

# تأثير استخدام التدريبات البالستية في بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في ساحل حضرموت

محمد عبد الرحمن محمد باعباد \*

تاريخ تسلم البحث : 2023/5/7م

تاريخ قبول النشر : 2023/7/23م

## المخلص

يستهدف هذا البحث التعرف إلى تأثير استخدام التدريبات البالستية في بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في ساحل حضرموت، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي؛ لملائمته لطبيعة هذا البحث، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت 15 سنة بنادي الريدة الشرقية ، والبالغ عددهم (20) ناشئا، ولغرض المعالجات الإحصائية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ودرجة الثبات وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية. وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المحتوي على التدريبات البالستية قد حقق تقدماً إيجابياً لدى أفراد عينة البحث في القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة، تحمل القوة، تحمل السرعة)، وأوصى الباحث بالاهتمام بتطبيق البرامج التي تحتوي على التدريبات البالستية في مراحل التدريب الأولى لما لها من تأثير إيجابي.

الكلمات المفتاحية: التدريبات البالستية – القدرات البدنية.

## مقدمة وأهمية البحث:

وتعد التمرينات البدنية الأساس الذي تركز عليه العملية التدريبية وأنها وسيلة مهمة لاكتساب اللياقة البدنية، كما أنها تعد من أهم الرياضات التي يعتمد عليها الكثير من الناس بمختلف مستوياتهم وأعمارهم وأجناسهم وأهدافهم. (8: 1)

ولقد تعددت طرائق وأساليب التدريب المستخدمة بهدف تنمية القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي وكذلك التحكم في نوع المقاومة المستخدمة وسرعة الأداء والقدرة على تركيز العمل على المجموعات العضلية المشاركة في الأداء، ومن أمثلة هذه الأساليب أسلوب التدريب البالستي حيث إن المقاومة البالستية هي طريقة حديثة نسبياً تربط بين عناصر التدريب البليومتري وتدريب الأثقال وتتضمن استخدام أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية. (5: 200)

وأشار حسانين (1995م) إلى أن تدريب الناشئين له أهمية عظمى حيث إنه يشكل مطلباً لا غنى عنه

تعددت وتباينت الأساليب الحديثة في طرائق التدريب الرياضي، وأصبح التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة التي تساعد الفرد للوصول إلى المستوى الرياضي المطلوب.

ويتفق كل من جرجس (1990م)، حسن (2007م) على أن الإعداد البدني يعد من أهم أركان العملية التدريبية التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أم متقدماً، حيث إن الجانب البدني يساعد اللاعب على تحقيق الإنجازات ويؤخر ظهور التعب، وإن القاعدة الأساسية التي توهم اللاعب لذلك هي تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية حيث يرجع لها الأثر المباشر في مستوى الأداء المهاري للاعب خاصة في أثناء المباريات. (1: 85) (4: 35)

\* أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية والرياضية - كلية التربية بالمكلا - جامعة حضرموت

تدريبية باستخدام أسلوب التدريب الباليستي.

#### مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث مدرب كرة القدم في بعض أندية محافظة حضرموت ومن خلال احتكاكه ومتابعته لبعض من المدربين تبين له أن معظم المدربين يعتمدون على الأسلوب التقليدي في تنمية الأداء البدني خلال فترات الإعداد في حين يرى الباحث أنه في الوقت الحاضر يتطلب استخدام وسائل وطرائق أساليب تدريبية تساعد على تقليص فترات الإعداد بحيث تؤدي إلى الاقتصاد في الوقت وتعطي مردوداً إيجابياً، وعلى ذلك جاء هذا البحث بمحاولة لإيجاد أسلوب تدريبي مستحدث يعد من أحدث أساليب التدريب المستخدمة في كرة القدم حسب علم الباحث وهو ما يسمى بالتدريب الباليستي. وهذا ما دعا الباحث إلى إجراء هذا البحث بهدف تصميم برنامج باستخدام التدريبات الباليستية التي تعتمد على المقاومة الانفجارية متمثلة في وزن الجسم ومعرفة تأثيره في بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في ساحل حضرموت.

#### هدف البحث:

يستهدف البحث التعرف على تأثير استخدام التدريبات الباليستية في بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في ساحل حضرموت.

#### فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعيدة.

#### المصطلحات الواردة بالبحث:

#### التدريب الباليستي: Ballistic Training

أسلوب تدريب يتم فيه تنمية السرعة والقوة من خلال النطاق الكامل للحركة ويؤدي إلى عمل تكيفات

لتحقيق الإنجازات المستقبلية، ولذلك يجب الكشف عن جميع المخزونات الممكنة عند إعداد هذه المرحلة العمرية، والاستفادة منها بأقصى فاعلية ممكنة في عملية التدريب الرياضي بهدف رفع مستوى الإنجاز الرياضي (3: 11).

ويشير الحاوي (2002م) إلى أن أسلوب التدريب الباليستي يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة عن التدريب التقليدي بالأثقال بالإضافة إلى قدرته على تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة للأداء. (2: 10)

وتذكر محمد (2010م) أن التدريب الباليستي يشمل على تدريبات (رفع أثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية) وبما أن هذا الأسلوب لا يوجد به انخفاض في السرعة لذا فإنه يحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب، وقد وجد الباحثون أن الأحمال التي تتراوح ما بين 30 : 50% من أقصى ثقل يحمله اللاعب هي الأكثر فاعلية في الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب. (1: 11) ويؤكد زهر وآخرون zehr et al (1997) أن التدريب الباليستي يعمل على استثارة العضلات بسرعة عالية في نهاية منحنى السرعة الانتقالية، كما وجد أن الحركات التي تؤدي بأقصى سرعة وتسارع يمكن اعتبارها حركات باليستية والتي تتميز بمعدلات الانطلاق العالية وأزمنة الانقباض القصيرة، والمعدلات العالية لتنمية القوة. (3: 13)

#### أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في ما يلي:

- يعد هذا البحث وفي حدود علم الباحث أول بحث على مستوى محافظة حضرموت يتناول استخدام أسلوب التدريبات الباليستية ومعرفة تأثيرها في بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في ساحل حضرموت.
- قد يساعد هذا البحث المدربين في تصميم برامج

et, (2006م) بعنوان "زيادة المرونة ومسافة الوثب العمودي بفعل الإطالة البالستية عند دمجها بتدريب كرة السلة" ورمت الدراسة إلى تأثير أربعة تدريبات أساليب مختلفة للإحماء وذلك في خلال عشرين دقيقة لمدة ستة أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين كل أسبوع، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (22) لاعبا قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة كل مجموعة مكونة من (11) لاعبا، وكانت أهم النتائج تحسن المرونة والعدو لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ولم تحدث أي زيادة في مسافة الوثب لكلا المجموعتين.

- دراسة لبيب (2008م) بعنوان "دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري - البالستي) على مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي"، ورمت الدراسة إلى المقارنة بين استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري - البالستي) على مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على 20 لاعباً بمنخب جامعة جنوب الوادي لألعاب القوى، وكانت أهم النتائج أن البرنامج البالستي أدى إلى الارتفاع بالمستوى الحركي للأداء وكذلك المستوى الرقمي للوثب الثلاثي بنسب أعلى من البرنامج البليومتري.

- دراسة عبد الغفار (2010م) بعنوان "تأثير استخدام التدريب البالستي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة"، ورمت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب البالستي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على 20 لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، وكانت أهم النتائج أن البرنامج

للعضلات حتى تعمل بطريقة قريبة لما هو مطلوب منها في الرياضة التخصصية. (11: 34)  
القدرات البدنية:

مجموعة الصفات أو العناصر الأساسية التي يمكن من خلالها إعداد اللاعب إعداداً بدنياً متكاملًا من خلال التنمية الشاملة والمتزنة لتلك الصفات أو العناصر. (إجرائي)  
الدراسات السابقة:

- دراسة طلعت (2003) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للمقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة"، ورمت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب البالستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (24) ناشئاً تحت 16 سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، وأشارت أهم النتائج إلى تحسن المتغيرات البدنية بنسبة 16,09% للسرعة، 32,89% للقدرة العضلية.

- دراسة عبد الله (2005م) بعنوان "تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب البالستي على مستوى أداء مهارة التصويب والقدرة اللاهوائية للاعبين كرة اليد"، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب البالستي ومعرفة تأثيره في مستوى القوة المميزة بالسرعة والقدرة اللاهوائية ومستوى أداء مهارة التصويب للاعبين كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على 24 لاعباً تم اختيارهم عمدياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج البالستي أدى إلى تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة والقدرة اللاهوائية وتحسين مستوى أداء مهارة التصويب لدى عينة البحث.

- دراسة ولستيم وآخرين woolstem, Hulme, al

لطبيعة هذا البحث، حيث تم استخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باتباع القياس (القبلي - البعدي).

#### مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت (15) سنة بنادي الريدة الشرقية - مديرية الريدة وقصير - محافظة حضرموت للموسم الرياضي 2022 / 2023م. والبالغ عددهم (30) لاعبا.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (20) لاعبا من ناشئي كرة القدم تحت (15) سنة بنادي الريدة الشرقية - مديرية الريدة وقصير - محافظة حضرموت.

#### تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لأفراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن كما هو موضح في جدول (1).

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لحساب درجة التجانس للعينة في متغيرات (الطول - الوزن - السن) (ن = 20)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	162,462	1,294	162,500	0,088 -
الوزن	كيلوجرام	56,881	2,432	56,500	. 470
السن	سنة	13,362	0,421	13,400	0, 271-

- بالأدوات الآتية لجمع البيانات:
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول.
  - ميزان طبي لقياس الوزن.
  - ساعة إيقاف .
  - ملعب كرة قدم.
  - كرات قدم.
  - جبر .

التدريبي المقترح أدى إلى حدوث زيادة معنوية في عناصر القوة المميزة بالسرعة والرشاقة.

- دراسة محمد (2010م) بعنوان " تأثير استخدام التدريبات البالستية على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو"، ورمت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات البالستية في بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على 30 لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن القوة المميزة بالسرعة والسرعة وتحمل القوة لدى عينة البحث.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته

يتضح من جدول (1) اعتدالية عينة البحث في متغيرات (الطول \_ الوزن \_ السن)، وقد تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-0,088، 0، 470)، مما يشير إلى تجانس عينة البحث، حيث انحصر معامل الالتواء ما بين (+3، -3).

#### أدوات جمع البيانات:

أولاً: أدوات وأجهزة القياس والتدريب : تم الاستعانة

**ثانياً: الاختبارات المستخدمة:** تم تحديد الاختبارات البدنية من خلال تحليل بعض المراجع والبحوث والدراسات السابقة وتم استطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد الاختبارات البدنية والنسبة المئوية لكل اختبار (10) = ن

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
1	العدو 30 متراً من البدء العالي	10	100%
2	الجرى المتعرج لبارو	9	90%
3	ثنى الجذع من الوقوف	5	50%
4	عدو 30 متراً x 5 مرات	8	80%
5	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	8	80%
6	الوثب الطويل من الثبات	6	60%
7	المشى والجرى 100 ياردة دون توقف	5	50%

يوضح الجدول رقم (2) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية. حيث انحصرت التكرارات ما بين (5) إلى (10) تكرارات، وارتضى الباحث بالنسبة المئوية للمتغيرات ما بين (80%) فأكثر من الآراء.

**ثالثاً: تحديد محاور البرنامج التدريبي:** تم تحديد محاور البرنامج التدريبي من خلال تحليل بعض المراجع والبحوث والدراسات السابقة وتم استطلاع رأي (10) من الخبراء مرفق (1) لتحديد مدى مناسبة هذا البرنامج لعينة البحث، وقد ارتضى الباحث نسبة مئوية قدرها 80% كحد أدنى لاتفاق آراء الخبراء.

**جدول (3) آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور**  
ن = (10)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
1	مدة البرنامج التدريبي المقترح ثلاثة أشهر	10	100%
2	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدة تدريبية	9	90%
3	زمن الوحدة التدريبية من (90) دقيقة	8	80%
4	طريقة التدريب الفتري (مرتفع - منخفض الشدة).	8	80%
5	دورة الحمل الأسبوعية (1 : 1)	8	80%
6	الأحمال التدريبية المناسبة من متوسط حتى الأقصى	9	90%

يوضح الجدول رقم (3) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح. حيث انحصر عدد التكرارات ما بين (8) إلى (10) تكرارات، وارتضى الباحث بالنسبة المئوية للمتغيرات ما بين (80 %) فأكثر من الآراء. وتم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لعدد (12) أسبوعاً.

**المعاملات العلمية للاختبارات:**  
الصدق: لحساب الصدق استخدم الباحث صدق التمايز للاختبارات البدنية الأساسية قيد البحث وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعة مكونة من (10) ناشئين كرة القدم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية (العينة المميزة)، واختيار (10) طلاب من طلاب المستوى التاسع من مرحلة التعليم الأساسية لتكون العينة (غير المميزة) وذلك خلال الفترة من 2022/6/27 إلى 2022/7/2، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

#### جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين

$$10 = 2n = 1n$$

#### المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت المحسوبة
			ع	س	ع	س	
1	السرعة الانتقالية (العدو 30م)	ثانية	0.6	5.5	0.4	5.8	*4.6
2	الرشاقة (الجري المتعرج لبارو)	ثانية	0.7	27.6	0.5	31.5	*18.7
3	تحمل القوة (ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة)	عدد مرات	2.05	25.80	2.14	23.6	*8.85
4	تحمل السرعة (عدو 30م×5مرات)	ثانية	0.31	4.92	0.45	5.30	*7.91

قيمة (ت) الجدولية عند  $0.05 = 2.10$

على عينة قوامها (10) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية. ويفارق زمني أسبوع مع مراعاة توافر نفس الظروف ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (5) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات. الثبات: لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك

**جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن=10**

م	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		درجة الثبات
			ع	س	ع	س	
1	السرعة الانتقالية (العدو 30م)	ثانية	5.5	0.6	5.3	0.5	0.97
2	الرشاقة (الجري المتعرج لبارو)	ثانية	27.6	5.7	27.2	0.6	0.84
3	تحمل القوة (ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة)	عدد مرات	25.80	2.05	25.95	3.12	0.69
4	تحمل السرعة (عدو 30م×5مرات)	ثانية	4.92	0.31	4.89	0.35	0.98

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

وزمن الوحدة التدريبية دقيقة 90.

**القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية للأفراد عينة البحث في الفترة من 3 / 10 / 2022م إلى 5 / 10 / 2022م ثم تم جمع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.

**المعالجات الإحصائية:**

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- معامل الارتباط لبيرسون.

- الانحراف المعياري.

- اختبار (ت) t test.

- الوسيط .

- معامل الالتواء .

عرض ومناقشة النتائج:

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) لجميع الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيم ما بين 0.84 إلى 0.98 وهذه تمثل قيمة عالية، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات بدرجة عالية.

**خطوات تنفيذ البحث:****القياسات القبليّة:**

أجريت القياسات القبليّة على عينة البحث الأساسية من 2022/7/7 إلى 2022/7/8م.

**تطبيق البرنامج:**

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية لمدة 12 أسبوعاً في الفترة من 2022/7/9م إلى 2022/10/2م وبواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع

**جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين متوسط القياس**

ن = 20

**القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث**

م	الاختبارات المستخدمة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة ت المحسوبة
		ع	س	ع	س		
1	السرعة الانتقالية (العدو 30م)	5.22	0.79	4.38	0.68	0.84	*8.20
2	الرشاقة (الجري المتعرج لبارو)	27.19	1.94	24.72	1.04	2.47	*6.93
3	تحمل القوة (ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة)	26.95	1.50	31.70	2.41	4.75	*6.08
4	تحمل السرعة (عدو 30م×5مرات)	4.96	0.33	4.24	0.25	0.72	*7.80

قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 2.10

التدريبي المحتوي على التدريبات البالستية قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد عينة البحث في جميع القدرات البدنية قيد البحث، وهذا يتفق مع دراسة كل من عبد الغفار (2010م) (6)، محمد (2010م) (10)، عبد الله (2005م) (7)، طلعت (2003م) (5)، ولستيم وآخرين (2006م) woolstem, Hulme, et, al (12) في أن أسلوب التدريب البالستي أدى إلى حدوث زيادة معنوية في عناصر القدرة اللاهوائية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة والرشاقة، وتحمل القوة.

#### الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفرضه وفي حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لدى ناشئي كرة القدم تحت 15 سنة ولصالح القياس البعدي.

- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البالستية أسهم بطريقة إيجابية في تنمية القدرات البدنية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 15 سنة.

#### التوصيات:

تحقيقاً لهدف البحث وفرضه يوصي الباحث بما يلي:

• استخدام التدريبات البالستية لتنمية القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

• الاهتمام بتطبيق البرامج التي تحتوي التدريبات البالستية في مراحل التدريب الأولى لما لها من تأثير إيجابي.

• إعادة تصميم برامج بالستية بأساليب أخرى.

• توعية المدربين بأهمية استخدام التدريبات البالستية في تنمية القدرات البدنية الأخرى.

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

حيث يتضح من جدول (4) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية (عدو 30م) من حيث الزمن لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة (8.20) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند مستوى 0.05 .

وأيضاً يتضح من نفس الجدول أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة (الجري المتعرج لبارو) من حيث الزمن لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة (6.93) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند مستوى 0.05 .

وكذلك يتضح من الجدول أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة (ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة) من حيث زيادة عدد المرات، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (6.08) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند مستوى 0.05 .

كما ويتضح أيضاً من الجدول أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة (عدو 30م × 5 مرات) من حيث الزمن لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.80) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند مستوى 0.05 .

ونلاحظ فيما يتضح من دلالات جدول (6) أن تقدماً واضحاً وملموماً قد حصل لدى أفراد عينة البحث التي خضعت للبرنامج التدريبي بمعنى أن البرنامج

## المراجع:

- 1- جرجس، منير (1990م): كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- الحاوي، يحيى السيد (2002م): المدرب الرياضي بين الأسلوبين التقليدي والتقني الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- 3- حسانين، محمد صبحي (1995م): أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- حسن، كمال سليمان (2007م): أداء وتعليم كرة اليد وتطبيقاتها، دار العلم، الكويت.
- 5- طلعت، علي محمد (2003م): تأثير استخدام تدريب المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 6- عبد الغفار، إيمان أحمد (2010م): تأثير استخدام التدريب البالستي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 7- عبد الله، مروان علي (2005م): تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب البالستي على مستوى أداء مهارة التصويب والقدرة اللاهوائية
- لللاعبين كرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 8- عيد، شافعي عيد (2008م): تأثير تمارين التنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها.
- 9- لبيب، محمود محمد (2008م): دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البالستي - البليومتري) على مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- 10- محمد، مي عاصم (2010م): تأثير استخدام التدريبات البالستية على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 11- Christen Ihbaudeau(2006): Continuous training understanding various strength training.
- 12-Woolstenhulme –M-T.et. Al(2006): Ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basket ball activity: human performance center, Brigham young university, Provo, UT.
- 13- Zehr et al (1997): Ballistic movement performance in Karate athletes, Medicine and Science in Sport and exercise, OCT.

## مرفق (1)

## أسماء السادة الخبراء

م	اسماء الخبراء	التوصيف
1	أ.د أحمد محمد حسين	أستاذ تدريب كرة القدم المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.
2	أ.د/ محمد إبراهيم سلطان .	أستاذ تدريب رياضي كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب- جامعة أسوان.
3	أ.د/خالد عبد الموجود عبد العظيم.	أستاذ الميكانيكا الحيوية بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.
4	أ.د/ عمر أحمد على .	أستاذ تدريب كرة القدم بقسم الرياضات الجماعية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .
5	أ.د/ أشرف محمد موسى	أستاذ تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة جنوب الوادى.
6	أ. عادل إبراهيم أحمد.	أستاذ تدريب رياضي كرة يد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.
7	د/ هيثم صالح عبدالجواد	أستاذ كرة القدم المساعد بقسم الادارة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط
8	أ.د/ طارق عبدالمنعم على .	أستاذ تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة الوادى الجديد..
9	أ.د/أحمد خضرى محمد	أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.
10	أ.د/أحمد صلاح قراعة	أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

## نماذج من التدريبات البالستية المستخدمة في البرنامج التدريبي

- 1- (وقوف) الجري بالجانب مع تبادل رفع الذراعين جانبا عاليا.
- 2- (وقوف) الوثب أماما مع ثني الذراعين عرضا ثم المد أماما ثم الثني عرضا فالمد جانبا مع فتح الرجلين ثم الثني عرضا فالمد عاليا.
- 3- (وقوف) رفع الركبة اليمنى ثم اليسرى ثم لمس المشط ثم اليسرى للمسها باليد العكسية.
- 4- (وقوف) رفع الركبة اليمنى ثم اليسرى ثم الوثب مع قذف الذراعين عاليا.

- 5- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا ثم عمل خطوات جانبية ثم يكرر للجهة الأخرى ثم العدو السريع.
- 6- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين ثم العدو السريع والرجوع بالظهر.
- 7- (وقوف. انثناء عرضا) الوثب فتحا مع تبادل مد الذراعين جانبا.
- 8- (وقوف. نصف انثناء عرضا) تبادل مد الذراعين جانبا.
- 9- (وقوف. الذراعين أماما) الوثب أماما مع دوران الذراع خلفا عاليا بالتبادل.
- 10- (وقوف. انثناء عرضا) الوثب أماما مع مد الذراعين أماما ثم الثني فالمد جانبا ثم الوثب فتحا مع مد الذراعين جانبا.
- 11- (وقوف. انثناء عرضا) الوثب فتحا مع مد الذراعين جانبا ثم الوثب عاليا مع ضم الرجلين وثني الذراعين عرضا فرفعهما عاليا.
- 12- (وقوف. انثناء عرضا) الوثب فتحا مع قذف الذراع اليمنى أماما واليسرى جانبا ثم الوثب فتحا مع قذف الذراع اليسرى أماما واليمنى جانبا.
- 13- (وقوف. انثناء عرضا) الوثب فتحا مع قذف الذراعين جانبا ثم الوثب مع رفع الركبتين أماما و قذف الذراعين أماما.
- 14- (وقوف. الذراعين عاليا) الوثب مع دوران الذراعين أماما أسفل خلفا عاليا ثم الوثب فتحا مع دوران الذراعين أماما أسفل خلفا عاليا.
- 15- (وقوف. الذراعين عاليا) مرجحة الذراعين أسفل خلفا مع ثني الركبتين كاملا ثم الوثب فتحا مع قذف الرجلين خارجا و الذراعين جانبا.
- 16- (وقوف. الذراعين عاليا) مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين كاملا ثم الوثب فتحا مع قذف الذراعين جانبا والرجوع عرضا ثم ثني الركبتين كاملا فالوثب مع رفع الذراعين أماما عاليا.
- 17- (إقعاء. الذراعين خلفا) الوثب عاليا مع رفع الذراعين أماما عاليا ثم ثني الركبتين كاملا مع وضع الذراعين أماما ثم الوثب فتحا مع قذف الذراعين جانبا.
- 18- (وقوف. الذراعين عاليا) الوثب أماما مع دوران الذراع خلفا عاليا بالتبادل.

## **The Effect of Using Ballistic Exercises on Some Physical Abilities of Football Juniors in the Hadhramout coast**

**Muhammad Abdul- Rahman Muhammad Ba'abad**

### **Abstract**

This study aims to identify the effect of the use of ballistic exercises on some physical variables among junior soccer players in the coast of Hadhramout. To achieve the aim of the study, the researcher used the experimental approach as appropriate to the nature of this research. The sample was chosen by the purposive method from the football youths under 15 years old at AI-Raidah AI-Sharqiya Club. They are (20) youths. For the purpose of statistical processing, the arithmetic mean, standard deviation, median, torsion coefficient, degree of stability, calculated (t) value, and tabular (t) value were used. The most important results indicated that the program containing ballistic exercises achieved positive progress among the individuals of the research sample in physical abilities such as: transitional speed, agility, explosive power, endurance speed. The researcher recommended paying attention to the application of programs that contain ballistic exercises in the early stages of training because of their positive impact.

**Key words:** ballistic exercises – physical abilities .