versus sensor motor training on rate of force

Abstract

The effect of some ballistic exercises on the level of technical performance to shooting of the movement for soccer juniors

The study aimed to identify the effect of some ballistic exercises on the level of technical performance of the correction of the movement of footballers. The researcher hypothesized that there are statistically significant differences between the tribal and remote measurement of the research group for the benefit of telemetry. The study was conducted on a sample of 16-year-olds from the 16-year-old club of Future Sports in Damietta.

The results of the study showed the following:

- There are statistically significant differences between the tribal and remote measurement of the research group in the test of measuring the level of the technical performance of the correction of the movement of the frontal foot in the football players under the age of 17 in search for the measurement of the dimension.