



تأثير التدريب البالستي بالأسلوب المتواتر على بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد للمتقدمين
م. هبة علي شمخي

hibaaa346@utq.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/١٢/٧

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٤/١٢/٢٤

الكلمات المفتاحية: التدريب البالستي ، الاسلوب المتواتر ، القدرات البدنية ، التصويب
ملخص البحث :

التدريبات البالستية لتطوير وتنمية بعض القدرات البدنية وبالتالي تطور مهارة التصويب من القفز بالكرة اليد، اما أهداف البحث هي إعداد التمرينات البالستية لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب من القفز بالكرة اليد للمتقدمين ، و التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث لبعض القدرات البدنية وبالتالي تطور مهارة التصويب من القفز بالكرة اليد للمتقدمين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة كونه الأنسب لمثل هذه الدراسة ، وحدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون لاعبي نادي ذي قار بكرة اليد للمتقدمين للموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ والبالغ عددهم (١٧) لاعباً، حيث تم اختيار (٧) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة لإجراء التجربة الاستطلاعية و(١٠) لاعبين يمثلون عينة البحث وكانت نسبة العينة (٤١,١٧%) من المجتمع الاصلي ، ومن اهم الاستنتاجات تطور مستوى دقة مهارة التصويب بالقفز لدى افراد عينة

ان أهمية البحث تكمن في سعي الباحث الى استخدام التدريب البالستي في تطوير بعض القدرات البدنية التي تشكل جوهرها مهما للأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد ، اضافة الى تحقيق الدقة في الأداء من خلال تطوير القوة للرجلين للوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن لتصويب الكرة وبالتالي الوصول إلى الأداء الأفضل في لعبة كرة اليد، وكانت مشكلة البحث من خلال المتابعة لمستجدات التطور في لعبة كرة اليد بصورة عامه والتطور الحاصل في مهارة التصويب من القفز بصورة خاصة على المستوى العالمي والعربي والمحلي ولما لها من اثر في حسم نتيجة المباراة ومن خلال ملاحظة الباحث لاحظ أن المستوى الفني لهذه المهارة لا ينسجم مع التطور الحاصل وان هناك تذبذب كبير لدى اللاعبين في مستوى دقة الاداء وينسب الباحث ذلك الضعف الى عدم الاعتناء بتحسين الجانب البدني وفقاً للأسس والقواعد الخاصة باللعبة وتعد من اهم المشكلات التي تواجه القائمين بالعملية التدريبية ومن هنا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد



physical abilities and thus develop the skill of shooting from jumping in handball. The research objectives are to prepare plyometric exercises to develop some physical abilities and shooting skills from jumping in handball for advanced players, and to identify statistical differences between pre- and post-tests for the research sample. The researcher used the experimental approach with a single-group design, and the research population consisted of 17 advanced handball players from Thi-Qar Sports Club for the 2024-2025 season. Seven players were selected for the pilot study, and 10 players represented the research sample. One of the key findings is that the plyometric exercises developed by the researcher contributed to improving shooting accuracy from jumping in handball.

Keywords: Ballistic training, Repetitive technique, Physical abilities, Shooting

١-التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

لم يعد التدريب الرياضي حرفة او مجرد عمل للاعب معتزل وانما اصبح مع تباشير القرن الحادي والعشرين علماً قائماً على اسس ومبادئ علمية ، حيث نما هذا العلم حتى اصبحت له نبتة معرفية به تبرز بروزه كعلم مستقل تحت مظلة علوم التربية الرياضية ، وكما هو معروف ان التدريب

البحث من خلال الفروق التي ظهرت في نتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبارات البعدية .

The Impact of Plyometric Training with High-Intensity Interval Training on Some Physical Abilities and Shooting Accuracy from Jumping in Handball for Advanced Players

Abstract

The importance of this research lies in the researcher's attempt to use plyometric training to develop some physical abilities that are essential for the technical performance of shooting skills from jumping in handball, in addition to achieving accuracy in performance by developing leg strength to reach the highest possible height to shoot the ball, and thus achieve the best performance in handball. The problem of the research stems from the researcher's observation that the technical level of this skill does not match the development that has occurred, and there is a significant fluctuation among players in the level of performance accuracy. The researcher attributes this weakness to the lack of attention to improving the physical aspect according to the specific foundations and rules of the game. The researcher aimed to study this problem by preparing plyometric exercises to develop and improve some

(٣٠ - ٥٠%) كما انه يتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الأداة او النقل في الفراغ ويشمل تدريبات دفع الاثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية ، كرات طبية ، جاكيت اثقال ، جيترا اثقال. مما تقدم ان أهمية البحث تكمن في سعي الباحث الى استخدام التدريب البالستي في تطوير بعض القدرات البدنية التي تشكل جوهرها مهما للأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد ، إضافة الى تحقيق الدقة في الأداء من خلال تطوير القوة للرجلين للوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن لتصويب الكرة بالتالي الوصول إلى الأداء الأفضل في لعبة كرة اليد .

١-٢ مشكلة البحث :

يعد التصويب بكرة اليد المهارة الأكثر أهمية في مجموع المهارات الأساسية لهذه اللعبة بوصفها التتويج النهائي لجهود اللاعبين في جميع تحركاتهم وهي مهارة الحسم في المنافسات الرياضية . ولطالما شغلت هذه المهارة الباحث في المواظبة على اجراء دراسة لتطوير هذه المهارة ووضع الحلول المناسبة لأهم معوقات الاداء الفني الدقيق . ومن خلال المتابعة لمستجدات التطور في لعبة كرة اليد بصورة عامه والتطور الحاصل في مهارة التصويب من القفز بصورة خاصة على المستوى العالمي والعربي والمحلي ولما لها من اثر في حسم نتيجة المباراة ومن خلال ملاحظة الباحث لاحظ أن المستوى الفني لهذه المهارة لا ينسجم مع التطور الحاصل وان هناك تذبذب كبير لدى اللاعبين في مستوى دقة الاداء

الرياضي في مفهومه العام في جميع الفعاليات الرياضية يهدف الى تحقيق افضل الانجازات والمستويات البدنية والمهارية والتي لا تحقق الا بالاعتماد على التخطيط المسبق والصحيح لمفردات المنهج التدريبي ، حيث ان التقدم البدني والمهاري والفلسفي والنفسي الذي يحققه الرياضي في النشاط الممارس ما هو الا دليل على صحة ونجاح المنهج التدريبي المعد له من قبل المدرب. ونظرا للتطور الذي شهدته لعبة كرة اليد واتساع قاعدتها في اغلب بلدان العالم فقد زادت الحاجة الى البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالأداء لتتخصصها وعلاجها لكونها من الالعاب التي تمتاز بالأداء الحركي المتغير ما بين الركض بكرة ومن دون كرة الى الانطلاق السريع والتوقف المفاجئ للهروب من الرقابة وتسلم الكرة للتصويب على المرمى وغيرها من مواقف اللعب المتعدد من دفع ووثب وطيران التي يوظفها اللاعب في اثناء الواجب الخططي لتحقيق الهدف الاساس وهو التصويب لتسجيل هدف في مرمى المنافس . ويعد التدريب البالستي هو احد طرق التدريب لتطوير السرعة والقوة من خلال النطاق الكامل للحركة و يعتمد أداء التدريبات البالستية على نظرية استخدام مقاومة تتناسب مع قوة وسرعة مطاطية العضلات حتى يتحقق الهدف من البرنامج التدريبي بتنمية القدرة العضلية القصوى كوسيلة لتطوير الفعالية الميكانيكية للعضلات العاملة وصولاً إلى مستوى أفضل في الأداء الحركي كما يدل التدريب البالستي على قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنه عند مقاومة خفيفة او متوسطة من



٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة كونه الأنسب لمثل هذه الدراسة .

٢-٢ مجتمع البحث وعينة:

إن الأهداف التي وضعتها الباحثة والإجراءات المستخدمة في البحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي سيختارها ، وعليه فقد حددت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون لاعبي نادي ذي قار بكرة اليد للمتقدمين للموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ والبالغ عددهم (١٧) لاعباً، حيث تم اختيار (٧) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة لإجراء التجربة الاستطلاعية و(١٠) لاعبين يمثلون عينة البحث وكانت نسبة العينة (١٧،٤١%) من المجتمع الأصلي .

١-٢-٢ تجانس العينة:

لغرض التحقق من تجانس العينة قام الباحث ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات ، لذا تم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للقياسات المورفولوجية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين الموصفات لعينة البحث

ت	القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مامل الاختلاف
١	العمر الزمني	١٨,٦٢	١,٤٨	٪٧,٩٤
٢	الكتلة	٧٧,٩٣	٢,١١	٪٢,٧٠
٣	الطول	١٧٨,٦٠	٣,٠٥	٪١,٧٠

وينسب الباحث ذلك الضعف الى عدم الاعتياء بتحسين الجانب البدني وفقاً للأسس والقواعد الخاصة باللعبة وتعد من اهم المشكلات التي تواجه القائمين بالعملية التدريبية ومن هنا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد التدريبات البالسيتية لتطوير وتنمية بعض القدرات البدنية وبالتالي تطور مهارة التصويب من القفز بالكرة اليد .

٣-١ أهداف البحث

١- إعداد التمرينات البالسيتية لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب من القفز بالكرة اليد للمتقدمين .

٢- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث لبعض القدرات البدنية وبالتالي تطور مهارة التصويب من القفز بالكرة اليد للمتقدمين .

٤-١ فرضية البحث

١- هنالك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي ذي قار بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥
٢-٥-١ المجال الزمني : ١٠/١٢/٢٠٢٤ الى ٢٠/٤/٢٠٢٥

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان قضاء الناصرية .

حساب الدرجات: يكون القياس من الحافة الداخلية لخط البداية (جهة اللاعب) إلى أقرب أثر تتركه الكرة لحظة لمسها الأرض من ناحية هذا الخط، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لأقرب سنتيمترين. تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز.

الاختبار الثاني: اختبار البنج بريس

(استلقاء على مصطبة مستوية - حمل ثقل

باليد) (علي سلوم الحكيم ، ٢٠٠٤)

الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى

لعضلات الصدر والكتفين والذراعين .

الادوات والاجهزة: مصطبة + بار حديدي

زنه ٢٠ كغم نوع شنيل الماني المنشا + اقراص

حديديه ذات اوزان مختلفه بحيث تكفي في

مجموعها اقوى اللاعبين المختبرين .

وصف الاختبار: يقوم المختبر بثني ومد

الذراعين حتى يلمس الثقل الصدر في اثناء

الثني .

التسجيل: يؤدي التمرين لمرة واحدة فقط .

الاختبار الثالث اختبار القوة المميزه بالسرعة

للذراعين (Baf Senior , 1999)

اختبار ثني ومد الذراعين من الاستناد

المائل الثابت في ١٠ ثانية

هدف الاختبار: قياس القوة المميزه بالسرعة

لعضلات الذراعين .

ادوات الاختبار: - ساعة توقيت

وصف الاختبار: - يقوم المختبر بوضع

الركبتين على الارض للمساعدة في الارتكاز

باستخدام معامل الاختلاف والذي يظهر القيم اقل

من ٣٠ ٪ وهذا يدل على تجانس العينة

٢-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

٧ وسائل جمع المعلومات:

⊙ المصادر العربية والاجنبية . ⊙ المقابلات

الشخصية . ⊙ التجريب . ⊙ الاختبار والقياس .

٧ الادوات والاجهزة المستخدمة:

⊙ شريط قياس . ⊙ صافرة يابانية الصنع . ⊙

ميزان طبي . ⊙ حاسبة يدوية من نوع

(CASIO) يابانية الصنع . ⊙ جهاز حاسوب

لاب توب نوع (Dell) . ⊙ ملعب كرة يد قانوني

. ⊙ كرات يد قانونية عدد (١٠) . ⊙ شريط

لاصق بعرض (٥) سم وأدوات مكتبية. ⊙ ساعة

توقيت الكترونية نوع Casio.

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ توصيف الاختبار قيد البحث:

الاختبار الأول: اختبار دفع كرة طبية من فوق

الرأس زنه ٣ كغم للأمام

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية

لعضلات الذراعين. (علي سلوم الحكيم ، ٢٠٠٤)

والكتف العاملة برمي القرص.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للرمي، شريط

قياس، كرة طبية وزنها ٣ كغم رمي منطقة

الفضاء

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف

مواجهها موضع الرمي ويحمل الكرة باليدين معا

ثم يقوم بثني الركبتين ويقوم بمرجحة اليدين

بالكرة الطبية والرمي للإمام لأبعد مسافة .



عدددهم (٧) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة لتطبيق الاختبارات وبعد فترة (٧) ايام اعيد الاختبار بنفس الاجراءات من حيث الزمان والمكان والغرض من هذه التجربة معرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل وكذلك للتأكد مما يأتي:

- ١- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات
 - ٢- معرفة الادوات والاجهزة المناسبة لأجراء تلك الاختبارات.
 - ٣- معرفة الوقت والمكان المناسب لأجرائها.
 - ٤- التأكد من كفاية الكادر المساعد.
 - ٥- تعريف الكادر المساعد في كيفية تطبيق تلك الاختبارات.
 - ٦- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث الاختبارات .
- كما تم تطبيق بعض التمارين على عينة البحث
- ١- تقنين تلك التمارين وايجاد مكونات الحمل لها (الشدة والحجم والراحة).
 - ٢- معرفة مدى قدرة العينة على تطبيق تلك التدريبات.
 - ٣- معرفة الزمن اللازم لتطبيق تلك التدريبات.
 - ٤- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في تطبيق تلك التدريبات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية .

٢-٤-٣ الاسس العلمية للاختبارات :

اولا : الصدق:

لوقوف على صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الظاهري " وهو يعني ان الاختبار يبدو صادقا

وحمل وزن الجسم بدلاً من اصابع القدمين وتقوم بثني الذراعين والهبوط بالجسم حتى يلامس الصدر الارض ثم يقوم المختبر بفرد الذراعين للرجوع الى وضع البدء ويستمر المختبر في تكرار الاداء السابق خلال ١٠ ثانية وبدون توقف .

التسجيل :- يتم تسجيل التكرارات الصحيحة للمختبر خلال (١٠) ثانية .

الاختبار الرابع : التصويب من القفز بكرة اليد(كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسنين، ١٩٨٠)

-اسم الاختبار: التصويب من القفز عاليا.
-الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز عاليا.

-الأدوات المستخدمة: ملعب كرة يد، مربعات دقة التصويب (٥٠ x ٥٠) معلقة بالزوايا العليا للهدف، كرات يد عدد (٦).

-مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين، أو ثلاث خطوات، ثم القفز من على (٩) م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عاليا، وعلى أن ترسل ثلاث كرات من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب .

-التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب التي تدخل فيها الكرة من مربعات دقة التصويب .

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

قد اجري الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة بتاريخ ١٣ / ١٢ / ٢٠٢٤ الساعة الثالثة عصراً في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان على عينة من لاعبي نادي ذي قار والبالغ

(، إذ قام الباحث بإيجاد معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات المهارية عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين الاثنین (أ.م.د حيدر صادق مكي و م. وسام انياب فيصل) في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية ، وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث ، والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢)

بين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	Sig	الموضوعية	sig
١	القوة القصوى للذراعين	٠,٨٢٣	٠,٠٣٠	٠,٨٨٩	٠,٠١٧
٢	القوة الانفجارية للذراعين	٠,٨٥٠	٠,٠٢١	٠,٩٠٩	٠,٠٠٠
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠,٨٣٠	٠,٠٣٨	٠,٨٩٣	٠,٠١٣

٢-٥ التجربة الرئيسية :

٢-٥-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث قبل البدء بتنفيذ التمرينات المستخدمة يوم الاربعاء بتاريخ ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٤ الساعة الثالثة عصراً (في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان) وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٠) لاعبين، ثم قام

في صورته الظاهرية لان اسمة يتعلق بالوظيفة المراد قياسها" (حيدر عبد الرزاق كاظم ، ٢٠١٥) ، اذ عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء و المختصين وقد اتفقوا على صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه .

ثانياً : الثبات :

من اجل استخراج معامل الثبات للاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت" وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف متماثلة" (نادر مهدي الزيود و هشام عامر عليان ، ٢٠٠٥) ، ويتم ذلك في ظروف متشابهة وقد استعمل الباحث لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (٧) أيام حيث تم اجراء الاختبار الاول يوم الجمعة بتاريخ ١٣ / ١٢ / ٢٠٢٤ الساعة الثالثة عصراً وتم اعادته في يوم الجمعة بتاريخ ٢٠ / ١٢ / ٢٠٢٤ الساعة الثالثة عصراً، على (٧) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة.

وقد قام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط وقد توصل الباحث إلى أن اختبارات تتمتع بمعنوية عالية كما موضح بالجدول (٢).

ثالثاً : الموضوعية:

إن الاختبار الموضوعي "هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين إذا ما قاموا بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم" (محمد جاسم الياسري ، ٢٠١٠



الباحث وفريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات على - راعى الباحث الاسس العلمية في العلاقة بين العينة .

٢-٥-٢ التدريبات البالسيتية : ٣-٥-٢ الاختبارات البعدية لعينة البحث :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الثلاثاء بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١ بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات البالسيتية والتي استغرقت (٨) أسابيع ، وقد حرص الباحث على توفير نفس ظروف الاختبارات القبليّة .

٢-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث من خلال استعمال الحقيبة الإحصائية (IBM SPSS Statistics 24) وهي :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الاختلاف .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار (T) للعينات المترابطة.

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٣-١ عرض وتحليل نتائج قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية دقة مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة:

جدول (٣)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وقيمة sig لبعض القدرات البدنية ودقة

لأجل الحصول على تدريبات ذات فاعلية جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلا بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع التدريبات والتمرينات ضمن المنهاج التدريبي ، لذا اعد الباحث التدريبات لأفراد عينة البحث مستند في اعداده على الاسس العلمية للتدريب والى بعض المصادر والمراجع العلمية فضلا عن اراء بعض المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة اليد .

اذ ابتدئوا بتطبيق التمرينات يوم الاحد بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٩ ولغاية يوم السبت بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٨ ولمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس)

وفي ما يأتي بعض الايضاحات الخاصة بالتمرينات المركبة :

- المرحلة التدريبي (مرحلة الاعداد الخاص)
- مدة تطبيق المنهج شهري (٨ اسابيع)
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (٣) وحدات.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية .
- ايام التدريب (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
- زمن القسم الرئيسي (٥٥-٩٠) دقيقة.
- استخدام الشدة تحت القصوى والمتوسطة.
- تم استخراج متوسط الشدة للمجموعة التجريبية لتوحيد الشدة والبدء بخط شروع واحد .

مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للاختبار القبلي

والبعدي

المتغيرات	(قبلي)		(بعدي)		T المحسوبة	Sig	النتيجة
	ع	س	ع	س			
الذراعين القوي الانفجارية	٩,٨٨	٠,٣١	١٣,٨٨	٠,٥٧	٦,٢٢	٠,٠٠٣	معنوي
الذراعين القوي القصى	٨٠,٦٠	٤,٠٣	٩٥,٦	٣,٠١	٣,٨٤	٠,٠٠٠	معنوي
الذراعين القوي بالسرعة	١٩,٠١	٠,٨٩	٢٧,٠٠	١,٤٤	٥,٧٤	٠,٠٠٠	معنوي
القفز التصويب من	٢,٤٠	٠,٦٩	٣,٦٠	٠,٣١	٤,٨١	٠,٠٠١	معنوي

من خلال الجدول (٣) يتبين ان هنالك فرقاً معنوياً بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعيدة لمجموعة البحث في جميع القدرات قيد الدراسة ودقة مهارة التصويب بالقفز بكرة اليد لان قيمة sig لجميع المتغيرات هي اقل من (٠,٠٥) وهذا يدل على ان الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي.

٣-٣ مناقشة نتائج

من خلال الجداول (٣) ظهرت هناك فروق معنوية في القدرات البدنية قيد البحث وكذلك دقة مهارة التصويب بالقفز بكرة اليد يعزو الباحث سبب معنوية الفروق التي أظهرتها نتائج الاختبارات البعيدة لعينة البحث في القوة المميزة بالسرعة الى تمارين القوة ذات الشد المتوسط والردود السريعة بالتدريب الباليستي بالأسلوب المتواتر الذي يتيح للاعبين التمرکز والثبات في الشد اسبوعياً ومن بعدها الصعود او النزول لتغير الشد والحجوم وكذلك التركيز على أن تكون تمارين القوة مناسبة

لحركة اللاعب وقدراته البدنية ومواصفاته الجسمية ، فضلاً عن أن التدريب الباليستي يحقق تطوراً في مستوى القوة العضلية للعضلات العاملة في الأداء لجميع الاختبارات والتي تدل على تطور كفاءة أفراد العينة التي تدرت بهذا الأسلوب عند تكرار الأداء لأكثر من مرة، على أن التدريب يميل إلى بناء القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالتخصص المستقبلي للاعب وتستخدم تمارين ذات طابع إعداد خاص على وفق خصائص ومتطلبات كل لعبة، ويجب على المدربين الانتباه إلى الأداء المهاري الصحيح في أثناء تنفيذ تمارين القوة واستخدام أوزان مناسبة وبجرعات مناسبة يمكن أن تعكس آثاراً إيجابية في عملية تطوير. (معتصم غوتوق ، ١٩٩٥) كما يرى الباحث ان فاعلية نوعية التمارين المستخدمة تمتاز بالشد القوي او شبه القوي ساعدت على تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين العاملة فكانت مؤثرة، اذ ان اللاعبين اثناء التصويب يحتاجون في اثناء اداء المهارات الحركية من لحظه النهوض الى لحظة ترك الكرة الى سرعة في الاداء أي انقباضات عضلية سريعة ومتكررة تخدم النشاط التخصصي لذلك فإن ارتباط القوة مع السرعة وما ينتج عن ذلك من قوة مميزة بالسرعة وعندما يكون هذا الارتباط في اعلى شدته سواء كان من قوة او سرعة فانه يكون ذا تأثير فعال في الاداء الحركي وبالتالي على الكرة مما يزيد من سرعة انطلاق الكرة. (ابو العلا عبدالفتاح و احمد نصر الدين سيد ، ١٩٩٣) والتطور الحاصل في القوة القوي والانفجارية نتيجة التدريب الباليستي الذي يعرف بأنه " التدريب

تجديل الثقل واطلاقه في نهاية الرفعة بالهواء بأقل من ثانية واحدة وفيها يتحرك الرياضي وينشط الألياف العضلية السريعة الانقباض ،أما في تدريبات الأثقال الحرة فان الرياضي يحمل الثقل ويبطئ سرعته و ثم يعيده إلى الوضع الابتدائي وغالبا تتطلب حركات رفع الأثقال هذه اشتراك الألياف العضلية البطيئة الانقباض وتستغرق أكثر من ثانية واحدة لإكمالها . إذ أن يكون تركيز التدريب بالليستي على الألياف العضلية السريعة الانقباض ولمدة قصيرة من الزمن قبل إطلاقها فيكون هدفها السرعة اللحظية للعضلة في حين يكون هدف تدريبات القوة العضلية التقليدية هو حجم العضلة وقوتها أكثر من سرعتها" (جمال صبري فرج ، ٢٠٢١) وقد أظهرت " نتائج البحوث بان زيادة سرعة العضلة وليس حجمها هو الهدف ذا الفائدة الأكبر للإنجاز الرياضي ، فيتم هنا إذن توظيف وتنفيذ حركات رياضية مختارة بانفجارية في حين يكون الانقباض البطيء الاعتيادي لرفع الأثقال ذي فوائد محدودة للألعاب الرياضية" (جمال صبري فرج ، ٢٠٢١) ويمكن " الإفادة من التدريب بالليستي خاصة في الألعاب الرياضية التي تتطلب الرمي والقفز فهذه الألعاب تتطلب حركات بالستية ، تتضمن قدرة متفجرة خلال الحركة الكاملة تعرف الحركات بالستية (Movement Ballistic) بأنها المؤداة بوساطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية الحركة للأطراف " (احمد نصر الدين سيف ، ٢٠٠٣)

الذي يستخدم من قبل اللاعبين لتطوير القدرة العضلية (الانفجارية) من خلال رمي مقاومات معينة بطبيعة اداء تتسم بالتعجيل" وهذا يتفق مع ما عرفه جمال صبري بأنه " شكل من تدريبات القدرة العضلية حيث يرفع الرياضي المقاومة او الثقل ويكسبه تعجيل ثم يطلقه في الهواء بدلا من أن يبطنه او يخفض سرعته كما في الاشكال الأخرى من تدريبات الأثقال" (جمال صبري فرج ، ٢٠٢١) ويتفق ايضا مع احمد فاروق حيث عرف التدريب بالليستي هو " قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة او متوسطة من (٣٠ - ٥٠%) كما انه يتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الأداة او الثقل في الفراغ ويشمل تدريبات دفع الأثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية ، كرات طبية ، جاكيت اثقال ، جيتز اثقال" (احمد فاروق خلف ، ٢٠٠٣) ، وان التدريب بالليستي "يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتج عن التدريب التقليدي بالأثقال" (عمر نوري عباس ، ٢٠١١) . إن التدريب التقليدي بالأثقال " يجعل الثقل بشكل نموذجي خلال الثلث الأول للحركة أما خلال الثلثين الأخيرين فيبدأ الثقل بالتباطؤ لحماية المفصل من الإصابة ، على عكس التدريب بالليستي فإن الرياضي يسرع خلال المدى الكامل للحركة ، هذا التدريب يستعمل كفعلاً مضاداً لمرحلة الابطاء التي تحدث في الاشكال التقليدية الأخرى من التدريب ، فالرياضي عادة سيرمي الثقل او يقفز معه" (www. body building .com)

ويختلف التدريب بالليستي عن التدريب التقليدي في زمن الأداء ، وفي "الليستي يجب أن تتم عملية



- ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد :
فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر
العربي ، ١٩٩٣ .
- احمد نصر الدين سيف ، موسوعة فسيولوجيا
التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر
العربي ، ٢٠٠٣ .
- جمال صبري فرج ، القوة والقدرة والتدريب
الرياضي الحديث ، دار دجلة ، الأردن ،
٢٠١٢ .
- حمد فاروق خلف ، تأثير برنامج للتدريب
البالستي على بعض المتغيرات البدنية
والمهارية للاعبين كرة السلة ، المجلة العلمية
، جامعة حلوان ، العدد ٤٠ ، ٢٠٠٣ .
- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي: اساسيات كتابة
البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :
ط١، شركة الغدير للطباعة والنشر ، البصرة
٢٠١٥ .
- علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس
والإحصاء في مجال الرياضي ، الطيف
لطباعة ، وزارة التعليم العالي و البحث
العلمي ، جامعة القادسية، ٢٠٠٤ .
- عمر نوري عباس ، تأثير التدريب الباليستي
والبلايومترك في تطوير اهم القدرات البدنية
والحركية والمهارية الخاصة باللاعبين الشباب
في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠١١ .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين:
القياس في كرة اليد، القاهرة ، مطابع روز
اليوسف ، ١٩٨٠ .

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

بناء على ما توصلت إليه نتائج البحث ، وما رافقها
من معالجات إحصائية ومناقشة واستقراء ضمن حدود
عينة البحث وطبيعتها ، تمكن الباحث من الوصول
الى الاستنتاجات الآتية :-

١- تطور مستوى دقة مهارة التصويب بالقفز لدى
افراد عينة البحث من خلال الفروق التي ظهرت في
نتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبارات البعدية .

٢- للتدريبات البالستية المعدة من قبل الباحث
اسهمت في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي نادي
ذي قار بكرة اليد

٣- ان هذه التمرينات بهذه الشدد والحجوم والراحات
هي مناسبة لفئة المتقدمين

٤- ان التدريب البالستي يكون ذو تأثير عالي عندما
يتم تطبيقه بالأسلوب المتواتر

٤-٢ التوصيات :-

١- اعتماد التدريبات البالستية في المناهج التدريبية
للمتقدمين وخصوصا للاعبين كرة اليد بأعمار (١٨-٢٠)
سنة .

٢- إجراء دراسات مشابهة في المهارات الاساسية التي لم
تتطرق إليها الدراسة.

٣- إجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية أخرى وبطرائق
تدريبية أخرى معنية بتطوير المهارات الاساسية والمهارات
المركبة ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسات.

٤- الاهتمام بأجزاء الاختبارات و القياسات بشكل دوري .

المصادر العربية والاجنبية



التمرين	العمل	بين	بين			التمرين	
الواحد	ثا	المجاميع	التكرارات				
ان زمن	١٣,٥ د	١٣				١ب	١
العمل هو	١٢,١٥ د	٦,٦٣				٢ب	٢
الوسيط	١٢,٤٧ د	٧,٨٨	٩٠	٣٠	٣	٣ب	٣
الحسابي	١٢,٥ د	٨				٤ب	٤
لأداء	١٣,٥ د	١٢				٥ب	٥
التمرين							

الشدة : ٧٥ الوحدة : الثالثة

زمن القسم الرئيسي : ٥٢,٣١

الاسبوع : الاول

الملاحظات	زمن	زمن	الراحة	الراحة	المجاميع	التكرار	رمز	ت
	التمرين	العمل	بين	بين			التمرين	
	الواحد	ثا	المجاميع	التكرارات				
ان زمن	١٠,١٦ د	٧,٢١					١ج	١
العمل هو	١٠,٠٧ د	٦,٩٢	٦٠	٢٠	٣	٦	٢ج	٢
الوسيط	١١,١٠ د	١٠,٣٤					٣ج	٣
الحسابي	١٠,٣٨ د	٧,٩٦					٤ج	٤
لأداء	١٠,٦٠ د	٨,٦٨					٥ج	٥
التمرين								

- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية
لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ .
- معتصم غوتوق: دليل المدرب في علم التدريب، الجمهورية العربية السورية مكتب المراكز التدريبية المركزي، ١٩٩٥ .
- نادر مهدي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٣، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان، ٢٠٠٥ .

- Baf Senior : Coaching manual – uniys ،athletics coach ،vol.27 ،no.1 ،1999

ملحق (١) نموذج وحدة للتدريبات البالستية

الشدة : ٨٥ الوحدة : الاولى

زمن القسم الرئيسي : ٥٦,٨٢ د

الاسبوع : الاول

الملاحظات	زمن	زمن	الراحة	الراحة	المجاميع	التكرار	رمز	ت
	التمرين	العمل	بين	بين			التمرين	
	الواحد	ثا	المجاميع	التكرارات				
ان زمن	١٠,٨٨ د	٩,٦٢					١أ	١
العمل هو	١٠,٩٧ د	٩,٩٠					٢أ	٢
الوسيط	١٠,٥٦ د	٨,٥٤	٦٠	٢٠	٣	٦	٣أ	٣
الحسابي	١٢,١٧ د	١٣,٩٢					٤أ	٤
لأداء	١٢,٢٤ د	١٤,١٤					٥أ	٥
التمرين								

الشدة : ٨٠ الوحدة : الثانية

زمن القسم الرئيسي : ٦٤,١٢ د

الاسبوع : الاول

الملاحظات	زمن	زمن	الراحة	الراحة	المجاميع	التكرار	رمز	ت
-----------	-----	-----	--------	--------	----------	---------	-----	---