

استخدام بعض تمارينات البالستي لتطوير القدرة العضلية للاعبين المركز الوطني

لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد

طيف إبراهيم

وزارة التربية

TaeefIbraheem@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث إلى: التعرف على تأثير التمارينات بالأسلوب البالستي في القدرة العضلية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي. فاختارت الباحثة عينتها بالطريقة العمدية للاعبين الشباب للمدرسة التخصصية لكرة اليد بأعمار (١٦-١٧) سنة، وقد بلغ عددهم (٢٠) لاعباً. ثم أعدت الباحثة بعض التمارينات البالستية لتطوير مطاولة السرعة ومطاولة القوة والقوة المميزة بالسرعة بطريقة التدريب التكراري، واستمرت الوحدات مدة (٨) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية ثلاثية وحدات أسبوعياً (السبت، الاثنين، الأربعاء) وزمن الوحدة التدريبية تتراوح (٤٠-٧٠) دقيقة وبمبدأ التدريب، واستخدمت الباحثة طريقة التدريب التكراري والفترتي المرتفع والمنخفض الشدة فتراوحت الشدة ما بين (٨٠% - ٩٠%) من الشدة القصوى . علماً أن الباحثة أجرت اختبارات قبلية للعينه ومن ثم بعد انتهاء الوحدات التدريبية أجرت اختبارات بعدية وبعد اخذ النتائج وتحليلها إحصائياً استنتجت الباحثة عدة استنتاجات كان أهمها إن للتدريب البالستي أهمية بالغة في تطوير القدرات العضلية للاعبين كرة اليد للشباب. وحقق التدريب البالستي تطوراً في تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة للاعبين كرة اليد للشباب .

الكلمات المفتاحية : تمارينات البالستي، القدرات العضلية.

Abstract

The research aims to: identify the impact of exercise on muscle Style by ballistic capability of the players specialized school for handball. And the researcher used the experimental method. She chose the researcher appointed purposively for young players to the school specialized handball ages (16-17 years), it has reached Number (20) for the player. Then researcher prepared some exercises ballistic to develop Bearing speed Bearing force characteristic and strength as fast as training in a manner Recurring, and continued units for (8) weeks of (24) training module of three units per week (Saturday, Monday, Wednesday) and time module range (40-70 minutes) and the principle of the staging, the researcher used Recurring training and high interval and low intensity way ranged intensity between (60% - 90%) is of the utmost severity. Note that the researcher has to hold tribal tests of the sample and then after the end of the training modules to conduct a posteriori tests after taking and analyzing the results statistically researcher concluded several conclusions was that the most important training ballistic missile of great significance in the development of muscle capabilities of handball players for young people. And it achieved the development of ballistic missile force in bearing distinctive strength training and speed carrying speed of the handball players for young people.

Keywords : Ballistic exercises, Muscle capacity.

١- التعريف بالبحث :-

١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

شهدت السنوات الأخيرة تقدماً عالمياً في مجال الأعداد البدني كونه علم وساعد الفهم الجيد بالمبادئ العالمية إلى جانب التطور التكنولوجي الكبير ساعد في وضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بمجال التدريب.

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا وخصائص تربوية وبدنية ومهارية ونفسية . كما أن هناك عناصر خاصة بها مثل الإثارة والمتعة لممارستها . وأن الأسس الواجب توافرها لنجاح عملية التدريب بشكل عام تتركز في وضع المناهج التدريبية المعدة على أسس علمية إذ يجب أن تتوافر الإعدادات الشاملة المتضمنة الأعداد البدني (العام والخاص) . إذ أن أساس الارتقاء بالمستوى الرياضي في الألعاب الرياضية هو الأعداد البدني الشاملة الذي يتشكل من الإعدادات العام والخاص (١).

على المدرب استخدام أساليب تدريبية تتسجم والعنصر المراد تطويره . وأن لاعب كرة اليد يتطلب منه أن يكون على درجة عالية من خلال تدريبات مناسبة مثل الأسلوب التدريب الباليستي لتنمية القوة العضلية إذ تكون التمرينات مركبة من صفتين بدنيتين هي القوة والسرعة عند أدائها وهي الصفتان التي تتطلبها اللعبة وبذلك تكمن أهمية البحث في استخدام هذا الأسلوب لتطوير القدرة العضلية ذات العلاقة باللعبة كرة اليد ولكون التجربة أفضل وسيلة للاختبار فقد عمدت الباحثة إلى ممارسة تطبيقية لمعرفة حجم التأثير على التدريبات البدنية .

١-٢ مشكلة البحث: من اطلاع الباحثة على تدريبات فرق اللاعبين الشباب في المدرسة التخصصية لاحظت وجود خلل في الأساليب التدريبية وقلة الاهتمام بالجانب البدني وفقط التركيز على الجانب المهاري ومن المعلوم علمياً أن الجانب المهاري لا يتطور بدون تطوير الجانب البدني . وكذلك قلة استخدام الأساليب التدريبية الحديثة والمتطورة كأسلوب الباليستي مثلاً مما دفع بالباحثة إلى إجراء ممارسة عملية وجادة في الغرض بهذه التجربة للخروج بنتائج إيجابية في تطوير القوة العضلية بأسلوب التدريب الباليستي للاعبين المدرسة التخصصية لكرة اليد .

١-٣ أهداف البحث :

١- أعداد تمرينات بالأسلوب الباليستي .

٢- التعرف على تأثير التمرينات بالأسلوب الباليستي في القدرة العضلية للذراعين والرجلين للاعبين المدرسة التخصصية لكرة اليد .

١-٤ فرضيات البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في القدرة العضلية للذراعين والرجلين.

١-٥ مجالات البحث:

(١) علي فهمي البيك ؛ تخطيط التدريب الرياضي : (الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ١٩٨٧)، ص ١٦ .

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي الشباب للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد بأعمار (١٦-١٧) سنة وبواقع (٢٠) لاعباً .

١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ٣ / ٥ / ٢٠١٦ إلى ١٤ / ٧ / ٢٠١٦ .

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة .

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التدريب البالستي .

ظهرت في الآونة الأخيرة أسلوب تدريبي جديد هو التدريب البالستي وهي تستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأنقال .

ويقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهاراتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفية ، بابتكار الطرائق التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات .

وتشير كلمة بالستي إلى دراسة مسار طيران القذائف ، ويتم تعريف الحركة البالستية بأنها "الحركة المؤداة بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية التحرك (العجلة) للأطراف".^(١)

٢-٢ الدراسات المشابهة .

١-٢-٢ دراسة أحمد فاروق خلف ٢٠٠٣^(٢)

((تأثير برنامج للتدريب البالستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة))

هدفت الدراسة إلى :

١- التعرف على تأثير استخدام برنامج التدريب البالستي على بعض المتغيرات البدنية (السرعة - القدرة العضلية - الرشاقة) للاعبي كرة السلة .

٢- التعرف على تأثير استخدام التدريب البالستي على بعض المهارات الأساسية (المناولة - الطبطبة - التصويب - حركات القدمين الدفاعية) للاعبي كرة السلة .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية مع قياس قبلي وقياس بعدي، واستغرقت تطبيق المنهج (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.

وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (٢٢- ٢٦ سنة) وقسمت على مجموعتين متساويتين قوام كل منها (١٢) لاعبا لكل مجموعة .

واستنتجت الباحثة أن برنامج التدريب البالستي أدى إلى تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التدريبية أكثر من التدريب بالأنقال للمجموعة الضابطة ما عدا اختبار رمي كرة الطبقة ، وفي المتغيرات المهارية كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية ما عدا مهارة دقة المناولة بيد واحدة ودقة التصويب من القفز .

(١) علي محمد طلعت ؛ تأثير استخدام المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة : (رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣) ، ص ٢٤ .

(٢) أحمد فاروق خلف ؛ تأثير برنامج التدريب البالستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة : (المجلة العلمية ، التربية البدنية والرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، العدد ٤ ، ٢٠٠٣) .

٣- إجراءات البحث الميدانية .

٣-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبدي لملاءمته طبيعة البحث وعده أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث والتي من خلالها تحقيق أهدافها .

٣-٢ عينة البحث: اختارت الباحثة عينتها بالطريقة العمدية للاعبين الشباب للمدرسة التخصصية لكرة اليد بأعمار (١٦-١٧) سنة ، وقد بلغ عددهم (٢٠) لاعب .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة .

٣-٣-١ الوسائل (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الملاحظة والتجربة، الاختبار والقياس).

٣-٣-٢ الأدوات (شريط قياس ،الأعلام، الشواخص ،السلام الأرضية، أشرطة مطاطية ، أشرطة لاصقة).

٣-٣-٣ الأجهزة (ساعة توقيت نوع كاسيو ياباني الصنع ، صافرة ، جهاز نوع (١) De).

٣-٤ الاختبارات المستخدمة بالبحث .

٣-٤-١ اختبار مطاولة السرعة .

أولاً : اختبار تحمل السرعة لعضلات الذراعين:

اسم الاختبار: مناولة الكرة واستقبالها نحو حائط من مسافة (٢.٧) متراً^(١).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لعضلات الذراعين.

إجراء الاختبار: تقف اللاعب خلف خط البداية وتقوم بمناولة سريعة نحو الحائط وتستلمها بعد ارتدادها وتستمر بالمناولة لـ (١٠) مناولات متتالية.

التسجيل: يحسب الزمن الذي استغرقته اللاعب في أداء الاختبار منذ لحظة ملامسة الكرة للحائط في المناولة وحتى العاشرة.

ثانياً: اختبار تحمل السرعة لعضلات الرجلين:

اسم الاختبار: ركض ١٥٠ متراً من بداية العالية (للجنسين)^(٢).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

إجراء الاختبار: تحدد مسافة الركض (١٥٠) متراً من خط البداية إلى خط النهاية.

التسجيل: احتساب الزمن المستغرق لركض مسافة (١٥٠) متراً

٣-٤-٢ اختبار قوة مميزة بالسرعة

أولاً : اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

اسم الاختبار: اختبار ثني الذراعين ومدّها من وضع الانبطاح (١٠) ثا^(٣).

(١) علي سلوم حواد الحكيم؛ الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي: (القادسية، ب ط، ٢٠٠٤)، ص ١٧٧.

(٢) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، ب ط، ب س)، ص ٣٦٣.

(٣) محمد صبحي حسانين؛ التقوم والقياس في التربية البدنية. ج ٢، ط ٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)، ص ١٧٦.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.

أجراء الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين ومدّها كاملاً، على أن يستمر في تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (١٠) ثوانٍ.

التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة في مدة (١٠) ثوانٍ.

ثانيا : اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

حجل لأبعد مسافة (يمين ، يسار) لمدة (١٠) ثا.(١)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت، شريط قياس، ساحة واسعة، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: الوقوف على قدم واحدة الحجل إلى أقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره (١٠ ثا) مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم غير قدم الحجل ثم يعاود على القدم الثانية ويقاس المستوى ثلاث مرات وتأخذ أحسن محاولة.

٣-٤-٣ اختبار تحمل القوة:- (٢)

أولاً. اختبار تحمل القوة للذراعين (ثني الذراعين ومدّها من وضع التعلق على العقلة).

الهدف : قياس تحمل القوة العضلية للذراعين.

الأدوات المستخدمة : جهاز عقلة ، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: من وضع التعلق على العقلة حساب أقصى عدد ممكن من ثني الذراعين ومدّها كاملاً حتى استنفاد الجهد ثم بعد ذلك يتم تسجيل عدد مرات التكرار في استمارة خاصة للتسجيل.

ثانيا : اختبار تحمل القوة للرجلين (وقوف ثني الركبتين ومدّها لأقصى عدد ممكن حتى استنفاد الجهد:- (٣)

الهدف: قياس تحمل القوة العضلية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: استمارة تسجيل .

وصف الأداء: من وضع الوقوف ثني الركبتين ومدّها كاملاً حتى استنفاد الجهد، يسجل عدد التكرارات للمختبر في استمارة خاصة.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية توحي دراسة أولية يجربها الباحث على عينة صغيرة للتأكد من صلاحية الاختبارات والوقوف على الأخطاء التي تقابلها في أثناء إجراء الاختبارات لأجل تلافيها .

إذ أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين الشباب للمدرسة التخصصية بكرة اليد وعددهم ثلاثة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٥/٣ أجريت الاختبارات البدنية .

٣-٦ الإجراءات الميدانية :

٣-٦-١ الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٥/١٠ وذلك الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الداخلية للمدرسة التخصصية .

(١) قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٢) ، ص ٣٤٤-٣٤٥ .

(٢) قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ مصادر السابق، ص ٣٥٢ .

(٣) قيس ناجي ، بسطويسي احمد ، مصادر سبق ذكره، ص ٣٥٠ .

٣-٦-٢ المنهج التدريبي: أعدت الباحثة بعض التمرينات البالستية لتطوير مطاولة السرعة ومطاولة القوة والقوة المميزة بالسرعة بطريقة التدريب التكراري مستعينة بأراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وما ورد في المصادر العلمية . بدء تطبيق التجربة الرئيسة يوم الأربعاء الموافق ١١/٥/٢٠١٦ وانتهى يوم الأربعاء ١٣ / ٧ / ٢٠١٦ ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية ثلاثة وحدات أسبوعياً (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) وزمن الوحدة التدريبية تراوح (٤٠-٧٠) دقيقة وبمبدأ التدريب ، وتم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عاملاً أساسياً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي .

واستخدمت طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع والمنخفض الشدة فتراوحت الشدة ما بين (٨٠% - ٩٠%) من الشدة القصوى .

واستخدمت التمرينات البالستية في مدى الإعداد الخاص للاعبين وتوعدت التمرينات إذ شملت (الكرات الطبية، وصناديق القفز، المساطب، السلم الرياضي ، الأشرطة ذات المقاومات المختلفة ، الشواخص وشريط الرشاقة، الحواجز) والوسائل المستعملة في تدريبات الأثقال من (دمبلصات، شفات حديد وأثقال مختلفة الأوزان) .

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية في تمام الساعة العاشرة صباحاً يوم الخميس الموافق ١٤/٧/٢٠١٦ وبالظروف نفسها للاختبارات القبلية .

٣-٧ الوسائل الإحصائية: استخدمت الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة البيانات .

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج اختبارات القدرة العضلية لعينة البحث :

جدول (١) يبين الاختبارات القبلي - بعدي لعينة البحث في اختبارات القدرة العضلية تحت درجة حرية

(١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥)

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار	ت	
			ع ±	س	ع ±	س				
معنوي	١.٧٢٩	٤٠.٦٧٤	٥.٠٣٣	٦٥	٣.٣٩٩	٤٠	مرة	الذراعين	١	تحمل سرعة
معنوي		٣٧.٩٤٧	٣.٠٣٤	٥٠.٩٠	٣.٥٩٣	٣٤.٩٠	متر	الرجلين	٣	
معنوي		١٩.٣٦٥	١.٤٣٣	١٦.٥٠	١.٥٠٩	١١.٥٠	مرة	الذراعين	١	القوة المميزة بالسرعة
معنوي		٦.٠٢	١.٧٢	٣٢.٩٣	١.٨٢	٣٢.١٥	م/ثا	الرجلين (يمين)	٢	
معنوي		٤.٩٥	٣.٤٦	٣٤.٨١	٣.٤٩	٣٣.٥٨	م/ثا	الرجلين يسار	٣	
معنوي		٩.٥٥	١.٧٥	١٣.٦٦	٢.١٣	٩.٨٣	م/س	الذراعين	١	تحمل قوة
معنوي		٥.٨٩	٧.٥٤	٦١.٨٣	٥.٧٥	٤٩.٥٠	م/س	الرجلين	٣	

يبين الجدول (١) نتائج اختبار القدرات البدنية فكانت نتائج تحمل السرعة للذراعين والرجلين لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي كما يأتي ، بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراعين (٤٠) وبانحراف معياري مقداره (٣.٣٩٩) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٦٥) وبانحراف قدره (٥.٠٣٣) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (٤٠.٦٧٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٩) عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرجلين (٣٤.٩٠) وبانحراف معياري مقداره (٣.٥٩٣) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٥٠.٩٠) وبانحراف قدره (٣.٠٣٤) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (٣٧.٩٤٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٩) عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين فقد ظهرت النتائج كما يلي ، بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراعين (١١.٥٠) وبانحراف معياري مقداره (١.٥٠٩) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٦.٥٠) وبانحراف قدره (١.٤٣٣) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (١٩.٣٦٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٩) عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرجلين (يمين) (٣٢.١٥) و(يسار) (٣٣.٥٨) وبانحراف معياري مقداره (١.٨٢) و(٣.٤٩) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لليمين (٣٢.٩٣) ولليسار (٣٤.٨١) وبانحراف قدره (١.٧٢) و(٣.٤٦) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (٦.٠٢) و(٤.٩٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٩) عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

أما في اختبار تحمل القوة للذراعين والرجلين فقد ظهرت النتائج كما يلي : بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراعين (٩.٨٣) وبانحراف معياري مقداره (٢.١٣) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٣.٦٦) وبانحراف قدره (١.٧٥) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (٩.٥٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٩) عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرجلين (٤٩.٥٠) وبانحراف معياري مقداره (٥.٧٥) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٦١.٨٣) وبانحراف قدره (٧.٥٤) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (٥.٨٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٩) عند درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

٤-٢ مناقشة النتائج: نلاحظ من الجدول (١) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية إذ تعزو الباحثة سبب ذلك إلى قابلية التمرينات البالستية المستخدمة والتي اختبرت بطريقة علمية استندت فيها على المصادر العلمية المتوافرة إذ إن التمرينات البالستية المتضمنة مقاومات مختلفة وتأثيراتها على عضلات الرجلين والذراعين ، مما أدى إلى تطور مطاولة السرعة ذلك أن تمرينات البالستية كسرت حاجز السرعة المعتادة لدى الرياضي وقد ذكر ريسان (يشترط بتطور مستوى الانجاز الرياضي بزيادة الحمل كما ونوعاً إلى حد يجبر الرياضي على التكيف للتغلب على التناقض بين متطلبات الحمل والقدرة الانجازية) .^(١)

وأن المقاومات المختلفة الأوزان أثرت بشكل مباشر على العضلات العاملة أي أن هذه العضلات تطورت نتيجة لتطور القوة السريعة وذلك لأن " التدريب الموجه بالأثقال إلى مجموعات عضلية معينة يؤدي إلى إحداث تطور فيها " ^(٢)

وترى الباحثة أن تطوير القوة المميزة بالسرعة سببه استعمال تدريبات المقاومة البالستية التي كان لها الأثر الواضح في حدوث التطور وقد أشار (طارق محمد) إلى " أن أهم الوسائل التي تستخدم في الأعداد الخاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة تمرينات خاصة منتقاة من طبيعة الحركة " .^(١)

(١) ريسان خريط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد نون للتمييز والطباعة ، ١٩٩٥ ، ص ٣٧٦.

(٢) سعد محسن اسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ، ص ٩٩ .

وأن " التمرينات الخاصة التي يستخدم فيها كبر المقاومة تعد من الوسائل المناسبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ".^(٢)

وترى الباحثة أن طريقة التعبير في المقاومة والتكرارات التي لها اثر في تكيف الجهاز العصبي العضلي الذي يعمل على زيادة اكتساب القوة العضلية والى زيادة استثارة الألياف العضلية مع زيادة زمن التمرين . إذ أن " تطوير المناهج التدريبية للأهداف الأساسية واختيار التمرينات التي تتناسب وطبيعة الفعالية في كل وحدة تدريبية على المدى الزمني للوحدات تعد من أهم معايير نجاح المنهج التدريبي ".^(٣)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- أن للتدريب بالاسكي أهمية بالغة في تطوير القدرات العضلية للاعبين كرة اليد للشباب .
- ٢- حقق التدريب بالاسكي تطور في تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة للاعبين كرة اليد للشباب .

٥-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة اعتماد التدريب بالاسكي لتطوير القدرات العضلية للاعبين في جميع الألعاب .
- ٢- التأكيد على استخدام مبدأ التدرج في الحمل التدريبي وتوجيه التدريب باتجاه المجموعات العضلية العاملة.

المصادر

أحمد فاروق خلف: تأثير برنامج التدريب بالاسكي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة : (المجلة العلمية ، التربية البدنية والرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، العدد ٤٠ ، ٢٠٠٣) .
ريسان خريط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد نون للتميز والطباعة ، ١٩٩٥ .
سعد محسن اسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
طارق محمد شكري ، دراسة مقارنة أساليب مقترحة على تنمية القوة المتفجرة للرجلين للاعبين كرة السلة ، المجلة العالمية، التربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، العدد ٢٤ ، ١٩٩٥ .
طلحة حسين حسان الدين، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي: (القادسية، ب ط، ٢٠٠٤) .
علي فهمي البيك ؛ تخطيط التدريب الرياضي : (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية ١٩٨٧) .
علي محمد طلعت؛ تأثير استخدام المقاومة بالاسكية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣) .
قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ .

(١) طارق محمد شكري ، دراسة مقارنة أساليب مقترحة على تنمية القوة المتفجرة للرجلين للاعبين كرة السلة ، المجلة العالمية ، التربية البدنية والرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، العدد ٢٤ ، ١٩٩٥ ، ص ١٣٨ .

(٢) قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٤٩ .

(٣) طلحة حسين حسان الدين ، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٢١٠ .

مجلة جامعة بابل / العلوم الانسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٣: ٢٠١٧

قيس ناجي، بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧).

محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. ج ٢. ط ٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).

ملحق نماذج لبعض الوحدات التدريبية

الوحدات	التمرينات	شدة	تكرار	راحة	مجموعات	راحة بين م
الوحدة الثالثة	١- استناد أمامي مع التصفيق مع كل ثني ومد للذراعين ٢- أربع خطوات تقريبية خطوة - حجلة - خطوة - حجلة - قفز على الرمل مع ارتداء سترة أثقال ٣- الوقوف بالقدم اليمنى ثم خطوة فوق الصندوق ثم الهبوط بالقدم اليمنى تكرار لثلاث مرات ثم القفز على البساط مع ارتداء سترة أثقال	٨٠ %	٢ x ١٠	٨٠ ثا	٢	٣ د
الوحدة الحادية عشر	١- من الوقوف على الصندوق الهبوط على اليمين ثم خطوة ثم قفزة فوق الصندوق إلى البساط مع حمل سترة أثقال . ٢- نفس التمرين يكون من دون الصندوق الثاني مع ارتداء سترة أثقال ٣- استلام وتسليم الكرة الطبية	٩٠ %	٣ x ١٠	٨٠ ثا	٢	٣ د
الوحدة العشرون	١- الجري بالقفز حين يسار على الأطراف استخدام سترة الأثقال ٢- المناولة بالكرة الطبية ٣- من الوقوف الحجل بالرجل اليمنى فوق صندوق ثم الحجل إلى الأرض ثم خطوة فوق الصندوق ثم القفز على البساط مع ارتداء سترة أثقال	٨٥ %	٣ x ١٠	٧٥ ثا	٢	٤ د