



## أثر تمرينات بالستية في تطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب

محمد علي مجيد زاير  
كلية الاداب / جامعة بغداد

[mohammedaabb@yahoo.com](mailto:mohammedaabb@yahoo.com)

### الملخص

تم الاعتماد على اساليب متنوعة لغرض رفع قدرات اللاعبين ومن هذه الاساليب هو البالستي اذ يتميز على البقية بالتسارع العالي، فتكمن أهمية البحث في التعرف على مدى تأثير استخدام التمارين بالاسلوب البالستي في تطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة بعض المهارية الاساسية بكرة القدم، وقد تلخصت المشكلة ب: هل التمارين بالاسلوب البالستي ستساعد على تطوير القدرة الانفجارية و السرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم؟ وهل تطوير القدرة الانفجارية سينعكس ايجابيا على سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم؟ هدف البحث إلى اعداد تمرينات بالستية والتعرف على تأثيرها في تطوير القدرة الانفجارية وسرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للعينة. والتعرف على تأثير التمرينات بالستية في تطوير بعض المهارات الاساسية للعينة. استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي، تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب لمحافظة بغداد واختيرت العينة المتمثلة بشباب نادي امانة بغداد المتكونين من (20) لاعب، تم تطبيق التمارين المعدة على المجموعة التجريبية بحدود (30) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات اسبوعياً. تم عرض النتائج ومناقشتها وفق الاسس العلمية ومن خلالها تم التوصل إلى اهم الاستنتاجات: استخدام الشد المتنوعة ذات السرعة العالية يؤثر في انسيابية الاداء وتطور الانجاز. تسهم التمرينات بالستية بصورة كبيرة في تطوير القدرات القصوية. وجائت اهم التوصيات من الضروري للاعبين الشباب استعمال التمارين بالستية. ضرورة استعمال التمارين بالستية لتطوير القدرات العضلية لعلاقتها بتطوير قدرات السرعة وبالتالي تأثيرها على اداء المهارات.

الكلمة المفتاحية:- التمارين البالستية بكرة القدم

### The Effect of Ballistic trainings on Developing the Explosive Ability, Speed and Accurracy of some of the basic Skills of Young Players in Soccer

Mohammed Ali Majeed Zayer,  
College of Arts / University of Baghdad

#### Abstract:

Various methods were adopted to elevate the player's abilities. The Ballistic Method is one of them. It is characterised by its high acceleration. The importance of the research lies in recognising the range of the effect of using the ballistic trainings on developing the explosive ability, speed and accuracy of some of the basic skills in soccer.

The problem of the research is: Will these trainings assist the development of the explosive ability, speed and accuracy of the performance of some basic skills in soccer?, Will the development of the explosive ability, speed and accuracy reflect



positively on some basic skills in soccer?. The research aims at preparing Ballistic trainings and to know their effect on developing the explosive ability, speed and accuracy of some of the basic skills of the sample, as well as to know the effect of these trainings on some of the basic skills of the sample.

The experimental method is used with the design of the equivalent groups of post and pre- tests. The community of the research is specified by the young players of the governorate of Baghdad and the sample is represented by the young players of Amanat Bagdad Club which consists of (20) players.

The previously prepared trainings are applied on the experimental group as (30) training units, (3) units a week. The results are presented and discussed according to scientific bases and by these results came out the conclusion. The use of various intense powers of high speed affects the smoothness of the performance and the development of the achievement.

The Ballistic trainings play a significant role in developing the topical abilities. The necessity of using the Ballistic trainings is one of the recommendations for the young players. In addition, it is a necessity to use Ballistic trainings to develop the muscle capacity for its relation with the development of the speed abilities consequently its effect on the performance of skills.

**Key words: Ballistic trainings in soccer.**

#### التعريف بالبحث:-

**مقدمة واهمية البحث :-** من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين اللعاب الرياضية وكذلك لرفع مستوى اداء اللاعبين فقد تعددت اساليب اعدادهم في مختلف الفعاليات الرياضية، ومن هذه اللعاب لعبة كرة القدم حيث نهج الباحثون والمدرّبون على ايجاد افضل الطرق التي من شأنها الارتقاء باللعبة، ولغرض تطويرها ميدانيا توجب التنوع في التدريب واختيار الاسلوب التدريبي الافضل لتطوير مخرجات الوحدة التدريبية من الناحية البدنية والمهارية مما ينعكس بالفائدة على قدرة أداء اللاعب خلال المباراة. وتستعمل في التدريب اساليب تدريبية مختلفة ومنها الاسلوب الباليستي وهو الذي اعتمد الباحث، اذ يتميز على بقية الاساليب الانقباضية ومن مميزاته يحقق التسارع العالي وبشكل انفجاري، تكمن اهمية هذا الاسلوب في التناسب العالي بين السرعة والقوة من خلال اعتماد السرعة بشدة عالية ترافقها مقاومات بنسب متوسطة. وتعد لعبة كرة القدم من الفعاليات التي تتطلب من اللاعب امتلاك الصفات البدنية لكونها تحتاج الكثير من الحركات مثل الركض والقفز وتغيير الاتجاه، ومن هذه الصفات التي يحتاجها هي السرعة والقوة حيث تلعب دورا مهما في تطبيق المهارات وكذلك التغلب على المنافس لكون اللعبة باتت تؤدي بشكل سريع وبصورة قوية، وفي لعبة كرة القدم جميع المهارات تحتاج إلى السرعة والقوة فقد اختار الباحث مهارتي التهديف بالراس والمناولة البعيدة لكون لهما خاصية في المباراة اذ ان امتلاك اللاعب القدرة على ضرب الكرة بالراس تمكنه من التهديف والتفوق على المنافس خلال تنفيذ الكرات الثابتة، اما في ما يخص المناولة الطويلة فيه تساعد على تغيير اتجاه اللعب بسرعة وكذلك تجاوز اكبر عدد من المنافسين بشرط ادائها بدقة، اذ عند تظافر الصفات والمهارات تمكن اللاعب من التفوق على المنافس.

-1  
1-1



وتعد الفئات العمرية مهمة جدا لبناء الفرق والمنتخبات وهي اللبنة الاولى، ومن هذه الفئات هي فئة الشباب التي يجب الاهتمام وتطوير قابلياتها البدنية والمهارية والخططية من خلال اختيار الاسلوب التدريبي الافضل الذي من شأنه الارتقاء بالمستوى الذي يؤهله إلى فريق المتقدمين. وقد اكتسب البحث اهميته من خلال التعرف على مدى تأثير استخدام الباحث التمارين بالاسلوب البالستي كوسيلة تدريبية لتطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة بعض المهارية الاساسية بكرة القدم وقدرته رفع مستوى اداء اللاعبين لبعض الصفات البدنية والمهارية. يرى الباحث ان هناك اساليب تدريبية لم تأخذ نصيبها في حيز التدريب ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والبحوث وكذلك لخبرته في مجالي التدريب والتدريس فقد ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات بالاسلوب البالستي لتطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة بعض المهارات للشباب، عسى ان تسهم في تقديم بعض الحلول العلمية التدريبية لمحاولة الارتقاء بالمستوى الفني.

وهنا تطرح بعض للتساؤلات:-

- 1- هل التمارين بالاسلوب البالستي ستساعد على تطوير القدرة الانفجارية و السرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم؟
- 2- هل تطوير القدرة الانفجارية سينعكس ايجابيا على سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم؟

### 1-2 اهداف البحث:-

يهدف البحث إلى :-

- 1- اعداد تمرينات بالستية لتطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات البالستية في تطوير القدرة الانفجارية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات البالستية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.

### 1-3 فروض البحث:-

- 1- تؤثر التمرينات البالستية ايجابيا في تطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-4 مجالات البحث:-

- 1-4-1 المجال البشري:- تضمن لاعبو شباب نادي امانة بغداد الرياضي باعمار (17-19) للموسم
- 1-4-2 المجال الزماني :- للمدة من 2018/7/21 ولغاية 2018/8/13.
- 1-4-3 المجال المكاني :- ملعب نادي امانة بغداد الرياضي

### 1-5 التعريف بالمصطلحات :-

التدريب البالستي:- "تعني الرمي او اسلوب المقذوف، ويتمحور مفهومه حول اطلاق الثقل إلى الهواء باسرع ما يمكن باستعمال مقاومات تشكل (30% - 50%) من الحد القصوي لقوة اللاعب (1:35)

2 - منهجية البحث واجرائاته الميدانية :-

**1-2 منهج البحث :-** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، كونه ذو ضبط محكم ولأجل الحصول على نتائج دقيقة.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:-** ان عملية اختيار عينة البحث من اهم الامور في البحث العلمي، حيث تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي اندية محافظة بغداد المشاركين في دوري الشباب بكرة القدم باعمار (17-19) سنة، للموسم (2018-2019) والبالغ عددهم (10) اندية، اذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبو شباب نادي امانة بغداد الرياضي والبالغ عددهم (24) لاعب حيث تم استبعاد (3) حراس مرمى ولاعب واحد لكونه مصاب ليكون العدد العينة (20) لاعب، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) الى مجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وشكلت نسبة العينة من مجتمع البحث (9,5%) علما ان مجتمع البحث تكون من (210) لاعب. فقد تم اختيار (15) لاعب من شباب نادي الصناعة الرياضي لاجراء عليهم التجربة الاستطلاعية.

**2-3 تكافؤ العينة:** ولغرض تجنب وجود عوامل قد تغير من نتائج التجربة قام الباحث باجراء التكافؤ على المجموعة الضابطة والتجريبية من خلال المعالجات الاحصائية للاختبار القبلي.

**الجدول (1)**  
**يبين التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية**

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية	سم	4.71522	41.3000	3.69534	42.9000	0.845	0.409	غير معنوي
3	دقة وسرعة المناولة الطويلة	درجة	1.24722	2.0000	1.08012	1.5000	0.958	0.351	غير معنوي
		زمن	0.17212	2.4160	0.15223	2.4420	0.358	0.725	غير معنوي
4	قوة ركل الكرة لابتعد مسافة (مناولة طويلة)	سم	4.11324	48.5900	3.06632	49.0300	0.271	0.789	غير معنوي
5	دقة وسرعة التهديد بالرأس	درجة	0.67495	1.3000	0.66667	1.0000	1.000	0.331	غير معنوي
		زمن	0.10298	1.3040	0.09589	1.3580	1.214	0.241	غير معنوي
6	قوة ضرب الكرة بالرأس لابتعد مسافة	سم	1.31407	9.8700	0.93933	10.3300	0.901	0.380	غير معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (18)

**4-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-**

**1-4-2 وسائل جمع المعلومات :-**

المصادر العربية والاجنبية، الملاحظة، القياس والاختبار، المقابلات الشخصية، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات، الوسائل الاحصائية.

**2-4-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:-**



■ شفت حديد واقراص حديدية مختلفة الاوزان, اجهزة تدريب القوة متعددة الاغراض, كرات طبية, مساطب مختلفة الارتفاعات, حمالات حديد, حمالات تنقل, كاميرا تصوير فديو, اهداف صغيرة, كرات قدم, هدف كرة قدم قانوني, صافرات, شريط قياس, جهاز حاسوب.

**2-5 الاجراءات الميدانية للبحث:-** قام الباحث باستخدام الاجراءات الميدانية والعلمية لتحقيق اهداف البحث.

**2-5-1 تحديد متغيرات البحث:-** بعد الاطلاع على ادبيات كرة القدم والدراسات والبحوث ذات العلاقة والمقابلات الشخصية, تم تحديد المتغيرات وهي ( القدرة الانفجارية للاطراف السفلى, السرعة, دقة التهديد بالرأس, دقة المناولة الطويلة)

**2-5-2 الاختبارات المستعملة بالبحث:-**

**الاختبار الاول:** اسم الاختبار:- القفز العامودي من الثبات.  
الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين في القفز لاعلى.  
الادوات المستعملة: مكان مناسب للقفز بعرض (1.5) م وطول (3.5) م قياسات مثبتة على الجدار او السبورة تبدأ من (1.5) م عن الارض تصل إلى (3.5) م, طباشير ملون.  
طريقة الاداء: يقف اللاعب بشكل جانبي وكتفه يبعد عن الجدار بمقدار (5سم) يقوم بمد الذراع المفضلة للاعلى لتسجيل الرقم الذي يصل إليه, يقوم بثني الركبتين فقط دون مرجحة الذراعين وبزاوية (90°) مع المحافظة على وضع الذراع على امتدادها لاعلى ثم يقوم بالقفز للوصول لاعلى نقطة يستطيع الوصول اليها.

طريقة التسجيل: 1- تعطى للاعب محاولتان 2- تسجيل النقطة التي يصل اليها بامتداد الذراعين دون القفز ثم يسجل النقطة التي يصل اليها اللاعب بالقفز 3- تسجل المسافة بين النقطتين.  
**الاختبار الثاني:** اسم الاختبار: دقة وسرعة المناولة الطويلة. ( معدل ). (14:189)  
الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة التمريرة الطويلة.

الادوات المستعملة: كرات قدم, ملعب, بورك, شريط قياس, جهاز الرادار لحساب سرعة الكرة, يرسم خط البداية و طولة (2) م وعلى بعد (40) م منه ترسم ثلاثة دوائر متداخلتان تكون نصف قطر الاولى (1) م والثانية (2) م والثالثة (3) م.

طريقة الاداء: توضع الكرة على خط البداية وعندما تعطى الاشارة للاعب يقوم بتمرير الكرة طويلا وعالية بهدف اسقاطها في الدوائر وخصوصاً المركز.

طريقة التسجيل: تعطى لكل لاعب (3) محاولات, في حالة سقوط الكرة في الدائرة الاولى (المركز) يتم اعطاء المختبر (5) درجات وفي الدائرة الثانية (3) درجات وفي الدائرة الثالثة (1) درجة.

**الاختبار الثالث:** اسم الاختبار: قوة ضرب الكرة بالقدم لابعد مسافة (4:215)  
الغرض من الاختبار: قياس قوة ركل الكرة الى المسافة المحصورة لاطول مسافة ممكنة.  
الادوات المستعملة: ملعب كرة قدم, كرات قدم, شريط قياس.

طريقة الاداء: يرسم خط البداية بطول (4) م, ويرسم خط اخر خلف خط البداية بطول (4) م ايضاً بحيث تكون المسافة بين الخطين (4) م, (ان هذه المسافة المحصورة بين الخطين المتوازيين تكون لحركة اللاعب للتهيؤ لرفس الكرة الثابتو على خط البداية), ويرسمان خطان متوازيان متعامدان مع امتداد خط البداية طول كل منهما (80) م وبتجاه مجال الرفس, بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (20) م من الجهة الاخرى المقابلة لخط البداية أي منطقة النهاية.

يبدأ اللاعب من الحركة برفس الكرة بالقدم بقوة بحيث تكون الكرة طائرة بعد الرفس ولابعد مسافة, ويكون سقوطها داخل المجال المحدد بين الخطين المتوازيين (80) م طولاً و (20) م عرضاً, ولا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الاتية:-



1- الفشل في ركل الكرة. 2- الكرة الساقطة خارج المجال. 3- اذا تدرجت الكرة على الارض منذ البداية. طريقة التسجيل: يسجل للاعب المسافة بالمترا واجزاء المتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة للارض. يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين، ويسجل افضل انجاز. الاختبار الرابع: اسم الاختبار: دقة وسرعة التهديف بالراس. (معدل) (2:306) الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة التهديف بالراس الادوات المستعملة: ملعب كرة قدم، هدف قانوني، أشرطة، شريط قياس، كرات قدم، جهاز الرادار لقياس سرعة الكرة.

الاجراءات: يرسم خط البداية وطوله (2) م مقابل المرمى في المنتصف ويبعد عن المرمى (8) م، ويقف اللاعب أمامه وتكون الكرة بيديه حيث يقوم برميها عالياً والمطلوب منه ضرب الكرة بالراس من القفز للاعلى ومن خطوة واحدة، يتم تحديد منطقة (1) م على الجهتين اليمين واليسار للمرمى بشريط من الاعلى الى الاسفل وتكون هذه المنطقتين المطلوب اصابتها.

طريقة الاداء: تكون الكرة بيدي اللاعب وهو امام خط البداية حيث يقوم برمي الكرة عالياً والمطلوب منه القفز عالياً ومن خطوة واحدة لغرض ضرب الكرة بالراس نحو المنطقتين المحددتين على يمين ويسار المرمى والمطلوب اصابت المرمى دون تجاوز خط البداية قبل ضرب الكرة.

طريقة التسجيل: يتم اعطاء كل لاعب (3) محاولات، في حالة دخول الكرة الى المرمى من احدى الجهتين المحددتين يمنح اللاعب (2) درجات واذا لمست العارضة او الشريط (1) درجة وصفر عدا ذلك، تقاس سرعة الكرة من خلال الرادار.

الاختبار الخامس: اسم الاختبار: قوة ضرب الكرة بالراس لابعد مسافة (2:305) الغرض من الاختبار: قياس القوة على ضرب الكرة بالراس لابعد مسافة.

الادوات المستعملة: ملعب كرة قدم، كرات قدم، شريط قياس، بورك لتحديد مناطق.

الاجراءات: يرسم خط البداية بطول (4) م ثم يرسم خطان متقابلان من جانبي خط البداية بزاوية (45°) درجة، ليحددان مجال سقوط الكرة بعد ضربها.

طريقة الاداء: يقف المختبر ومعه الكرة ممسك بها بيديه خلف خط البداية، يقوم المختبر بقذف الكرة لاعلى ثم الوثب وضرب الكرة بالراس لابعد مسافة، يجب ان لايتجاوز المختبر خط البداية الا بعد ضرب الكرة بالراس.

طريقة التسجيل: يتم اعطاء لكل مختبر محاولتين تسجل افضل محاولة له، يتم قياس المسافة بالمترا واجزاء المتر، تقاس المسافة من خط البداية ونقطة اول لمسة للكرة عند سقوطها على الارض، تعتبر المحاولة فاشلة اذا سقطت الكرة بعد ضربها بالراس خارج الخطيان الجانبين.

## 2-6 التجربتين الاستطلاعتين:-

الاولى :- اجري الباحث مع فريق عمله المساعد تجربته الاستطلاعية على لاعبي شباب نادي الصناعة الرياضي الذي كان عددهم (15) لاعب وهم من خارج العينة الرئيسية لكن هم من مجتمع البحث يوم (السبت) المصادف (2018/7/21) على ملعب نادي الصناعة، حيث كان خاصة باختبارات البحث والغرض منها التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة باختبارات وامكن وضعها، وتعريف فريق العمل المساعد بطبيعة هذه الاختبارات، السقف الزمني الازم لها وكذلك المعوقات التي تواجه الباحث اثناء اداء الاختبارات، وقد خرج الباحث بجملة من الملاحظات من هذه التجربة.

الثانية:- اجري الباحث مع فريق عمله تجربة استطلاعية ثانية على لاعبي شباب نادي الصناعة الرياضي يوم (الاثنين) المصادف (2018/7/30) اذ كانت خاصة بالتمارين المستعملة بالبحث وكان الهدف منها:-

1. التعرف على ملائمة التمارين المستعملة بالبحث سواء في الملعب او في قاعة اللياقة البدنية (البدنية والمهارية).

2. التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث وفريق عمله فيما يخص التمارين من ناحية تطبيقها ووقتها.



3. معرفة الوقت الازم لتهيئة الادوات والاجهزة واللاعبين.
4. التعرف على الشدة والحجم والفترات المطلوبة للراحة للاعب اعتمادا على القوة القصوية له. اذ تم اخذ القوة القصوية لكل لاعب (ضمن العينة الرئيسية) لتحديد المقاومات التي يجب استخدامها في التمرينات البالسائية والتي هي تتكون (30-50%).
- 2-7- الاسس العلمية:- لغرض تحديد سلامة الاختبارات وكذلك لملائمتها لعينة البحث قام الباحث باجراء الاسس العلمية على الاختبارات المستعملة في البحث .
- 2-7-1 صدق الاختبار:- من اولويات الباحث وصنع اختبارات جيدة ومن اهم معايير الجودة للاختبارات هو الصدق حيث يعني "الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وضع من اجله" (14:64)
- حيث تبين ان الاختبارات الموضوعية جيدة بعد اتفاق السادة الخبراء وبعد اجراء صدق المحتوى عليها، وكذلك قام الباحث بايجاد درجة الصدق عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات.
- 2-7-2 ثبات الاختبار :- يعد الثبات من الخصائص المهمة لنجاح الاختبار وترصينه حيث يشير ثبات الاختبار إلى "انساق الدرجات التي يحصل عليها الافراد انفسهم في مرات الاجراء المختلفة" (16:5)
- حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة خارج عينة البحث الرئيسية لكن هم من مجتمع البحث اذ تمثلوا بشباب نادي القوة الجوية الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعب، اذ تم تطبيق طريقة الاختبار واعادة الاختبار على المجموعة بفاصل زمني بين الاختبارين (7) ايام، اذ تم تطبيق الاختبار الاول يوم السبت المصادف 2018/7/21 ثم اعيد الاختبار تحت الظروف نفسها يوم السبت المصادف 2018/7/28، وبعد اجراء المعالجات الاحصائية على الاختبار واعادته من خلال ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) اذ تبين انها تتمتع بمعامل ثبات جيدة وحسب ما موضح في الجدول ادناه.

### الجدول (2)

#### يبين ثبات نتائج الاختبارات

الموضوعية		الثبات		الصدق		المتغيرات
المعنوية الحقيقية	ر	المعنوية الحقيقية	ر	المعنوية الحقيقية	ر	
0.00	0.932	0.00	0.916	0.00	0.957	القوة الانفجارية (سم)
0.00	0.911	0.00	0.905	0.00	0.951	دقة وسرعة المناولة الطويلة
0.00	0.957	0.00	0.946	0.00	0.972	
0.00	0.941	0.00	0.936	0.00	0.967	سرعة (زمن)
0.00	0.935	0.00	0.919	0.00	0.958	قوة ركل الكرة لابعد مسافة (مناولة طويلة)
0.00	0.961	0.00	0.947	0.00	0.973	دقة وسرعة التهديف بالراس
0.00	0.041	0.00	0.912	0.00	0.954	
0.00	0.041	0.00	0.912	0.00	0.954	سرعة (زمن)
0.00	0.041	0.00	0.912	0.00	0.954	قوة ضرب الكرة بالرأس لابعد مسافة

معنوي > (0,05) عند درجة حرية (14)

2-7-3 موضوعية الاختبار:- تعني الموضوعية "عدم تدخل ذاتية الباحث وارائه ومعتقداته في نتائج الاختبار" (7:15)

بما ان الاختبارات المستعملة بالبحث تعتمد على مفردات سهلة الفهم وهي واضحة وكون الحصول على النتائج يعتمد على معايير رقمية الكترونية وكذلك وحدات الزمن / ثانية والتكرارات والمسافة / متر، فهذا هي اختبارات موضوعية.

2-8 الاختبارات القبلية :- تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث (الضابطة والتجريبية) المؤلفة من لاعبين الشباب لنادي امانة بغداد الرياضي من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية عليهم في



يوم الاربعاء المصادف 2018/8/1 الساعة الرابعة عصراً وذلك على ملعب نادي امانة بغداد، ولغرض التعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفريغ البيانات، وقد راعى الباحث الى تدوين وتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات قدر الامكان من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وذلك لمحاولة تهيئة الظروف نفسها او ما يشابهها عند اجراء الاختبارات البعيدة.

**2-9 التجربة الرئيسية :-** ان الهدف من التجربة الرئيسية هو تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث والمرجو منها تطوير متغيرات البحث، وفي ادناه الخطوات التي تبين المواصفات المتبعة بعمل التجربة الرئيسية:-

- بدأت التجربة الرئيسية في يوم السبت المصادف 2018/8/4 وانتهت يوم الاربعاء المصادف 2018/10/10 وبهذا استمرت (10) اسابيع.
  - تم اعطاء التمارين البالستية بين يوم واخر فكانت الوحدة المستعملة من قبل الباحث ثلاثة وحدات اسبوعيا بمجموع (30) وحدة.
  - وقد اعطية التمارين البالستية في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية كون العمل بهذا الاسلوب يتطلب جهد بدني وعصبي عالي.
  - تزامنت فترات تطبيق التمرينات مع فترات الاعداد الخاص.
  - لا تقل شدة اداء التمارين (سرعة الاداء) 90%.
  - كان اداء جميع التمرينات البالستية لافراد عينة البحث بمقاومات (30 % ، 40 % ، 50 %).
  - تراوحت التكرارات المعطيات بين (6- 8) تكرارات، وكانت عدد المجموعات (3) مجموعات.
  - تم التدرج في اعطاء التمارين.
  - قام الباحث بمنح اللاعبين فترات راحة بين المجموعات بواقع (20 – 30) ثانية وكذلك راحة بين التمرينات البالستية تتراوح بين (2 – 3) دقيقة.
  - يكون اداء التمرين البالستي ضمن الفترة الزمنية التي تتراوح بين (20 – 30) ثانية.
- 2-10 الاختبارات البعيدة :-** ان الغرض من اجراء الاختبارات البعيدة هو التعرف على مدى الفروق التي حصلت نتيجة تطبيق التمرينات، وبعد الانتهاء من تطبيق هذه التمرينات تم اجراء الاختبارات البعيدة يوم السبت المصادف 2018/10/13 على عينة البحث وراعى الباحث ان تكون الظروف مشابهة لظروف الاختبار القبلي قدر المستطاع من حيث التوقيت والادوات والاجهزة وكذلك تسلسل اجراء الاختبارات.
- 11-2 الوسائل الاحصائية :-** استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (spss).
- 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-**
- 1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.**

ت	المتغيرات المبحوثة	القبلي		البعدي		ف هـ	قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
1	القوة الانفجارية (سم)	41.3000	47.1522	46.7000	1.76698	5.40000	3.532	0.006	معنوي
3	دقة وسرعة المناولة الطويلة (درجة)	2.0000	1.2472	4.4000	1.07497	2.40000	5.622	0.000	معنوي
	سرعة (زمن)	2.4160	0.1721	2.1520	0.04803	0.26400	4.518	0.001	معنوي
4	قوة ركل الكرة لابعد مسافة (مناولة طويلة)	48.5900	4.1132	52.5500	3.21844	3.96000	2.545	0.031	معنوي



معنوي	0.000	8.510	0.15275	1.30000	0.96609	2.6000	0.6749 5	1.3000	دقة وسرعة التهديف بالرأس (درجة)	5
معنوي	0.002	4.289	0.03380	0.14500	0.02685	1.1590	0.1029 8	1.3040	سرعة (زمن)	
معنوي	0.003	3.963	0.45549	1.80500	1.07529	11.6750	1.3140 7	9.8700	قوة ضرب الكرة بالرأس لابتعد مسافة	6

الجدول (3) / يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ومستوى الدلالة وفرق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (9) عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.  
الجدول (4) / يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ومستوى الدلالة وفرق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	ف هـ	ف	البعدي		القبلي		المتغيرات المبحوثة	0
					ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.678	0.429	0.23333	0.10000	3.39935	43.0000	3.69534	42.9000	القوة الانفجارية (سم)	1
معنوي	0.005	3.674	0.16330	0.6000	0.99443	2.1000	1.08012	1.5000	دقة وسرعة المناولة الطويلة (درجة)	3
معنوي	0.015	3.000	0.00167	0.00500	0.14982	2.4370	0.15223	2.4420	سرعة (زمن)	
معنوي	0.015	3.000	0.01667	0.0500	3.04186	49.0800	3.06632	49.0300	قوة ركل الكرة لابتعد مسافة (مناولة طويلة)	4
معنوي	0.015	3.000	0.16667	0.50000	0.52705	1.5000	0.66667	1.0000	دقة وسرعة (درجة)	5
معنوي	0.005	3.674	0.00163	0.00600	0.09223	1.3520	0.09589	1.3580	التهديف بالرأس (زمن)	
معنوي	0.005	3.674	0.04899	0.1800	0.98821	10.5100	0.93933	10.3300	قوة ضرب الكرة بالرأس لابتعد مسافة	6

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (9) عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات المبحوثة.

مستوى الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات المبحوثة	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.007	3.054	3.39935	43.0000	1.76698	46.7000	القوة الانفجارية (سم)	1
معنوي	0.000	4.967	0.99443	2.1000	1.07497	4.4000	دقة وسرعة المناولة الطويلة (درجة)	3



معنوي	0.000	5.728	0.14982	2.4370	0.04803	2.1520	سرعة (زمن)		
معنوي	0.023	2.478	3.04186	49.0800	3.21844	52.5500	قوة ركل الكرة لا بعد مسافة (مناولة طويلة)	4	
معنوي	0.005	3.161	0.52705	1.5000	0.96609	2.6000	دقة (درجة)	5	دقة وسرعة التهديف بالرأس
معنوي	0.000	6.353	0.09223	1.3520	0.02685	1.1590	سرعة (زمن)		
معنوي	0.021	2.523	0.98821	10.5100	1.07529	11.6750	قوة ضرب الكرة بالرأس لا بعد مسافة	6	

الجدول (5) / يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ومستوى الدلالة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (18)

### 4-3 مناقشة النتائج :-

#### 1- مناقشة نتائج القفز العامودي :-

يعزو الباحث التفوق الذي حدث في نتائج الاختبارات اعلى بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية وكذلك بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح التجريبية، وعند مقارنته مع الاختبارات القبليّة فيعزو التفوق الحاصل إلى نوع التمرينات التي تمّ تحديدها وكذلك الاسلوب الذي تمّ اعتماده في تطبيق التمرينات وهو الاسلوب البالستي، والذي كان يعتمد على تطوير القوة والسرعة للاعبين في التمرين الواحد وهذا مما ساعد على رفع القدرة لديهم وتحقيق نتائج ايجابية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، اذ ان الاسلوب البالستي يخدم لاعبي كرة القدم في الاداء المهاري او الاداء البدني لكونه يحتاج إلى القوة والسرعة، وهذا ما اكده (عادل عبد البصير) بان "كل مجموعة تمرينات يجب ان تعد بشكل يعطي التأثير الفعال في تطوير كل القدرات الخاصة بنوع النشاط" (108:6)

عند تطبيق التمرينات البالستية التي تمّ اعتمادها في البحث، اذ قام الباحث بمراعات الدقة في زمن اداء التمرينات وكذلك الاعتماد على ادبيات هذا الاسلوب في تحديد التكرارات، وهذا ما عاد بالفائدة على اللاعبين من خلال الألتقاء بمستواهم.

"ان الاسلوب البالستي يعطي اضافات في قوة الانقباض من دون بقية الاساليب منها التردد عالي السرعة في السياتلات العصبية بشكل متزامن لحظي، فضلا عن الطاقة المضافة من خلال استثارة الانسجة الرخوة في الاربطة والمفاصل والاورتار وهذه الطاقة بحد ذاتها تشكل ارتفاعات نسبية في نواتج القوة القصوى" (98:5)

حيث "ان التدريب البالستي يؤثر في تنمية كفاءة النظام العصبي - العضلي لغرض اداء قفزات سريعة وقوية مع تقليل زمن الاداء مما يعطيها افضلية بين بقية الاساليب" (74:19)

#### 2- مناقشة نتائج قوة وسرعة ودقة المناولة الطويلة :-

ان سبب التطور الذي حدث في دقة وسرعة وقوة المناولة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبليّة والبعدية وكذلك بين الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، يعزوه الباحث إلى ان التمرينات البالستية المستعملة في البحث كان لها الاثر الايجابي في التطوير الحادث كون هذه التمرينات تعمل على تطوير قدرة اللاعبين لكونها تنمي القوة والسرعة في ان واحد وكذلك تنشط اكبر عدد من الوحدات الحركية، وكون المهارة تبنا على التطور الذي يحدث على القدرات البدنية فهذا ما تمّ اعتماده خلال التدريب. وقد اوضح (singer) "ان المهارات الحركية والانجاز لا يتحقق الا بوجود القدرات البدنية الخاصة" (221:20) حيث ان "التدريب البالستي يعمل على



زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر انفجاراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة" (20:21)

ولتحقيق تطور لدى اللاعبين والاستفادة من التمارين المستعملة إلى أكبر حد ممكن، قام الباحث بتغيير اساليب تدريب القوة لغرض تجنيد أكبر عدد من الوحدات الحركية، وكذلك تطوير عمل الجهاز العصبي العضلي "فان العملية التي يتم فيها اشتراك الوحدات الحركية السريعة التي تتميز بقدرتها العالية على الانقباض لا تتم الا اذا كانت هناك تغييرات في استخدام اساليب القوة، لذلك فعندما يراد انقباض عضلي اقصى فانه يتم تجنيد او تنشيط وحدات حركية اضافية وهو الاسلوب الذي يفضله الجهاز العصبي المركزي" (22:21) "لان اشراك أكبر عدد من الوحدات الحركية واثارتها والترابط العالي الحاصل بين الجهازين العصبي والعضلي وكذلك النقصان الحاصل في زمن الانقباض العضلي يزيد من القدرة العضلية المنتجة ويكون معدل سرعة الانقباض اسرع" (138:17)

حيث وضع الباحث في نظر الاعتبار ترتيب والتوازن في عملية توزيع الشدد والتكرارات وكذلك الراحة لكونها هي من تحقق النجاح عند التدريب من خلال اختيارها وتطبيقها بصورة صحيحة، اذ ان "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز" (155:11)

حيث تعتمد دقة المناولة على قدرة التوافق بين الجهازين العصبي - العضلي مما لهما من دور اساسي في عملية السيطرة على عمل العضلات وتوجيهها والتحكم بها وكون مهارة دقة المناولة الطويلة هي من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى التحكم والسيطرة فيكون للارتباط المعنوي بين الجهاز العصبي - العضلي دور في اتمامها، وهذا ينتج من خلال التدريب اذ ان "توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين يتطلب كفاية عالية من الجهاز العصبي - العضلي، وان الدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين" (82:3)

"ان اداء المهارات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة والتحمل وان الاداء الجيد للمهارة لا يكتب له النجاح اذا لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية المطلوبة" (91:18)

### 3- مناقشة نتائج قوة وسرعة ودقة التهديد بالرأس :-

من خلال ملاحظة جداول نتائج الاختبارات السابقة الخاصة بدقة وقوة وسرعة التهديد بالرأس للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة اذ تبين تفوق البعديّة وكذلك عند ملاحظة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة حين اتضح تفوق المجموعة التجريبيّة، وهنا يرغب الباحث ان يبين ان هذه النتائج هي نتاج لاستخدام تمارين بالستية اذ دلت على ان لها الاثر الفعال في تطوير متغيرات البحث لدى المجموعة التجريبيّة حيث قام الباحث باختيار هذا النوع من التمرينات والتي اسهمت في رفع قدرات اللاعبين وتحسين مستواهم، حيث تعمل التمارين بالستية على تطوير القوة مصاحبة معها السرعة وهذا هو المطلوب في بحثنا هذا هو الارتقاء بالقوة والسرعة (أي الاداء بقوة وسرعة)، وكذلك رفع المستوى المهاري للاعب في مهارة التهديد بالرأس حيث يحتاج اللاعب إلى القفز العالي بقوة وسرعة، ومن خلال العرض السابق وجد الباحث ان هذه النتائج تتفق مع ما اشار إليه (كمال درويش وآخرون) " ان التدريب بالالستي يعتبر من انسب انواع التدريب لتنمية السرعة والقدرة العضلية حيث ان اغلب التدريبات تؤدي بصورة انفجارية وليس بها أي انخفاض في السرعة ويتم تحويل الانقباض بالتطوير إلى الانقباض بالتقصير باقصى سرعة ممكنة" (220:13)

وكذلك اشار ( جمال صبري ) إلى "ان زيادة سرعة العضلة وليس حجمها هو الهدف ذو الفائدة الأكبر للانجاز الرياضي اذ يتم هنا توظيف وتنفيذ حركات رياضية مختارة فان اردت ان تركز اسرع وتقفز اعى وترمي ابعد وبحركات انفجارية أكبر عليك بالتدريب بالالستي" (14:1)



ويتفق الباحث مع (بسطويسي احمد) نقلاً عن غسان اديب حول "ان للتدريب الباليستي الاثر الايجابي في تنمية القدرة العضلية وكذلك مستوى الاداء المهاري" (99:5) حيث كانت هذه الفكرة هدف التمارين الباليستية التي اعتمدت بالبحث، اذ كانت التمارين الموضوعية تستهدف رفع القدرات البدنية وكذلك المهارة لافراد عينة البحث.

كان الباحث مهتم برفع مستوى اللاعبين لصفتي السرعة والقوة عند وضع التمارين الباليستية، اذ من الصعب تحسين السرعة دون الاهتمام او التاكيد على صفة القوة لكون هذان العنصران مرتبطان معاً اذ ساهم هذا الترابط في زيادة سرعة انقباض العضلي، ومن خلال التمارين المستعملة فقد حدث التكيف في العضلة والذي عاد بالفائدة على تطوير القوة السريعة والسرعة للاعبين، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد عثمان) " ان هناك ارتباط كبير بين عنصري السرعة والقوة ، اذ لا يمكن للعضلة او للمجموعة العضلية الانقباض بسرعة ما لم تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الاداء" (120:15)

كما اشار ( علي سلوم ) " ان الربط بين القوة والسرعة الحركية في العمل العضلي يعد من متطلبات الاداء الرياضي في المستويات العالية، وان هذا العمل من اهم ما يميز الرياضيين المتفوقين اذ انهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لاحداث الحركة السريعة ومن اجل تحقيق الاداء الفائق" (38:9)

عند اختيار التمارين راعى الباحث قدرة اللاعبين ومدى تناسبها معهم ونسبة الفائدة منها، لكون اختيار التمرين يجب ان يرتبط بالفقرات المذكورة انفاً لغرض تحقيق الهدف الذي وضع من اجله التمرين، وهذا ما يؤكد (عادل عبد البصير) بان "كل مجموعة تمرينات يجب ان تعد بشكل يعطي التأثير الفعال في تطوير كل القدرات الخاصة بنوع النشاط" (108:6)

وكذلك "اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على اتقان اللاعب للمهارات".

فيما يخص مهارة ضرب الكرة بالراس فهي من المهارات الصعبة وتحتاج الى امتلاك اللاعب الى قدرات بدنية لغرض تنفيذها بشكل جيد ومن هذه القدرات هي القوة والسرعة فالقوة يحتاجها اللاعب لغرض القدرة على الارتقاء عالياً والوصول اليها في اعلى نقطة وكذلك ضربها بقوة لغرض اصابة الهدف او ابعادها، وفيما يخص السرعة فيحتاج لها اللاعب لغرض التحرك بسرعة لغرض التفوق على المنافس والوصول الى الكرة، فعمل الباحث على اكتساب اللاعبين صفتي القوة والسرعة لكونهما عنصريين مهمين عند تنفيذ هذه المهارة فأولها اهمية في نوع تمارينه التي وضعها بالبحث لارتقاء بمستوى اداء المهارة من قبل عينة البحث . حيث يتضح لنا " ان اللاعب عندما يريد تسديد الكرة بالراس لمسافة بعيدة فانه يحتاج الى ان يتحرك لمسافة، ولكن في ظروف اللعب ووجود عدد كبير من اللاعبين لا تعطى امكانية لهذه الحركة بل تكون معينة ومحددة، ولا تعطى امكانية اخراج قوة عالية، وللتغلب على ذلك لابد من تطوير العضلات العاملة لاجراء اقصى قوة ممكنة وباسرع ما يمكن" (26:8)

عند ملاحظة الجداول السابقة بالنسبة الى الأوساط الحسابية وقيمة (t) المحتسبة فيما يخص المجموعة الضابطة فيبين ان هناك تطور حاصل لها وهذا يرجع إلى دور الاسلوب التدريبي المتبع، الا انه لا يصل إلى المعنوية التي حققتها المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى الفرق في اختيار نوعية التمارين المؤثرة في متغيرات الدراسة، اذ كانت قدرة التمرينات الباليستية التي استعملت مع المجموعة التجريبية ذو فائدة حيث عملت على الارتقاء بمتغيرات البحث لدى العينة الرئيسية.

#### 4- الخاتمة

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث تم استخلاص الاستنتاجات الاتية :-

- 1- استخدام الشدد المتنوعة ذات السرعة العالية يؤثر في انسيابية الاداء وتطور الانجاز .
- 2- تسهم التمرينات الباليستية بصورة كبيرة في تطوير القدرات القسوية.



- 3- التدرج في شدة التمرينات البالستية الموضوعية يجب ان تكون منسجمة مع متطلبات الاداء وشكل التمرين وكذلك الواجب الحركي المطلوب.
- 4- اثرت التمرينات التي طبقة على المجموعة التجريبية بشكل واضح في تطوير متغيرات الدراسة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة عند ملاحظة الاختبارات البعدية، وهذا يعود إلى قدرة وفاعلية التمرينات البالستية المستعملة للمجموعة التجريبية.

استنادا إلى البيانات التي اتضحت في هذا الدراسة، ووفقا لما طرحت من استنتاجات، فيوصي الباحث بالاتي:-

- 1- من الضروري للاعبين الشباب استعمال التمارين البالستية والتي اظهرت نتائج ايجابية في تطوير متغيرات هذا الدراسة.
- 2- لغرض التأثير وتطوير الانجاز للاعبين يجب استعمال شدد متنوعة وتكون ذات سرعة عالية في التمرينات البالستية.
- 3- ضرورة استعمال التمارين البالستية لتطوير القدرات العضلية لعلاقتها بتطوير قدرات السرعة وبالتالي تأثيرها على اداء المهارات.
- 4- استعمال التمارين البالستية لتطوير قدرات عينات مختلفة وفرق المتقدمين، وكذلك استعمال نفس القدرات مع تغير المهارات لتطوير حراس مرمى كرة القدم.

### المصادر

1. جمال صبري فرج : اثر مقاومات مختلفة للتمارين الانفجارية البالستية في تطوير القدرة الانفجارية للاعبين كرة السلة الشباب ، بحث منشور ، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (1) ، الاصدار (3) ، كربلاء ، 2013
2. حسن السيد ابو عبده: الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط8، الاسكندرية، مكتبة الاشعاع الفنية، 2010
3. حلمي عصام وجابر محمد : التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات ، الاسكندرية ، منشآت المعارف ، 1997
- حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998
4. زهير قاسم الخشاب (واخرون) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
5. غسان اديب عبد الحسن: اثر التمرينات البالستية في هضبة القوة وبعض المتغيرات الوظيفية وانجاز رفعة النتر للرباعين الشباب باعمار (18-20) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2013
6. عادل عبد البصير: التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الانسان، ط1، بود فؤاد، بورسعيد، المطبعة المتحدة سنتر ، 2006
7. عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الكريم : المدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح، 1999
8. علي زهير صالح : اثر استخدام تدريبات الاثقال والبليو مترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2005
9. علي سلوم جواد : ألعاب الكرة والمضرب التنس الارضي ، القادسية ، مطبعة الطيف ، 2002
10. علي سلوم جواد: الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، القادسية ، مطبعة جامعة القادسية ، 2004
11. عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية (نظريات وتطبيقات) ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 2005
12. فريد كامل أبو زينة: أساسيات القياس والتقييم في التربية ، ط1 ، الكويت، مكتبة الفلاح، 1998



13. كمال عبد الرحمن درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998
14. محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ، 1994
15. محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990
16. مصطفى باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات –الصدق- الموضوعية-المعايير)، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999
17. مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط – تطبيق- وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998
18. نوار عبدالله اللامي : منهج تدريبي لتطوير اهم الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية والخطبية والعقلية لناشئي كرة القدم ، جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية ، أطروحة دكتوراه ، 2012
- 19- Brian, J, Sharky. B(1986); Coach Guide To Sport Physiology .: Human Training, Europe .P.O. Box, Wingleed. ts160-Trun, p.74 .
- 20- Singer, Robert, N. Motor Training and Human Performance, 3<sup>rd</sup> ed. New York: Macmillan Publishing, W.C. 1990. p221 .
- 21- Michael H. Stone, Steven S. Plisk, Margaret Eaton K. Schilling Harold Sargent ,and Kyle C. pierce. Athletic Performance Development , Strength and Conditioning , vol. 20, No. 6 December(1998). P.20.

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



### الملاحق

ملحق رقم (1) التمرينات المستعملة في البحث

- 1- تمرين دبني خلفي (بالقفز العامودي):- وضع الشفت (البار) على الاكتاف خلف الراس (خلفي) واليد ممسكة به ومن وضع البدء بالثني للركبتين بزاوية  $90^\circ$  يقوم اللاعب بالقفز للاعلى والعودة لنفس النقطة.
- 2- تمرين دبني امامي (بالقفز العامودي):- وضع الشفت (البار) على الاكتاف اعلى الصدر وامام الراس (امامي) واليد ممسكة به ومن وضع البدء بالثني للركبتين بزاوية  $90^\circ$  يقوم اللاعب بالقفز للاعلى والعودة لنفس النقطة.
- 3- تمرين الخطوة بالقفز:- وضع الشفت (البار) على الاكتاف خلف الراس واليد ممسكة به وتقديم القدم المفضلة للامام لتشكل زاوية  $90^\circ$  والاخرى للخلف ممتدة مع المحافظة على الجذع منتصباً وعند الإشارة يقوم اللاعب بالقفز للاعلى وتبادل الرجلين امام - خلف.
- 4- تمرين اسفل الظهر (Back Arch):- من الانبطاح على البطن وعلى المسطبة والرأس للأسفل رفع الجذع للاعلى على شكل قوس واحتفاظ جزئي بالطيران مع تثبيت الرجلين بالحملات.
- 5- تمرين دبني بقدم واحدة:- من وضع الوقوف على القدمين والركبتين مثنية يقوم اللاعب بمدها بالقفز للاعلى ويكون ممسكاً بدمبلاصات بكلى اليدين وتكون الذراعين ممدودتان للأسفل بجانب الورك ( مع ملاحظة ان القفز يتم بقدم واحدة ).
- 6- تمرين القفز بالكرة الطيبة:- مسك الكرة الطيبة فوق الراس على امتداد الذراعين والقفز للاعلى، ومن ثم القفز نحو الكرة المرمية للاعلى وضربها باتجاه دائرة قطرها (1م) المرسومة على الحائط.
- 7- تمرين القفز بالكرة الطيبة:- مسك الكرة الطيبة فوق الراس على امتداد الذراعين والقفز للاعلى، وبعد الهبوط التوجه نحو الكرة القريبة وركلها نحو مربع قياسه (2م)<sup>2</sup> المرسوم على الارض ويبعد (30م).
- 8- تمرين القفز بالدمبلاصات: مسك بكل يد دمبلص وتكون الذراع ممدودة للاعلى ومن وضع الثني يقوم اللاعب بالقفز للاعلى.
- 9- تمرين القفز مع ارتداء صدرية التثقيل:- بعد ارتداء صدرية التثقيل حول الصدر (الجذع) ومن وضع الثني يقوم اللاعب بالقفز للاعلى لضرب الكرة نحو احدى الحلقات بقياس (1م) الموضوعة في الزاويتين العليا للمرمى.
- 10- تمرين القفز مع ارتداء صدرية التثقيل:- بعد ارتداء صدرية التثقيل حول الصدر (الجذع) ومن وضع الثني يقوم اللاعب بالقفز للاعلى، وبهد الهبوط ركل الكرة الموضوعة بجانبه نحو احدى المربعين بقياس (1.5م)<sup>2</sup> الموضوعين على بعد (25م).
- 11- تمرين ضغط الرجلين (دفع الثقل بالقدمين للاعلى على جهاز دفع الماكينة للرجلين) Leg Press:- من وضع الاستلقاء على الظهر تكون القدمين للاعلى وثقل الجهاز يكون على القدمين (أي مواجه باطن القدمين) ومن وضع ثني الركبتين يبدأ اللاعب بدفع الوزن إلى الاعلى.
- 12- من وضع الاستلقاء على الظهر النهوض والقفز للاعلى وبعد الهبوط التوجه نحو الكرة القريبة من اللاعب وركلها باتجاه احدى الدائرتين والتي قطرها (2م) وتبعد عن اللاعب (30م) وتكون معلقة وتبتعد الواحدة عن الاخرى (10م).
- 13- من وضع الوقوف يتم تثبيت اللاعب من منطقة الورك بالاشرطة المطاطية وم ثم يقوم اللاعب بالقفز للاعلى وضرب الكرة نحو احدى المربعين بقياس (1م)<sup>2</sup>، الموضوعين على الجانب الايمن واليسر للاعب لغرض اصابتها.
- 14- تمرين دبني على الجهاز متعدد الاغراض (Multi-gym) (ماكينة الدفع بالرجلين):- الوقوف على الارض وتوضع المساند على الاكتاف ومن وضع الثني للركبة يقوم اللاعب بالدفع للثقل إلى الاعلى.
- 15- تمرين مركب (بطن + ظهر) مع الكرة الطيبة:- من وضع الاستلقاء على الظهر ومسك الكرة الطيبة باليدين فوق الراس والذراعين على امتدادهما الجلوس ثم النهض ومن ثم القفز للاعلى مع استمرارية حمل الكرة والعودة للوضع الاول.



- 16- تمرين بنج بريس مستوي برمي الثقل:- من وضع الاستلقاء على الظهر يمسك اللاعب الشفت ومن وثني الذراعين من مفصل المرفق يقوم اللاعب بدفع الثقل للاعلى ورميه ومن ثم استقباله.
- 17- تمرين بنج بريس بالكرة الطبية:- من وضع الاستلقاء على الظهر يمسك اللاعب الكرة باليدين ومن وثني الذراعين من مفصل المرفق يقوم اللاعب بدفع الكرة للاعلى ورميها ومن ثم استقبالها.

الملحق رقم (2)  
أنموذج للوحدة التدريبية الأولى من الأسبوع الأول

القسم	التمرين	الزمن الماخوذ من القسم الوحدة التدريبية	التكرار	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	الشدة المستعملة	الشدة وفق السرعة
الرئيسي	رقم (1)	20 / د	8	25 / ثا	3	180 / ثا	30 %	95 %
	رقم (4)		6	20 / ثا	3		40 %	90 %

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women