

تأثير استخدام التدريب الباليستي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئات كرة القدم النسائية

* أ.م.د/طارق عبدالمنعم على

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد الإرتقاء بقدرات اللاعبين البدنية والمهارية من أهم واجبات التدريب الرياضى وذلك للوصول لأعلى المستويات الرياضية لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضى عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بالطرق والأساليب الحديثة في التدريب.

ويشير "ياسر محفوظ وآخرون" (٢٠٢٢م) أن علم التدريب شهد في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال طرق التدريب المستخدمة وأساليبها في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية في جميع الرياضات بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ومن هذه الأساليب استخدام المقاومة الباليستية، ويستخدم الباليستي للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأنقال، ويقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهاراتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفية بإبتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات. (٢٢: ١)

كما يشير كل من "أدمينت Edmund" (٢٠٠١م)، "هامت Hammet" (٢٠٠٣م) إلى أن هناك العديد من أساليب ونظريات التدريب التي يستطيع منها المدرب أن يضم برنامج تدريبي فعال يمكنه من تحسين الأداء، ويعتبر أحد الطرق المستخدمة للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب بالأنقال من خلال السماح للاعب بتفجير كل السرعة خلال مراحل الحركة، كما يكون هناك زيادة في السرعة خلال المدى الكامل للحركة ولا تبدأ في التناقص إلا بعد ترك الثقل وهذا النمط من التدريب يربط بشكل عام بين التدريبات التقليدية للطرف العلوى للجسم مثل رمى الكرات الطبية وكذلك تدريبات الطرف السفلى مثل الوثب العميق، كما يقوم المدربون بإبتكار الطرق التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات وذلك بإستخدام تدريبات المقاومة القذفية. (٢٤: ٧٠) (٢٨: ٤٢)

ويؤكد "أحمد فاروق" (٢٠٠٣م) أن التدريب الباليستي يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتج عن التدريب التقليدي بالأنقال، حيث لا يوجد به نقص أو إنخفاض في السرعة لذا فإنه يحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب. (١: ٣)

كما يوضح "على البيك" (٢٠٠٨م) أن التدريبات الباليستية تعد من أنسب التدريبات المستخدمة في تنمية القوة العظمى والقدرة العضلية، لأنها تمتاز عن غيرها من تدريبات تنمية

* أستاذ تدريب كرة القدم المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادى الجديد.

القوة العضلية بأنها تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معاً، بجانب المقاومة المتوسطة المستخدمة. (١٢: ٢١٧)

ويذكر "شريف طه، أحمد زكى" (٢٠١٠م) أن الأسلوب الباليستي ينسب إلى الألماني جوزيف بيلاتس الذى إبتكر وطور هذا النوع من التدريبات من خبراته في الجمناز، وتمارين اليوجا، ورياضات الدفاع عن النفس وأن الحركة الباليستية تمر بثلاث مراحل رئيسية المرحلة الأولى وتتم بواسطة الإنقباض العضلى بالتقصير والتي تبدأ الحركة، والمرحلة الثانية هي مرحلة الإنحدار أو الهبوط والتي تعتمد على كمية الحركة المتولدة من المرحلة الأولى، والمرحلة الثالثة هي تناقص السرعة المصحوبة بالإنقباض العضلى بالتطويل. (٩: ٢٣)

ويذكر "رفاعى مصطفى" (٢٠٠٥م) أن مهارات كرة القدم بصفة عامة والمهارات المرتبطة بالقوة لناشئى كرة القدم بصفة خاصة (التصويب، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس) هي العمود الفقري للعبة إذ يعتمد عليها تنفيذ اللاعب لواجباته الخططية أثناء المباراة، كما أنها تميز بين لاعبي كرة القدم وللاعب الأنشطة الأخرى، وتتميز كرة القدم بأنها لعبة مركبة متعددة المهارات وتتطلب استخدام أجزاء الجسم المختلفة. (٧: ٥)

وتمثل الرياضة النسائية أهمية خاصة في مجتمعنا، وكرة القدم النسائية إحدى هذه الرياضات حيث أصبحت تتطلب إهتماماً خاصاً (عالمياً ومحلياً) من جميع الجهات المعنية بالرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث يتم تنظيم مسابقات على المستويين الفردي والجماعي بالأندية والمدارس والجامعات، كما يتم مشاركة الأندية المحلية والمنتخبات القومية في المحافل الدولية عربياً وأفريقياً ودولياً. (٨: ٢)

وبعد إطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدير فني للعديد من الأندية المختلفة بقطاع الناشئين والفريق الأول فقد لاحظ استخدام العديد من المدربين تدريبات الأثقال والبليوميتري بشكل تقليدي وإغفالهم تطوير هذه التدريبات وفقاً للمسار الحركي والزمني لمهارات كرة القدم مما يؤدي إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لناشئات كرة القدم أثناء التدريب والمنافسات، بالإضافة إلى طريقة التدريب الباليستية المقترحة وهي طريقة المقاومة الباليستية وتأثيرها على تنمية القوة المميزة بالسرعة حيث أثبتت الدراسات أن التدريب الباليستي يزيد القوة بنسبة (١٨%) عن تدريبات المقاومة الثقيلة. (٢٨)

ومن خلال المسح المرجعي أثبتت الدراسات عدم إهتمام المدربين بالتدريبات الباليستية لناشئات كرة القدم وندرة الدراسات الخاصة بكرة القدم النسائية بصفة عامة مما دفع الباحث لإجراء دراسة علمية من خلال استخدام بعض التدريبات الباليستية وتطبيق تلك التدريبات على مجموعة من ناشئات كرة القدم للتعرف على تأثيرها على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة

والمهارات الأساسية، وهذا ما يهدف إليه هذا البحث للإستفادة به تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه النتائج.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على تأثير إستخدام التدريبات الباليستية على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئات كرة القدم النسائية.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

البالستيك: Ballistic

هو مسار طيران القاذف. (٣٢: ١٤٢)

التدريب البالستي: Ballistic Training

هو قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من (٣٠: ٥٠%) . (١: ٤)

القدرات البدنية الخاصة: Special Physical Abilities

هي مجموع الصفات (العناصر) الأساسية التي يمكن بواسطتها إعداد اللاعب إعداداً بدنياً متكاملًا عن طريق التنمية المتزنة لكل تلك الصفات. (٤: ٢٨)

المهارات الأساسية في كرة القدم: Soccer Skills

هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (٨: ٥)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "سماح عبدالهادي" (٢٠٢٢م) (٨)، بعنوان "تأثير إستخدام تدريبات المواقف

التنافسية على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئات كرة القدم النسائية"،

وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات المواقف التنافسية على تنمية

بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئات كرة القدم النسائية وتم إستخدام المنهج

التجريبي وتم إختيار العينة من ناشئات كرة القدم النسائية بنادى الشبان المسلمين

بأسبوط وعددهم (٢٢) للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م مواليد ٢٠٠٤م وكان من أهم

النتائج أن تدريبات المواقف التنافسية أظهرت تأثيراً إيجابياً على تحسين الأداء البدني والمهاري لناشئات كرة القدم النسائية.

٢- دراسة "ياسر محفوظ وآخرون" (٢٠٢٢م) (٢٢)، بعنوان "تأثير التدريب الباليستي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب الباليستي على كل من القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم وتم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي دسوق الرياضي تحت (١٨) سنة وبلغ عددهم (٢٨) لاعب وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الباليستي له تأثير إيجابي على تحسن مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم.

٣- دراسة "تامر حسين ومحمد محمود" (٢٠٢١م) (٣)، بعنوان "تأثير استخدام التدريب الباليستي على القوة الانفجارية ومستوى قوة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الباليستي ومعرفة تأثيره على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى ناشئي كرة القدم وتم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار العينة من ناشئي ناديي النجوم والسلام بمدينة السادات تحت ١٧ سنة وعددهم (٢٤) ناشئي وكان من أهم النتائج ضرورة استخدام التدريبات الباليستية لتحسين القوة الانفجارية وقوة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

٤- دراسة "أسماء عماد محمد" (٢٠٢٠م) (٢)، بعنوان "تأثير استخدام التدريب الباليستي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكوميتية" وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام التدريب الباليستي ومعرفة تأثيره على كل من القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكوميتية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار العينة من لاعبات الكاراتيه بالوادي الجديد وعددهن (٢٠) لاعبة من الدرجة الثانية تحت (١٤) سنة وكان من أهم النتائج أن استخدام التدريب الباليستي أدى إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الهجومية للاعبات الكوميتية.

٥- دراسة "روبيرت نيوتن وآخرون Robert Newton- at" (٢٠٠٦م) (٣٢) وهدفت إلى استخدام تدريبات المقاومة الباليستية في المحافظة على معدل الوثب للاعبات الكرة الطائرة في نهاية الموسم، وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (١٤) لاعبه بواقع (٧) لاعبات لكل من المجموعة التجريبية والضابطة، وكان من أهم النتائج إنخفاض مستوى الوثبة للمجموعة الضابطة بنسبة (٥.٠٤%) من أقصى إرتفاع لهم

أثناء الموسم التدريبي وزيادة نسبة الوثب للمجموعة التجريبية بمقدار (٥.٣٠) عن أقصى إرتفاع لهم أثناء الموسم التدريبي مما يدل على التأثير الإيجابي للتدريب الباليستي.

٦- دراسة "بيتر والسن وويل **Peter. D. Olsen- at** (٢٠٠٣م) (٣١)، بعنوان "تأثير التدريب الباليستي على القوة والسرعة في الحركات الرياضية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على الزيادة التي تحدث في القوة والسرعة في أداء الضربة الأمامية للاعبين الكاراتيه وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية لعدد (٩) لاعبين ضابطة ولعدد (١٣) لاعب تجريبية وكان من أهم النتائج تحسن أفراد المجموعتين حيث بلغت نسبة التحسن في القوة للضربة الأمامية للضابطة (١٤%) ونسبة التحسن للتجربة (١٧%) مما يدل على التأثير الإيجابي للتدريب الباليستي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات كرة القدم تحت (١٩) سنة مواليد (٢٠٠٤م) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م وعددهم (٢٤٠) ناشئة على مستوى الصعيد متمثلين في فرق (نادى الشبان المسلمين بأسويوط، مركز شباب درنكة، نادى وادى النيل، مركز شباب البرجاية، نادى الرحلات، نادى رأس غارب، مركز شباب الغردقة، نادى العمال بقنا) من ناشئات كرة القدم النسائية.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٢٢) من ناشئات كرة القدم النسائية بنادى الشبان المسلمين بأسويوط التابع للاتحاد المصري لكرة القدم فرع أسويوط مواليد (٢٠٠٤م) للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وكذلك كل من القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الأساسية التي قد تؤثر على نتائج البحث والجداول (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث (ن=٢٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	سنة	١٦.٢٧	٠.٧٦	٠.٥٢ -	١.٠٥ -
٢	الطول	سم	١٤٦.٨٢	٦.٩٧	٠.٥٣	٠.٩٣ -
٣	الوزن	كجم	٤٢.٧٧	٥.٥٧	٠.٥٩	١.١٨ -
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٢٣	٠.٩٩	٠.٩٤ -	٠.٠٣ -

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من معدلات النمو قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتدالية توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للقدرات البدنية قيد البحث (ن=٢٢)

م	القدرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	سرعة انتقالية	عدو ٣٠م من البدء العالي	ث	٥.٦٩	٠.٤٢	٠.٠٢ -	١.٥٩ -
٢	تحمل دوري	٨٠٠م جري	ث	٣.٢٧	٠.٤٩	٠.٢٤	٠.٣٧ -
٣	مرونة	ثني الجذع أماما من الوقوف	سم	٦.٣٦	٢.٧٢	٠.٢٥	١.٠٧ -
٤	تحمل قوة	ضرب الكرة بالرأس من الرقود	أكبر عدد/ق	١٢.٧٢	١.٥٥	٠.٨٥ -	٠.٠٦ -
٥	رشاقة	الجرى الزجراجي (بارو)	ث	٣٢.٤٩	٥.٦٧	٠.١٧ -	١.٣٧ -
٦	قوة مميزة بالسرعة	ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	متر	٣٤.٢٧	٦.٤٣	٠.٤٧ -	٠.٨٧ -

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من الاختبارات البدنية قيد البحث قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتدالية توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء ومعامل التفلطح للاختبارات
المهارية قيد البحث (ن = ٢٢)

م	المهارات الأساسية	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
١	التمرير	تمرير الكرة بين حاجزين	(تصويب ١٠ كرات) نصف درجة/ محاولة صحيحة	٢.٢٧٥	٠.٩٣٧	٠.٣٤	٠.٠٣-
٢	الجري بالكرة	الجري بالكرة في خط مستقيم ٥٠ م	ث	٢٠.١٦	٠.٧٤	٠.٣٦	١.٥٦-
٣	التصويب	التصويب على مرمي من ٢٥ متر	(تصويب ٥ كرات) درجة/ محاولة صحيحة	٢.٠٩	١.١٦	٠.٩٨	٠.٨٣-
٤	السيطرة على الكرة	تنطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن	أكبر عدد/ ١٠ اث	١٠.٩٢	١.٢٢	٠.٣٨-	٠.٧٩-
٥	ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	أكبر عدد	٦٣.٦٨	٢.٢٩	٠.٢٣	٠.٨٧-
٦	المراوغة	الجري الزجزاجي بين الأقماع	ث	٥.٩٤	١.١٢	٠.٢٣	١.٢٩-
٧	رمية التماس	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٥.٩٤	١.٧٦	٠.٧٢	٠.٥٥-

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معامل الإلتواء لكل من الاختبارات المهارية قيد البحث قد إنحصرت ما بين (٣±) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الاعتدالي وبالتالي يدل ذلك على اعتدالية توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات.
وسائل وأدوات جمع البيانات:
أ- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

إستخدم الباحث تحليل بعض المراجع والأبحاث العلمية لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية لقياس القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث. مرفق (٤)

ب-المقابلة الشخصية:

تم المقابلة مع السادة الخبراء في مجال كرة القدم والتدريب الرياضى وعددهم (٨) خبراء لإبداء الرأى في الاختبارات البدنية والمهارية وأيضاً محتوى البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (١)
ج-الإستبيانات المستخدمة في البحث:

- إستمارة إستبيان للتعرف على أنسب الإختبارات البدنية وكذلك أنسب الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث. مرفق (٤)
 - إستمارة إستبيان لتحديد أبعاد ومحتوى البرنامج التدريبي لناشئات كرة القدم النسائية تحت (١٩) سنة. مرفق (٣)
 - الإختبارات البدنية التى تقيس الصفات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث. مرفق (٥)
 - الإختبارات المهارية التى تقيس المهارات الأساسية للعينة قيد البحث. مرفق (٦)
 - إستمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئات. مرفق (٢)
 - إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية. مرفق (٧)
 - إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية. مرفق (٨)
- الإختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحث بعرض الإختبارات على السادة الخبراء مرفق (١) من خلال إستمارة إستبيان لتحديد مدى مناسبتها لموضوع البحث وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس الصفات البدنية (ن=٨)

م	الصفة	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	مجموع الآراء	النسبة المئوية %
١	السرعة	إختبار عدو ٣٠ متر من البدء العالى.	ثانية	٧	٨٧.٥%
	الإنقالية	إختبار عدو ٥٠ متر.	ثانية	١	١٢.٥%
٢	التحمل الدوري التنفسي	إختبار الجرى والمشى ١٠٠٠ متر.	دقيقة	٧	٨٧.٥%
		إختبار الجرى لمدة (٢ق) كوبر.	دقيقة	-	-
		إختبار الجرى ٨٠٠ متر.	دقيقة	١	٨٧.٥%
٣	قوة مميزة بالسرعة	إختبار الوثب العريض من الثبات	سم/متر	٧	-
		إختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت).	ثانية	١	١٢.٥%
		إختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	متر	-	٨٧.٥%

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية (ن=٨)

م	الصفة	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	مجموع الآراء	النسبة المئوية %
٤	تحمل القوة	إختبار ضرب الكرة بالرأس من الرقود	عدد/ق	٦	٧٥%
		إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل.	عدد	١	١٢.٥%
		إختبار رفع الجذع من الإنبطاح.	عدد	١	١٢.٥%
٥	الرشاقة	إختبار الجرى الزجزاجي (بارو).	ثانية	٧	٨٧.٥%
		إختبار الجرى الزجزاجي بين الأقماع.	ثانية	١	١٢.٥%
		أختبار الجرى الإرتدادي.	ثانية	-	-
٦	المرونة	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	سم	٨	١٠٠%
		إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل.	سم	-	-
		إختبار الكوبري.	سم	-	-

يتضح من جدول (٤) أنه تم إختيار الإختبار الأعلى نسبة مئوية من بين ثلاثة إختبارات لقياس الصفات البدنية، حيث إرتضى الباحث بنسبة (٧٥%) كحد أدنى لنسبة إتفاق آراء السادة الخبراء من الإختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية للعينة قيد البحث.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس المهارات الأساسية (ن=٨)

م	الصفة	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	مجموع الآراء	النسبة المئوية %
١	التمرير	أختبار دقة التمرير القصير.	درجة	-	-
		إختبار تمرير الكرة على حائط مقسم.	درجة	١	١٢.٥%
		إختبار تمرير الكرة بين حاجزين.	درجة	٧	٨٧.٥%
٢	التصويب	دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم رأسياً.	درجة	-	-
		دقة تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد.	درجة	-	-
		دقة تصويب الكرة على مرمى من ٢٥ م من الجري لعدد (٥) كرات.	درجة	٨	١٠٠%

تابع جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس المهارات الأساسية (ن=٨)

م	الصفة	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	مجموع الآراء	النسبة المئوية %
٣	الجرى بالكرة	إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٥٠م).	ثانية	٦	٧٥%
		إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج (٢٠م).	ثانية	١	١٢.٥%
		إختبار الجرى بالكرة حول دائرة قطرها (٤٠م).	ثانية	١	١٢.٥%
٤	السيطرة على الكرة	تنطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن.	عدد/ث	٨	١٠٠%
		السيطرة على الكرة في دوائر متداخلة	ثانية	-	-
		إستقبال الكرات القادمة من الزملاء خلال ٣٠ث.	ثانية	-	-
٥	المراوغة	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م.	ثانية	-	-
		الجرى بالكرة حول أعلام على شكل ٨.	ثانية	-	-
		الجرى الزججى بالكرة مسافة ٢٥م بين الأقماع	ثانية	٨	١٠٠%
٦	ضرب الكرة بالرأس	دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمى المقسم.	درجة	١	١٢.٥%
		ضرب الكرة بالرأس من الثبات نحو هدف.	درجة	٧	٧٥.٥%
		دقة تنطيط الكرة بالرأس وبأكثر عدد من داخل الدائرة.	درجة	-	-
٧	رمية التماس	رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات.	سم/متر	٦	٧٥%
		دقة رمية التماس على دوائر متباعدة.	درجة	١	١٢.٥%
		رمية التماس على مربعات داخل منطقة الـ ١٨.	درجة	١	١٢.٥%

يتضح من جدول (٥) أنه تم إختيار الإختبار الأعلى نسبة مئوية من بين ثلاثة إختبارات لقياس المهارات الأساسية، حيث إرتضى الباحث بنسبة (٧٥%) كحد أدنى لنسبة إتفاق آراء السادة الخبراء للعينة قيد البحث.

أدوات وأجهزة القياس والتدريب:

(جهاز ريستاميتير - أقماع كبيرة وأطباق صغيرة - كرات قدم - حواجز كبيرة وصغيرة - حبال وأطواق وأعلام - قمصان تدريب - شريط قياس بالسنتيمتر - ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية - صافرة).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

صدق الاختبارات:

لحساب صدق الاختبارات قيد البحث إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة من لاعبات الدرجة الأولى ومجموعة غير مميزة من ناشئات كرة القدم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك على عينة قوامها (٥) ناشئات لكل مجموعة والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في كل من القدرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

م	القدرات البدنية	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			ع	س	ع	س	
١	سرعة إنتقالية	عدو ٣٠م من البدء العالي	٤.٤٨	٠.٤٣	٥.٨٤	٠.٣٨	٤.٨٩
٢	تحمل دوري	٨٠٠م جرى	٢.٩٢٠.٢٨	٣.٢٧	٠.٩٤	٤.٧٩	٤.٧٩
٣	مرونة	ثني الجذع أماما من الوقوف	١٠.٦١	١.١٤	٤.٦٢	٠.٢٠	٧.١٧-
٤	تحمل قوة	ضرب الكرة بالرأس من الرقود	١٠.٧٨	٠.٤٧	١٣.٣٩	٠.٤٩	٢٠.١٩
٥	رشاقة	الجري الزجراجي لبارو	٤٣.٨١	٢.٣٢	٣٦.٦١	٣.٧٨	٣.٣٧-
٦	قوة مميزة بالسرعة	ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	٥١.٦١	٤.١٩	٣٦.٨٠	٣.٧٦	٥.٦٢-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠١

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لكل من القدرات البدنية (قيد البحث) إنحصرت ما بين (٧.١٧- : ٢٠.١٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول (٧)

الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في كل من الاختبارات المهارية
قيد البحث (ن=١٠)

م	المهارات الأساسية	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			ع	س	ع	س	
١	التمرير	اختبار تمرير الكرة بين حاجزين	٠.٩٨	٤.٣٧	٢.٢٢	٠.٩٦	٥.٧٤
٢	الجرى بالكرة	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٥٠م)	٠.٤٤	١٧.٤٣	٢٠.٦٨	٠.٨٥	٧.٢٩
٣	التصويب	(تصويب ٥ كرات) على مرمى ن ٢٥م من الجري	٠.٩٤	٤.٤١	٢.٤٤	١.٢٤	٣.٦٥-
٤	السيطرة على الكرة	تتطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن	٠.٠٢	٨.٢٥	١٠.٩١	٠.٩٨	٥.٩٦
٥	ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس من الثبات نحو هدف	٠.٨٣	١٨.٨٠	١٤.٨١	١.٩٢	٦.٣٣-
٦	المراوغة	الجرى الزججالي بين الأقماع (٢٥م)	٠.٥٤	٧.٦٠	٤.٩٠	١.٠٨	٤.٤٦-
٧	رمية التماس	رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات	٢.٠٩	١٠.٨٠	٧.٠٢	٢.٣٤	٤.٤٢-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠١

ينتضح من الجدول (٧) أن قيمة ت المحسوبة بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لكل من المهارات الأساسية (قيد البحث) إنحصرت ما بين (٦.٣٣-: ٧.٢٩) وهي بذلك أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة. ثبات الاختبارات:

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية (ناشئات مركز شباب درنكة) وبفاصل زمني مدته أسبوع بين التطبيق وإعادة التطبيق، والجدول (٨) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في كل من الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=٥)

م	القدرات البدنية	الإختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			ع	س	ع	س	
١	سرعة إنتقالية	عدو ٣٠م من البدء العالي	٥.٨٢	٠.٣٩	٥.٩١	٠.٤٥	٠.٩٧
٢	تحمل دوري	٨٠٠م جرى	٣.٤٧	٠.٥٢	٤.٢٠	٠.٦١	٠.٩٩
٣	مرونة	ثني الجذع أماما من الوقوف	٤.٦١	٠.٢١	٤.٢١	١.٣١	٠.٩٦
٤	تحمل قوة	ضرب الكرة بالرأس من الرقود	١٣.٣٩	٠.٤٩	١٣.٤١	٠.٥٢	١.٠٠
٥	رشاقة	الجرى الزجراجي لبارو	٣٦.٦١	٣.٧٨	٣٧.٠٠	٢.٩٢	٠.٩٩
٦	قوة مميزة بالسرعة	ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	٣٦.٨٠	٣.٧٦	٣٧.٤١	٢.٧١	٠.٩٦

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٧٦

يتضح من الجدول (٨) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لكل من الإختبارات البدنية قيد البحث إنحصرت ما بين (٠.٩٦ : ١.٠٠) وهي معاملات إرتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الإختبارات المستخدمة.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في كل من الإختبارات المهارية قيد البحث

م	المهارات الأساسية	الإختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			ع	س	ع	س	
١	التمرير	إختبار تمرير الكرة بين حاجزين	٢.١٢	٠.٩٦	٢.١٧٥	٠.٧١	٠.٤٧
٢	الجرى بالكرة	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٥٠م)	٢٠.٢٨	٠.٨٩	٢٠.٢٥	٠.٨٣	٠.٩٩
٣	التصويب	(تصويب ٥ كرات) على ن مرمى ٢٥م من الجري	٢.٤١	٢.٢٤	٢.٨١	١.٣١	٠.٩٢
٤	السيطرة على الكرة	تتطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن	١٠.٩٠	٠.٩٩	١٠.٨٧	٠.٩٨	٠.٩٩

تابع جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في كل من الإختبارات المهارية قيد البحث

م	المهارات الأساسية	الإختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			ع	س	ع	س	
٥	ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس من الثبات نحو هدف	١٤.٨١	١.٩٣	٢٤.٤١	١.٨٢	٠.٨٩
٦	المراوغة	الجري الزجراجي بين الأقماع (٢٥م)	٤.٩١	١.٠٨	٥.١١	٠.٩٧	٠.٩٢
٧	رمية التماس	رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات	٧.٠٠	٢.٣٥	٧.٤١	١.٨٢	٠.٩٤

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٧٦

يتضح من الجدول (٩) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لكل من الإختبارات المهارية قيد البحث إنحصرت ما بين (٠.٤٧ : ٠.٩٩) وهي معاملات إرتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الإختبارات المستخدمة.

البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بإستخدام التدريب الباليستي لانشآت كرة القدم النسائية للعينه قيد البحث.

أسس وضع البرنامج:

قام الباحث بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي حيث إشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأجهزة والأدوات المطلوبة، ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحث الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية لأفراد العينة.
- الإهتمام بإختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة.
- إستخدام الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل - زمن الأداء - فترات الراحة البينية - المجموعات - التكرارات) وذلك لكل وحدة تدريبية يومية ولكل أسبوع على حدة تجنباً لظاهرة الحمل الزائد.
- فترات الراحة تتراوح ما بين (٣:٥٥).
- مراعاة الإستمرارية في التدريب.

- إستخدم الباحث تشكيل الحمل (١ : ٢) في الأسابيع.
- إستخدم الباحث طريقة التدريب المستمر بشدة من (٢٥% : ٧٥%) والفتري منخفض الشدة من (٦٠% : ٨٠%) والفتري مرتفع الشدة من (٨٠% : ٩٠%).
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب خلال فترة تطبيقه.
- الإستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال.
- بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة تم تقسيم فترة الإعداد من الأسبوع (١) حتى الأسبوع (٣) إعداد عام ومن الأسبوع (٤) حتى الأسبوع (٨) إعداد خاص ومن الأسبوع (٩) حتى الأسبوع (١٢) إعداد للمنافسات.
- قام الباحث بإعداد مجموعات من التدريبات الباليستية في الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح. مرفق (١٠)
- قام الباحث بتحديد عناصر البرنامج التدريبي. مرفق (٣)
- وتم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) لإختيار محتوى وعناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث.

محتوى البرنامج التدريبي:

- إشتمل البرنامج التدريبي على ثلاثة أجزاء رئيسية (الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الإعداد الخططي).

جدول (١٠)

إستطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية (١٩) سنة

(ن=٨)

م	المتغيرات	المحتوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١	مدة فترة الإعداد	١٢ أسبوع	٨	١٠٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية	٤ وحدات أسبوع	٨	١٠٠%
٣	زمن وحدة التدريب	٩٠ق	٧	٨٧.٥%
٤	العناصر الأساسية للبرنامج	إعداد عام + إعداد خاص + إعداد للمنافسات	٨	١٠٠%
٥	دورة الحمل	(١ : ٣)، (١-١)	٧	٨٧.٥%
٦	الأحمال المناسبة	متوسط - عالي	٨	١٠٠%

تابع جدول (١٠)

إستطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية (١٩) سنة

(ن=٨)

م	المتغيرات	المحتوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية
٧	طريقة التدريب البدنية المناسبة	الفترة (مرتفع) الشدة - المستمر	٨	%١٠٠
٨	نسبة الإعداد البدني	%٣٠	٧	%٨٧.٥
٩	نسبة الإعداد المهارى	%٣٠	٧	%٨٧.٥
١٠	نسبة الإعداد الخطي	%٤٠	٨	%١٠٠

يتضح من جدول (١٠) إتفاق معظم الخبراء على أن فترة الإعداد (١٢) أسبوع ويحتوى البرنامج على (٤) وحدات أسبوعية وزمن الوحدة (٩٠ق) ودورة الحمل الأسبوعية (١ : ٣)، (١) والأحمال التدريبية (متوسط - عالى) وطرق التدريب المستخدمة (الفترة مرتفع الشدة - والتدريب المستمر) ونسبة الإعداد البدني (٣٠%) والمهارى (٣٠%)، والخطي (٤٠%).

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- ١- عد أسابيع فترة الإعداد = ١٢ أسبوع = (٣) شهور .
- ٢- عدد وحدات فترة الإعداد = ١٢ أسبوع × ٤ وحدة أسبوعية = (٤٨ وحدة).
- ٣- زمن وحدات فترة الإعداد = ١٢ أسبوع × ٤ وحدة أسبوعية × ٩٠ق = (٤٣٢٠ق).
- ٤- زمن ونسبة الإعداد البدني (٣٠%) = ٤٣٢٠ق × ٣٠% = (١٢٩٦ق).
- زمن ونسبة الإعداد البدني العام (٤٠%) = ١٢٩٦ق × ٤٠% = (٥١٨.٥٠٠ق).
- زمن ونسبة الإعداد البدني الخاص (٦٠%) = ١٢٩٦ق × ٦٠% = (٧٧٧.٦ق).
- ٥- زمن ونسبة الإعداد المهارى (٣٠%) = ٤٣٢٠ق × ٣٠% = (١٢٩٦ق).
- ٦- زمن ونسبة الإعداد الخطي (٤٠%) = ٤٣٢٠ق × ٤٠% = (١٧٢٨ق).

خطوات تنفيذ البحث:

أ- القياسات القبليّة للعينة قيد البحث:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة على عينة البحث الأساسية (التجريبية) في الصفات البدنية والمهارات الأساسية من يوم الأثنين ٢٦/٧/٢٠٢١م حتى الثلاثاء ٢٧/٧/٢٠٢١م عن طريق الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية وذلك على ملاعب نادى الشبان المسلمين بأسبوط.

ب- تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث الأساسية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً ابتداء من يوم السبت ٢٠٢١/٨/٧م حتى الإربعاء ٢٠٢١/١٠/٢٧م وذلك على ملاعب نادى الشبان المسلمين بأسبوط.

ج- القياسات البعدية للعينة قيد البحث:

تم إجراء القياسات البعدية من يوم السبت ٢٠٢١/١٠/٣٠م حتى الأحد ٢٠٢١/١٠/٣١م وذلك لجميع الإختبارات قيد البحث (الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياسات القبليّة وتحت نفس الظروف، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها.

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - معامل التقلطح - اختبار

(ت) - النسبة المئوية.

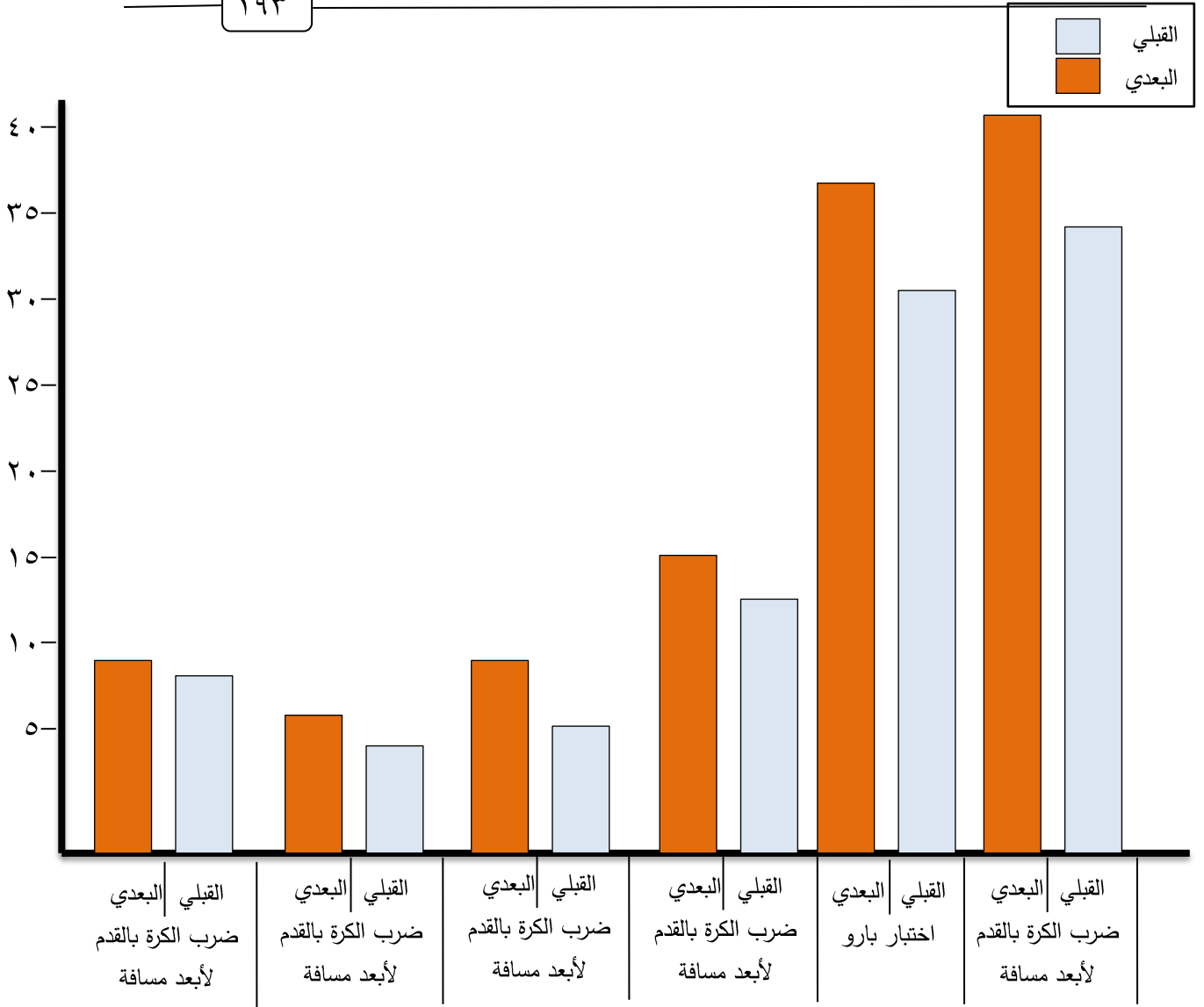
عرض وتفسير النتائج:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٢)

م	القدرات البدنية	الإختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
			ع	س	ع	س	
١	سرعة إنتقالية	عدو ٣٠م من البدء العالى	٠.٤٢	٠.٤٥	٠.٤٣	٠.٩٥	٥.٤٩
٢	تحمل دوري	٨٠٠م جرى	٠.٤٩	٣.٢٧	٠.٤٢	٣.٧٨	٤.٦٥
٣	مرونة	ثني الجذع أماما من الوقوف	٢.٧٢	٦.٣٩	٢.٣١	٧.٦٣	٥.٣٣-
٤	تحمل قوة	ضرب الكرة بالرأس من الرقود	١.٥٩	١١.٧٢	١.٩٢	١٢.٤٩	٧.١٩-
٥	رشاقة	الجرى الزجراجي لبارو	٥.٦٧	٣٢.٤٩	٥.٣٥	٣٦.٤٠	١٠.٧١-
٦	قوة مميزة بالسرعة	ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	٦.٤٣	٣٤.٢٧	٦.٤٩	٣٦.٢٤	٤.٩٣-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧١



شكل (١)

فروق المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية

يتضح من جدول (١١) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياسات البعدي في إختبارات القدرات البدنية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (-١٠.٧١ إلى ٥.٤٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويرجع الباحث وجود تلك الفروق إلى إستخدام برنامج التدريب باليستى له دور فعال وأثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث، إذ أن التدريب المنظم والمبرمج وإستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب وإستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز.

ويؤكد "ادموند بريك Edmund R. Burke" (١٩٩٧م) أن تدريبات المقاومة الباليستية تؤدي إلى زيادة السرعة عند إستخدام أوزان خفيفة وذلك لأنها تشتمل في تدريباتها على

الأسراع بالثقل أو الجسم بطريقة إنفجارية إلى أعلى سرعة تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى، كما أنها تشتمل على تدريبات الكرة الطيبة، وهي التدريبات التى تشتمل على الوثب وقذف كرات طيبة والوثب مع مسك الثقل وكلها طرق تزيد من السرعة والقوة والرشاقة. (٢٥: ٣١٥)

وتضيف "صفاء صالح" (٢٠٠٨م) أن إحتواء تدريبات الباليستى على تدريبات الرشاقة والمرونة والإطالة تساعد في زيادة إنتاج القوة والسرعة في الإنقباض العضلى أثناء الأداء كما تسهم في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة. (١٠: ٢٢)

ويرى الباحث أن التدريب الباليستى يجعل عمل العضلات عملاً موجهاً تجاه الأداء التخصصى عند الحاجة إلى ذلك، حيث أنه أدى إلى تحسين الصفات البدنية الخاصة لدى ناشئات كرة القدم، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه كل من "نيوتن وكرايمر **Newten & Kraemer**" (١٩٩٤م) (٣٠) من أن التدريب الباليستى هو أحد الأساليب التدريبية الذى يعتبره البعض صورة من صور التدريب الموجه تجاه العمل العضلى الخاص، أى أنه تدريب مشابه للإنقباض العضلى الذى يستخدم في النشاط الرياضى التخصصى.

كما يرى الباحث أن التدريب الباليستى يحتاج إلى الإعداد منذ الصغر، وذلك بالتدريب باستخدام وزن الجسم ثم التدريب بالأثقال الإضافية فالأثقال الحرة ويتبع ذلك التدريب البليومتري.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من "نيوتن وكرايمر **Newten & Kreamer**" (١٩٩٤م) (٣٠) من أن هناك العديد من أساليب التدريب التى يمكن أن يلجأ إليها المدرب ويستعين بها داخل برامج التدريب، إلا أن أسلوب التدريب الباليستى هو أحد الأساليب التدريبية الهامة التى غالباً ما يهمل إستخدامها داخل برامج الإعداد منذ الصغر، على الرغم من أن له مردوداً في المستقبل يجعل منه أحد الأساليب الضرورية عندما يكون الهدف من التدريب تنمية السرعة الحركية والقدرة العضلية.

كما يتفق أيضاً مع رأى "فلانجان س **Flanagan, S**" (٢٠٠١م) (٢٦) في أن التدريب الباليستى يعمل على تقوية أجسام الرياضيين وتحفيزها على تعبئة الألياف العضلية السريعة، ويعد هذا أمراً هاماً جداً في العديد من الرياضات لأن الألياف العضلية السريعة لديها إستعداداً كبيراً لزيادة كل من حجمها وقوتها، ويتطلب التدريب الباليستى تكيف العضلات على طبيعة الأنقباض بسرعة فائقة وبأقصى قوة، كما يتطلب أيضاً أن يتميز الجهاز العصبى المركزى بمزيد من التوافق، وإنتاج مزيداً من القوة في أقل زمن ممكن.

وهذه النتيجة التى توصل إليها البحث تتفق مع ما توصل إليه كلاً من "سماح عبد الهادي" (٢٠٢٢م) (٨)، "أسماء عماد" (٢٠٢٠م) (٢)، "منتصر بخيت" (٢٠١٧م) (١٩)، "محمد عادل" (٢٠١٦م) (١٤)، "مكى أحمد" (٢٠١٥م) (١٨)، "رجاء محمد" (٢٠١١م) (٦)، "مى عاصم" (٢٠١٠م) (٢٠)، "محمد خطاب" (٢٠٠٩م) (١٥) على أن التدريبات الباليستية لها تأثير

إيجابي في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة لعضلات الرجلين والذراعين قيد البحث بشكل ملحوظ.

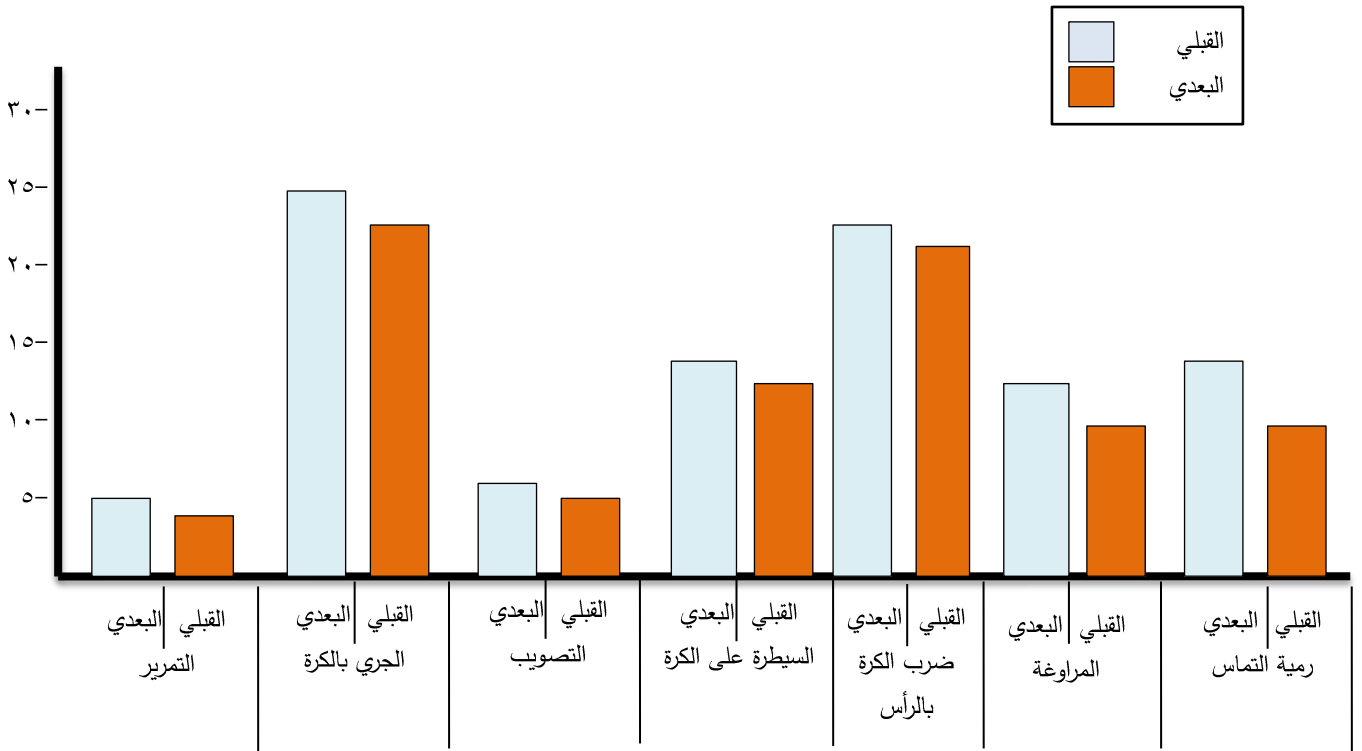
وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين درجات القياسات القبلي والبعدي للاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٢٢)

م	المهارات الأساسية	الإختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
			ع	س	ع	س	
١	التمرير	اختبار تمرير الكرة بين حاجزين	٠.٩٣	٢.٢٧٥	٣.٢٨	٠.٨٩	٢.٩٣
٢	الجرى بالكرة	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٥٠م)	٠.٧٤	٢٠.١٦	٢٠.٩٦	٠.٧٩	٩.٦٠
٣	التصويب	(تصويب ٥ كرات) على مرمى ٢٥م من الجري	٢.٠٦	٢.١٩	٣.٢٣	٠.٧٩	٥.٩٩-
٤	السيطرة على الكرة	تتطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن	١.٨٢	١٠.٩١	١١.٨٣	١.٢٣	٦.٨٧
٥	ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس من الثبات نحو هدف	٢.٢٩	١٣.٦٨	١٥.٨٦	٢.٤٧	١٠.٦٨-
٦	المراوغة	الجرى الزجراجي بين الأقماع (٢٥م)	١.١١	٥.٥٤	٧.٢٥	١.٢٦	١٣.٥٣-
٧	رمية التماس	رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات	١.٧٦	٥.٥٤	٧.٥٩	١.٤٠	١١.٣٦-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧١



شكل (٢)

فروق المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية يتضح من جدول (١٢) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث لصالح القياسات البعديّة في إختبارات المهارات الأساسية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (-١١.٣٦ إلى ٩.٦٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويرجع الباحث هذا التحسن في نتائج الإختبارات المهارية في القياسات البعديّة إلى التأثير المباشر للبرنامج المقترح للتدريبات الباليستية أثرت بشكل كبير على تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث.

كما يعزى الباحث التطور الحادث في نسب التحسن في مستوى الأداء المهاري قيد البحث إلى إستخدام التدريبات الباليستية التي تحاكي طبيعة الأداء وتأخذ نفس المسار الحركي للمهارة المستخدمة، وكذلك تركيب التدريبات مع بعضها البعض سواء كانت بالأثقال الحرة أو بالكرات الطبية أو الشاخص.

كما يؤكد ذلك "كومر بيتر Komi PV. Beter" (١٩٩٧م) (٢٩) مشيراً إلى أن التدريب الباليستي يزيد من سرعة الأداء الحركي من خلال تشابه طبيعة أداء تدريباته، بالإضافة إلى أن هذا النوع من التدريبات يؤدي إلى زيادة مقدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع، وتمثل هذه السرعة أهمية كبيرة لأنها تحقق عائداً عالياً في معظم المهارات الرياضية.

ويرجع الباحث إلى أن التدريب على المهارات الأساسية تجعل اللاعب جاهز لأي موقف من مواقف المباراة أو التدريب وتساعد على تنفيذ هذه المهارة نتيجة لإتقانها وتتق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "حنفى مختار" (١٩٨٠م)، "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥م) في أن اللاعبين على إستعداد لمواجهة أي ضغوط خلال فترة المنافسة والإستخدام الأمثل للمهارات خلال مواقف اللعب، كما أن الإعداد المهارى والبدنى يسهمان في تطوير مستوى الأداء وأنهما مكملان لبعض وأنه يسهم في تطوير مستوى الأداء. (٥: ٢٢) (١١: ٤٨)

كما تتفق نتائج هذا البحث مع كلاً من "أسماء عماء" (٢٠٢٢م) (٢)، "ناصر السيد" (٢٠٢٠م) (٢١)، "فليك وكريمير Flecks & Kramer" (٢٠٠٤م) (٢٧)، "على طلعت" (٢٠٠٣م) (١٣) أن التدريبات الباليستية تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهارى، كما يؤكد "باسكوس س Basco C et al" (٢٠٠٣م) (٢٣) على أن التدريبات الباليستية أثرت بطريقة جيدة على الأداء.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذى ينص على (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدي في بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث).

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

- التدريب الباليستى أدى إلى تحسن مستوى السرعة الحركية وبالتالي أدى ذلك إلى تطوير مستوى أداء المحاورة بالكرة.
- التدريب الباليستى أدى إلى تحسين مستوى القدرة العضلية للذراعين والرجلين وبالتالي أدى ذلك إلى تطوير مستوى أداء دقة التصويب.
- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب الباليستى له تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية (قيد البحث) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب الباليستى له تأثير إيجابي على بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ثانياً: التوصيات:

- ضرورة استخدام التدريبات الباليستية المدرجة داخل هذا البحث في تدريب الناشئات في رياضة كرة القدم النسائية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بصورة مستمرة.
- ضرورة إعداد تدريبات باليستية خاصة داخل برامج تدريب الناشئات في كافة المستويات.
- تصميم برامج تدريبية باليستية متدرجة في أحمال التدريب لضمان استمرار تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية.
- الإهتمام بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة بالتدريب الباليستي.
- ضرورة استخدام التدريب الباليستي منذ الصغر.
- الإقلال من استخدام الأساليب التقليدية في التدريب التي تسهم في إضاعة الوقت والجهد وإستبدالها بالتدريبات الباليستية كلما أمكن ذلك.

(((المراجع)))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد فاروق خلف: تأثير برنامج باليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، بحث علمى منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، العدد (٤٠)، مارس، ٢٠٠٣م.
- ٢- أسماء عماد محمد: تأثير استخدام التدريب الباليستي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادى الجديد، ٢٠٢٠م.
- ٣- تامر حسين الشيتحي، محمد محمود مصلحي: تأثير استخدام التدريب الباليستي على القوة الانفجارية ومستوى قوة ودقة التصويب لدى ناشئى كرة القدم، بحث علمى منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد السابع، مجلد (٢٦)، كلية التربية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٢١م.
- ٤- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري في كرة القدم، الطبعة الثامنة، دار الفتح للطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٥- حنفى محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٦- رجاء محمد محمد: تأثير برنامج تدريبي الباليستي على تنمية القدرة العضلية والمستوى الرقى لمسابقة قذف القرص، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
- ٧- رفاعى مصطفى حسين: حول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٥م.

- ٨- سماح عبدالهادى محمد: تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئات كرة القدم النسائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٢م.
- ٩- شريف على طه، أحمد محمد زكى: تأثير القوة السريعة الباليستية في تصويب منتخب العمالقة في كرة اليد، بحث إنتاج علمي، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠١٠م.
- ١٠- صفاء صالح حسين: تأثير التدريبات التبادلية للبالىستى والغالون دافا على بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدى لاعبي الكاراتيه، بحث علمي منشور، مجلد (٤)، كلية التربية الرياضية بأبو قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١١- عصام الدين عبدالخالق مصطفى: التدريب الرياضى (أسس - نظريات - تطبيقات)، منشأة المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٢- على فهمى البيك: سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضى، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١٣- على محمد طلعت: تأثير استخدام تدريبات المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ١٤- محمد عادل عبدالعزيز: تأثير استخدام المقاومة الباليستية على القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٦م.
- ١٥- محمد على حسن خطاب: استخدام التدريبات الباليستية في تنمية الصفات البدنية الخاصة لناشئى كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م.
- ١٦- محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٧- محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٨- مكى أحمد عبد الله: تأثير استخدام التدريب الباليستى (القذفي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.

- ١٩- **منتصر بخيت حامد:** تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب (البليوميترك - الباليستي) على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئى الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٧م.
- ٢٠- **مى عاصم محمد:** تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.
- ٢١- **ناصر السيد إبراهيم:** تأثير استخدام التدريب الباليستي في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة وفاعلية بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٢٢- **ياسر محفوظ الجوهري، محمد فكرى، أحمد مصطفى:** تأثير التدريب الباليستي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة لناشئى كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، العدد الخامس، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠٢٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 23- **Basco C, Megnoni, Iuthamen P:** Relation ships between isokinetic performance and billissic more ment, Europen Journal of applied physiology occupational physiology, 2003.
- 24- **Edmund R. Burke:** Ballistic Training for explosive Result, active, Human Kinetics publishers, 2001.
- 25- **Edmund R. Burk:** Sports speed, Lisure press, 1997.
- 26- **Flannagan, S.:** Improve performance with ballistic training strength and Health. Spring, 2001.
- 27- **Fleck S. and Kramer W. J.:** Designing resistance training program, 3ed, human kinetics Champaign, New York, U. S. A., 2004.
- 28- **Hammet, J. B:** Ballistic training in trained high school athletes Journal of strength and conditioning, research, 2003.
- 29- **Komi P.V Beter:** Neuromuscular performance, factors influencing force and speed production, scand J. Sport Science Journal, Vol. (10), 1997.
- 30- **Newton R.U. and Kraemer W. J.:** Developing explosive muscular power: implications for a mixed methods training strategy. NSCAj. Vol (16), No (5), P.P: 20-3, 1994.
- 31- **Peter P. Olsen:** The effect of attempted ballistic training on the force and peed of movement, the Journal of strength, May, 2003.

- 32- **Robert. U. Newton et al.,:** Four week of optimal Load ballistic resistance training at the and of season attenuates declining Jump performance of women Volley ball players. noy, 2006.

تأثير استخدام التدريب الباليستي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئات كرة القدم النسائية

* أ.م.د/طارق عبدالمنعم على

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الباليستية ومعرفة تأثيره على تطوير كل من مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئات كرة القدم النسائية.

وتم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين (القبلي - البعدي) لملائمة لطبيعة الدراسة، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئات كرة القدم النسائية بنادى الثبان المسلمين بأسبوط تحت (١٩) سنة مواليد (٢٠٠٤م) والمسجلين (٢٢) ناشئة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وتم استخدام برنامج تدريبي مقترح (من تصميم الباحث) باستخدام التدريبات الباليستية وكذلك الإختبارات البدنية والمهارية لقياس القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية.

أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي له تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية (قيد البحث) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي له تأثير إيجابي على بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

* أستاذ تدريب كرة القدم المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادى الجديد.

The Effect of Using Ballistic Training on Some Special Physical Abilities and Basic Skills of Female Soccer Players

***Prof. Dr. Tariq Abdel Moneim Ali**

The aim of this study is to design a proposed training program using ballistic exercises and to know its effect on the development of both the level of some special physical abilities and the basic skills of female soccer players.

The experimental approach was used in the experimental design of one group by means of two measurements (pre-post) for its suitability to the nature of the study. The Egyptian Football Association for the 2021/2022 sports season, and a proposed training program (designed by the researcher) was used using ballistic exercises as well as physical and skill tests to measure special physical abilities and basic skills.

The most important results:

- The proposed training program using ballistic training has a positive effect on some physical abilities (under study), as there are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in favor of the post measurement.
- The proposed training program using ballistic training has a positive effect on some basic skills (under study), as there are statistically significant hypotheses between the pre and post measurements of the experimental group in favor of the post measurement.

* Assistant Professor of Football Training and Head of the Sports Training Department, Faculty of Physical Education, New Valley University